



**Mowa
mojego
dziecka** str. 11

Coaching
język rozwiązań str. 6

Depresja
choroba współczesnej cywilizacji str. 9

**Dlaczego psychiatra
nie gryzie?** cz. IV str. 16

**Trening personalny
czy zajęcia grupowe** str. 14

Stopy pełne siły i wigoru str. 21

**Ochrona danych osobowych
w placówkach medycznych** str. 10

**Najczęstsze dolegliwości
stawu łokciowego** str. 18

Przychodzi kobieta do seksuologa

str. 4



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 4
Krajewski Adam – str. 13
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 20
Wypyski Andrzej – str. 20

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 9
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 10
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9

CHIRURG OGÓLNY

Karaszkiwicz-Mucharska Ewa – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14
Ostrach Andrzej – str. 9
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 10
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 11
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 9
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 8
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 9
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 5

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 8
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 11

DERMATOLOG

Gamed – str. 4
Rujna Paweł – str. 20
Żurawicz Katarzyna – str. 20

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 23
Nazimek Marta – str. 20
Kempa Urszula – str. 16

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 4
Jonak Andrzej – str. 10
Kempa Urszula – str. 16

GASTROLOG

Drożdżkowski Wiesław – str. 21
Gamed – str. 4
Romanowski Janusz • Endomed – str. 19

GINEKOLOG

Gamed – str. 4
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 6
Kielski Piotr • EPMED – str. 23
Nita Zygmunt – str. 6
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 6
Świechowski Witold • AGAMED – str. 16

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 18
Gamed – str. 4
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 18

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 8
Gamed – str. 4
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 5
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 8
Poterąfa Magdalena – str. 4
Świągół Paweł – str. 5
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 5

LARYNGOLOG

Gamed – str. 4
Kielska Ewa • EPMED – str. 23

LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra – str. 10

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Orto Live – str. 17

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 4
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 18
Pytel Anna • AGAMED – str. 16

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 13
Chojnacka Marina – str. 12
Dudzińska Ewa – str. 8
Gamed – str. 4
Giód-Socha Katarzyna – str. 12
Jurkiewicz Grzegorz – str. 13
Kosowski Jarosław – str. 12
Kowal Elżbieta – str. 12
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 13
Olczyk Ziemowit – str. 12
Witucka-Tuzimek Anna – str. 12

NEUROLOGOPEDA

Latosek Wioletta – str. 6

NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew – str. 12
Podgórski Jan Krzysztof – str. 13
Zagata Adam – str. 13

OKULISTA

Gamed – str. 4
Krupa Ewa – str. 26
Likowska Elżbieta – str. 23
Nazimek Waldemar – str. 26
Małecka Hanna – str. 23
Szponar Bogusław – str. 26

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 8
Kowal Roman – str. 10
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 8
Sekula Jan • SANUS – str. 6

Szynkarczuk Tomasz – str. 11
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 20

PEDIATRA

Gamed – str. 4
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 5
Nazimek Marta – str. 20

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 11
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 9

PSYCHIATRA

Dziwiż Katarzyna – str. 9
Gamed – str. 4
Karczewski Andrzej – str. 16
Ostrach Dorota – str. 8
Szczęńska Ewa – str. 16
Witucka-Tuzimek Anna – str. 12

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 16
Centrum Bernardynska – str. 24, 25
EndoCard – str. 5
Endomed – str. 19
Epmed – str. 23
Gamed – str. 4
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8
Nel-Med – str. 11
Nova-Medic – str. 10, 12
Polmedic – str. 20, 28
Przychodnia Specjalistyczna ACM – str. 11
Venomedica – str. 9

STOMATOLOG

Agamed – str. 16
Aurumdent – str. 14
Dent Artis – str. 17
Gamed – str. 4
M-dent – str. 17
Luxdent – str. 16
Orto Live – str. 17
PT Dental – str. 14
Szwedental – str. 16
Unident – str. 13

UROLOG

Alter Andrzej – str. 8
Baryłka Krzysztof – str. 20
Gamed – str. 4

WENEROLOG

Krajewski Adam – str. 13
Żórawicz Katarzyna – str. 20

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 4
PMR – str. 18

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6

DIETETYK

Fizjomedica – str. 23
Life & Diet – str. 14
Medi Diet – str. 14

MASAZ LECZNICZY

Chrobrego – str. 23
FizjoExpert – str. 18
Fizjomedica – str. 23
Nova-Medic – str. 10
Reha-complex – str. 18
MedJana – str. 8

MEDYCYNĄ NIEKONWENCJONALNA

Pijawki – str. 21

OPTYK

Glabowsky – str. 26
Likowsky – str. 23

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 23
Dom Pod Złotym Dębem – str. 5
Reha-complex – str. 18
Vic-Med – str. 18

ORTODONTA

Lapto dentis – str. 17

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 5
Chrobrego – str. 23
Vic-Med – str. 18

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapto dentis – str. 17

PSYCHOLOG

Gamed – str. 4
Kołątaj Agnieszka – str. 8
Komorowska Jolanta – str. 20

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 23
FizjoExpert – str. 18
Fizjomedica – str. 23
MedJana – str. 8
Nova-Medic – str. 10
Reha-complex – str. 18
Vic-Med – str. 18

SALONIK URODY

Idalia – str. 21
KosMed – str. 14

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 26
Mikirad – str. 26
Medistar – str. 26

Multimed – str. 18
Stymat – str. 26
TRANSPORT MEDYCZNY
DeltaMed – str. 20
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
Reha-complex – str. 18

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 27
Gamed – str. 4
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 11
BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI
Sanus – str. 6
DOPPLER
MedJana – str. 8
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 10
Venomedica – str. 9

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

EEG

Nova-Medic – str. 12

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 5

RENTGEN

Orto Live – str. 7
Panoramica – str. 15
REZONAS MAGNETYCZNY
Diagnosto – str. 18
Grupa Medical – str. 21
TOMOGRAMFIA KOMPUTEROWA
Endomed – str. 19
Orto Live – str. 7
Panoramica – str. 15

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 6
Drożdżkowski Wiesław – str. 21
Epmed – str. 23
Euromed – str. 11
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8

INNE

Biorezonans – str. 21
Coaching – str. 6
Suplementy Diety Artivit – str. 22
Wynajem gabietów – str. 20
TEB edukacja – str. 22

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



MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku od 7.00 do 18.00



48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

48 367 15 10

Leczenie szpitalne

790 602 603

48 367 15 15

Intolimia

posiadamy sprzęt najnowszej generacji: RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA
Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

- **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 m. in.

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

i inne

Zabiegi usunięcia zaćmy

przy użyciu najnowszego sprzętu i technik operacyjnych - **zabiegi płatne**.
Proponujemy najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe firmy Alcon.
Operacje wykonuje **dr Kiciak Zbigniew** Kierownik (Ordynator) Oddziału Okulistyki w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu

Zapisy w gabinecie nr 20, I piętro
kom. **790 610 790** lub **(48) 367 15 16**
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 - 16.00

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

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

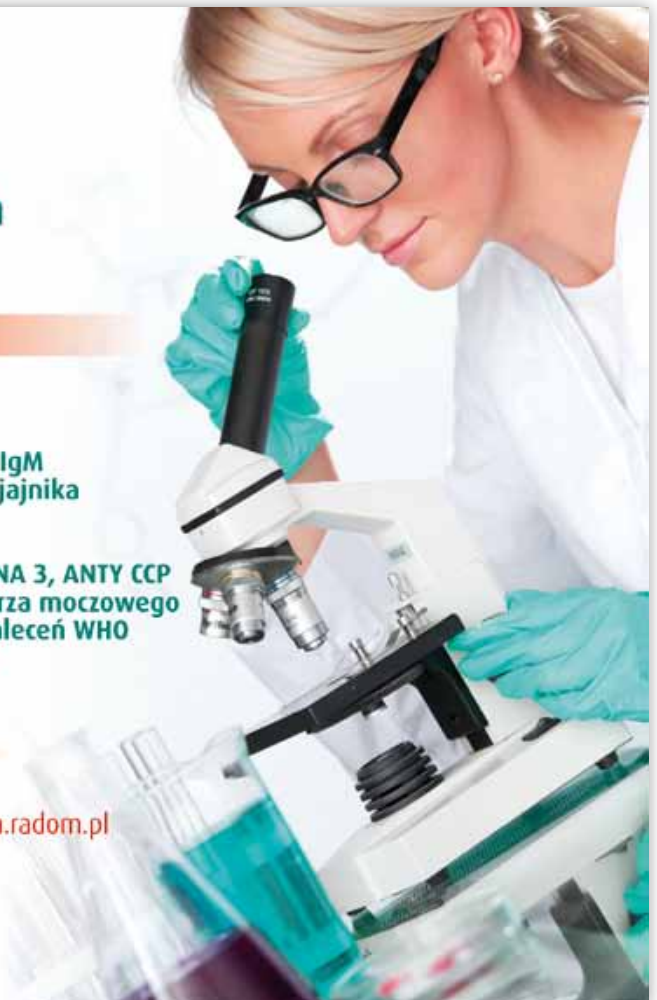
Nowe badania:

- 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**



MEDYK

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**

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

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta**PORADNIA STOMATOLOGICZNA****GABINET ZABIEGOWY:**

USG, EKG, iniekcje, spirometria,
szczepienia ochronne, odczulanie,
testy alergologiczne, światłolecznictwo,
audiometria, kriozabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

**MEDYCYNA PRACY**

Badania:

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

**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**

Lux-Med, 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

Przychodzi kobieta do seksuologa...



Agnieszka Chochoł
psychoterapeuta, seksuolog

No właśnie kiedy kobieta przychodzi do seksuologa?

Nie ma ochoty...

Najczęściej wtedy, kiedy nie ma ochoty na seks i ma obniżone libido. 25% kobiet w Polsce ujawnia zmniejszone zainteresowanie życiem seksualnym i zaburzenia pożądania. Brak ochoty na seks z partnerem/partnerką jest poważnym problemem, który doprowadzić może nawet do rozstania.

Nie ma orgazmu...

Kiedy pojawiają się trudności z osiągnięciem orgazmu. W naszym kraju jest to grupa ok. 17% kobiet. Natomiast 8% kobiet w ogóle nie osiąga orgazmu. Nie wszyscy wiedzą, że u kobiet zdolność osiągania orgazmu nie jest wrodzona, a nabyta, czyli można nauczyć się przeżywania i odczuwania rozkoszy seksualnej.

Kiedy boli...

Kiedy odczuwa ból podczas kontaktów seksualnych (dyspareunia). Na tą dolegliwość cierpi ok. 13% kobiet. Kobieta czasami nie jest zdolna do stosunku pochwowego z powodu pochwy. Dotyka to ok. 2% kobiet. Trzeba pamiętać, że odczuwanie bólu podczas współżycia jest objawem nieprawidłowym. W społeczeństwie niestety do tej pory funkcjonuje mit, że: „kobieta zawsze musi”. W związku z tym wiele kobiet współżyje często mimo ból co prowadzi do pogłębiania się zaburzeń lub konsekwentnie unika seksu, a dyspareunia i pochwica w większości przypadków są wyleczalne. Wychwytuje się ich przyczyny i dąży do usunięcia

Nie może zająć w ciąży...

Obecnie mniej więcej co czwarta para ma problem związany z płodnością. Długie starania

się o dziecko obarczone są ogromnym stresem i napięciem. Odbija to się negatywnie zarówno na samopoczuciu kobiety, jak i na relacjach w związku. Ginekolodzy często radzą kobietą: „niech Pani przestanie myśleć o ciąży to szybciej Pani zajdzie” i mają absolutną rację. Chyba każdy słyszał historię, kiedy para po długich staraniach o dziecko zdecydowała się na adopcję, a potem kobieta zaszła w ciążę. Seksuolog pomaga kobiecie poradzić sobie z trudnymi emocjami i uczy jak „zdrowo” myśleć o ciąży i macierzyństwie.

Kiedy martwi się o rozwój psychoseksualny swoich dzieci...

Jest zaniepokojona nietypowymi zachowaniami seksualnymi swojego dziecka, np. masturbacją u przedszkolaka, rozbieraniem się w obecności rodziny. Kiedy nie wie jak rozmawiać ze swoimi dziećmi o seksie, a chce przygotować je do wejścia w świat dorosłych i uchronić przed chorobami wenerycznymi czy niechcianą ciążą. Odpowiedzi na te pytania znajduje w gabinecie seksuologicznym, ponieważ spora część pracy seksuologa to edukacja seksualna i nauka umiejętności związanych z tym jak dbać o zdrowie seksualne swoje i swoich dzieci.

Kiedy nie akceptuje swojego ciała...

Gdy kobieta martwi się, że nie wygląda tak jak by chciała. Nie potrafi się cieszyć seksem i miłością ponieważ nieustannie myśli, że nie podoba się swojemu partnerowi. W gabinecie seksuologicznym często pracujemy nad podniesieniem poczucia własnej wartości, odkrywaniem czym jest kobiecość, a przede wszystkim nad akceptacją i pokochaniem siebie.

Cierpi na różnego rodzaju lęki związane z życiem seksualnym...

Kiedy cierpi na lęk przed odrzuceniem, przed zdradą, przed rozstaniem. Często jest to kobieta, która doświadcza lub doświadczyła w przeszłości różnych form przemocy: domowej, emocjonalnej, fizycznej, seksualnej. Seksuolog uczy jak radzić sobie z lękiem i trudnymi emocjami.



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

Kiedy cierpi na chorobę przewlekłą lub nowotworową...

Z powodu chorób nowotworowych musiały poddać się zabiegowi mastektomii lub hysterotomii. Usunięcie piersi czy macicy to dla kobiety ogromny cios, który bardzo często odbija się negatywnie na poczuciu kobiecości, relacjach w związku oraz życiu seksualnym. Podczas terapii uczy się akceptacji tej trudnej sytuacji oraz odkrywania i definiowania swojej kobiecości i seksualności od nowa.

Coś złego dzieje się w związku...

Dowiedziała się, że mąż ma kochankę, obawia się zdrady lub czuje, że jeśli czegoś nie zrobi to związek nie przetrwa. Często przychodzi również z partnerem, aby razem popracować na związku i dać sobie szansę. Celem terapii jest m.in. zrozumienie myśli, emocji i zachowań obojga partnerów, które są podłożem nieprawidłowych relacji w związku.

Tymczasem...

Seksualność kobiety jest o wiele bardziej złożona niż seksualność mężczyzn. Dla kobiet poza sprawnością seksualną ważną jest przede wszystkim bliskość i przyjemność. Trzeba pamiętać, że

problemy w życiu seksualnym mogą być objawem, że coś się dzieje w organizmie. Bardzo często są również sygnałem tego, że coś się dzieje w związku. Brak jest bliskości, brakuje zaufania do partnera. Mogą być skutkiem różnych błędnych przekonań i obaw na temat seksu.

Uwaga...

Spadek libido, ból podczas współżycia, kłopoty z osiągnięciem orgazmu to ważny sygnał, że coś dzieje się w organizmie. Mogą one być objawem wielu poważnych chorób, takich, jak: cukrzyca, niedoczynność lub nadczynność tarczycy, chorób układu krążenia. Najczęściej jest to objaw chorób ginekologicznych, w tym różnych infekcji. Nie bagatelizuj tego. Zapytaj swojego ginekologa i jeśli z medycznego punktu widzenia wszystko będzie w porządku rozważ wizytę u seksuologa.

Drogi Panie...

Nie bójcie się korzystać z fachowej pomocy seksuologa. Wizyta u specjalisty to danie sobie szansy na udane, dobre życie seksualne. Z dala od trudności, zmartwień, blokad, nadmiernych myśli i frustracji, które mogą być powodem wielu chorób, problemów, rozwodów, rozstań.

O zdrowie seksualne warto dbać w równym stopniu, jak o psychiczne czy fizyczne. Seksualność jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia, a seks służy nie tylko prokreacji, ale również przyjemności i rozładowaniu emocji. Pamiętajmy, że odpowiednia wiedza i doświadczenie seksuologa może pomóc rozwiązać i znaleźć przyczyny tych najtrudniejszych problemów, z którymi borykają się kobiety i mężczyźni.



Agnieszka Chochoł
psycholog
seksuolog
terapeuta

Radom
Centrum Bernardyńska
ul. Bernardyńska 3A

Euromed
ul. Klonowica 8/1

tel. 784 323 500
www.seksuolog-radom.pl



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

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

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

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

- porady chirurgiczne
- 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



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!**



**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM**

Dom Pod Żłotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całonocnej 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.

Centrum Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

lek. med. Piotr Józwiak
kom. 605 603 007

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

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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

Wioletta Latosek NEUROLOGOPEDA



coach
Marzena Figura

Wiesz, że masz trzy mózgi? Nie, nie dwie półkule mózgowe. Masz trzy mózgi o różnym stopniu dojrzałości, szybkości działania i zapotrzebowania na energię:

- najstarszy mózg: gada (np. jaszczurki) – pień mózgu i śródmózgowie odpowiada m.in. za instynkty terytorialne, zachowania agresywne, hierarchie;
- nieco młodszy mózg: ssaka – układ limbiczny odpowiada m.in. za emocje i zachowania społeczne;
- najmłodszy mózg: naczelnych (w tym człowieka) – kora mózgowa odpowiada m.in. za język, myślenie abstrakcyjne, procesy poznawcze.

Gad w naszej głowie chce przetrwać, ssak pragnie akceptacji i docenienia, a człowiek chce się samorealizować.

Coaching pomaga zrozumieć, w jaki sposób zaangażować do celowego myślenia o zdrowiu wszystkie trzy mózgi – mózg gada, mózg ssaka i korę mózgową. Życie z utrzymaniem w umyśle intencji, celów i stanów, w których chcemy spędzać czas, jest podstawą kreacji takiej rzeczywistości, której pragniemy – także w kontekście zdrowia.

Jeśli chcesz osiągnąć zamierzony cel, musisz go najpierw wyraźnie i precyzyjnie sformułować. Następnie opisać w sposób zrozumiały dla wszystkich trzech mózgów. Później nazwać

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

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

Wioletta Latosek
NEUROLOGOPEDA

Coaching – język rozwiązań

miejsce, do którego chcesz dotrzeć, stworzyć obraz, który dobrze oddaje twoje przebywanie w upragnionym miejscu; doznać uczuć, które są związane z przebywaniem tam; przeżyć fizycznie stan, którego doświadczysz, gdy zrealizujesz plan. Wtedy każdy z mózgowi odbierze wytyczne w zrozumiałym dla siebie języku i wszystkie poziomy realizacji celu będą określone.

Podstawowym błędem przy stawianiu sobie celów jest operowanie tylko słowem w opisywaniu sytuacji, której pragniemy. Wówczas o zamiarach informujemy wyłącznie korę mózgową, a mózg ssaka i gada nie zostają wprowadzone w tajniki celu. Dobrze, jeśli cele określamy, odczuwając dobre emocje i będąc w dobrym stanie fizycznym, wówczas cel w odbiorze ssaka i gada zostaje połączony z pozytywnymi doświadczeniami. Gorzej, gdy określamy cel w napięciu, złości, wrogości i stanie frustracji, wtedy mózg ssaka i gada łączy cel ze stanem wewnętrznym pianisty. Jakie jest potem zdziwienie, gdy realizacja celu nie przynosi spodziewanej satysfakcji.

Jeśli, chcesz zrozumieć jakie popełniasz błędy w dążeniu do realizacji swoich celów, dlaczego jest to dla ciebie trudne, a niejednokrotnie wydaje ci się, że cel jest poza zasięgiem, chciałbyś nauczyć swoje trzy mózgi współpracy, to powinieneś skorzystać z narzędzi jakie daje coaching.

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

NOWOŚĆ

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



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



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

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),
tel. 48 363 33 73

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

Zbigniew Piasta

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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:

- 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

Depresja choroba współczesnej cywilizacji

Depresja a co to takiego?

Stany dyskomfortu psychicznego, smutek, dręczące obawy, brak odczuwania przyjemności nie jest to nic nienormalnego, każdy człowiek czasem to przeżywa. Choroba zaczyna się wtedy, kiedy niepokoje psychiczne powodują, że zaczyna się odczuwać określone objawy fizyczne, a w skrajnych przypadkach człowiek staje się niezdolny do życia.

Depresję rozpoznajemy gdy występuje co najmniej pięć spośród wymienionych objawów. Występują one niemal codziennie przez okres dwóch tygodni, a ich nasilenie wpływa na dotychczasowe funkcjonowanie.

1. Obniżony nastrój lub rozdrażnienie utrzymuje się przez większą część dnia.
2. Zmniejszenie lub zwiększenie apetytu powodujące istotny spadek lub wzrost wagi ciała.
3. Zaniechanie czynności, które dotychczas przynosiły przyjemność, istotne zmniejszenie zainteresowań.
4. Zaburzenia snu – bezsenność lub nadmierna senność.
5. Napady lęku od niewielkiego nasilenia do ataków paniki.
6. Zaburzenia koncentracji uwagi, niezdeterminowane, zaburzenia pamięci.
7. Poczucie braku własnej wartości, nieadekwatne poczucie winy.
8. Pobudzenie lub zahamowanie psychoruchowe.
9. Powracające myśli o śmierci, plany samobójcze.

Dodatkowo mogą występować objawy takie jak: bóle głowy, zaparcia, obniżenie popędu płciowego, zaburzenia miesiączkowania, suchość w jamie ustnej, pieczenie oczu. Mniej charakterystyczne objawy to: rozdrażnienie, zniecierpliwienie, myśli natrętne (uporczywe myśli pojawiające się wbrew woli), czynności natrętne (przymus wykonywane i powtarzane jakiejś czynności).

Uwaga w depresji nakierowana jest szczególnie na negatywne bodźce, a osoby z depresją lepiej zapamiętują negatywne informacje. Myślenie jest zdominowane przez nasuwające się mimowolne treści o negatywnym zabarwieniu, dotyczącym siebie, otaczającego świata i przyszłości, a błędnie przetwarzane informacje powodują, że ta „depresyjna filozofia” zachowuje pozory wiarygodności.

Zaburzenia pamięci i zdolności uczenia się są częstym zjawiskiem. Występują u 94% chorych w ostrej fazie choroby, ale u 44% pacjentów są obecne również w trakcie remisji. Zaburzenia te manifestują się najczęściej spowolnieniem, upośledzeniem funkcji wykonawczych oraz pamięci operacyjnej i składają się na obraz złego funkcjonowania.

Zwykle epizod depresyjny nieleczonego trwa 6 miesięcy. Choroba ta charakteryzuje się znaczną nawrotowością. Ryzyko nawrotu waha się w granicach 19-30% w ciągu pierwszych 6 miesięcy.

Kogo najczęściej dotyka depresja?

Depresję stwierdza się 1,5 do 3 razy częściej u kobiet niż mężczyzn.

Roczny wskaźnik chorobowości wynosi 5%, a ryzyko zachorowania w ciągu całego życia wynosi 15%. Ryzyko samobójstwa wynosi 2%. Przewiduje się, że depresja do 2020 roku stanie się drugą co do częstości przyczyną niepełnosprawności.

Średni wiek zachorowania wynosi 27 lat, ale u 40% pacjentów pierwszy epizod występuje przed 20 rokiem życia.

O czym trzeba wiedzieć przed podjęciem leczenia?

Leki przeciwdepresyjne nie uzależniają. Należy zażywać je codziennie, zgodnie z zaleceniami. Nie należy samodzielnie odstawiać leków, nawet jeśli samopoczucie ulegnie poprawie. Zakończenie leczenia należy uzgodnić z lekarzem. Działanie

terapeutyczne leków może być odczuwalne dopiero po 2-4 tygodniach i nie należy odstawiać leków mimo braku poprawy. Objawy uboczne mogą się pojawić na początku leczenia. Zazwyczaj są one niewielkie i ustępują po tygodniu.

Ważne:

- Nieleczona depresja może być przyczyną śmierci w wyniku nasilonych myśli samobójczych.
- Nie należy lekceważyć objawów depresji i należy je zgłosić lekarzowi.
- Nieleczona depresja skraca życie. Zwiększone jest ryzyko incydentów naczyniowych takich jak zawał serca, udar mózgu. Powoduje skoki ciśnienia tętniczego, obniżenie odporności ma infekcje, nasila dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i oddechowego.
- W leczeniu zaburzeń depresyjnych ważną rolę odgrywa farmakoterapia.
- Leki pomagają przywrócić prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych.
- Jeżeli zastosowane leczenie nie przynosi efektu należy poinformować o tym lekarza, gdyż możliwe jest dobranie innego leczenia.
- Warunkiem prawidłowego leczenia jest systematyczne przyjmowanie leków w odpowiedniej dawce i przez odpowiednio długi czas.
- Nie wolno samowolnie odstawiać leków gdyż może to spowodować znaczne pogorszenie stanu psychicznego.
- Skuteczne leczenie znacznie poprawia jakość życia, ułatwia codzienne funkcjonowanie oraz zmniejsza ryzyko nawrotu choroby.

Należy pamiętać, że podstawowy wpływ na Państwa zdrowie Wy sami. Poradnictwo psychiatryczne jest szeroko dostępne i nie trzeba mieć skierowania do Poradni Zdrowia Psychicznego. Sami również decydujecie o skuteczności leczenia między innymi przez systematyczne przyjmowanie leków. Lepsza wiedza o chorobie oraz współpraca z lekarzem sprawią, iż choroba będzie miała coraz mniejszy wpływ na życie.

Więcej artykułów dostępnych jest na stronie www.radomedica.pl

Katarzyna Dziwisz
lekarz psychiatra RadomMedica



VENOMEDICA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik
MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYŁAKÓW
- laserowe zabiegi endożylne ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczków
- skleroterapia piankowa żyłaków
- miniflebektomia
LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC
kwalifikacja do zabiegów:
- angioplastyki i stentowania tętnic
- implantacji stentgraftów aortalnych
USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN
Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)
www.venomedica.com.pl

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

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, nikotyń
mgr Mirosława Grzeszczyk – terapeuta uzależnień od alkoholu, narkotyków, hazardu
mgr Renata Piądko – psycholog, diagnostyka psychologiczna

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

Ochrona Danych Osobowych w Placówkach Medycznych

wywiad z Tomaszem Paprockim ekspertem w zakresie ochrony danych osobowych

Czym są dane osobowe?

W placówkach służby zdrowia mamy do czynienia z pełnym zakresem danych osobowych a w szczególności danymi osobowymi wrażliwymi związanymi z naszym stanem zdrowia. Ustawodawca za nieprzestrzeganie Ustawy, w szczególności danych wrażliwych, ustanowił sankcje karne maksymalnie do trzech lat pozbawienia wolności i ta kara pokazuje jak poważnie trzeba podejść do ochrony danych osobowych.

Ustawa o Ochronie danych osobowych to jedna z najmniej znanych ustaw?

Ustawa obowiązuje już osiemnaście lat i można ją uznać za „pełnoletnią” często w przychodniach spotykam się ze zdziwieniem, kiedy wspominam o w/w ustawie. Dyrektorzy placówek mylnie sądzą, że posiadanie procedury ochrony informatycznej prowadzonej przez firmę informatyczne, czy ISO, które jest potrzebne do kontraktowania z NFZ jest jednoznaczne z posiadaniem i przestrzeganiem procedury o ochronie danych osobowych. To wielki błąd. Pracownicy przychodni powinni przejść szkolenie, a sama placówka powinna posiadać

dokument „Politykę Bezpieczeństwa Informacji”, który obowiązuje wszystkie podmioty przetwarzające dane osobowe i jest wymagany od 18 lat.

Ustawa została znowelizowana na początku 2015 roku.

Najważniejszą nowelą jest powoływanie Administratorów Bezpieczeństwa Informacji w podmiotach przetwarzających dane i obowiązkowi zgłoszenia takiej osoby do Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych do 30 czerwca 2015 roku, czyli pozostało około półtora miesiąca.

Czy powołanie ABI-ego jest obowiązkowe?

Nie jest obowiązkowe, ale z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że jest niezbędne do przestrzegania Ustawy. Jeżeli placówka nie powoła ABI-ego to obowiązek administrowania danymi osobowymi ciąży na właścicielu/dyrektorze placówki. Podstawowym obowiązkiem administratora jest znajomość ustawy i opracowanie, wdrożenie, procedur związanych z ochroną danych osobowych. Często dyrektorami są lekarze, którzy zajmują się leczeniem pacjentów i dodatkowo

obowiązek może wiązać się z dodatkowym stresem i stratą czasu na poznanie nowego nie medycznego zagadnienia.

Czy Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych może kontrolować placówki medyczne?

Tak GIODO może kontrolować wszystkie instytucje, w których przetwarzane są dane osobowe w tym placówki medyczne. Ostatnim z zaleceń GIODO dotyczących placówek medycznych jest zakaz wzywania pacjentów po imieniu i nazwisku do gabinetu, oraz wywieszanie listy pacjentów w przychodniach w miejscach dostępnych dla osób postronnych.

Co możemy poradzić naszym czytelnikom?

Szanowny Panie redaktorze przedstawiliśmy tylko małe fragment związany z ochroną danych osobowych w placówkach medycznych. Jeżeli czytelnicy „Medyka” mają pytania to zapraszam do ich przesyłania na adres abi.sekretariat@gmail.com a dla właścicieli przychodni udostępniam telefon 513 281 985 w celu zadawania pytań związanych z opisaną tematyką.

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**

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. Kłonowica 10/12
przyjmuje w środy 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18



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 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



Mowa mojego dziecka

Rodzice często zastanawiają się czy rozwój mowy ich dziecka przebiega prawidłowo. Nurture ich niepewność wiąże się z chęcią wykluczenia opóźnień rozwojowych u dziecka, a tym samym przyszłych problemów.

Czy moje dziecko mówi poprawnie?

To pytanie najczęściej zadawane jest przez rodziców, a mowa przecież kształtuje się latami i trzeba nad nią czuwać od samego początku, od urodzenia dziecka. Rodzice powinni zadbać o ukształtowanie się mowy u dziecka poprzez: zwrócenie uwagi, czy dziecko dobrze słyszy, kontrolę u lekarza lub logopedy długości

węzidełka podjęzykowego, dobrane odpowiednich smoczków.

Jakie mogą być niepokojące symptomy opóźnionego rozwoju mowy małego dziecka:

- dziecko ma złą koordynację odruchów ssania i połykania,
- pojawiają się u niego opóźnione w stosunku do rówieśników odruchy żucia i ssania,
- dziecko jest opóźnione intelektualnie,
- późno stawia pierwsze kroki,
- oddycha przez usta,
- podczas połykania śliny wkłada język między zęby,
- dziecko ma niedosłuch.

Co wpływa na nieprawidłowy rozwój mowy dziecka?

W większości wady zgryzu spowodowane przez:

- karmienie dziecka mlekiem z butelki (zamiast karmienia piersią) – może doprowadzić do zaburzenia czynności fizjologicznych narządu żucia, a tym samym do wad zgryzu, np. tyłozgryzu, przodozgryzu, zwężenia szczęki i innych,
- zbyt długie karmienie dziecka pokarmami półpłynnymi, czyli tzw. papkami, i za późne wprowadzanie do jego diety pokarmów stałych również mogą doprowadzić do nabycia przez

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 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!

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

N Z O Z EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej biopsje i USG piersi

dr n. med. Grzegorz Szczęśniak

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

NEL-MED

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
Info@nelmed.radom.pl
www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler,
zespół chirurgii jednego dnia

Usługi komercyjne

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnaeka
 Radom, ul. Kelles-Krauza 32
 tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824
 przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Specjalistyczny Gabinet
Neurologiczny
 lek. med. **Cezary Gralec**
 SPECJALISTA NEUROLOG
 Grójec, ul. Kopernika 8a, kom. 602 724 672
 wizyty domowe Tarczyn, Grójec, Białobrzegi

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

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

Ziemowit Olczyk
 neurolog
 wizyty domowe
 (Radom, Grójec i okolice)
 tel. 502 083 626
 Gabinet
 w Przychodni SONOMED
 Grójec, ul. Piłsudskiego 33
 kom. 790 456 155
 tel. (48) 664 61 55
 czwartki od godz. 15.00

dziecko niewłaściwych umiejętności żucia i do powstania wad zgryzu,

- nieprawidłowe układanie głowy niemowlęcia do snu (zbyt wysokie lub zbyt niskie) – powoduje zmianę w ułożeniu żuchwy, co skutkować może przodozuchwieniem lub tyłożuchwieniem,
- nawykowe korzystanie ze smoczków uspokajających, gryzaków, również ssanie wargi, palca bądź przedmiotów – może doprowadzić do przetrwałego dziecięcego ssania i w konsekwencji wad w budowie aparatu artykulacyjnego, które przyczyniają się do powstania wad wymowy.

Co można zrobić dla swojego dziecka?

Od pierwszych dni rodzic powinien mówić do dziecka wyraźnie, bezbłędnie i często. Nie należy mówić w sposób pieszczący się np.: teras zjes z kubecka. Nie należy ignorować dziecka, lecz zachęcać je do wydawania dźwięków, częstego mówienia, powtarzania sylab, pierwszych wyrazów (poprawnie wypowiedzianych przez rodziców). Wskazywać dziecku przedmioty i jednocześnie je nazywać, żeby szybciej nauczyło się nowych słów. Czytać wiersze, bajki i śpiewać kołysanki szepem (raz do jednego ucha, raz do drugiego).

Co można zrobić dla dwulatka?

Często stosować wyrazy dźwiękonaśladowcze np.: ko, ko; miau; hau; prr; kle, kle; muu; kum, kum. Wskazując przedmioty głośno je nazywać. Powtarzać samogłoski i zachęcać do tego dziecko. Mówić do dziecka wolno i wyraźnie, wykorzystując mimikę twarzy i gesty (dając wyciągamy rękę by zrozumiało sens słowa). Czytać dziecku bajki z ilustracjami oraz nazywać obrazki w książkach i pytać o nie dziecko.

Co można zrobić dla trzylatka?

- Bawić się z dzieckiem:
- „w polecenia” – mówiąc szepem do ucha np. włóż lalkę do wózka, zbuduj wieżę z klocków, schowaj samochód pod krzesło, itd.
 - „w rymowanki” – co się rymuje a co nie.
 - „w zgadywanki i zagadki” – czego/kogo nie ma?
 - w wymyślanie imion bohaterom,
 - określanie kolorów i wielkości osób oraz przedmiotów.

Co można zrobić dla czterolatka?

Zadawać dziecku pytania o sytuacje, obrazki, postaci, kolory, wydarzenia z bajki. Wyczerpująco odpowiadać na pytania dziecka. Bawić

się z dzieckiem w zabawy tematycznie wyznaczając role: sprzedającego – kupującego, mamy i dziecka, itd. Bawić się z dzieckiem np. posadź misia na krzesło, umieść misia pod stołem zadać pytanie gdzie jest misio? (przyimki: na stole, do sklepu, dla taty, u babci, pod krzesłem, z mamą, w koszu itd.).

Co można zrobić dla pięciolatka i sześciolatka?

Układać z dzieckiem historyjki obrazkowe (od lewej do prawej) zachowując ciąg przyczynowo-skutkowy. Czytać z dzieckiem wierszyki, rymowanki i układać je. Odgrywać z dzieckiem role w zabawie tematycznej np. spotkanie z sąsiadką, lekarzem, kolegą itd. Zachęcać do samodzielnego wymyślenia bajek, historyjek itd.

Prawidłowo ukształtowana mowa zależy od ogólnej sprawności narządów artykulacyjnych, poziomu percepcji słuchowej, w skład, której wchodzi: słuch fizjologiczny, pamięć słuchowa, umiejętność kojarzenia, a także od ogólnego rozwoju intelektualnego dziecka.

W 6 roku życia dziecko powinno mieć już cały zasób głosek. Wszystkie odchylenia od normy w kwestii wymowy powinny być konsultowane z logopedą.

Poprawna wymowa jest jednym z najważniejszych czynników umożliwiających prawidłowe rozwijanie się dziecka w społeczeństwie. W związku z powyższym w okresie do 6 lat powinno ono mieć już opanowaną poprawną artykulację wszystkich głosek języka polskiego. Wady wymowy często wpływają na cechy osobowości, takie jak: nieśmiałość, zamykanie się w sobie, poczucie mniejszej wartości. Od poprawnej wymowy zależy to, jak otoczenie będzie postrzegać dziecko w przedszkolu i w szkole. Uczeń, który swobodnie wyraża swoje myśli, poprawnie pod względem artykulacyjnym, stylistycznym i gramatycznym, jest bardziej pewny siebie. Należy również pamiętać, że wczesna interwencja logopedyczna przy zaburzeniach w kształtowaniu się mowy ustnej stanowi profilaktykę dla trudności w nabywaniu umiejętności czytania i pisania. Wady wymowy utrudniają naukę, a nawet ograniczają możliwość wyboru zawodu w życiu dorosłym. Czasami nieprawidłowa wymowa ma wpływ na wybór zawodu niezgodnego z aspiracjami i zdolnościami, rodząc frustrację.

Co powinno niepokoić rodziców?

Mowa dziecka rozwijająca się później niż jego rówieśników. Kiedy dziecko:



BADANIA EEG, EMG SZYBKIE TERMINY

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

- w ogóle nie mówi, mimo ukończenia 1 roku życia,
- ma trudności z wydobywaniem dźwięków,
- sporadycznie wymawia sylaby,
- ma 2 lata i wymawia tylko kilka słów,
- ma 3 lata i nie wymawia którejkolwiek z samogłosek (a,o,u,e,y,i) lub nadal mówi równoważnikami zdań,
- ma 4 lata i posługuje się tylko prostymi zdaniami,
- ma 6 lat, ale jego mowa jest na poziomie dziecka trzyletniego,
- jąka się lub zacina,
- ma niedosłuch,
- nawykowo mówi przez nos,
- kiedy rozwój mowy dziecka w jakimś momencie zatrzymał się lub się cofnął (od pewnego etapu rozwija się prawidłowo, a następnie z niewiadomych przyczyn zahamowany został jej postęp lub dziecko przestało mówić w ogóle).

Każdy rodzic chciałby, aby jego dziecko pięknie mówiło. To rodzice, jako pierwsi mają szansę dostrzec nieprawidłowości w mowie swoich dzieci. Nie każdy jednak wie, co powinno niepokoić, na co należy zwrócić uwagę. Czasem uświadomienie sobie najprostszyc rzeczy może być najważniejsze. Trzeba zatem pamiętać o tym, że mowa dziecka powinna być zrozumiała nie tylko dla mamy i reszty domowników, ale także dla obcych osób. Jeżeli tak nie jest, a dziecko ma ok. 4 lat warto skonsultować się z logopedą. Wiek 4 lat jest dobrym wiekiem, aby logopeda ocenił mowę dziecka i stwierdził, co jest rozwojowe, czyli może samoistnie zaniknąć w miarę doskonalenia się aparatu artykulacyjnego i poszerzania doświadczeń językowych, a nad czym należy popracować. Wszelkie wady wymowy dobrze jest korygować do 6 roku życia, tak, aby w pierwszej klasie dziecko nie popełniało błędów w pisaniu – pamiętajmy o tym, że dzieci piszą tak jak mówią i tak jak słyszą. Należy pamiętać, że sprawne komunikowanie się dziecka powoduje, że dziecko może frustrować się, reagować agresją lub wycofaniem.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli obawiasz się, że twoje dziecko może mieć problemy z prawidłowym rozwojem mowy, udaj się do logopedy. Tylko specjaliści są w stanie stwierdzić, czy konieczna jest terapia logopedyczna. Niestety rodzice bagatelizują problem rozwoju mowy dzieci, myśląc, że dziecko ma jeszcze czas i niedługo zacznie mówić. W większości przypadków każde opóźnienie mowy ma swoje przyczyny, które trzeba określić, aby odpowiednio pomóc dziecku. Ponadto wszelkie opóźnienia na ogół prognozują przyszłe problemy szkolne dziecka.

Renata Kmiec
Centrum Bernardyńska

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

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

Grójec, ul. POW 14, LEDAMED

Adam Zagata

Specjalista neurochirurg

Radom, ul. Królewska 15a

Zapisy od poniedziałku do piątku

tel. 48 333 28 74

Przyjęcia w poniedziałek od 17.00

kom. 607 078 036

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

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



NZOZ E. R. Jaworscy

stomatologia, protetyka
i chirurgia stomatologiczna

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





Trening personalny czy zajęcia grupowe

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

Obecne kluby fitness oferują bardzo szeroki zakres usług. To już nie są typowe osiedlowe „pakiety”, do których strach było wchodzić, a na sali znaleźć można było tylko osiłków, sztangi i hantle. Teraz to miejsca, gdzie przede wszystkim zadbamy o swoje zdrowie, samopoczucie, a także sylwetkę. No dobrze, wiemy już, gdzie to zrobić, ale pojawiają się kolejne pytania: W jaki sposób? Wybrać trening na siłowni, czy uczęszczać na grupowe zajęcia fitness? Które zajęcia są dla mnie? Ćwiczyć samemu, czy z trenerem? A może poprosić kolegę o wskazówki? To zależy... Ale, jako że sam zajmuję się jednym i drugim, postaram się Państwu wyjaśnić, jakie są wady i zalety treningu indywidualnego oraz zorganizowanych zajęć w grupach.

TRENING PERSONALNY – to taki trening, podczas którego spotyka się (najczęściej) tylko trener i podopieczny. To trening „szyty na miarę”. Podczas 60 minutowej sesji trener czuwa nad bezpieczeństwem i techniką wykonywanych ćwiczeń, koryguje, motywuje. Rozpoczynając takie treningi, przeprowadzany jest bardzo dokładny wywiad na temat zdrowia, dotychczasowej aktywności, sposobu odżywiania, przebytych kontuzji oraz celu, jaki ćwiczący chce osiągnąć. Jeśli takiego nie ma, trener pomoże w jego ustaleniu oraz, biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności, przedstawi sposób, jak go osiągnąć. Mało tego, zajęcia odbywają się również w indywidualnie uzgodnionym terminie. To bardzo wygodne i efektywne rozwiązanie. Przeważnie korzystają

Kos Med
GABINET KOSMETYCZNO-PODOLICZNY

diagnostyka,
profilaktyka
i pielęgnacja stóp

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

Wizyty domowe
Darmowe konsultacje

Radom, ul. Reja 5
tel. 505 646 812

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

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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

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

z niego osoby, którym zależy na osiągnięciu jak najlepszych rezultatów w najkrótszym czasie. Innym motywem wyboru treningu personalnego jest dbanie o poprawność ćwiczeń i nauka właściwych wzorców ruchowych, które później zaowocują brakiem kontuzji. Niestety taki trening jest dodatkowo płatny.

ZAJĘCIA FITNESS – to również 60 minutowy trening, ale odbywający się w grupie (zwykle do 30 osób), przy muzyce, na osobnej sali, z jednym instruktorem. Godzina i rodzaj zajęć są z góry ustalone przez klub. W grafiku znaleźć możemy wiele różnych odmian takiego treningu, począwszy od wzmacniających siłę mięśni, przez wydolnościowe, taneczne, choreograficzne, sztuki walki, kończąc na rozluźniających, rozciągających, a nawet rehabilitacyjnych. Naprawdę jest ich kilkadziesiąt i wciąż powstają nowe... Przed wyborem zajęć należy koniecznie przeczytać ich opis na ulotce lub stronie klubu, by zdecydować, czy to rzeczywiście to, czego oczekujemy. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest testowanie każdego po kolei, by mieć swój własny pogląd i z czasem skupić się tylko na tych właściwych dla siebie. Co ważne, na zajęcia fitness uczęszczamy w ramach opłaty za członkostwo lub karnet w klubie.

Z pewnością już po tych krótkich opisach wiedzą Państwo, czy bliżej Wam do treningu personalnego, czy raczej przysłabiecie na zajęcia fitness. Obie te formy mają swoich zwolenników i przeciwników. Moi podopieczni mówią mi niekiedy, że chcą, aby każdy ich ruch był kontrolowany przeze mnie i lepiej się czują, gdy jesteśmy na treningu „sam na sam” niż gdyby mieli być jednym z wielu na sali. Jasna sprawa, że nie mógłbym wtedy zwrócić jednakowej uwagi na wszystkich w równym stopniu. Inni przysyłają do mnie swoje kilkunastoletnie dzieci, które dopiero zaczynają ćwiczyć i nie chcą, żeby zrobili sobie krzywdę na treningu. Prowadzę również osoby, które przez długi czas ćwiczyły same, lecz brak efektów skłonił ich do wykupienia treningów personalnych. Są też tacy, których tryb życia i pracy nie pozwala na dostosowanie się do konkretnej godziny zajęć w grafiku. Spotykamy się wtedy np. o 6:30, bo o 8 podopieczny musi być już w biurze lub w podróży. Trenowanie w grupie też ma oczywiście swój klimat i nie oznacza straconego treningu. Ale to raczej od nas samych będzie zależało, czy damy z siebie 60, czy 100% podczas tej godziny. Instruktor prowadzący zajęcia ma na to dużo mniejszy wpływ niż trener personalny. Wszystko rozchodzi się o motywację, która to pierwsza zaczyna szwankować, gdy coś nam nie idzie. Wiele razy zdarzyło mi się dzwonić do podopiecznego, by spytać, czemu od tygodnia nie pokazuje się w klubie. Czasem wystarczy choć jedno słowo, by machina znów ruszyła, a chwilowy kryzys został zażegnany. Występują także sytuacje odwrotne – ktoś chce bardzo ćwiczyć, ale ma pewne ograniczenia w postaci choroby lub kontuzji. Wtedy jedynym rozwiązaniem jest trening personalny, który nie będzie zawierał elementów powodujących pogarszanie stanu zdrowia trenującego. Obojętne, którą drogę wybierze, pamiętajcie – zdrowie jest najważniejsze!

Do zobaczenia na treningu lub zajęciach fitness!

like my smile

profesjonalne artykuły do
higieny & pielęgnacji jamy ustnej



www.likemysmile.pl

Panoramica 3D
pracownia radiologiczna

Panoramica 3D

pracownia radiologiczna

- Wykonujemy zdjęcia:
pantomograficzne
cefalometryczne
zatok
- Tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- Tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT dla stomatologii i laryngologii.

www.panoramica.pl

26-600 Radom, ul. Okulickiego 48
tel. +48 48 679 61 71

między MITEM a prawdą

Dlaczego psychiatra nie gryzie?



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

cz. IV

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

Problem nr 4. „Co powiedzą sąsiedzi?” (problem nietolerancji i stygmatyzacji)

Jedną z najczęstszych przyczyn utrudniających dotarcie na wizytę do lekarza psychiatry jest obawa przed odrzuceniem i napiętnowaniem przez otoczenie. W dość dużym stopniu jako społeczeństwo akceptujemy nasze różne problemy w sferze zdrowia somatycznego. Jak czasem można się przysłuchać, siedząc w kolejce do lekarza ludzie wręcz licytują się, kto jest bardziej chory na serce, czy na nerki lub z powodu jakichś innych dolegliwości. Jakby to było powodem do zyskiwania uznania, czy poważania kolejkowych współtowarzyszy. Nie zdarzyło mi się nigdy usłyszeć, by ktoś licytował się, że ma większą lub mniejszą depresję, albo napady lęku. Ciekawe dlaczego?

Być może obawiamy się mówić o problemach z obszaru naszego zdrowia psychicznego, gdyż strefa ta jest przeżywana przez większość ludzi jako bardzo osobista i intymna, dlatego tak wrażliwa na zranienie. A w tym przypadku doświadczenie nietolerancji i krytyki sprawia dotkliwy ból.

Być może obawiamy się napiętnowania przez ludzi gruboskórnych, prymitywnych, nie rozumiejących różnic między chorobą i złą wolą, nerwicą a psychozą, którzy wszystko i wszystkich wrzucają do jednego worka, dla których każdy

kontakt z psychiatrą jest jednoznaczny z tym, że ktoś zwariował i jest głupi i kropka. (Czasami ręce opadają...) A przecież większość ludzi zgłaszających się do psychiatrów to ludzie nie chorujący na choroby psychiczne. A gdyby nawet rozważyć problem choroby to nie jest stan, który poza nielicznymi wyjątkami można sobie wybrać, z powodu którego można komuś odmawiać szacunku, dobrego imienia, czy jakiegokolwiek prawa do bycia w społeczeństwie.

Słyszałem o sytuacji, w której obawiając się tego „co powiedzą sąsiedzi” rodzina nie zgodziła się wezwać karetki pogotowia do pacjenta cierpiącego na depresję z myślami samobójczymi. „bo karetka wywoła zamieszanie i ludzie będą się pytać”. Rodzina usiłowała samodzielnie przetransportować chorego do szpitala. W trakcie transportu pacjent szarpnął z tylnego siedzenia samochodu za kierownicę i spowodował wypadek, w którym zginął. Czy było warto? Czy opinia sąsiadów była aż tak istotna?

Myślę, że warto w inny sposób zabezpieczać się przed opiniami osób, których zdania na nasz temat nie chcielibyśmy słyszeć.

Po pierwsze warto pamiętać, że informacje z każdej wizyty u lekarza, nie tylko u psychiatry, ale u każdego lekarza są prawnie chronione, przez co najmniej kilka aktów prawnych. Szczegółowych informacji o naszym stanie zdrowia nie musimy nikomu ujawniać (poza kilkoma istotnymi wyjątkami), ani nikt nie ma prawa na nas naciskać, by je uzyskać. Idąc na wizytę do lekarza psychiatry mamy prawo oczekiwać, że powierzone informacje są zabezpieczone i używane tylko do celów służących ochronie naszego zdrowia.

Po drugie musimy sobie sami odpowiedzieć na pytania co dla nas jest ważniejsze:

- Czy zadbanie o nasze dobro i zdrowie, zadbanie o to by nasze życie było wolne od cierpienia i zyskiwało na jakości?
- Czy opinie ludzi często mentalnie i społecznie ułomnych, prymitywnych i nie rozumiejących, z pewnością nie kierujących się naszym dobrem?

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 Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG
specjalista ginekolog położnik
Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCYNĄ 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

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 SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

lek. med. **Urszula Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**
przyjmuje
poniedziałek i środa

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

 **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



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



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



lapro_dentis
laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:
expresowa naprawa protez
protezy osiadające całkowite i częściowe
protezy elastyczne (acetal, acron)
protezy z Vitalpepu
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

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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

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

Najczęstsze dolegliwości stawu łokciowego

1. Łokieć golfisty – (zapalenie nadkłykcia przyśrodkowej kości ramiennej). Choroba ta obejmuje ścięgno wspólne mięśni zginających nadgarstek, a maksymalna tkliwość odczuwalna jest w miejscu rozpoczęcia się dwóch mięśni: nawrotnego obłego i zginacza łokciowego nadgarstka. Do uszkodzenia przyczepów najczęściej doprowadzają mikrourazy w wyniku zespołu przeciężeniowego wskutek powtarzalnych ruchów nadgarstka wbrew oporowi, takich jak gra w golfa, rzucanie np. piłką baseballową. Dochodzi wtedy do przerostu masy mięśniowej i np. pogrubiała głowa mięśnia trójgłowego ramienia, mięsień łokciowy dodatkowy – mogą uciskać na nerw łokciowy w kanale powodując jego kompresję.

2. Łokieć tenisisty jest zwyczajową nazwą schorzenia, które fachowo nazywa się zapaleniem nadkłykcia bocznej kości ramiennej. Na owym nadkłykciu znajdują się przyczepy mięśni, które zawiadują pracą nadgarstka (jego prostowaniem). Pojawia się problem z całkowitym

wyprostowaniem stawu łokciowego i tendencja do powolnego „nadrywania” przyczepu prostowników przez nadmiernie napięte, niedostatecznie rozciągnięte zginacze. Dolegliwości pojawiają się zazwyczaj w stanach przewlekłego przeciężenia nadgarstka. Sytuacja ta występuje np. u tenisistów, gdyż podczas gry nadgarstek ciężko pracuje (stąd nazwa choroby). Będziemy wprowadzać ćwiczenia przywracające prawidłową elastyczność zginaczy i prostowników, a więc przede wszystkim stretching prostowników i zginaczy palców, nadgarstka.

Przyczyny:

- Powstaje w wyniku przeciężenia mięśni prostowników nadgarstka i palców, głównie w prawej ręce u mężczyzn. Występuje najczęściej w przedziale wiekowym 30-65 lat. Ma zdecydowane powiązanie z pracą przy komputerze, wykonywaniu zawodów wymuszających powtarzające się często ruchy nadgarstka np. wyprost oraz ruchy podobne jak podczas wkręcania śruby.

Badanie i objawy:

- Ból w okolicy nadkłykcia bocznej kości ramiennej.
- Nasilenie się bólu podczas odwracania przedramienia oraz wyprostu stawu łokciowego (zwłaszcza wykonywanych z oporem).
- Osłabienie nadgarstka i problemy z prostymi czynnościami jak: przywitanie podaniem ręki, otwieranie drzwi samochodu, unoszenie filiżanki.

- Nasilenie bólu po zgięciu ręki w nadgarstku w stronę jej grzbietu, przy skręcaniu przedramienia na zewnątrz, prostowaniu zgiętych palców (zwłaszcza przeciw oporowi).

Leczenie łokcia tenisisty jak i golfisty jest takie samo:

- Unikać obciążeń prowadzących do bólu.
 - Stosowanie stabilizatorów.
 - Unieruchomienie w szynie ramiennej w zgięciu w stawie łokciowym w 90° (stosowane z reguły na okres 14 dni) znoszące subiektywnie dolegliwości bólowe.
 - Ćwiczenia rozciągające mięśni przedramienia (tylko w fazie przewlekłej schorzenia).
 - Miejscowe podawanie sterydów.
 - Stosowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych.
 - Pacjent we własnym zakresie może stosować zimne lub ciepłe okłady, w zależności od tego, co pomaga bardziej.
 - Fizykoterapia (diatermia krótkofalowa, ultradźwięki, laser, jonoforeza, krioterapia)
 - Kinezjotaping.
 - Masaż poprzeczny.
- W razie braku poprawy w leczeniu stosuje się leczenie operacyjne.

*mgr fizjoterapii
Milena Figarska-Szmit
Reha-Complex*

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

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

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

NFZ Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego
Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1
elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentratory tlenu
48 366 10 78
48 614 23 77
502 729 548
Reha-Complex Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

NFZ • rehabilitacja i masaż
• rehabilitacja:
- ortopedyczna
- neurologiczna
- dzieci
• rehabilitacja domowa
Reha-Complex Radom ul. Sobieskiego 1
512 040 525
502 729 548
Reha-Complex Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

NFZ Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne również prywatne
Reha-Complex Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z
512 040 525
502 729 548

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

FIZJOEXPERT telefon 606 499 981
www.fizjoexpert.pl
PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA
• neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
• ortopedyczna
• dzieci (skoliozy, wody postawy)
• masaż, fizykoterapia, kinezjotaping
pracujemy metodą PNF

endomed®

+ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

lek. med. Anna Frydryk • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog
lek. med. Ewa Modrzewska-Lesisz • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Violetta Wilk • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
lek. med. Roman Horbacz • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. med. Anna Malinowska • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. med. Ewa Molenda • spec. chorób wewnętrznych,
lek. med. Wioletta Sorbian • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. med. M. Jastrzębska-Pasierb • spec. pediatra, diabetolog
lek. med. Grzegorz Walczyński • spec. pediatra
lek. med. Magdalena Opiat • pediatra
lek. med. Renata Tomikowska • pediatra

GABINET ZABIEGOWY - EKG
PUNKT SZCZEPIEŃ
LABORATORIUM ANALITYCZNE

+ PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ **Gastroenterologiczna** • lek. med. Janusz Romanowski, lek. med. Marek Stankiewicz, lek. med. Ewa Tylec-Osóbka
NFZ **Gastroenterologiczna dla dzieci** • lek. med. Lesław Syczewski
NFZ **Onkologiczna** • dr n. med. Robert Wiraszka
NFZ **Proktologiczna** • lek. med. Jacek Sobaszek
Chirurgiczna / naczyniowa • lek. med. Jacek Sobaszek, lek. med. Artur Żuchowski
Chirurgiczna dla dzieci • lek. med. Ewa Elertowska
Diabetologiczna • lek. med. Anna Frydryk, lek. med. Mirosława Jastrzębska-Pasierb
Endokrynologiczna • dr n. med. Violetta Wilk, lek. med. Krzysztof Bocheński, Ewa Modrzewska-Lesisz
Hepatologiczna • dr n. med. Grzegorz Stolarek
Kardiologiczna • lek. med. Maciej Wiosna
Nefrologiczna • lek. med. Roman Horbacz
Neurologiczna • lek. med. Elżbieta Przepiórka
Neurochirurgiczna • lek. med. Krzysztof Zakrzewski
Ortopedyczna • lek. med. Tomasz Romaniuk
Pulmonologiczna • lek. med. Mariusz Korzeniowski
Urologiczna • lek. med. Radosław Molga, lek. med. Antoni Nierubca
Zdrowia Psychicznego • lek. med. Łukasz Stadryniak
Psychologiczna • mgr Ewelina Wróbel
Dietetyczna • mgr dietetyk kliniczny Małgorzata Janusz

+ DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

Tomograf komputerowy 64-rzędowy
RTG cyfrowy - najwyższej klasy

USG - jama brzuszna, tarczyca, piersi, BIOPSJE

dr n. med. Jarosław Więckowski, lek. med. Iwona Foremniak, lek. med. Beata Majewska,
lek. med. Wioletta Nierubca, lek. med. Elżbieta Nowaczek-Dziocha, lek. med. Marta Szram-Sprawka

USG - ortopedyczne / preluksacyjne

lek. med. Tomasz Romaniuk

+ ENDOSKOPIA

NFZ **gastroskopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną, rektoskopia**
możliwość badań w znieczuleniu pod opieką anestezjologa

+ Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE
ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okotokorzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

+ PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz, Enel-Med, Falck Medycyna,
Polmed, CMP, Pol-Assistance, PZU, Medica Polska

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

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

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15



**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

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedłowa 9

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej

- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawanie moczu

(w tym moczenia nocnego) zapisy

tel. 609 182 337

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

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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

lek. med. **Katarzyna Żórawicz**

DERMATOLOGIA, WENEROLOGIA,
MEDYCyna ESTETYCZNA

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

Z myślą o pięknie
i komforcie intymnym
kobiet!

ginekologia estetyczna

polmedic

infolinia: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl

www.facebook.com/Polmedic

Stopy pełne siły i wigoru...

Ludzkie stopy to bardzo skomplikowany oraz niezwykle wytrzymały aparat, pełniący w organizmie człowieka ważną rolę podparcia, na którą w różnych warunkach przenoszony jest ciężar całego ciała. Odpowiadają za chodzenie, bieganie oraz utrzymanie równowagi. Reagują na choroby organizmu: cukrzyca, miażdżycy, dysfunkcje mięśniowo-nerwowe. Ulegają też często uszkodzeniom mechanicznym przez co dochodzi do powstawania nadmiernych zrogowaceń, czyli tzw. hiperkeratoz. Tworzą się one najczęściej na piętach, palcach oraz śródstopiu przybierając formę modzeli czy nagniotków.

Stopy należą do najrzadziej eksponowanych części ciała, dlatego też często poświęca się im zbyt mało uwagi, a często obciążamy je nadmierną wagą lub niewłaściwie dobranym obuwem. To zaś prowadzi do zmian w obrębie kostnym i warstwach skóry na podszewkach.

Zatem systematyczna pielęgnacja i dbanie o te części ciała, to nie luksus, a zwyczajna konieczność. Do codziennego nawyku powinno należeć dokładne oglądanie własnych stóp. Wszelkie zmiany wyglądu paznokci jak i skóry stóp nie powinny być bagatelizowane.

W przypadku wystąpienia nadmiernego rogowacenia w postaci modzeli, odcisków, nagniotków, pęknięć na skórze lub wrastającego paznokcia, konieczne odwiedzić specjalistę z zakresu pielęgnacji stóp, ponieważ niezwykle

trudno, albo wręcz nie można poradzić sobie z tymi problemami samodzielnie.

Odciski i nagniotki występują najczęściej w postaci małych, okrągłych i bolesnych wypukłości na skórze. Mogą być twarde lub miękkie. Powstają w pod wpływem czynników mechanicznych (ucisku, otarć, źle dobranego obuwia) lub pojawiających się z wiekiem deformacji kostnych.

Pękające pięty są najczęściej spowodowane nadmierną suchością skóry, niewłaściwą pielęgnacją, nadwagą, niewłaściwym obuwem oraz niektórymi schorzeniami pojawiającymi się z wiekiem (cukrzyca, łuszczyca, choroby układu krążenia) oraz niedoborem witaminy A. Suchość skóry może obejmować całą stopę lub dotyczyć jedynie miejsc najbardziej obciążonych. Zrogowaciały suchy naskórek ma kolor żółty lub brudnoszary. Może mieć stałą i spójną konsystencję lub być kruchy, łuszczący się i spękany tworzący rozpadliny, które bardzo często sięgają skóry właściwej i pękają wręcz do krwi, sprawiając chodzenie bolesnym i bardzo trudnym. Jest tu niezbędny kontakt ze specjalistą, który przywróci piętom prawidłową strukturę i zaleci odpowiednie preparaty do pielęgnacji domowej, ponieważ zwykły krem niewiele tu poradzi.

Wrastający paznokieć – główną przyczyną tej dolegliwości jest zaburzenie mikrokrążenia w przebiegu różnych chorób naczyniowych lub



niewłaściwa technika ich skracania, polegająca na zbyt krótkim obcinaniu paznokci, pozostawieniu ostrych, postrzępionych krawędzi czy zbyt głębokim wycinaniu bocznych krawędzi płytki. Wrastaniu paznokci sprzyjają również urazy palucha, noszenie źle dopasowanego obuwia, nadwaga, zmiany ortopedyczne oraz przyczyny dziedziczne: zaburzenia wzrostu paznokcia, szeroka czy zagięta płytka paznokciowa. Często objawia się to bolesnością w okolicy wałów paznokciowych, zaczerwienieniem i obrzękiem. Z tym problemem najlepiej poradzi sobie zabieg z zastosowaniem METODY ARKADY. Polega on na lekkim uniesieniu płytki paznokciowej (nie zrywaniu lub podrywaniu jej) zalaniu masą akrylową (często w znacznym stopniu zrekonstruowaniu jej) i w ten sposób nadaniu płytce właściwego toru wzrostu, po czym ukształtowaniu jej tak, aby nie mogła wbijać się w ciało. Paznokieć ma estetyczny wygląd, palec przestaje boleć i w krótkim czasie zapominamy o problemie, bez nadmiernej ingerencji w ciało.

Pamiętajmy, że nasze stopy pokonują wiele kilometrów każdego dnia i nie można zapominać o ich właściwej i trwałej pielęgnacji. Nawet jeśli dotychczas nie sprawiały nam kłopotów, wizyta raz w miesiącu w gabinecie i zapewnienie im właściwej opieki i kontroli profilaktycznej, zaprocentuje nam w przyszłości i na długo zapewni dobrą kondycję oraz zadowalający wygląd naszych stóp.

Na bezpłatne konsultacje zapraszamy do Studio Urody „Idalia” mieszczącego się w Radomiu przy ulicy Sienkiewicza 26, gdzie zajmujemy się problemami stóp od lat.

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"

**GRUPA
MEDICAL**
S N Z O Z

poniedziałek - piątek
8:00 - 20:00

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

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

dedykowany szczególnie dla:

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

AIRIS Vento
HITACHI
Inspire the Next



**PROMOCYJE
CENY !!!**

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

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

Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążenia Organizmu

*Be
Healthy*

Bakterie • Grzyby • Pleśń
Pasożyty • Wirusy

tel. 502 561 051

Test biorezonansem DIRP

PIJAWKI

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

MEDYK

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl



TEB Edukacja

SZKOŁY MEDYCZNE



JAGODA, Asystentka stomatologiczna

- **Technik dentystyczny**
z technologią CAD/CAM
- **Technik farmaceutyczny**
- **Higienistka stomatologiczna**
- **Technik elektroradiolog**
- **Technik sterylizacji
medycznej**

CZESNE 0 zł
na wybranych kierunkach

RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.pl

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

**Gabinet
rehabilitacji
lecniczej**

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

NFZ i odpłatnie

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



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

**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

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.

Gabinet okulistyczny**Hanna Małecka**

specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
kom. 604 529 306
przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

**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 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



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

INIEKCJE DOSTAWOWE I OKOŁOSTAWOWE POD KONTROLĄ USG

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> Drotleń Bogusław	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> Gaczyński Robert	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> Garganisz-Studniarz Joanna	REUMATOLOG
<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 / LARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> Noll Grzegorz	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i> Noll Krzysztof	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOGICZNY/ PROKTOLOG
<i>dr n. med.</i> Ostrach Andrzej	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i> Radziejowski Krzysztof	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> Roguś Adam	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i> Sander Krzysztof	UROLOG
<i>lek. spec.</i> Sidor Marcin	KARDIOLOG
<i>mgr</i> Skalska Nina	DIETETYK
<i>lek. spec.</i> Skałbania 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**

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00



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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16.00-18.00

Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19

tel. 696 50 15 15

dr n. med. Bogusław Szponar

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

OPTYK
GRABOWSCY



Badanie wzroku
przez
SPECJALISTĘ

Balotti

**SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY**

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

GF FERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

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



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



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 **Ankiety 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