



Wakacje

sezon na porzucanie

str. 20

**Profilaktyka
nowotworów
skóry** str. 4

**Nadciśnienie
tętnicze**

- choroba, która nie boli

CZ. II str. 7

**Przychodzi
mężczyzna
do seksuologa**

str. 16

**Dlaczego
psychiatra
nie gryzie?**

CZ. V str. 22

**Słońce
- przyjaciel
czy wróg**

str. 24

Jak opanować lęk, nim on opanuje Ciebie? CZ. III str. 10

Coaching dla wiecznie odchudzających się str. 15

**Innowacyjne okołokorzeniowe leczenie
przewlekłego i ostrego bólu pleców** str. 18



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 22
Krajewski Adam – str. 25
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 24
Wypyski Andrzej – str. 24

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 24
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 4
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 24
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 24

CHIRURG OGÓLNY

Karaszkiwicz-Mucharska Ewa – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Ostrach Andrzej – str. 24
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 4
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 5
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 24
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 6
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 24
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 7

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 6
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 5

DERMATOLOG

Gamed – str. 22
Rujna Paweł – str. 4
Żurawicz Katarzyna – str. 4

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 21
Nazimek Marta – str. 11
Kempa Urszula – str. 10

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 22
Jonak Andrzej – str. 10
Kempa Urszula – str. 10

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 18
Gamed – str. 22
Romanowski Janusz • Endomed – str. 19

GINEKOLOG

Gamed – str. 22
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 25
Kielski Piotr • EPMED – str. 21
Nita Zygmunt – str. 25
Szczęśniak-Sikora Dobroslawa – str. 25
Świechowski Witold • AGAMED – str. 16

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 23
Gamed – str. 22
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 23

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 6
Gamed – str. 22
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 6
Poteręła Magdalena – str. 7
Świągół Paweł – str. 7
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 7

LARYNGOLOG

Gamed – str. 22
Kielska Ewa • EPMED – str. 21

LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra – str. 5

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Orto Live – str. 17

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 22
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 23
Pytel Anna • AGAMED – str. 16

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 8
Chojnacka Marina – str. 8
Dudzińska Ewa – str. 6
Gamed – str. 22
Głód-Socha Katarzyna – str. 7
Jurkiewicz Grzegorz – str. 8
Kosowski Jarosław – str. 8
Kowal Elżbieta – str. 5
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 8
Olczyk Ziemowit – str. 9
Witucka-Tuzimek Anna – str. 5

NEUROLOGOPEDA

Latosek Wioletta – str. 9

NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew – str. 5
Podgórski Jan Krzysztof – str. 8
Zagata Adam – str. 8

OKULISTA

Gamed – str. 22
Krupa Ewa – str. 23
Likowska Elżbieta – str. 23
Nazimek Waldemar – str. 23
Małecka Hanna – str. 23
Sponar Bogusław – str. 23

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 6
Kowal Roman – str. 5
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 6

Sekuła Jan • SANUS – str. 4
Szykarczuk Tomasz – str. 4
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 6
Wypyski Andrzej – str. 24

PEDIATRA

Gamed – str. 22
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7
Nazimek Marta – str. 11

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 10
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 24

PSYCHIATRA

Dziwiż Katarzyna – str. 11
Gamed – str. 22
Karczewski Andrzej – str. 23
Ostrach Dorota – str. 6
Szczęśnińska Ewa – str. 23
Witucka-Tuzimek Anna – str. 5

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 16
Centrum Bernardynska – str. 12, 13
EndoCard – str. 7
Endomed – str. 19
Epmmed – str. 21
Gamed – str. 22
Medicon – str. 3
MedJana – str. 6
Nel-Med – str. 10
Nova-Medic – str. 5, 9
Polmedic – str. 22, 28
Przychodnia Specjalistyczna ACM – str. 11
Venomedica – str. 24

STOMATOLOG

Agamed – str. 16
Aurumdent – str. 16
Dent Artis – str. 17
Gamed – str. 22
M-dent – str. 17
Luxdent – str. 16
Orto Live – str. 17
PT Dental – str. 16
Szwedental – str. 18

UROLOG

Alter Andrzej – str. 25
Baryłka Krzysztof – str. 24
Gamed – str. 22

WENEROLOG

Krajewski Adam – str. 25
Żórawicz Katarzyna – str. 4

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 22
PMR – str. 23

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25

DIETETYK

Fizjomedica – str. 14
Life & Diet – str. 15
Medi Diet – str. 21

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 25
Fizjomedica – str. 14
Nova-Medic – str. 5
Reha-complex – str. 18
MedJana – str. 6

OPTYK

Grabowscy – str. 23
Likowscy – str. 23

OPIEKĄ PIELEŃNIARSKĄ

Chrobrego – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 24
Reha-complex – str. 18
Vic-Med – str. 21

ORTODONTA

Laprowo dentis – str. 17
OSRÓDKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 24
Chrobrego – str. 21
Vic-Med – str. 21

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Laprowo dentis – str. 17

PSYCHOLOG

Gamed – str. 22
Kołątaj Agnieszka – str. 6
Komorowska Jolanta – str. 11

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 25
Fizjomedica – str. 14
MedJana – str. 6
Nova-Medic – str. 5
Reha-complex – str. 18
Vic-Med – str. 21

SALONIK URODY

KosMed – str. 25

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 20
Mikirad – str. 20
Medistar – str. 20
Multimed – str. 20
Stymat – str. 20

TRANSPORT MEDYCZNY

DeltaMed – str. 22
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
Reha-complex – str. 14

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27
Gamed – str. 22
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 5

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 4

DOPPLER

MedJana – str. 6
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 4
Venomedica – str. 24

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 8

EEG

Nova-Medic – str. 9

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 10

RENTGEN

Orto Live – str. 17

Panoramica – str. 15

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 14

Grupa Medical – str. 21

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 19

Orto Live – str. 17

Panoramica – str. 15

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 25
Drożdżikowski Wiesław – str. 17
Epmmed – str. 21
Euromed – str. 5
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25
Medicon – str. 3
MedJana – str. 6

INNE

Biorezonans – str. 25
Coaching – str. 15
Suplementy Diety Artivit – str. 14
Wynajem gabietów – str. 21
TEB edukacja – str. 9

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl



carzoni.pl
nie tylko sprzętamy

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

Mi-Mo
wszystko.



Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę arkuszy reklamowych.



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

Infolinia

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

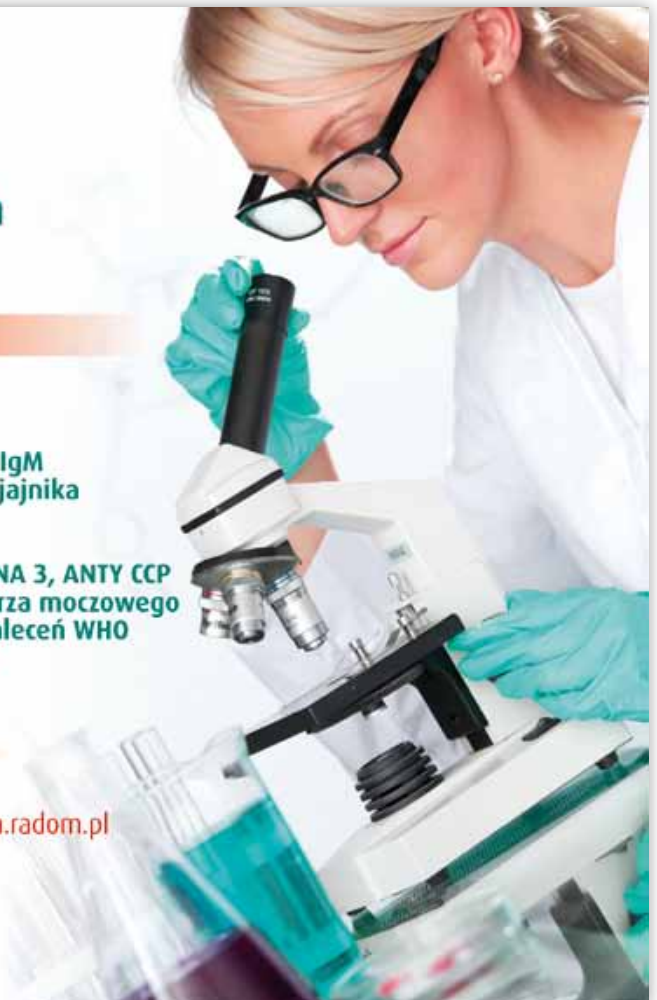
Nowe badania:

- 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

Profilaktyka nowotworów skóry



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

Witam Państwa ponownie na łamach Gazety Medyk. Nadchodzące ciepłe miesiące lata to okres kiedy często przebywamy na słońcu, korzystamy mniej lub bardziej chętnie z kąpeli słonecznych i wyjeżdżamy na urlop do polskich i zagranicznych ośrodków wypoczynkowych. Słońce jest z pewnością niezbędne do życia na ziemi i ma wielki pozytywny wpływ na życie człowieka. Światło emitowane przez Słońce jest głównym źródłem energii dla Ziemi jako planety i pośrednio lub bezpośrednio dla prawie wszystkich żywych organizmów włącznie z człowiekiem. Światło słoneczne składa się w ok. 50% ze światła podczerwonego, 40% światła widzialnego i w około 10% z ultrafioletu (UVA i UVB).

Lato i okres urlopowy to niestety też czas zwiększonej ekspozycji naszej skóry na promieniowanie UVA i UVB, które należy do głównych czynników środowiskowych mających wpływ na rozwój nowotworów skóry w tym nowotworu z komórek barwnikowych skóry czyli czerniaka.

Nowotwory skóry należą do najczęściej występujących nowotworów u rasy białej. Występują one częściej niż nowotwory piersi, płuc, jelita grubego i prostaty łącznie. Dokładne określenie liczby zachorowań jest trudne gdyż leczenie podejmowane jest często (szczególnie w początkowych etapach choroby) bez rozpoznania histopatologicznego. Dodatkowo duża część nowotworów nie jest zgłaszana dlatego ustalenie liczby rzeczywistych zachorowań jest trudne. W ostatnich latach w Polsce zanotowano ok. 11000 nowych zachorowań na nowotwory złośliwe skóry inne niż czerniak i około 2900 zachorowań na czerniaka, czyli łącznie prawie 13000 zachorowań. Rzeczywista liczba zachorowań jest prawdopodobnie znacznie większa.

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

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

Czynniki ryzyka nowotworów skóry

Czynniki ryzyka zachorowania na nowotwory skóry możemy podzielić na trzy grupy: genetyczne, środowiskowe i wynikające ze stylu życia.

Czynniki genetyczne to:

- wrodzone choroby (zespół znamion dysplastycznych, albinizm, skóra pergaminowa i barwnikowa),
 - występowanie czerniaka w rodzinie,
 - zaburzenia chromosomalne i zespoły genetyczne przebiegające z nowotworami skóry często licznymi.
- Czynniki środowiskowe to przede wszystkim:
- promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB,
 - promieniowanie jonizujące,
 - substancje chemiczne.

Promienie UVA i UVB

Nie mamy możliwości wyeliminowania wszystkich czynników ryzyka jednak możemy ograniczyć wpływ jednego z najsilniejszych czynników tzn. promieniowania ultrafioletowego UVA i UVB. Według zaleceń i wielu badań promieniowanie UVA i UVB należy do czynników rakotwórczych dla człowieka. Promienie UVB o długości fali 290-320 nm mają bezpośredni niszczący wpływ na DNA człowieka, UVA o długości fali 320-400 nm działa pośrednio na DNA przez wolne rodniki tlenowe. Klinicznie UVB powoduje powstania rumienia popromiennego, UVA wnika

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**

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**

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

NEL-MED
NZOZ

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

lek. med. Jadwiga Roszczyk
specjalista chirurgii ogólnej

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

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

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

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

w głębsze warstwy skóry powodując jej starzenie. Oba typy promieniowania mają działanie osłabiające odporność organizmu i mogą promować powstawanie czerniaka. Rakotwórcze działania promieni UVA i UVB zależy od dawki, charakteru promieniowania i typu skóry. Oznacza to, że nie każda osoba, która przyjmie pewną dawkę promieniowania ma takie samo ryzyko rozwoju raka skóry. Istnieje 6 fototypów skóry, największe ryzyko rozwoju czerniaka mają osoby o skórze jasnej, skłonnej do oparzeń słonecznych po nawet krótkiej 30-minutowej ekspozycji na słońce. Na czerniaka skóry częściej chorują osoby przebywające, pracujące w pomieszczeniach zamkniętych i poddawane powtarzalnym intensywnym ekspozycjom na światło słoneczne. Ważna jest nie tylko powtarzalność ekspozycji ale kumulacja dawki. Bardzo groźne jest promieniowanie UV emitowane w solariach, które jest ok. 10-15 razy silniejsze niż promieniowanie UV słoneczne w południe w słoneczny dzień. Osoby które korzystają z solariów otrzymują od 1,2-4,7 razy więcej promieni UVA niż osoby niekorzystające z solariów. Korzystanie z solariów zwiększa około 2 razy ryzyko zachorowania na czerniaka skóry, zgłasza u osób młodych do 35 roku życia. Dlatego też niektóre kraje zachodnie wprowadziły zakaz korzystania z solariów dla osób niepełnoletnich.

Zalecenia WHO dotyczące ekspozycji na promieniowanie UV:

- unikanie ekspozycji w godzinach południowych – od 11 do 16,
- możliwie najdłuższe przebywanie w miejscach osłoniętych,
- stosowanie kremów z filtrem, odzieży ochronnej, kapeluszy i okularów słonecznych,
- unikanie korzystania z solariów – zakaz dla osób poniżej 18 roku życia,
- ochrona dzieci przed słońcem – odpowiednie ubranie, zacienione place zabaw, nieprzebywanie na słońcu w godzinach południowych.

Ponieważ nowotwory skóry rozwijają się na jej powierzchni, a skóra jest narządem dostępnym

dla nas samych i naszej rodziny, bliskich ważna jest profilaktyka poprzez uważne obserwowanie i badanie swojej skóry co najmniej raz w miesiącu, aby wykryć niepokojące objawy jak najwcześniej. Przynajmniej raz w roku należy kontrolować się u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa.

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

Ważne jest, aby umieć rozpoznać niepokojące objawy jak najwcześniej i pójść do lekarza chirurga lub dermatologa w celu oceny i dokładnego zbadania niepokojących nas zmian skórnych. Do oceny znamion barwnikowych służy system ABCDE stworzony przez lekarzy do oceny wczesnego czerniaka skóry. Określa on pewne charakterystyczne cechy, które o ile pojawią się w znamionach powinny skłonić do poszerzenia diagnostyki i weryfikacji przez wycięcie zmiany z badaniem histopatologicznym.

System ABCDE:

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

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

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

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

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

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

skóry musimy uwzględnić również: inne łagodne zmiany skórne, nowotwory złośliwe skóry, znamiona barwnikowe, naczyniaki, wylewy podskórne, tatuaże.

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

Pamiętajmy, że powinniśmy korzystać ze słońca rozważnie gdyż zdrowie nasze i naszych bliskich jest najwyższą wartością.

*pozdrawiam
i życzę udanego wycieczki*

www.euromed.radom.pl

N Z O Z
EUROMED

**Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi**
dr n. med.
Grzegorz Szczęśniak
specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej MBA

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

zapraszamy
środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Główna 12
tel. 48 369 95 17
kom. 502 164 392

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

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

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

KARDIOLOG

Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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
NZOZ

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

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołątaj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Zbigniew Piasta

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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



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

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

Obecnie, najlepszą i najbardziej miarodajną metodą diagnostyki nadciśnienia tętniczego jest 24-godzinny ambulatoryjny pomiar ciśnienia tętniczego (tzw. holter ciśnieniowy). Badanie odbywa się w warunkach domowych, zachowując normalną, codzienną aktywność badanego. Niewielki aparat, wyposażony w mankiet do mierzenia ciśnienia, programuje się, dostosowując tryb pomiarów, następnie mankiet umieszcza się na ramieniu pacjenta, podłącza do aparatu holtera i wykonuje pierwszy pomiar. Kolejne pomiary wykonywane są automatycznie. Po określonym czasie, najczęściej 24 godzinach, pielęgniarka zdejmuje pacjentowi aparat, a następnie przekazuje uzyskane wyniki do interpretacji lekarzowi.

Polmedic dysponuje najnowocześniejszym aparatem do ambulatoryjnego pomiaru ciśnienia, niezwykle precyzyjnym, przez co wykorzystywanym w międzynarodowych badaniach naukowych. Niewątpliwym atutem jest możliwość dostosowania trybu pomiarów do indywidualnej aktywności pacjenta, a także szeroki zakres czasu dokonywania pomiarów od 24 do 168 godzin (7 dób)! Holter ciśnieniowy wykorzystywany jest nie tylko w celu wykrycia nadciśnienia, ale także podczas monitorowania skuteczności zastosowanego leczenia.

Leczenie

Jeżeli lekarz stwierdzi występowanie u pacjenta nadciśnienia tętniczego, zostanie wdrożone odpowiednie leczenie. W przypadku choroby nadciśnieniowej, zastosowanie znajduje farmakoterapia, czyli leczenie za pomocą doustnych środków obniżających wartości ciśnienia, jak i leczenie nefarmakologiczne, obejmujące modyfikację czynników ryzyka choroby.

Farmakoterapia

Podczas wizyty, lekarz, na podstawie pomiarów uzyskanych zarówno w warunkach gabinetu, jak i tych wykonywanych przez pacjenta w domu, doбира odpowiednie dawki leków, wyznacza porę, w której dany lek pacjent powinien przyjmować. W dalszym ciągu należy samodzielnie monitorować wartości ciśnienia, co pozwoli

na ocenę skuteczności zastosowanej terapii. W żadnym wypadku nie należy samodzielnie odstawić leczenia doustnego – zdarza się, że po pewnym czasie ciśnienie wraca do normy, w związku z czym pacjent dochodzi do wniosku, że jest zdrowy. Nic bardziej mylnego! Choroba nadciśnieniowa jest stanem przewlekłym i wymaga przewlekłego leczenia. Normalizacja ciśnienia jest efektem działania leków (nawet do tygodnia po wstrzymanym leczeniu), następnie, po odstawieniu tabletek, ciśnienie tętnicze ponownie ulega jeszcze wzrostowi, często jeszcze większemu, niż przed rozpoczęciem terapii.

Leczenie nefarmakologiczne

Przyjmowanie leków przeciw nadciśnieniu zawsze powinno iść w parze z leczeniem nefarmakologicznym. Obejmuje ono zmniejszenie czynników ryzyka choroby nadciśnieniowej, w efekcie dając dużo lepsze rezultaty w obniżeniu wartości ciśnienia.

O ile na wiek, czy obciążenie genetyczne pacjent nie ma wpływu, pozostałe czynniki ryzyka można wyeliminować dzięki zmianie stylu życia.

Zadanie numer 1 rezygnacja z nałogu tytoniowego

Palenie tytoniu powoduje krótkotrwały wzrost ciśnienia tętniczego (do 30 minut). Długotrwały nałóg może doprowadzić do niekorzystnych zmian w obrębie całego układu krążenia, będących m.in. przyczyną miażdżycy, która prowadzi do zawałów serca, udarów mózgu, czasem amputacji kończyn dolnych. Leczenie nadciśnienia u chorych palących odnosi znacznie gorszy skutek, bywa czasem, że pozostaje całkowicie bezskuteczne.

Zadanie numer 2 redukcja nadwagi

Zszacuje się, że wzrost wagi o 1 kg powyżej normy powoduje wzrost wartości ciśnienia tętniczego średnio o 2-3 mmHg, co w przypadku 10-kilogramowej nadwagi skutkuje wzrostem ciśnienia o 20-30 mmHg! Jedną z najskuteczniejszych metod walki z nadciśnieniem jest więc redukcja nadwagi, która dodatkowo spowoduje zmniejszenie ryzyka innych chorób, m.in. cukrzycy czy choroby wieńcowej.

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



Iwona Kędzior-Biedrzycka
KARDIOLOG DZIECIĘCY, PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca), Holter EKG

konsultacje kardiologiczne, badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

SPECJALISTA
NEUROLOG
**Katarzyna
Głód-Socha**

PRZYJMUJE

GABINET

Przychodnia GAMED

ul. Wysoka 12

zapisy tel. 694 138 928

WIZYTY DOMOWE tel. 694 138 928

MEDYK

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**

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

tel. 48 **384 89 04**, kom. **604 994 824**

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

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

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

Zadanie numer 3

prawidłowe odżywianie

Na skuteczność leczenia przeciwnadciśnieniowego ma także wpływ to, w jaki sposób się odżywiamy. Zmniejszenie ilości i kaloryczności potraw, jakie spożywamy, pozwoli pozbyć się nadwagi. Ważne jest także to, co jemy. Dieta chorego na nadciśnienie tętnicze powinna ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych (głównie tłuszcze zwierzęce), alkoholu, obfitować w różnego rodzaju owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, dobrej jakości oleje roślinne i mięso ryb morskich.

Zadanie numer 4

ograniczenie spożycia soli

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g, choć w zupełności do życia i prawidłowego funkcjonowania wystarczy 1g. Przeciętnie, każdego dnia, do organizmu dostarczamy około 10g soli! Każde zmniejszenie spożycia sodu w diecie pomoże łatwiej leczyć i lepiej kontrolować wartości ciśnienia oraz może przyczynić się do zmniejszenia ilości przyjmowanych leków.

Zadanie numer 5

zwiększenie aktywności fizycznej

Prowadzenie aktywnego trybu życia i uprawianie sportu pozwala na skuteczne obniżenie i utrzymanie osiągniętych wartości ciśnienia. Podczas wysiłku, wraz z potem, organizm traci wodę, zmniejszając tym samym ilość płynu krążącego w organizmie, co przyczynia się do redukcji nadciśnienia. Zalecany jest regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny kilka razy w tygodniu przez przynajmniej 30 minut dziennie. Dla osób chorych na nadciśnienie tętnicze zalecane są głównie sporty dynamiczne, jak jazda na rowerze, pływanie czy szybki marsz. Warunkiem jest dobrze kontrolowane nadciśnienie, które w spoczynku nigdy nie powinno przekraczać 200/120 mmHg, w przeciwnym razie, najpierw należy farmakologicznie obniżyć zbyt wysokie ciśnienie.

Podsumowując...

1. Jeżeli podejrzewasz u siebie nadciśnienie tętnicze – zbadaj się!
2. Jeżeli stwierdzono u Ciebie chorobę, pamiętaj o systematycznych wizytach u lekarza, stałym przyjmowaniu zaleconych leków i samodzielnych pomiarach wartości ciśnienia. Odstawienie leku zawsze konsultuj ze swoim lekarzem!
3. Niezależnie od tego, czy już jesteś chory zadbaj o zdrowy styl życia – zrezygnuj z papierosów, wprowadź zdrową dietę i systematyczną aktywność fizyczną.

mgr *Małgorzata Duszińska*

pielęgniarka Poradni Kardiologicznej

Poradnia Kardiologiczna

polmedic 

telerejestracja – infolinia 48 386 90 60

W kwietniu br.
Poradnia Kardiologiczna Polmedic

z ul. Domagalskiego 7
została przeniesiona do nowej lokalizacji
przy ul. Osiedlowej 9 (budynek
rehabilitacji PROF-MED – I piętro)
Zapraszamy!

BADANIA EEG, EMG SZYBKIE TERMINY

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



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

ORTO-LIVE
Radom, ul. Lekarska 2a

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

Wioletta Latosek
NEUROLOGOPEDA



TEB Edukacja

SZKOŁY MEDYCZNE



JAGODA, Asystentka stomatologiczna

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

CZESNE 0zł
na wybranych kierunkach

RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.pl

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



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Dlaczego unikanie podtrzymuje lęk?

Uczucie lęku wywoływane jest zazwyczaj przez jakiś bodziec lub zdarzenie. Bodziec może być zarówno zewnętrzny jak np. bycie świadkiem wypadku, zatłoczona ulica, sala pełna ludzi, jak i wewnętrzny typu nagła myśl, wspomnienie ostatniej porażki, trudnej sytuacji lub zamartwianie się na jakiś temat. Zwykły stres zamienia się w problemową sytuację lękową, kiedy efektem jest pojawienie się cyklicznych błędnych kół podtrzymujących lęk i cierpienie psychiczne.

Najczęstszą konsekwencją lęku jest unikanie wywołujących lęk obiektów i sytuacji. Jednak ulga, którą przynosi unikanie jest bardzo krótka i w dłuższej perspektywie nie likwiduje źródła lęku. Co gorsza, jeśli unikanie stanie się nagminne, zmierzanie się z sytuacją lękotwórczą zostaje oddalone w czasie a w dalszej konsekwencji często niemożliwe. Brak konfrontacji ze źródłem lęku powoduje, że nie uczymy się, że obiekty których się boimy nie muszą być groźne a nasz strach trwa w nieskończoność. Rezultatem utrzymującego się

lęku może być pojawienie się zaburzeń lękowych i innych trudności psychicznych.

Unikanie może przebiegać na dwa sposoby. Pierwszy przyjmuje jawną formę, np. unikanie wszelkiego rodzaju przemówień publicznych z obawy przed wysmianiem, unikanie wychodzenia do marketu z obawy przed pojawieniem się paniki, unikanie wysiłku fizycznego z obawy przed dostaniem zawału serca. Inny rodzaj unikania może przyjmować formę bardziej subtelnej i dlatego trudniejszą do wykrycia. Zdarza się, że ludzie cierpiący na zaburzenia paniki, rozwijają związane z sytuacją zachowania zabezpieczające, które mają zapobiec domniemanej katastrofie. Na przykład, ludzie, którym „miękną nogi” błędnie interpretują jako oznakę zbliżającego się upadku, mogą przysiąść, chwycić się czegoś, przykucnąć czy w końcu położyć się w celu zapobieżeniu upadkowi. Innym przykładem jest kontrolowane lub głębokie oddychanie przez osoby, które płytki oddech lub duszności interpretują jako oznakę duszenia się. W efekcie może pojawić się hiperwentylacja, która jest konsekwencją podwyższonego pobudzenia i dlatego częstym następstwem lęku i paniki. Hiperwentylację powoduje alkalozę, tj. przetlenienie krwi, która wywołuje wzrost fizycznych objawów jak: zawroty głowy, zwiększona duszność, gwałtowne bicie serca, nieostre widzenie czy brak tchu. Symptomy te mogą być błędnie interpretowane jako objawy choroby psychicznej

lub fizycznej (np. zawał) i mogą w ten sposób podtrzymywać lęk. Tak więc unikanie konfrontacji z lękiem i zachowania zabezpieczające raczej podtrzymują lęk i nie pomagają w jego eliminacji. Zastanów się zatem czy warto?

Ćwiczenie 3

Światło w oczy (Piękne ćwiczenie, a w dodatku bardzo łatwe)

Wyobraź sobie, że przed Twoim czołem znajduje się duża lampa. Silne halogeny, które mogą rozświetlić każdą ciemność. A teraz odwracaj głowę w prawą i w lewą stronę, w lewo i w prawo i znów w prawo i w lewo... Pozwól żrenicom poruszać się razem z głową: z prawej na lewą, z lewej na prawą... Za pomocą tej lampy możesz rozświetlić najciemniejsze zakamarki. Możesz jeszcze wyostrzyć światło reflektora, jeszcze je rozjaśnić. I znów twoja głowa wędruje w lewą i w prawą stronę, a oczy poruszają się razem z nią i uważnie wpatrują się w światło. Jest zupełnie jasno. Widzisz wyraźnie.

Strach i panika ograniczają twoje zmysły. Nie słyszysz, nie widzisz wyraźnie (w dosłownym sensie: światła gasną), cały stajesz się strachem i paniką. Także w mózgu działają teraz tylko te centra emocji. Kiedy świadomie aktywujesz swoje oczy, uczulasz nerw wzrokowy na to, co dzieje się wokół. Będzie mógł przekazać mózgowi nowe

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

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

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**

NZOZ DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia
zrób to dla siebie

**BEZPŁATNE BADANIA
MAMMOGRAFICZNE**
dla kobiet od 50 - 69 roku życia

Informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel. 48.386-90-33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

Specjaliści do Twojej dyspozycji

- dr **Dziwisz Katarzyna** – psychiatra, internista
dr **Gaczyński Robert** – specjalista psychiatry
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 detoksykację i wszzywki (Esperal).

www.radomedica.pl



**Agnieszka
Chochoł**

**psycholog
seksuolog
terapeuta**

Radom
Centrum Bernardyńska
ul. Bernardyńska 3A

Euromed
ul. Klonowica 8/1

tel. 784 323 500

www.seksuolog-radom.pl

impulsy. Kiedy dodatkowo zaczniesz poruszać gałkami ocznymi, dokonasz bilateralnej stymulacji (EMDR – opis na końcu ćwiczenia). Za sprawą aktywnego patrzenia i ruchu oczami możesz się wspaniale uspokoić i zaprowadzić porządek w mózgu.

Dlaczego światło w oczu pomaga?

Wyobrażenie lampy z intensywnym światłem nad czołem przynosi jeszcze jeden szczególny efekt – aktywację trzeciego oka pomiędzy brwiami. W jodze środek czoła wyznacza drugą czakrę – centrum energetyczne, miejsce szczególnego postrzegania, „rozświetlone oko serca”. A tego właśnie potrzebujesz w chwili strachu i kołatania serca – energii i oświecenia (albo świadomości, że ciało migdałowate płata Ci nieprzyjemnego figła, ty jednak o tym wiesz i umiesz się przed tym bronić).

* EMDR (odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych), to metoda z zakresu terapii traumy, więc dlaczego nie miałbyś jej zastosować na sobie? Bardzo podoba się pobudzonemu ciału migdałowatemu – jest jak uspokajająca kołysanka.

**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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy usługi w zakresie:

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

Nowości w ACM

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

Zapraszamy

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

www.acm.radom.pl

**Bezinwazyjne
badanie kręgosłupa**

urządzeniem
Diers Formetric 4D w ACM!

W 96% pokrywające się
z wynikiem prześwietlenia RTG!



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 / PEDIATRA
<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> 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> Świgoń Paweł	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i> Więckowski Jarosław	RADIOLOG
<i>lek. spec.</i> Wilczak Jolanta	NEUROLOG
<i>mgr</i> Wójcik Grażyna	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i> Wypyski Andrzej	CHIRURG DZIECIĘCY

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.



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
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

**dia RADOM
G nosis**

Rezonans Magentyczny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)

Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermana 1

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

**KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie**

**Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości**



produkt dostępny
w najlepszych aptekach

www.artivit.com.pl

Coaching dla wiecznie odchudzających się



coach
Marzena Figura

Zwykle, kiedy przytyjesz lub zachorujesz, zaczynasz próbować różnych diet. Po pewnym czasie osiągasz pożądany efekt, ale niestety poprawa trwa krótko, po czym sytuacja się powtarza. Wpadasz wówczas w złość, jesteś sfrustrowany i zniechęcony. Tak naprawdę chciałbyś żyć inaczej, ale wikłasz się w serię kolejnych niechcianych wydarzeń, które doprowadzają cię do punktu wyjścia. Coaching pomaga spojrzeć na wszystko z dystansu, zobaczyć, jak możesz żyć łatwiej i dobrze czuć się ze sobą. Takie spojrzenie z innej perspektywy to ważny krok do zmiany. Dzięki coachingowi, spojrzysz z boku i zobaczysz, jak funkcjonujesz, czyli „ty w twoim świecie”. Szczegóły staną się mniej istotne, zobaczysz więcej i zaczniesz dostrzegać wyłaniające się wzorce zachowań. Twój obecny kłopot związany ze zdrowiem czy wyglądem jest wynikiem różnych decyzji podjętych na przestrzeni kilku bądź wielu lat, a skutki twojej obecnej sytuacji związane są z powodami odległymi w czasie i przestrzeni.

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

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

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



Przychodzi mężczyzna do seksuologa...

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! Najczęstszą reakcją mężczyzny na kłopoty ze wzrodem 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.

Tymczasem..

Problemy w sferze seksualnej mogą przydarzyć się każdemu i można sobie z nimi poradzić. Szacuje się, że na zaburzenia erekcji cierpi w Polsce ok. 1,5 mln mężczyzn. Wstyd przed poruszeniem z obcą osobą tak intymnych tematów, jak problemy seksualne, to naturalne i częste reakcje. Wie o tym także seksuolog, który na co dzień prowadzi podobne rozmowy ze swoimi pacjentami i potrafi pomóc w przełamaniu tych barier.

Zauważyłeś problem

Nie bagatelizuj go, sam nie ustąpi. O zdrowie seksualne warto dbać w równym stopniu, jak o psychiczne czy fizyczne. Wsparcie specjalisty może pomóc w rozwiązaniu Twoich problemów seksualnych.

*Agnieszka Chochol
psycholog, seksuolog
Centrum Bernardyńska*

511 511 234, 48 386 95 00, 48 386 96 00
Radom, ul. Bernardyńska 3A

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.

Czy wiesz, że sprawność seksualna to barometr zdrowia mężczyzny

Zaburzenia erekcji mogą być pierwszym objawem takich poważnych chorób, jak: cukrzyca, nadciśnienia, miażdżycy, chorób neurologicznych. Są badania, które mówią, że 25% mężczyzn w czasie ok. 2 lat po pierwszym incydencie zaburzeń wzrodu doświadczyła udaru lub zawału. Oczywiście dotyczy starszych mężczyzn. Natomiast u 70-90% młodych mężczyzn przyczyną kłopotów tkwią w psychice.

Oczami kobiety

Wiele kryzysów w związkach i rozstań rozpoczyna się od problemów w życiu seksualnym. Braku wzrodu u mężczyzny kobieta często odbiera jako odrzucenie. Podejrzewa, że jest zdradzana. Nie warto czekać z wizytą, czy czekać aż wymusi ją partnerka. Można się bowiem doczekać... ale rozstania z wybranką w wyniku rosnącej frustracji.

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

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)

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurudent.pl



kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

☎ 530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

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



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



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 ścięgnistych,
chirurgia ręki, nowotworowe zmiany na skórze twarzy,
korekcja blizn, usuwanie brodawek i blizn, zmiany na powiekach

Innowacyjne okołokorzeniowe leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

Dzisiaj ból pleców jest bardzo często występującą chorobą. W pewnym momencie swojego życia 80% osób na całym świecie doświadcza różnych rodzajów bólu pleców. Kręgosłup jest kunsztownie zbudowaną strukturą. Jako układ złożony z kręgów, stawów międzykręgowych, więzadeł i drobnych mięśni, nadaje ciału stabilności, jednocześnie pozwalając na maksymalny zakres ruchów. Skakanie, bieganie, taniec – wszystkie te czynności są możliwe dzięki naszemu zmyślnie skonstruowanemu kręgosłupowi. W normalnych okolicznościach kręgosłup wiele wybacza: radzi sobie z dźwiganiem ciężarów i gwałtownymi ruchami. Właściwie to chroni sam siebie. W tym kontekście mocny układ mięśniowy stanowi najlepszą gwarancję silnego, bezbolesnego kręgosłupa. Ale długie godziny spędzone w biurze, na spotkaniach i w samochodzie osłabiają mięśnie i w ten sposób prowadzą do wysuwania się krążków międzykręgowych, podrażnienia korzeni nerwów, zwężenia kanału kręgowego, nieprawidłowej postawy czy stwardnień. Wszystko to może prowadzić do bólu – bólu, który musi być natychmiast leczony, żeby nie przysłonił innych spraw na późniejszym etapie życia.

Szczególnie koncentrujemy się na plecach. Specjalnie opracowana koncepcja leczenia tego obszaru skutecznie likwiduje ból i zapobiega 80 procentom wszystkich operacji kręgosłupa.

Celowana okołokorzeniowa terapia bólu pod kontrolą Tomografu Komputerowego

Metoda polega na iniekcjach leków w okolicę otworu międzykręgowego. Szybkie, lecz

krótkotrwałe działanie anestetyku (lignokaina) sumuje się z silnym, długotrwałym przeciwpalnym, przeciwobrzękowym i przeciwbólowym oddziaływaniem diprophosu. Kontrola 64-rzędowym tomografem komputerowym umożliwia precyzyjne podanie środka leczniczego w pożądanym rejon.

Wskazania do zabiegu obejmują dolegliwości wywołane uciskiem na korzenie nerwowe w przebiegu:

- dyskopatii (protruzji krążka międzykręgowego lub przepukliny jądra miazdzystego),
- choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa,
- stenozy otworów międzykręgowych,
- stenozy kanału kręgowego,
- pooperacyjnych zespołów bólowych.

Przeciwwskazania

- istnienie bezwzględnych wskazań do zabiegu operacyjnego,
- wynikające ze stosowania preparatów steroidowych (np. ciężka, niewyrównana cukrzyca, aktywna i powikłana choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zaburzenia odporności oraz podejrzenie sepsy),
- ciężkie zaburzenia układu krzepnięcia,
- zdiagnozowana jaskra,
- ropne infekcje skóry i tkanki podskórnej okolicy kręgosłupa.

Metoda

Zabiegi przeprowadzane są w pracowni Tomografii Komputerowej, z zachowaniem zasad aseptyki. Chory układany jest na stole tomograficznym w pozycji leżącej, na brzuchu lub na plecach w przypadku ostrzykiwania odcinka szyjnego kręgosłupa. Wykonuje się topogram boczny,

a następnie, na podstawie serii skanów osiowych w zakresie obejmującym otwory międzykręgowce, wyznaczane jest optymalne miejsce wkłucia. Po dezynfekcji skóry wprowadzana jest igła, następnie tomograficznie kontrolowane jest jej położenie. Po ewentualnej korekcie wkłucia wykonywane jest wstrzyknięcie leków. Pacjent pozostaje pod nadzorem lekarskim przez ok. 1 godz. Dla uzyskania długotrwałego efektu terapeutycznego wstrzyknięcia powinny być powtarzane kilkakrotnie (niekiedy już dwukrotne podanie leku przynosi całkowite zniesienie bólu) w odstępach 3-4 tygodniowych. Jednorazowo można wykonać do 2 iniekcji na różnych poziomach.

WERYFIKACJA DO ZABIEGU WINNA BYĆ PRZEPROWADZONA PRZEZ LEKARZA SPECJALISTĘ (wydającego skierowanie na wykonanie TK). Kwalifikowani są chorzy z udokumentowanymi (TK, MR) zmianami w obrębie kręgosłupa cierpiący na bóle przewlekłe (co najmniej 3 miesiące), niepoddające się terapii konwencjonalnej.

Zapisy na zabiegi dokonywane są na podstawie skierowania od lekarza specjalisty neurologa, neurochirurga lub ortopedy.

Przed zabiegiem pacjent wypełnia specjalną ankietę zawierającą pytania dotyczące przeciwwskazań do zabiegu oraz formularz zgody na zabieg.

Endomed® Radom ul. Kilińskiego 6
we współpracy
z niemiecką Kliniką Neurochirurgii
w Greifswald
oferuje:

- Konsultacje neurochirurgiczne (w języku polskim i niemieckim), kwalifikujące do zabiegu;
- Zabiegi:

Celowana okołokorzeniowa
terapia bólu pod kontrolą
Tomografu Komputerowego



SZWEDENTAL
Gabinet Dentystyczno-Protetyczny

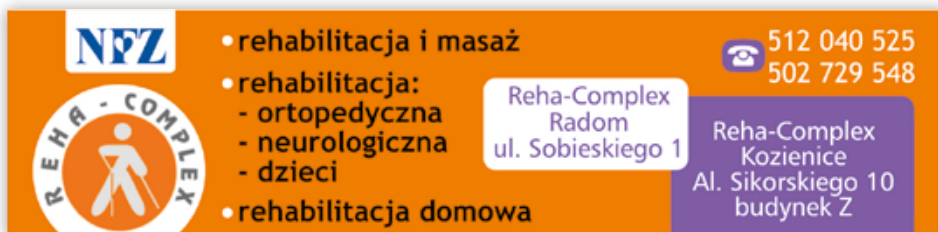
Zapraszamy
poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30
sobota w godz. 9.00-13.00

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

www.szwedental.pl



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



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

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

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 przeciwoleżynowe

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



Wakacje sezon na... porzucanie

Latем, kiedy wiele osób wyjeżdża na wakacje, liczba porzuconych psów drastycznie wzrasta. W jednej chwili tysiące czworonogów z ciepłej kanapy trafia za kraty schroniska. Jednak dzięki zmianom w prawie, a także w świadomości Polaków, sprawców psiej niedoli coraz częściej udaje się odnaleźć i ukarać.

Kilka dni temu ktoś wywiózł dwa psy wraz z budą do lasu w okolicach cmentarza w Żaganiu. Wystraszone zwierzęta długo nie chciały opuścić pudła, stanowiącego ich schronienie. Psami zaopiekowała się straż miejska i przekazała je do tymczasowego przytuliska dla zwierząt. To tylko jeden z wielu przykładów bestialskiego traktowania czworonogów. Niestety, z uwagi na zbliżający się sezon urlopowy, podobnych przypadków będzie coraz więcej.

Dzieje się tak dlatego, że wiele osób zbyt pochopnie decyduje się na posiadanie psa, traktując go raczej jak kolejną zabawkę niż członka rodziny. Dla takich osób zwierzę stanowi tylko źródło problemów, toteż wyjeżdżając na urlop nie zastanawiają się długo nad tym, co zrobić z czworonogiem. Pomysłów na pozbycie się „kłopotu” nie brakuje: psy przywiązane są do bram schronisk, zostawiane w lesie, wrzucane do kontenera na śmieci czy wyrzucane z pędzącego samochodu. Pozostawione na odludziu, bez jedzenia i picia, są skazywane na śmierć.

Statystycznie najczęściej psów porzucanych jest w okresie wakacji. Apelujemy o rozsądne planowanie urlopu, aby nasze czworonogi znalazły się w tym czasie pod dobrą opieką rodziny, zaufanych znajomych bądź w hotelu dla zwierząt. Zachęcamy również do wyjazdów wakacyjnych z pupilem – coraz więcej pensjonatów i ośrodków wczasowych przyjmuje gości wraz ze zwierzętami – mówi Maja Jaumień-Bielecka z OTOZ Animals, która organizuje akcję „Jedenaste: Nie porzucaj”.

Obrońcy praw zwierząt przyznają, że bez pomocy osób trzecich trudno odnaleźć właściciela porzuconego psa. Jednak dzięki akcjom społecznym poruszającym ten problem, takim jak np.

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY
refundacja NFZ
godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00
26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

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

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

„Nie porzucaj”, czy „Weź mnie”, często udaje się namierzyć sprawcę. I chociaż większość akcji skierowana jest do właścicieli psów, którzy noszą się z zamiarem pozostawienia swojego pupila przed bramą schroniska czy w lesie, z dala od domu, to największy odzew pojawia się ze strony świadków takich zdarzeń. Problem bezdomnych zwierząt, które w jednej chwili tracą swój ciepły kąt nie znikną, ale za to powoli zmienia się świadomość społeczeństwa, które zaczyna piętnować oprawców.

Zmiany nastąpiły także w prawie. Od 1 stycznia 2012 r. weszła w życie nowelizacja Ustawy o ochronie zwierząt, która m.in. zastrzyła kary za znęcanie się nad zwierzętami. Właściciel, który porzucił czworonoga (co jest uznawane za formę znęcania się) może trafić do więzienia nawet na dwa lata. Z kolei osoba, która napotka w lesie porzucone zwierzę ma obowiązek wezwać policję, straż miejską, Inspekcję Weterynaryjną lub schronisko dla zwierząt. W przypadku, gdy w zdarzeniu brał udział samochód, należy spisać numery rejestracyjne pojazdu. Coraz mniej bezkarne są także osoby porzucające zwierzę przed bramą schroniska, ponieważ placówki inwestują w systemy monitorujące, dzięki którym udaje się namierzyć sprawcę przestępstwa.

Sposobów na udane wakacje zarówno dla właściciela, jak i dla czworonoga z roku na rok przybywa. Jeśli decyzja o posiadaniu psa została w swoim czasie dobrze przemyślana, to pod uwagę powinny zostać wzięte wszystkie koszty związane z utrzymaniem i wychowaniem zwierzęcia, również te związane z koniecznością pozostawienia go pod czyjąś opieką. Jeśli nie można skorzystać z pomocy rodziny lub znajomych, dobrym wyjściem są hotele dla psów lub petsitterki, czyli psie opiekunki.

Właściciele, którzy liczą na to, że dobrym i tanim rozwiązaniem będzie przyniesienie psa do przytuliska, zostaną odprawieni z kwitkiem. Schronisko to nie hotel i może przyjąć tylko bezpańskie zwierzę. Rozsądnie planujemy decyzję o opiece nad zwierzętami.

wydawca – właściciel labradora

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



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



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

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



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

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"



poniedziałek - piątek
8:00 - 20:00

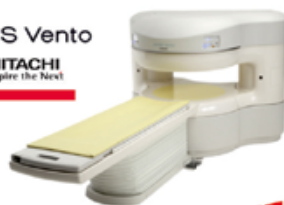
Rejestracja:
tel. 48 664 91 22
tel.kom. 661 610 644

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

dedykowany szczególnie dla:

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

AIRIS Vento
HITACHI
Inspire the Next



**PROMOCYJE
CENY !!!**

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

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

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie

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

między MITEM a prawdą Dlaczego psychiatra nie gryzie?



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

cz. V

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

Mit nr 5 „Każdy pacjent zgłaszający się do psychiatry dostaje leki”

Po pierwsze: żaden lekarz nie może zmusić pacjenta do przyjmowania leków. Leczenie zawsze tylko jest proponowane i to pacjent decyduje (lub w niektórych sytuacjach opiekunowie pacjenta), czy będzie zaproponowane leczenie stosował czy nie.

Po drugie: spora część pacjentów zgłaszających się do psychiatry nie dostaje leków i to nie jest przypadek. Część pacjentów wychodzi bez leków, a tylko ze skierowaniem na psychoterapię. Wynika to stąd, że psychoterapia jest metodą przynajmniej równoległą i polecaną, a w wielu

wypadkach równie skuteczną co leki w leczeniu szeroko pojętych zaburzeń „nerwicowych”. Często łączy się obie metody leczenia w celu zwiększenia skuteczności.

Po trzecie: jeśli jest proponowane farmakologiczne leczenie pacjenta, to nakierowane jest ono tylko na usunięcie zgłaszanych przez niego dolegliwości i poprawę jego stanu zdrowia.

Podobnych rzeczy nie zarzuca się np. kardiologom, czy innym specjalistom. Jest oczywiste, że pacjent oczekuje zaproponowania skutecznego leczenia, usuwającego jego dolegliwości. Nikt przecież nie chodzi do psychiatry z powodu zadowolenia z życia i pełni zdrowia psychicznego.

Mit nr 5a „Leki psychiatryczne robią z pacjenta roślinę”

Jest to dzisiaj nie do pomyślenia, by w ten sposób myśleć o terapii chorób psychicznych. Dzisiaj głównymi celami intensywnych badań nad nowymi lekami i terapiami jest (oczywiście oprócz skuteczności) niski poziom objawów ubocznych i coś co jest nazwane w badaniach jakością życia. Badacze zadają sobie pytanie czy dany lek stosowany w terapii podniesie jakość życia pacjenta, która jest ograniczona przez cierpienie wynikające z choroby. Celem leczenia najcięższych chorób psychicznych jest to, by pacjent jak najszybciej wracał do społeczeństwa, do rodziny i bliskich, do pracy, do szkoły, by



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, dentyści, urzędów,
banków, sądów, na wybory



Gładko cofnij czas

medycyna estetyczna

polmedic 

infolinia: 609 800 008
www.polmedic.com.pl

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)

kom. 604 529 306

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

mógł realizować swoje zainteresowania i pasje i wszystko to, w czym choroba (a nie leki!) mu przeszkodziła.

Kiedyś kilkadziesiąt lat temu to stwierdzenie miało swoje podstawy. Problem dość plastycznie był opisywany w filmach „Piękny umysł”, czy „Lot nad kukułczym gniazdem”. W historycznych już czasach (lata 50 XX w.) odkrycia pierwszych neuroleptyków, czy leków antydepresyjnych lekarz nie miał zbyt dużego wyboru, a leki, mimo że przełomowe, miały całkiem dużo działań ubocznych. Podobnie sprawy miały się także w innych działach medycyny. Dodatkowym aspektem był brak wiedzy, jaka dawka jest konieczna do wyleczenia. Wraz z rozwojem nowych leków oraz badaniami klinicznymi nad wcześniej stosowanymi, ilość działań ubocznych jest coraz mniejsza, a lekarz ma w obowiązku troszczyć się o dobre samopoczucie pacjenta w aspekcie przyjmowania leków. Nie jest może idealnie, ale mówienie o „roślinie” stanowi przeważnie nadużycie. Obecnie większość pacjentów stosujących leki psychiatryczne przyjmuje je po to, by właśnie móc prowadzić aktywne życie.

Lekarz podejmując decyzję o leczeniu wybiera metodę najlepszą dla danego pacjenta i jego problemów. Może to być jedna z form psychoterapii, farmakoterapia lub obie metody jednocześnie. Leki stosowane obecnie w psychiatrii są lekami bezpiecznymi i niezależniającymi (poza niektórymi lekami nasennymi i uspakajającymi, które powinny być stosowane ściśle z zaleceniami i pod kontrolą lekarską). Dobierane są indywidualnie do każdego pacjenta i jego potrzeb.



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



Gabinet
okulistyczny

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

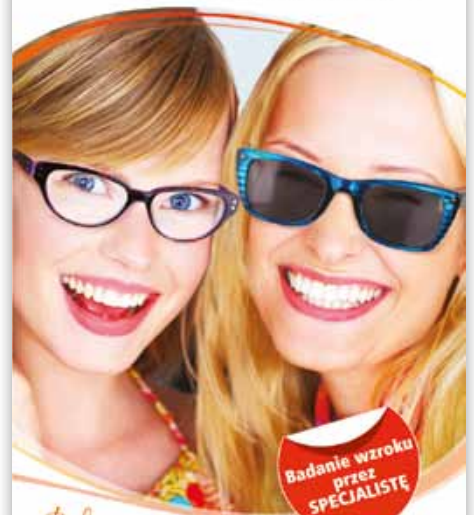
zapisy na telefon

606 68 94 50, (48) 344 92 47

poniedziałek od 14.30
czwartek od 15.00

EPMED Radom
ul. Waryńskiego 9A lok. 8

OPTYK
GRABOWSCY



Badanie wzroku
przez
SPECJALISTĘ

Bolotti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRE

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban



Andrzej Karczewski

Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

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

www.psychiatra.radom.pl

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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16.00-18.00
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

S P Z O Z

**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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

Słońce – przyjaciel czy wróg

Promieniowanie słoneczne jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Ma korzystny wpływ na samopoczucie, aktywność fizyczną, pobudza wydzielanie wielu hormonów, umożliwia syntezę witamin z grupy D.

Umiejętne korzystanie ze słońca może być nie tylko źródłem przyjemności, ale także zdrowia. Należy jednak pamiętać, iż oprócz dobroczynnego działania, słońce może wywoływać też wiele objawów niepożądanych, niekiedy tragicznych dla organizmu.

Pierwsze obserwacje dotyczące szkodliwości działania słońca pochodzą z końca XIX wieku. Dopiero jednak moda na opalanie, która pojawiła się na początku lat sześćdziesiątych, spowodowała wzrost zainteresowania niepożądanymi efektami działania promieni słonecznych. Zaczęto opisywać coraz więcej zmian skórnych wynikających z ekspozycji na słońce. Pojawiły się informacje o reakcjach fototoksycznych i fotoalergicznym, powstających w trakcie stosowania niektórych leków i kosmetyków. W ostatnich latach opisano odległe skutki działania słońca na skórę w postaci przedwczesnego jej starzenia się oraz możliwości rozwoju stanów przedrakowych i nowotworów skóry. Coraz powszechniejsze wykorzystywanie w ostatnich latach sztucznych źródeł energii świetlnej, które stosuje się zarówno w celach

lecniczych (fototerapia, fotochemioterapia), jak i kosmetycznych (solaria), przyczynia się do kumulowania w skórze niekorzystnych zjawisk fotobiologicznych i potęgowania ryzyka rozwoju objawów niepożądanych.

Promieniowanie słoneczne jest promieniowaniem elektromagnetycznym, mieszczącym się w zakresie od 290 do 400 nm. Obejmuje ono promieniowanie podczerwone, światło widzialne oraz promieniowanie ultrafioletowe (UV). To ostatnie dzieli się na trzy główne zakresy o różnych efektach biologicznych:

UVC jest promieniowaniem o najkrótszej długości fali, tj. do 290 nm. Ma najwyższą energię, jest silnie rumieniotwórcze, ale jest prawie całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery i w normalnych warunkach nie dociera na powierzchnię Ziemi.

Promieniowanie UVB o długości fali od 290 do 320 nm ma bardzo silne właściwości rumieniotwórcze, wzmacnia syntezę barwnika skóry i jest odpowiedzialne za oparzenia skóry.

UVA jest promieniowaniem o długości 320-400 nm, jest mniej rumieniotwórcze, ale za to bardziej barwnikotwórcze od UVB. Ilość UVA docierająca do powierzchni ziemi jest znacznie większa niż UVB. Wysokie dawki UVA mogą wzmacniać

odczyny rumieniowe i zwiększać niekorzystne efekty biologiczne promieniowania UVB.

Efekt działania promieniowania ultrafioletowego na skórę człowieka zależy od takich czynników jak: położenie geograficzne, zanieczyszczenie środowiska (zmniejszenie stężenia ozonu w stratosferze) oraz pora roku i dnia. Duże znaczenie odgrywa również zawód, tryb życia, wiek, a także sposób ubierania się. Skutki biologiczne działania promieniowania ultrafioletowego na skórę obserwuje się bezpośrednio i wkrótce po naświetlaniu, lub też mogą one być odległe w czasie.

Bezpośrednią odpowiedzią skóry na promieniowanie UV jest rumień, opalenizna i pogrubienie skóry. Najbardziej znanym, bezpośrednim efektem biologicznego działania promieni UV jest rumień posłoneczny. Należy podkreślić, iż każda postać rumienia jest oparzeniem, czyli zjawiskiem niekorzystnym dla skóry. Jak już wspomniano, w warunkach fizjologicznych rumień jest wynikiem działania głównie promieni UVB. Jednakże długie promienie UV w odpowiednio dużej dawce mogą wpływać na nasilenie reakcji rumieniowej, wywołanej przez promienie rumieniotwórcze.

W niewielkich dawkach i umiarkowaniu słońce jest bardzo korzystne dla naszego organizmu,

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


Venomedica
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik
MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYŁAKÓW
- laserowe zabiegi endożylnie ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczeków
- 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


**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.

Krzysztof Baryłka
spec. chirurg dziecięcy
rejestracja 48 386 90 60
Radom, ul. Osiedlowa 9
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰
PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawania 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

jest ono wykorzystywane jest do celów leczniczych w szerokim zakresie. Terapia słońcem nosi nazwę helioterapii.

Do pozytywnych efektów przebywania na słońcu należą: dobre samopoczucie, energia, lepsze funkcjonowanie układu krążenia, poprawa wydolności serca, korzystny wpływ na układ oddechowy, wzmocniony system odpornościowy, poprawa przemiany materii, unormowane ciśnienie, synteza witaminy D (jest niezbędna do przyswajania fosforu i wapnia), leczenie niektórych skórnych schorzeń. Pod wpływem słońca wydziela się serotonina tzw. hormon szczęścia, który sprzyja leczeniu depresji, poprzez regulację apetytu i polepszenie nastroju. Udowodnione jest także korzystne działanie słońca na płodność. W okresie letnim zwiększa się popęd seksualny zarówno u mężczyzn jak i kobiet. Dzięki słońcu reguluje się także praca gruczołu wytwarzającego melatoninę, która jest odpowiedzialna za prawidłowy rytm dobowy, czyli sen i czuwanie. Ponadto poprzez nagrzewanie ciała promieniami słonecznymi niwelowane są reumatyczne bóle mięśni i stawów.

Jednak korzystanie ze słonecznych kąpeli w nadmiarze, bez rozsądku i odpowiedniej ochrony szkodzi, a nawet może być niebezpieczne. Promieniowanie ultrafioletowe (zwłaszcza najdłuższe UVA) jest odpowiedzialne za oparzenia skóry, przyspiesza starzenie się skóry – staje się ona szorstka, gruba, zrogowaciała. Nadmierne ekspozycja na słońce powoduje degradację włókien kolagenu i elastyny, które warunkują

jędrność i napięcie skóry, w efekcie czego traci ona elastyczność i pojawiają się zmarszczki. Ponadto pod wpływem słońca rozszerzają się i pękają naczynka krwionośne, dlatego osoby o naczynkowej, delikatnej cerze powinny unikać opalania i chronić twarz specjalnymi kremami.

Promieniowanie ultrafioletowe skutkuje tym, że tworzą się wolne rodniki, które wywołują zmiany w DNA – mutacje, czyli uszkodzenia komórek i tkanek mogące doprowadzić do powstania nowotworowych komórek. Ponadto słońce powoduje, że obniża się w skórze poziom witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem. Zbyt długie przebywanie na słońcu także skutkuje zaburzeniami funkcjonowania melanocytów, czego konsekwencją są trudne do usunięcia przebarwienia. Nadmierne opalanie sprzyja też uzależnieniu. Ciągła chęć bycia opalonym i nierozsądne przedawkowania słońca to tanoreksja, która jest zaburzeniem o podłożu psychicznym. Ważne jest także to, iż istnieją przeciwwskazania do przebywania na słońcu dla osób m.in. z nadczynnością tarczycy, gruźlicą płuc czy nowotworami. Znając dobroczynne i negatywne skutki nasłonecznienia oraz kierując się rozsądkiem, będziemy mogli bezpiecznie korzystać z jego pozytywnego działania.

*dużo słońca i rozsądku
z jego korzystania w okresie wakacji
życzy wydawca*

**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
Grzyca, ul. Kopernika 5a, tel. 48 670 49 90

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

**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

N O W O Ś Ć

**LASEROWE
NIEINWAZYJNE**

leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser **FOTONA**
Dynamis XS

dr n. med. **Dobrosława
Sikora-Szcześniak**

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

Kos Med
GABINET KOSMETYCZNO-POŁOŻNICZY

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

FIZJOEXPERT telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy
metodą PNF

**Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążeń Organizmu**

Bakterie · Grzybnice · Pleśnie
Pasożyty · Wirusy

tel. 502 561 051

Test biorezonansem DIRP

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

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

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr **Lena Krajewska**
mikrobiolog-wynalazy, 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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

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



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





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