



## Bruksizm

wielodyscyplinarny  
problem dzieci i dorosłych

str. 14

**Konserwuje czy zatruje** str. 22

**Arytmia - czy powinna niepokoić** str. 6

**Renesans hirudoterapii** str. 20

**Terapia pleców według dr Wolffa** str. 4

**Konsekwencje bezruchu**  
czyli jak ważna jest aktywność ruchowa str. 24

**Niepełnosprawność może dotknąć każdego** str. 11

**Coaching - jak zbudować wewnętrzną pewność siebie** str. 16

## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Gamed – str. 16  
Krajewski Adam – str. 25  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### CHIRURG DZIECIĘCY

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

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 24  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 23  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 23

#### CHIRURG OGÓLNY

Karaszkiwicz-Mucharska Ewa – str. 5  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14  
Pastuszka Maciej – str. 25  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 24  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 24  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 23  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 8  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 23  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 7

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 8  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 24

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 16  
Żurawicz Katarzyna – str. 5

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 25  
Nazimek Marta – str. 7  
Kempa Urszula – str. 23

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 16  
Jonak Andrzej – str. 11  
Kempa Urszula – str. 23

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 23  
Gamed – str. 16  
Romanowski Janusz • Endomed – str. 10

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 16  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11  
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 11  
Kiejski Piotr • EPMED – str. 25  
Nita Zygmunt – str. 11  
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 11  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 14

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 11  
Gamed – str. 16  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 8  
Gamed – str. 16  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 8  
Poterała Magdalena – str. 7  
Świgoń Paweł – str. 7  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 7

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 16  
Kielska Ewa • EPMED – str. 25

#### LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra • NOVA-MEDIC – str. 4

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Orto Live – str. 17  
Polmedic – str. 26

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 16  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11  
Pytel Anna • AGAMED – str. 14

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 12  
Chojnacka Marina – str. 12  
Dudzińska Ewa – str. 8  
Frynas Katarzyna – str. 8  
Gamed – str. 16  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 12  
Kosowski Jarosław – str. 13  
Kowal Elżbieta • NOVA-MEDIC – str. 4  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 13  
Olczyk Ziemowit – str. 12  
Witucka-Tuzimek Anna • NOVA-MEDIC – str. 4

#### NEUROLOGOPEDA

Latosek Wioletta – str. 13

#### NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew • NOVA-MEDIC – str. 4  
Podgórski Jan Krzysztof – str. 12  
Zagata Adam – str. 13

#### OKULISTA

Gamed – str. 16  
Krupa Ewa – str. 22  
Likowska Elżbieta – str. 22  
Nazimek Waldemar – str. 22  
Małecka Hanna – str. 22  
Szonar Bogusław – str. 22

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3

Kazubiński Hubert – str. 8  
Kowal Roman • NOVA-MEDIC – str. 4  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 8  
Sekula Jan • SANUS – str. 24  
Szykarczuk Tomasz – str. 24  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 8  
Wypyski Andrzej – str. 24

#### PEDIATRA

Gamed – str. 16  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7  
Nazimek Marta – str. 7

#### PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 25  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 23

#### PSYCHIATRA

Dziwiz Katarzyna – str. 9  
Gamed – str. 16  
Karczewski Andrzej – str. 9  
Ostrach Dorota – str. 8  
Szczęśniak Ewa – str. 9  
Witucka-Tuzimek Anna • NOVA-MEDIC – str. 4

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 14  
Centrum Bernardynska – str. 18, 19  
EndoCard – str. 7  
Endomed – str. 10  
Epmed – str. 25  
Gamed – str. 16  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 8  
Nel-Med – str. 25  
Nova-Medic – str. 4, 13  
Polmedic – str. 26, 28  
Venomedica – str. 23

#### STOMATOLOG

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

#### UROLOG

Baryłka Krzysztof – str. 23  
Gamed – str. 16

#### WENEROLOG

Krajewski Adam – str. 25  
Żórawicz Katarzyna – str. 5

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27  
Medica – str. 3

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 16  
PMR – str. 11

#### BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 5  
Life & Diet – str. 6  
Medi Diet – str. 6

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 5  
FizjoExpert – str. 5  
Fizjomedica – str. 5  
Nova-Medic – str. 4  
Reha-complex – str. 24  
MedJana – str. 8

#### OPTYK

Grabowscy – str. 22  
Likowscy – str. 22

#### OPIEKĄ PIELĘGNIARSKĄ

Chrobrego – str. 5  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Reha-complex – str. 25  
Vic-Med – str. 5

#### ORTODONTA

Lapro dentis – str. 17  
OSRÓDKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Chrobrego – str. 5  
Vic-Med – str. 5

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 17

#### PSYCHOLOG

Chochoł Agnieszka – str. 23  
Gamed – str. 16  
Kołątaj Agnieszka – str. 8  
Komorowska Jolanta – str. 12

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 5  
FizjoExpert – str. 5  
Fizjomedica – str. 5  
MedJana – str. 8  
Nova-Medic – str. 4  
Reha-complex – str. 24  
Vic-Med – str. 5

#### SALONIK URODY

KosMed – str. 23

Yasumi – str. 23

#### SKLEPY MEDYCZNE

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

#### WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 24

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27  
Gamed – str. 16  
Lab-Medic – str. 25  
Medica – str. 3

#### BIOPSJE

Euromed – str. 24

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 24

#### DOPPLER

MedJana – str. 8  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 24  
Venomedica – str. 23

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 12

#### EEG

Nova-Medic – str. 13

#### MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 7

#### RENTGEN

Orto Live – str. 21  
Panoramica – str. 15  
REZONANS MAGNETYCZNY  
Diagnosis – str. 16  
Grupa Medical – str. 5

#### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 10  
Orto Live – str. 21  
Panoramica – str. 15

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 11  
Drożdżikowski Wiesław – str. 23  
Epmed – str. 25  
Euromed – str. 24  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 8

### INNE

Biorezonans – str. 25  
Fundacja Normalna przyszłość – str. 12  
Wynajem gabietów – str. 17  
TEB edukacja – str. 6

## Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



**ZAMÓWIENIA ON-LINE**

[www.porfarm.pl](http://www.porfarm.pl)



**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](mailto:medyk@gazetamedyk.pl)

[www.gazetamedyk.pl](http://www.gazetamedyk.pl)

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów 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

Intolimia

posiadamy sprzęt najnowszej generacji: RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

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

- **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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



Komercyjne usługi medyczne m. in.

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

i inne

### Zabiegi usunięcia zaćmy

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

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

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

www.medica.radom.pl

**MEDICA**   
laboratorium analiz medycznych

### Oferujemy badania z zakresu:

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

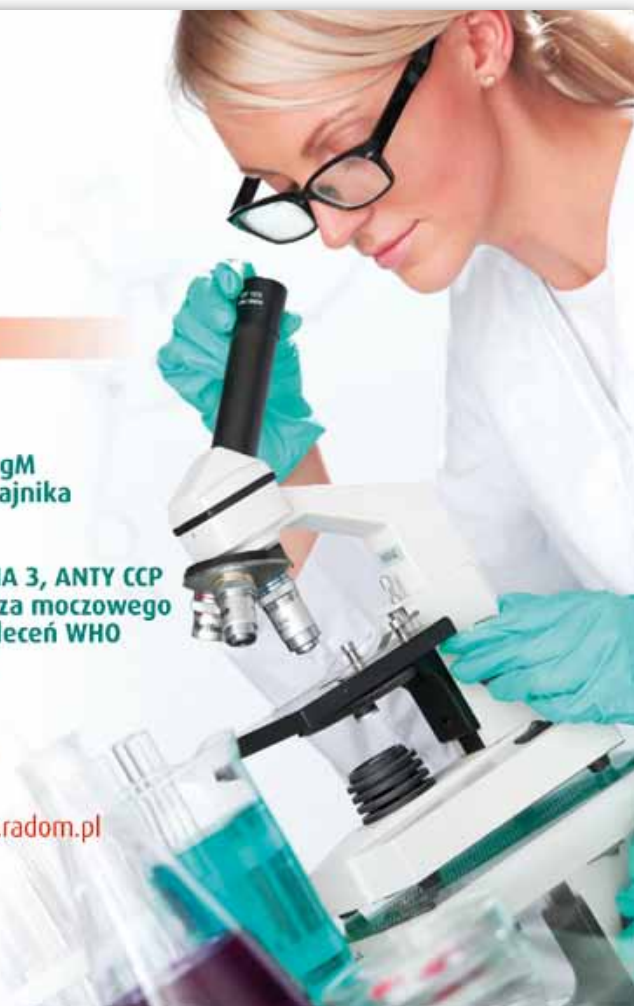
### Nowe badania:

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

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

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

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



**MEDYK**



# Terapia pleców według dr Wolffa

Prowadzona w NOVA-MEDIC jest nowością na radomskim rynku medycznym. Oparta jest na wieloletnim doświadczeniu niemieckiego ortopedy dr Hartmута WOLFFA, naukowo udokumentowana i uznana nie tylko w Niemczech, ale i na świecie jako terapia skuteczna w leczeniu dolegliwości bólowych kręgosłupa. Łączy wiedzę medyczną, z nowoczesną techniką komputerową i zaawansowaną technologią urządzeń do ćwiczeń.

Osobą sprawującą nadzór medyczny nad leczeniem naszych pacjentów jest dr n. med. Roman Kowal – specjalista chirurg ortopeda – traumatolog, specjalista rehabilitacji medycznej, obecnie Ordynator Rehabilitacji w Pionkach. Proponowaną przez nas aktywną terapię schorzeń kręgosłupa w stanach podostrych i przewlekłych wyróżnia możliwość udokumentowania podstaw i wyników leczenia.

Centra terapii pleców według metody dr WOLFFA zorganizowane są w kilkunastu krajach na świecie. Opierają się o ponad 20-letnie badania naukowe w niemieckich ośrodkach

leczenia bólów kręgosłupa i obejmują wyniki kilkudziesięciu tysięcy pacjentów. Obecnie w Polsce istnieją 2 ośrodki pracujące w oparciu o tę metodę.

Wysoka skuteczność metody dr WOLFFA to rezultat szczegółowych zindywidualizowanych programów leczniczych i fizjoterapeutycznych, które są wdrażane przez przeszkolonych fizjoterapeutów. Czynnikiem decydującym przy ustaleniu planu leczenia jest badanie lekarskie i diagnostyka komputerowa Back-check, które obejmuje analizę obiektywnej wydolności mięśni i subiektywnych oczekiwań pacjenta.

Kluczowym jest dokładne zebranie wywiadu, co do skali dolegliwości bólowych i ich historii, nawyków dnia codziennego, stopnia aktywności fizycznej, czynników socjalno-zawodowych. Bardzo istotne znaczenie ma ocena wstępna strachu przed bólem, wiara w wyleczenie oraz zmotywowanie pacjenta do poświęcenia sobie i tylko sobie uwagi.

#### *Test na Back-check*

To proste, bezbolesne badanie, precyzyjne, wielopłaszczyznowego pomiaru zakresu

ruchu i wydolności mięśni przykręgosłupowych, w trzech czynnościowych płaszczyznach statycznych, inaczej mówiąc test wydolności, męźliwości mięśni posturalnych.

Program leczenia ma na celu odtworzenie segmentarnego ruchu w stawach międzykręgowych, rozwinięcie nerwowo-mięśniowej kontroli tego ruchu, wzrostu ruchomości, zwiększeni wydolności mięśniowej i ogólnej kondycji pacjenta. Edukacja i ćwiczenia prowadzą do wytworzenia nowych, pozytywnych nawyków dnia codziennego i uświadomienie różnicy pomiędzy normalnym obciążaniem, a przeciążaniem kręgosłupa. Czas leczenia to średnio 3-6 miesięcy po 2-3 sesje w tygodniu, program kończymy testami kontrolnymi. 2-3 sesje tygodniowo maksymalizują adaptację tkanek przy zminimalizowanym nawyku nadstymulacji i przetrenowania co mogłoby zwiększyć ryzyko nasilenia bólu.

*Serdecznie zapraszam*

*prezes zarządu  
NOVA-MEDIC sp. z o.o.  
Agnieszka Witucka-Kilian*



Firmy Nova-Medic

i Wielkopolskie Centrum Leczenia Niedowładów - Innomed z Poznania mają zaszczyt zaprosić lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej na nieodpłatne szkolenie.

temat: **„Skuteczne metody terapii w nietrzymaniu moczu i stolca.”**  
**„Zastosowanie stymulacji funkcjonalnej w leczeniu spastyczności i innych uszkodzeń ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego.”**

Szkolenie odbędzie się **19 IX 2015 r. o godz. 10.00**  
w siedzibie firmy Nova-Medic, Radom, ul. Żeromskiego 84c

ilość miejsc ograniczona.

Zapisy do 11 IX 2015r. pod numerem tel: **696 522 822, 48 660 12 34**

Serdecznie zapraszamy

# CHROBREGO NZOZ *Elżbieta Stachura*

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
  - zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
  - hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczenie sprzętu medycznego:
- koncentratory tlenu
  - materace przeciwoślizgowe
  - 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



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

lek. med.

## Katarzyna Żorawicz

DERMATOLOGIA  
WENEROLOGIA  
MEDYCyna ESTETYCZNA

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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

## Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"



poniedziałek - piątek  
8:00 - 20:00

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

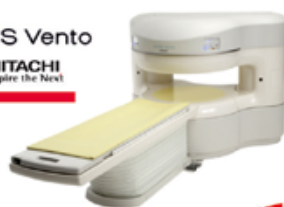
## PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

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

dr n. med.

## Ewa Karaszewicz-Mucharska

CHIRURG PLASTYK,  
SPECJALISTA  
CHIRURGII OGÓLNEJ

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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



telefon  
606 499 981  
www.fizjoexpert.pl

## PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy  
metodą PNF



## Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA  
REHABILITACJA



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

fizjo.medica@wp.pl  
www.fizjomedica.radom.pl

## REHABILITACJA DOMOWA

### Centrum Medyczne FizjoMedica

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

### Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta

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

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

- krioterapia
- elektroterapia
- terapia ultradźwiękowa
- laseroterapia
- magnetoterapia
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- inhalacje
- terapia manualna
- kinezyterapia
- ćwiczenia korekcyjne
- ćwiczenia w skoliozach
- metoda PNF
- rehabilitacja domowa
- kinesiologia taping
- dietytyki kliniczny

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

**MediDiet**  
PORADNIA DIETETYCZNA

**DIETY**

- odchudzające
- dla dzieci i dorosłych
- dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących
- dla osób zdrowych i chorych
- pomoc w zmianie nawyków żywieniowych
- analiza sposobu żywienia
- analiza składu ciała
- zakupy z dietetykiem

Radom, ul. Witolda 10  
Warszawa, ul. Arabska 5  
tel. 517209149, www.medidiet.com.pl

**life diet**  
PORADNIA DIETETYCZNA

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

**BEZ SUPLEMENTACJI**

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

# Arytmia

## czy powinna niepokoić?



kardiolog,  
specjalista chorób wewnętrznych  
Magdalena Poterała

Czym jest arytmia i czy może być groźna dla zdrowia i życia? Takie pytania często zadają pacjenci w gabinecie lekarskim, którzy skarżą się na uczucie kołatania serca, szarpnięcia w okolicy serca, przelewanie się czegoś za mostkiem, uczucie przerwy w pracy serca lub dławienia w klatce piersiowej z towarzyszącym osłabieniem, czasem zasłabnięciem, a nawet utratą przytomności. Niekiedy arytmia bywa „niema” – nie daje objawów, pacjent nie ma poczucia choroby, wykrywana jest przy okazji np. podczas rutynowego badania EKG lub badania Holter EKG. Pierwszym objawem arytmii bywa nagle zatrzymanie krążenia wymagające defibrylacji. Serce pracuje, bijąc z częstotliwością 60-80 uderzeń na minutę. W nocy częstotliwość rytmu serca zmniejsza się do 60-40/min. Gdy pracujemy fizycznie lub zdenerwujemy się, serce przyspiesza do 90-120 uderzeń na minutę. U osób uprawiających sport serce może pracować wolniej z częstością 40-50 razy na minutę (podczas spoczynku) i jest to prawidłowe. Forsowny wysiłek

może doprowadzić do przyspieszenia rytmu serca nawet do 170-180 uderzeń. Bywa jednak, że serce przyspiesza lub zwalnia bez widocznych powodów. Wtedy mówimy o arytmii serca. Nie jest ona chorobą samą w sobie, ale objawem różnych schorzeń serca albo ogólnoustrojowych.

Może być napadowa (pojawia się okresowo) lub długotrwała (utrzymująca się przez długi czas). W praktyce wyróżnia się rytmy wolne tzw. bradyarytmie oraz szybkie tachyarytmie, ale wśród tych drugich nieprawidłowe rytmy nadkomorowe i komorowe. W zależności od współistniejącego uszkodzenia mięśnia sercowego arytmie mogą mieć charakter łagodny lub stanowić poważne zagrożenie dla życia. Aby właściwie postępować i leczyć należy przede wszystkim ustalić rodzaj arytmii i mechanizm jej powstawania, chorobę która wywołuje arytmie, objawy arytmii, a także ryzyko nagłej śmierci sercowej w przypadku arytmii u każdego chorego indywidualnie. Wiadomo, że arytmia u pacjentów po zawale, z wadą zastawkową, po zapaleniu mięśnia serca, które wywołało upośledzenie kurczliwości niesie ze sobą poważniejsze konsekwencje, niż zaburzenia rytmu serca u pacjenta bez tych schorzeń.

Do nadkomorowych zaburzeń rytmu serca zaliczamy częstoskurcze, trzepotanie i migotanie



**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**

**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 grubościennej piersi.  
**ZAPRASZAMY!**

przedsionków. Pojedyncze pobudzenia nadkomorowe u osób młodych, zdrowych pojawiają się rzadko (zwykle poniżej 100-200/d), z wyjątkiem osób aktywnie uprawiających sport, narażonych na przewlekły stres, używki, czy zmęczenie. Ilość pobudzeń dodatkowych wzrasta z wiekiem, a także w sytuacji gdy istnieją choroby współistniejące predysponujące jak nadczynność tarczycy. Częstoskurcze nadkomorowe występują u 0,2-0,35% populacji, migotanie przedsionków u 1%, a trzepotanie przedsionków rzadziej bo u około 0,09% populacji. Wśród arytmii komorowych również wyróżniamy pobudzenia pojedyncze, częstoskurcze, trzepotanie i migotanie komór, i te wiążą się z groźnymi dla życia konsekwencjami, ponieważ stanowią one mechanizm, w którym najczęściej, bo w 80% przypadków, dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia. Współistniejąca choroba serca także w tej grupie pacjentów nasila ryzyko arytmii. U osób młodych, zdrowych występowanie do 200 pojedynczych pobudzeń komorowych, nie ma znaczenia rokowniczego, natomiast u osób po zawale serca już 10 dodatkowych pobudzeń komorowych w ciągu godziny wiąże się z podwyższonym ryzykiem.


Ryzyko wystąpienia arytmii zwiększa niewydolność serca, choroby tarczycy, płuc, nerek, zaburzenia elektrolitowe, stany zapalne. Arytmia może być więc objawem nie tylko choroby serca, ale też innych narządów.

Ważne jest udokumentowanie arytmii zapisem EKG. Niestety w przypadku napadów zaburzeń rytmu serca, konieczne bywa wykonanie 24-godzinnego lub dłuższego monitorowania

zapisu EKG badaniem HOLTZER EKG (niewielki rejestrator, który pacjent nosi ze sobą, by zapisać arytmie mogącą wystąpić np. podczas snu). Badanie echokardiograficzne, inaczej USG serca, pozwala ujawnić ewentualną chorobę organiczną serca, jak uszkodzenie pozawałowe, wady zastawkowe, które wiążą się z gorszym rokowaniem. Jeśli zaburzenia rytmu występują podczas wysiłku zaleca się wykonanie testu wysiłkowego, a jeśli zaburzenia rytmu występują ze współistniejącą chorobą wieńcową także koronarografię. U osób z zaburzeniami rytmu serca trzeba okresowo sprawdzać poziom elektrolitów, a zwłaszcza potasu i magnezu, gdyż przy jego zachwianiu mogą wystąpić groźne zaburzenia. Gdy arytmia zostanie już rozpoznana można włączyć leczenie. I tu także istnieją różnice w zakresie farmakoterapii jak i leczenia inwazyjnego zależnie od typu arytmii. Jedni wymagają kardiowersji elektrycznej, leczenia zabiegowego choroby niedokrwiennej serca, operacji zastawek serca, ablacji, wszczepienia stymulatora bądź kardiowertera. Bardzo ważna jest także zmiana stylu życia. Należy prawidłowo się odżywiać, o ile to możliwe utrzymywać wagę ciała w prawidłowych granicach. Bezwzględnie należy zaprzestać palenia papierosów czy fajki. Dotyczy to również członków rodziny. Należy leczyć współistniejące choroby takie jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, podwyższony cholesterol i inne. Nie wolno więc bagatelizować objawów arytmii, ponieważ mogą one prowadzić do poważnych konsekwencji, nawet zagrażających życiu jak niewydolność serca, udar mózgu, czy nagły zgon sercowy.

**Gabinet Pediatriczny**  
WIZYTY DOMOWE  
lek. med. **Marta Nazimek**  
Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog  
tel. 696 50 15 15

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

 **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-dzieciecy.radom.pl](http://www.kardiolog-dzieciecy.radom.pl)

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

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

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

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

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

 **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](http://www.kardiologradom.com)

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](http://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 CHOROÓB DZIECIĘCYCH**

**Patrycja Ordyk-Rusek**

**KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG**

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

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

**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](http://www.medjana.com)



#### RADIOLOGIA

- Elżbieta Nowaczek-Dziocha – lek. med. specjalista radiolog
- Janusz Wieczorek – lek. med. radiolog, chirurg
- Norbert Grel – lek. med. specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej
- Lech Dobrowolski – lek. med. specjalista radiolog

#### KARDIOLOGIA

- Jolanta Kwiecień – lek. med. specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
- Anna Bąk-Chojnacka – lek. med. specjalista kardiolog
- Patrycja Ordyk-Rusek – lek. pediatra, specjalista kardiolog dziecięcy

#### CHOROBY PIERSI

- Danuta Krajewska – lek. med. chirurg, specjalista chorób piersi

#### NEUROLOGIA

- Ewa Dudzińska – lek. med. specjalista neurolog
- Katarzyna Frynas – lek. med. specjalista neurolog

#### UROLOGIA

- Andrzej Alter – lek. med. specjalista urolog

#### ORTOPEDIA

- Hubert Kazubiński – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog
- Zbigniew Piasta – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog
- Mirosław Świerczek – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog
- Sebastian Chamara – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda- traumatolog

#### CHIRURGIA NACZYNIOWA

- Zbigniew Kupis – chirurg naczyniowy-angiolog
- Adam Kukliński – dr n. med. chirurgia naczyń

#### CHIRURGIA OGÓLNA

- Bogusław Drotlef – lek. med. specjalista chirurgii ogólnej

#### CHOROBY PŁUC

- Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – lek. med. internista, pulmonolog

#### PSYCHIATRA

- Dorota Ostrach – lek. med. specjalista psychiatra

#### PSYCHOLOGIA

- Agnieszka Kołataj – psycholog
- Iwona Ogrodnik – psycholog-psychoterapeuta
- Aleksandra Szałas – psycholog-psychoterapeuta

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

#### SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

#### Specjaliści do Twojej dyspozycji

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

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

[www.radomedica.pl](http://www.radomedica.pl)

## Mac Drive czy apteka

Multiapteka Drive to pierwsza apteka w Trójmieście, gdzie można zrobić zakupy bez wysiadania z samochodu. – *To udogodnienie dla osób niepełnosprawnych, rodziców z dziećmi lub po prostu tych ludzi, którzy bardzo się spieszą, a takich przecież nie brakuje w dzisiejszych czasach* – mówi kierownik apteki, Katarzyna Wosik.

Pierwsza w Gdyni, ale nie na Pomorzu i na pewno w Polsce. We wrześniu ub. roku Apteka-Drive ruszyła w Chojnicach, w 2011 r. w Mosinie oficjalnie otwarto pierwszą w Wielkopolsce Aptekę Drive, wcześniej był Włocławek, a już w 2008 r. „Polska Dziennik Łódzki” donosił o pionierskiej aptece dla zmotoryzowanych, zlokalizowanej tuż przy samoobsługowej stacji benzynowej.

– *Zgodnie z przepisami i tak, na wypadek dyżurów, musimy mieć zainstalowane okienko do wydawania leków* – tłumaczyła Ewa Matusiak, współwłaścicielka placówki. – *No i wymyśliłam. Obowiązkowe nocne okienko wydaje leki tak jak hamburgery i frytki w McDrive.*

Zdaniem dr Pawła Kowalskiego z katedry marketingu międzynarodowego i dystrybucji Uniwersytetu Łódzkiego, apteka samochodowa to sposób na poszukiwanie rynków zbytu.

– *Institucja typu „drive thru” jest popularna w USA, w Europie to ciągle nowość* – komentował. – *Mamy do czynienia z przenoszeniem trendów z innych rynków.*

źródło: Radio Gdańsk, Polska Dziennik Łódzki, epoznan.pl



**Andrzej Karczewski**  
Specjalista Psychiatra  
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
  - wizyty domowe
  - psychoterapia
- Zgłoszenia telefoniczne**
- Radom,  
ul. Kopernika 9/14  
tel. kom. 0 502 713 654
- leczenie:  
depresji,  
zaburzeń lękowych,  
nerwic,  
uzależnień,  
bezsensowności,  
zaburzeń pamięci,  
psychoz,  
zaburzeń odżywiania,  
zaburzeń osobowości

[www.psychiatra.radom.pl](http://www.psychiatra.radom.pl)

**EWA SZCZECIŃSKA**  
SPECJALISTA PSYCHIATRA  
TEL. 609 182 292

# 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 Opiał • 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](http://www.endomed.radom.pl)

Między działaniem a wycofaniem

# Niepełnosprawność może dotknąć każdego

Niekiedy od urodzenia, innym razem w wyniku wypadku albo nieoczekiwanej choroby człowiek staje się osobą niepełnosprawną. Najpierw próbuje ratować zdrowie, pod naporem problemów ogranicza kontakty społeczne, a praca zawodowa chwilowo lub na zawsze przestaje być dostępna. Mijają miesiące, czasami lata, sytuacja materialna, społeczna pogarsza się. Coraz ciężiej jest wyjść z domu, problemów przybywa, pojawia się osamotnienie i poczucie odrzucenia przez społeczeństwo. A przecież człowiek, choć niepełnosprawny wciąż jest potrzebny i wiele może dać. Tylko jak w to uwierzyć? Samemu czasem trudno. Pewnie każdemu z nas czasem przydałoby się rozmowa z psychologiem, który pomógłby uwierzyć we własne siły albo pomógł zrozumieć co nieco. Kiedy szukamy pracy idealnie byłoby porozmawiać z doradcą zawodowym jak i gdzie szukać pracy albo skorzystać z pomocy pośrednika w znalezieniu odpowiednich ofert. Innym razem trzeba zacerpnąć porady prawnika.

*Tylko, gdzie uzyskać taką pomoc i to bezpłatnie?*

Naprzeciw takim potrzebom od 11 lat w Warszawie a od roku w Radomiu wychodzi Fundacja Normalna Przyszłość. Nasi specjaliści z dużym zrozumieniem angażują się w sytuacje każdego

z naszych podopiecznych, a każdy z nich zgłasza się z zupełnie odmiennymi problemami. W ramach poradnictwa można skorzystać z bezpłatnych porad psychologa, doradcy życiowego, zawodowego, pośrednika pracy lub prawnika.

Aktywnie z takich konsultacji korzystała Pani Renata, która ceni sobie współpracę z naszą Fundacją – *W Fundacji otrzymałam duże wsparcie merytoryczne z zakresu aktywnego poszukiwania pracy, przygotowania CV. Dowiedziałam się też jak rozmawiać z pracodawcą, jak zarządzać sobą w czasie i jak zarządzać własnym portfelem. Otrzymałam bardzo duże wsparcie psychologiczne dzięki, któremu odzyskałam wiarę w siebie, w swoje umiejętności oraz odzyskałam wiarę w ludzi i w to, że mogą nam pomóc. Odzyskałam pewność siebie i samoakceptację, wraz ze świadomością swoich ograniczeń związanych z chorobą.*

*Fundacja proponuje swoim podopiecznym także doradztwo zawodowe*

W ramach spotkań doradca zawodowy przekazuje informacje dotyczące rynku pracy, oczekiwań pracodawców czy aktualnych ofert organizowanych szkoleń i kursów zawodowych. Każdy ma możliwość zbadania swoich preferencji zawodowych, bowiem im więcej wiemy o sobie, własnym potencjale zawodowym i preferencjach

zawodowych tym łatwiej jest się nam odnaleźć na jakież trudnym w dzisiejszych czasach rynku pracy. Uczestnicy wspólnie z doradcą zawodowym mogą przygotować CV oraz list motywacyjny. A dobrze przygotowane dokumenty aplikacyjne często są przepustką do zaproszenia przez pracodawcę na rozmowę kwalifikacyjną. Doradca zawodowy podpowiada jak przebiega rozmowa kwalifikacyjna, jak uniknąć błędów, co mówić, a czego nie. Wielu uczestników projektu z chęcią współpracuje z doradcą zawodowym.

Jedną z takich osób jest Pani Maria z Radomia. Jak sama twierdzi – *udział w projekcie oraz spotkania z doradcą zawodowym pozwoliły mi poznać swoje atuty, uwierzyć we własne możliwości. Zdobyłam wiele cennych informacji jak należy poruszać się po rynku pracy, jak szukać pracy. Przypominam sobie też jak wspólnie z doradcą zawodowym analizowałyśmy moje preferencje zawodowe. Nigdy nie przypuszczałam, że mogłabym odnaleźć się w wielu branżach. Teraz wiem, w jakich zawodach powinnam szukać pracy. Kiedyś sama przygotowywałam swoje CV i sądziłam, że jest odpowiednie. Zauważyłam, że po korekcie przez doradcę zawodowego mojego CV zainteresowanie pracodawców moją osobą znacznie wzrosło. Jestem przekonana, że uzyskane wsparcie szybko pozwoli mi na podjęcie zatrudnienia.*

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

NOWOŚĆ  
LASEROWE  
NIEINWAZYJNE  
leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy  
Laser FOTONA  
Dynamis XS  
dr n. med. Dobrosława  
Sikora-Szcześniak  
Klinika EUROMED  
Radom, ul. Klonowica 8/1, tel. 48 369 95 17

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  
Grójec, ul. Kopernika 8a, tel. 48 670 49 90

SPZOZ  
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

lek. med.  
Andrzej Jonak  
SPECJALISTA  
CHORÓB WEWNĘTRZNYCH  
ENDOKRYNOLOG  
ORTO-LIVE  
Radom, ul. Lekarska 2a  
zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
602 660 944

**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 18, lok. 309  
tel. 606 244 806  
jolantakomorowska@gmail.com

**Specjalistyczny Gabinet  
Neurologiczny**

lek. med. **Cezary Gralec**

**SPECJALISTA NEUROLOG**

Grójec, ul. Kopernika 8a, kom. 602 724 672  
wizyty domowe Tarczyn, Grójec, Białobrzegi

prof. dr hab. n. med.

**Jan Krzysztof Podgórski**  
**NEUROCHIRURG**

**ORTO-LIVE**

Radom, ul. Lekarska 2a  
przyjmuje w środy 19.00-21.00

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek

w godz. 9.00-20.00

**697 060 807, 602 660 944**

*W radomskim oddziale Fundacji prowadzone  
jest też Biuro Pośrednictwa Pracy*

Głównym celem jego jest przygotowanie osób niepełnosprawnych do podjęcia zatrudnienia na otwartym rynku pracy. – *Jako pośrednik pracy – mówi Pani Marlena – pomagam w zdobyciu i utrzymaniu zatrudnienia oraz dostępie do ofert pracy skierowanych do osób niepełnosprawnych. Oprócz działań skupiających się na naszych podopiecznych, dużą uwagę poświęcam także potencjalnym pracodawcom. Promuję wśród nich zatrudnienie osób niepełnosprawnych przedstawiając ogromne korzyści jakie są z tym faktem związane. Pomagam w formalnościach z uzyskaniem różnych dotacji z tytułu zatrudnienia pracowników z niepełnosprawnościami. Osoby z niepełnosprawnościami, które zgłaszają się do naszego Biura, chcą jak najszybciej podjąć pracę i powrócić do aktywności zawodowej. Po udzielonym wsparciu oraz wspólnej analizie predyspozycji, kwalifikacji oraz lokalnego rynku pracy, często dostrzegam jak podopieczni z początkowego pesymistycznego nastawienia, z myślenia, że „jest ciężko i nic z tej pracy pewnie nie będzie”, biorą sprawy w swoje ręce.*

W ciągu półtora roku działania Biura Pośrednictwa Pracy w Radomiu zatrudnienie podjęło 26 osób. Były to różne formy zatrudnienia, w większości to jednak umowy o pracę, przedłużone po odbytych okresie próbnym. Wśród osób, które dzięki współpracy z Fundacją podjęły pracę jest m. in. pani Ewa (43 lata). Pani Ewa ma średnie wykształcenie, ekonomiczne. Gdy zgłosiła się do Fundacji w sierpniu 2014 roku nie pracowała od miesiąca. Pracę na stanowisku referenta podjęła

w lutym 2015 roku. W ciągu pół roku współpracy z Fundacją pani Ewa skorzystała ze wsparcia doradcy zawodowego, warsztatów umiejętności społecznych oraz szkolenia zawodowego. Innym przykładem może być pan Bogdan (60 lat). Pan Bogdan z zawodu jest tokarzem. Do Fundacji zgłosił się w czerwcu 2014 roku, po 2 latach bycia bezrobotnym, a pracę jako pracownik gospodarczy w serwisie sprzątającym podjął w lipcu 2014 roku. Był to zatem tylko miesiąc korzystania z naszej pomocy, ale za to bardzo potrzebny i pomocny. Wsparcie psychologiczne i doradcze wzmocniło Pana Bogdana, a przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej pozwoliło przełamać stres i obawy. Pan Bogdan sam mówi – *Pomoc była ogromna, bo znalezienie zatrudnienia to nie taka prosta sprawa. Cieszę się, że trafiłem do Fundacji. Już po pierwszych rozmowach ze specjalistami stwierdziłem, że trzeba myśleć pozytywnie i wszystko będzie możliwe. Oprócz tego pozytywnego nastawienia do poszukiwania zatrudnienia już po rozpoczęciu pracy czułem się bezpiecznie, że mogę liczyć na pomoc w dopilnowaniu, aby umowa była poprawna, uzyskałem informacje odnośnie przysługujących mi praw, godzin pracy, przerw, urlopów. Moją współpracę z Fundacją odbieram bardzo dobrze.*

Jak wynika z powyższych historii istnieje możliwość pokonania trudności związanych z niepełnosprawnością, z uzyskaniem bezpłatnej pomocy psychologicznej, doradczej a nawet prawnej czy znalezieniem pracy. Taką instytucją zaangażowaną społecznie jest Fundacja Normalna Przyszłość stworzona przez niepełnosprawnych dla niepełnosprawnych. Zapraszamy od oddziału w Radomiu na ulicy Warzywnej 23.



**Fundacja Normalna Przyszłość**

O/Radom ul. Warzywna 23

**specjaliści:** psycholog, doradca życiowy,  
doradca zawodowy, pośrednik pracy, prawnik

**Andrzej Borysowicz**  
**specjalista neurolog**

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

**GABINET NEUROLOGICZNY**

**Marina Chojnačka**

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

**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

**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

# **BADANIA EEG, EMG**

# **KRÓTKIE TERMINY**

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

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**

**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  
**Jarosław Kosowski**

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

**Wioletta Latosek**  
NEUROLOGOPEDA

ORTO-LIVE  
Radom, ul. Lekarska 2a

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



**DOM OPIEKI  
POD ŻŁOTYM DĘBEM**

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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.MS-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

- OPIEKA LEKARZA INTERNISTY
- OPIEKA PIELĘGNIAREK 24H
- OPIEKA OPIEKUNEK 24H
- REHABILITACJA
- TERAPIA ZAJĘCIOWA

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSZPITALNE.

*Wygłębienie  
doświadczenie w opiece*

**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](http://www.szwedental.pl)

# Bruksizm

wielodyscyplinarny problem dzieci i dorosłych

Warunki życia w ciągłym stresie, które dotykają zarówno osoby dorosłe jak i dzieci (coraz większe wymagania rodziców stawiane dzieciom w dążeniu do osiągnięcia sukcesu i bycia tym najlepszym) wymagają od człowieka ciągłej kontroli i tłumienia stanów emocjonalnych. Nieujawniona agresja, gniew, niezadowolenie znajdują ujście podczas snu. Wtedy świadoma kontrola znika

i pojawiają się zastępcze, podświadome parafunkcje. Jedną z nich jest BRUKSIZM.

Bruksizm jest parafunkcją zwarciową polegającą na nawykowym, często nieświadomym zaciskaniu i/lub zgrzytaniu zębami. Bruksizm jest problemem wielodyscyplinarnym, który łączy w sobie czynniki psychiczne i okluzyjne. Czynniki wyzwalającymi bruksizm może

**Anna Wydra** specjalista rehabilitacji stomatognatycznej

**DYSFUNKCJE CZASZKOWO-TWARZOWO-SZCZĘKOWE**

Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8 (obok przychodni ENDOMED)

Zgłoszenia telefoniczne pn-pt pod nr telefonu 508 648 068

**ORTO-LIVE**

Radom, ul. Lekarska 2a

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

dr n. med. **Anna Kochanek-Leśniewska**

specjalista protetyki stomatologicznej



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

tel. 606 78 26 46

**Prywatne Pogotowie Stomatologiczne**

dziury w soboty i niedziele  
w godz. 9.00-14.00

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

**Agamed**  
CENTRUM MEDYCZNE

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

**STOMATOLOGIA • RTG zębów**

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanowska  
Irma Tomasiak  
Piotr Kotlimowski

**RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów**

**GINEKOLOGIA • USG**

specjalista ginekolog położnik  
Witold Świechowski

**INTERNA**

**MEDYCYNA PRACY**

badania wstępne i okresowe  
lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy  
Anna Pytel

**PRYWATNE POGOTOWIE  
STOMATOLOGICZNE**

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



**DENT-ARTIS**  
GABINY STOMATOLOGICZNE

**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

**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](http://www.ptdental.pl)

być zbyt wysokie wypełnienie, źle wykonana korona protetyczna, źle dobrana szyna, długotrwały stres, nie wyrównane napięcie mięśniowe po zakończonym leczeniu ortodontycznym. Z punktu widzenia filogenetycznego człowiek ma zakodowaną skłonność do rozładowania agresji, złości poprzez łuki zębowe. Zjawisko to zwane jest nerwicą okluzyjną. Mechanizm bruxizmu polega na zwiększonym pobudzeniu mięśni żucia do skurczu tworząc w ten sposób wzmożone napięcie mięśniowe, które u wielu pacjentów zostaje rozładowane poprzez łuki zębowe. Najbardziej charakterystycznym objawem bruxizmu jest patologiczne starcie zębów, o ostrych brzegach. Starte powierzchnie przylegające do siebie tworzą parafunkcyjne ścieżki zwarcia po których odbywa się zgrzytanie. Oprócz starcia zębów występują ubytki klinowe, recesja dziąseł, odciski girlandowe na języku oraz bliznowate zgrubienia na policzkach. Podczas badania stwierdza się zwiększone napięcie mięśni żujących, mięśni szyi i obręczy barkowej. Bolesne punkty występują również na potylicy i klatce piersiowej. Zbyt wygórowane napięcie mięśni przyczynia się do powstawania mikro urazów w stawie skroniowo-żuchwowym (SSŻ). Wraz z upływem czasu, gdy problem był zaniedbany lub stosowane było nieodpowiednie leczenie pojawiają się przeskakowania głów SSŻ, rozciągnięcie torebki stawowej i więzadeł. Powoduje to zwiększenie zakresu ruchomości głów żuchwy z objawami nadwichnięcia. Często również następuje przemieszczenie krążka SSŻ, któremu towarzyszą trzaski. Długoterminowość trwania schorzenia znacznie obciąża stawy skroniowo-żuchwowe prowadząc do stanów zapalnych tkanek tworzących staw, których następstwem jest przebudowa powierzchni stawowych.

Aktualnie bruxizm jest uważany za główną przyczynę napięciowych i migrenowych bólów głowy, przewlekłych bólów szyjnego odcinka kręgosłupa. Ponad 65% pacjentów z napięciowym bólem głowy zgłasza dolegliwości w okolicy SSŻ, szumy uszne. Aż 86% chorych odczuwa bóle w okolicy potylicy, szyi, karku, pleców głównie okolicy międzyłopatkowej, gardła, ramion. W każdej z tej grup pacjentów występuje w wywiadzie bruxizm. Jako dodatkowy objaw może wystąpić ból: ucha, okolicy oczodołowej, skroni, policzka, ślinianek (przyusznych, podjęzykowych, podżuchwowych). W zaawansowanych postaciach bruxizmu pacjenci skarżą się na bóle zębów części górnych. Jeżeli chodzi o dzieci problem bruxizmu jest diagnozowany znacznie wcześniej niż kiedyś. Dotyczy już dzieci w wieku przedszkolnym.

Wyróżnia się dwie postacie bruxizmu centryczny i ekscentryczny. Różnią się kilkoma składowymi czynnikami, które są zauważalne podczas badania i decydują o modelu leczenia. Leczenie bruxizmu powinno być wielokierunkowe, przyczynowe, objawowe i często zespołowe, dlatego zachęcam do współpracy stomatologów, ortodontów, chirurgów szczękowych, protetyków, techników dentystycznych, psychologów, psychiatrów.

*Anna Wydra*

*Specjalista rehabilitacji stomatognatycznej*

## like my smile

profesjonalne artykuły do higieny & pielęgnacji jamy ustnej



[www.likemysmile.pl](http://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](http://www.panoramica.pl)

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

# 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

# Coaching

## jak zbudować wewnętrzną pewność siebie



coach  
Marzena Figura  
tel. 502 460 037

Zewnętrzna pewność siebie może sprawić, że będziesz osiągać sukcesy, ale dopiero zbudowanie wewnętrznej pewności siebie daje poczucie szczęścia i spełnienia.

Badania pokazują, że zakładamy maski, aby pokazać się jako osoby pewne siebie, chociaż w środku czujemy co innego. Dzięki temu często osiągamy sukcesy zawodowe, rozwijamy biznesy, realizujemy swoje cele, ale czy jesteśmy spełnieni i szczęśliwi. Warto zadbać, aby do takiej fasady dobudować stabilne fundamenty wewnętrznej pewności siebie.

Coaching pomoże ci odnaleźć ścieżkę prowadzącą przez osiem filarów do zbudowania wewnętrznej pewności siebie: samoświadomość, samoakceptację, zadowolenie z siebie, wiarę w siebie, poczucie własnej wartości, zaufanie do siebie, odpowiedzialność za własne życie oraz pozytywne nastawienie.

### Filar 1 – samoświadomość – pogłębianie samoświadomości jest wychodzeniem z uśpienia

Pierwszy filar, a zarazem klucz do zbudowania prawdziwej wewnętrznej pewności siebie, to samoświadomość. Trudno jest cokolwiek zrobić z tym, o czym nie wiemy, że istnieje. Pierwszym krokiem w budowaniu pewności siebie jest pogłębienie kontaktu ze sobą: z tym, co czujesz, co myślisz, obserwowanie tego, jak się zachowujesz, weryfikowanie swoich założeń na temat siebie, innych i świata. Pogłębianie samoświadomości jest wychodzeniem ze stanu uśpienia, konfrontowaniem założeń z prawdą. To, w jakim stopniu jesteś siebie świadomy, decyduje o tym, jak pewnie czujesz się z ludźmi, jak trafnie i szybko podejmujesz decyzje, jak dobrze możesz wykorzystać swój potencjał.

### Filar 2 – samoakceptacja – akceptacja to patrzeć na siebie sercem, nie oczami

Akceptacja siebie to zgoda na to, jaki jesteś, m.in. na wszystkie emocje, które przychodzą, na wszystkie bez wyjątku pragnienia, potrzeby, marzenia, na to, jak decydujesz się zachować, z kim spotykać, a z kim nie, co robić a z czego zrezygnować. Im bardziej siebie akceptujesz, tym czujesz się pewniej.

### Filar 3 – zadowolenie z siebie – niezadowolenie z siebie to forma karanania się za to, co robimy

Zadowolenie z siebie jest wewnętrznym barometrem pokazującym, na ile siebie akceptujesz.

## NOWOCZESNA STOMATOLOGIA I PROTETYKA

z wykorzystaniem mikroskopu, ozonoterapii i lasera

Ortodoncja bezekstrakcyjna ■ Radiowizjografia

Nowość! MASAŻ!

NZOZ „MEDAP” Anna Śródulska  
ul. Struga 50 paw. 9 Radom  
tel. 48 36 00 200  
medap@op.pl  
www.medap.radom.pl

# AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



kompleksowe leczenie  
nowoczesna protetyka

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

☎ 530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

# dia RADOM Gnosis

Rezonans Magentyczny  
Aparat 1,5 Tesli firmy GE

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

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



Niezadowolony zaś to forma karania się za to, co robisz i jaki jesteś. Milton Ericsson uważa, że każdy z nas daje z siebie tyle, ile jest w stanie dać w danym momencie. I że jeśli byłby w stanie dać z siebie więcej, to na pewno by to zrobił.

**Filar 4 – wiara w siebie – kto chce, szuka sposobu, kto nie chce, szuka powodu**

Czwarty filar wewnętrznej pewności siebie to przekonanie, że poradzisz sobie z tym, co zamierzasz. Wzmocnienie wiary w siebie wymaga dwóch rzeczy: intencji, że chcesz w siebie wierzyć, i działań, dzięki którym tę intencję będziesz realizować. Postawa, która buduje wiarę w siebie to: „potrafię to zrobić, a jeśli nie, znajdę sposób, żeby się nauczyć”.

**Filar 5 – poczucie wartości – stań się ważny sam dla siebie**

Poczucie własnej wartości buduje miłość do siebie, pozwala na traktowanie siebie jako ważnej osoby, cennej samej w sobie tylko dlatego, że jest. Niezależnie od posiadanych umiejętności, osiągnięć, tego, co robisz, bez konieczności udowadniania czegokolwiek innym. Osiągnięcia budują naszą wiarę w siebie, ale nie dają poczucia własnej wartości i spokoju wynikającego z przekonania, że sam wiesz najlepiej, co jest dla ciebie dobre. Zwróć uwagę na to, na ile sobie okazujesz, że jesteś dla siebie ważny, a jak mógłbyś pełniej okazać szacunek samemu sobie, swoim potrzebom, emocjom.

**Filar 7 – odpowiedzialność za własne życie – czy mogę zmienić to, co mnie irytuje?**

„Taki już mój los”, „co ja mogę”, „przecież to nie ode mnie zależy, jaką mam pracę” – to wypowiedzi

świadczące o postawie bezradności, zdawania się na los i przypadek. Będąc prawdziwie pewnym siebie, bierzesz stery we własne ręce. Rozumiesz, że tylko od ciebie zależy, jak będziesz się czuł. Aby wzmocnić poczucie odpowiedzialności za własne życie podejmij decyzję, żeby zacząć działać w sferze „mam wpływ”, a nie trwonić cennej energii w „nie mam wpływu”.

**Filar 8 – pozytywne nastawienie – poszukaj perspektywy, która pomoże ci złapać dystans**

Pozytywne nastawienie to postawa pełna akceptacji, entuzjazmu i energii. Kiedy doświadczasz poczucia niezgody na jakieś działanie, które wykonujesz, zadaj sobie pytanie: kto wybrał, że będę to robił, kto o tym zdecydował? Biorąc pod uwagę swoje interesy, podejmujesz decyzję – tak, zrobię to, lub nie, nie zrobię tego. Uświadomienie sobie

tego faktu zmienia perspektywę i nastawienie. Bo skoro to ja wybieram, to jaki mam powód, aby sabotować własne decyzje?

Coaching pomoże ci uwolnić się od oczekiwań wobec samego siebie, innych ludzi i rzeczywistości, a przede wszystkim zobaczyć, ile mam, i jak bardzo to, co mam i czego doświadczam, jest dobre. Kiedy pojawia się np. myśl, że jestem niewystarczająco ładna, pytam siebie, co powiedziałabym o sobie takiej, jaką jestem teraz, za dwadzieścia lat. I od razu widzę, jak cudowne jest to, co jest teraz! Albo kiedy myślę o swoich ograniczeniach, o tym, że nie mogę tego czy tamtego, przywołuję na myśl kogoś, kto już odszedł i kto nie może doświadczać nawet ułamka tego życia, które jest moim udziałem. Poszukaj perspektywy, która pomoże ci złapać dystans.

## PRYWATNA PRAKTYKA LEKARSKO-DENTYSTYCZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA  
**ORTO-LIVE**

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

**Witamy w naszej praktyce**

Oferujemy Państwu opiekę w zakresie:

ortodoncji  
chirurgii stomatologicznej  
stomatologii zachowawczej  
periodontologii  
protetyki  
implantologii  
prowadzimy leczenie zespołowe

- współpraca z chirurgiem ortognatykiem
- chirurgiem stomatologiem
- z periodontologiem

• przygotowanie ortodontyczne pacjenta do leczenia protetycznego  
**pracownia radiologiczna**  
pantomogram, cefalometria, tomografia komputerowa CB-CT  
zdjęcia RTG do oceny laryngologicznej

poradnie specjalistyczne

**DERMATOLOGICZNA I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**  
chirurgii plastycznej  
chirurgia ręki (leczenie zespołu cieśni nadgarstka)  
neurochirurgii  
chirurgii ogólnej  
**chirurgii leczenia otyłości**  
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**

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



**lapro\_dentis**  
laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy  
lekarzy stomatologów.

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



# CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A, [biuro@centrumbernardynska.pl](mailto:biuro@centrumbernardynska.pl), [www.centrumbernardynska.pl](http://www.centrumbernardynska.pl)

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

w godz. **8.00-20.00**

## ZABIEGI W CENTRUM BERNARDYŃSKA

CEWNIKOWANIE PĘCZERZA MOCZOWEGO

OPERACJA STULEJKI

NAKŁUCIE WODNIAKA JĄDRA

WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA

USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ

WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU

OPERACJA SZCZELINY ODBYTU

PODWIĄZANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA

REKTOSIGMOIDOSKOPIA

OPERACJA WRASTAJĄCEGO PAZNOKCIA

OPERACJA ŻYŁAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH METODĄ KLASYCZNĄ

MINIFLEBEKTOMIA – CHIRURGICZNE USUNIĘCIE ŻYŁAKÓW

SKLEROTERAPIA – OSTRZYKIWANIE ŻYŁAKÓW

ZABIEGI DERMATOLOGICZNE

DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION

ODTRUWANIE POALKOHOLOWE DETOX

IMPLANTACJA DISULFIRAMU (ESPERAL)

INIEKCJE DOSTAWOWE I OKOŁOSTAWOWE POD KONTROLĄ USG

BIOPSJA CIENKOIGŁOWA TARCZYCY 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> <b>Alter Andrzej</b>	UROLOG
<i>tech.</i> <b>Bidziński Sylwester</b>	MASAŻYSTA
<i>lek. spec.</i> <b>Brudnias Tadeusz</b>	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU/ PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> <b>Brudnicka Anna</b>	OKULISTA / MEDYCYNA PRACY
<i>dr n. med.</i> <b>Buczyńska-Chyl Jolanta</b>	NEFROLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Chlebny Wojciech</b>	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Chyl Piotr</b>	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> <b>Drotlef Bogusław</b>	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Gaczyński Robert</b>	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> <b>Garganisz-Studniarz Joanna</b>	REUMATOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Głód-Socha Katarzyna</b>	NEUROLOG / MEDYCYNA PRACY
<i>lek. spec.</i> <b>Grabiec Elżbieta</b>	ENDOKRYNOLOG / ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY / PEDIATRA
<i>lek. spec.</i> <b>Grel Norbert</b>	RADIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Kasperski Mirosław</b>	NEUROCHIRURG
<i>mgr</i> <b>Kmieć Renata</b>	LOGOPEDA
<i>lek. spec.</i> <b>Lańczyk-Wrona Barbara</b>	DIABETOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Latała-Musiał Krystyna</b>	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Molga Jacek</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Molga Radosław</b>	UROLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Nadgrodkiewicz Krzysztof</b>	NEUROLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Narożnik Sławomir</b>	ENDOKRYNOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Nierubca Antoni</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Nitka Tadeusz Mieczysław</b>	MEDYCYNA PRACY / LARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Noll Grzegorz</b>	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i> <b>Noll Krzysztof</b>	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOGICZNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Ordyk-Rusek Patrycja</b>	KARDIOLOG DZIECIĘCY
<i>dr n. med.</i> <b>Ostrach Andrzej</b>	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i> <b>Radziejowski Krzysztof</b>	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Roguś Adam</b>	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i> <b>Sander Krzysztof</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Sidor Marcin</b>	KARDIOLOG
<i>mgr</i> <b>Skalska Nina</b>	DIETETYK
<i>lek. spec.</i> <b>Skalbania Magdalena</b>	DERMATOLOG I WENEROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Słomska-Kasperska Grażyna</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Szadkowski Tomasz</b>	CHIRURG OGÓLNY
<i>lek. spec.</i> <b>Szymańska Beata</b>	INTERNISTA
<i>lek. spec.</i> <b>Świgoń Paweł</b>	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Więckowski Jarosław</b>	RADIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Wilczak Jolanta</b>	NEUROLOG
<i>mgr</i> <b>Wójcik Grażyna</b>	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i> <b>Wypyski Andrzej</b>	CHIRURG DZIECIĘCY

## SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4  
tel. 48 365 11 88

**refundacja - umowa z NFZ**

**Cyfrowe aparaty słuchowe  
i wszelkie akcesoria**

**Sprzęt ortopedyczny  
i rehabilitacyjny**

**pieluchomajtki**

**sprzęt stomijny**

**wózki inwalidzkie**

**laski, kule, balkoniki**

**peruki**

**protezy piersi**

**obuwie i wkładki  
ortopedyczne**

**materace i poduszki  
przeciwodleżynowe**

**glukometry**

**ciśnieniomierze**

**inhalatory**

**ssaki**

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

**bezpłatne badanie słuchu  
laryngolog - konsultacje**

**wyprzedaż bielizny  
dla AMAZONEK  
z kolekcji AMOENA 2014**

**ZAPRASZAMY**

poniedziałek-czwartek

**9.00-17.00**

piątek

**9.00-16.00**

sobota

**9.00-13.00**

## Renesans hirudoterapii

Pijawki lekarskie pobudzają ludzką wyobraźnię od wieków. Ich bliski kontakt z ludźmi sprawił, że pijawka znalazła swoje miejsce w historii medycyny i kultury człowieka. Pierwsze informacje o jej zastosowaniu sięgają starożytności poprzez średniowiecze aż do czasów współczesnych. Największy rozkwit tej metody leczniczej jest przypisywany na początek XIX wieku we Francji i Wyspach Brytyjskich. Na wizyty domowe lekarze niemal obowiązkowo przynosili naczynia z pijawkami, a szpitale w Paryżu zużywały rocznie ok. 6 mln pijawek. W związku ze wzrostem popytu na pijawki rząd we Francji ogłosił przyznanie nagród dla firm produkujących pijawki. W Ameryce, z powodu trudności w uzyskaniu w hodowli pijawki leczniczej europejskiej, w 1835 r. oferowano 500\$ każdemu, kto przyczyni się do jej rozwoju i rozpowszechniania na terenie Stanów. W Polsce hrabina Potocka nadzorowała jedną z takich produkcji. Z końcem XIX wieku,



z powodu pojawiających się nowych koncepcji w medycynie oraz wprowadzaniem na coraz szerszą skalę leków farmaceutycznych, pijawka traci swą popularność na prawie 100 lat. Dopiero ok. 1970 roku francuscy profesorowie wykorzystali pijawki w mikrochirurgii i replantacji palców, uszu oraz w mikrochirurgicznych zespoleniach naczyń, potwierdzając przydatność pijawek we współczesnej medycynie. Pijawki lecznicze, odkryte na nowo, są obecnie stosowane w profesjonalnej medycynie, szczególnie przez mikrochirurgów, chirurgów ręki, chirurgów plastyków, chirurgów szczękowo-twarzowych oraz w gabinetach hirudoterapii, przez przeszkolonych i uprawnionych do tego terapeutów. Współczesna medycyna wymaga jednak stosowania pijawek z restrykcyjnych mikrobiologicznie hodowli. Nie ma mowy o wykorzystaniu do terapii pijawek z naturalnych źródeł. Poza tym pijawka, jako zagrożony gatunek, jest pod ścisłą ochroną przyrody. Do zabiegów można wykorzystywać wyłącznie pijawki hodowlane. Aby prowadzić taką terapię trzeba uzyskać szereg zezwoleń. Każda partia pijawek ma dokumenty i certyfikaty potwierdzające ich pochodzenie. Są jednorazowe, po wykonanym zabiegu usypia się je i oddaje do firmy utylizacyjnej.

Obecnie HIRUDOTERAPIA stała się jedną z najmodniejszych terapii alternatywnych. Badania

**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

**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](http://www.medistar.pl)

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



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

nad hirudozwiązkami nadal trwają. W 1986 jako produkt inżynierii genetycznej otrzymano hirudynę syntetyczną. Okazało się jednak, że różni się ona zarówno w budowie jak i w działaniu od tej naturalnej wytwarzanej przez pijawki.

W każdej nowości, nawet tej przywróconej po latach, istnieją przeciwnicy i zwolennicy tej metody. W 2008 r. Okręgowy Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Dolnośląskiej Izby Lekarskiej wypowiedział się w kwestii stosunku środowiska lekarskiego do leczenia pijawka medyczną. Stwierdza, że „choć terapia ta jest jedną z najstarszych terapii lekarskich, jej stosowanie jest uznane przez Narodowy Fundusz Zdrowia i posiada numer katalogowy 99.991 w Spisie Procedur Medycznych ICD-9, służących jako podstawa rozliczeń z NFZ”.

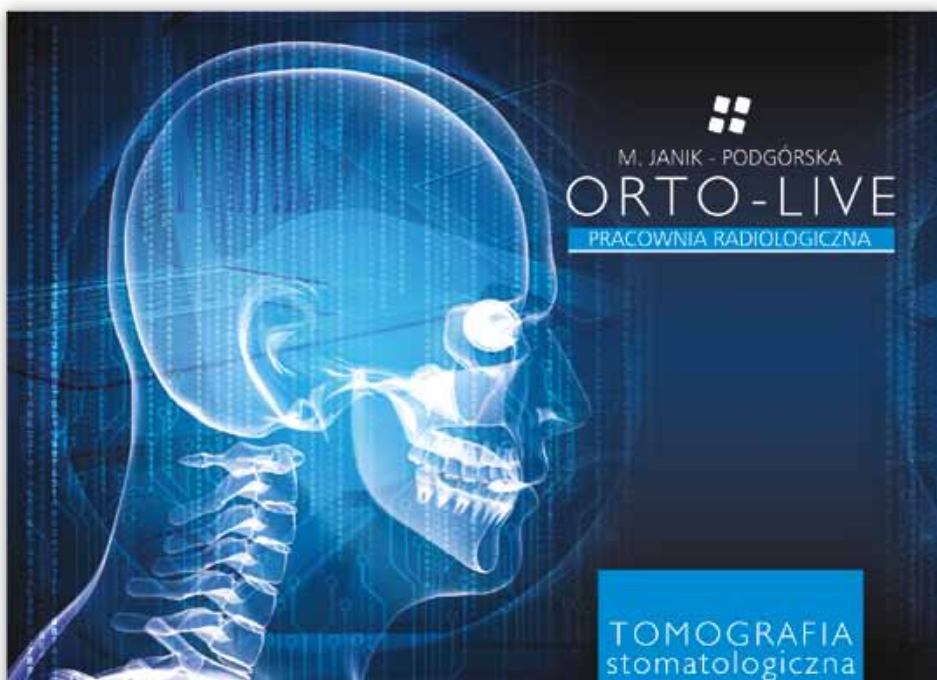
Metoda leczenia pijawkami lekarskimi ma szerokie zastosowanie w terapii przynoszącej pacjentom ulgę i poprawę stanu miejscowego i ogólnego. Ma tę dodatkową zaletę, że przystawiając pijawki na jedno schorzenie, po pewnym czasie obserwujemy poprawę stanu innych organów.

Zostało naukowo udowodnione, że terapia pijawkami daje pozytywne efekty lecznicze w takich schorzeniach jak:

- choroby naczyniowe
- choroby układu ruchu
- choroby neurologiczne
- choroby ginekologiczne
- choroby przewodu pokarmowego
- choroby urologiczne
- choroby układu oddechowego
- choroby otolaryngologiczne
- oftalmologia
- choroby dermatologiczne
- choroby stomatologiczne
- chirurgia ręki i chirurgia plastyczna

Więcej informacji można uzyskać w Studio Urody Idalia ul. Sienkiewicza 26 w Radomiu, gdzie został przeniesiony gabinet hirudoterapii z przychodni przy ul. 1905 roku 20.

Zapraszamy na stronę internetową  
[www.studio-idalia.pl](http://www.studio-idalia.pl)  
 tel. 48 384 75 55 lub 606 471 648



■ **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



ul. Lekarska 2A, 26-600 Radom  
 tel. +48 602 660 944  
[ortolive.janik@gmail.com](mailto:ortolive.janik@gmail.com)  
[www.ortolive.pl](http://www.ortolive.pl)



**PRZENOSIMY SIĘ!**  
**PIJAWKI**

Z 1905 ROKU PRZENOSZĄ SIĘ NA SIENKIEWICZA 26.  
 WIĘCEJ INFORMACJI W STUDIO URODY IDALIA  
 LUB POD NUMEREM 606 471 648.  
 ZAPRASZAMY!

# OPTYK GRABOWSCY



Bollett

**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
- **Salon** (vis a vis Uniwersytetu)  
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GFFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

## Konserwuje czy zatrjuje?

Wybierając żywność musimy zwracać uwagę na to, jakie produkty kupujemy. Wszystkie artykuły spożywcze są specjalnie oznakowane różnymi symbolami. Są to chemiczne symbole, które oznaczają środki konserwujące: barwniki, pekle, przeciwutleniacze, zagęszczacze itp.

Konserwanty dodawane do żywności, poprawiają walory smakowe, wygląd zewnętrzny produktu, ale także przedłużają świeżość i czas ich przechowywania. Większość z tych chemicznych dodatków ma pozytywny wpływ na produkt, ponieważ niszczy rozwijające się bakterie, które powodują zatrucie organizmu. Bardzo istotne jest to, że nie wszystkie konserwanty są szkodliwe jednakowo. Niektóre w ogóle nie zawierają środków toksycznych. Ale im mniej chemii spożywamy tym lepiej dla naszego zdrowia. Każda toksyna w małych ilościach jest obojętna dla organizmu, w większych może spowodować poważne ubytki na zdrowiu. Wiele konserwantów jest bardzo szkodliwych dla naszego zdrowia, bo zawierają wiele substancji rakotwórczych.

Badania przeprowadzone przez dr Adriana Morrisa, alergologa z Wielkiej Brytanii, rzuciły nowe światło na wpływ konserwantów na zdrowie człowieka. Wskazują one, że chemiczne dodatki i konserwanty zawarte w żywności mogą być przyczyną różnych chorób alergicznych w tym: pokrzywki, obrzęku naczynioruchowego, zapalenia błony śluzowej nosa, astmy oraz niebezpiecznej dla życia człowieka

reakcji anafilaktycznej. Ostrożność w spożywaniu konserwantów zalecana jest szczególnie alergikom, dzieciom oraz osobom nadwrażliwym. Dr Morris zachęca do uważnego czytania etykiet informujących o zawartości środków konserwujących.

W ostatnich latach lekarze obserwują znaczący wzrost zachorowań na alergię różnego typu. W Polsce tempo wzrostu chorób alergicznych jest nawet większe niż w Europie Zachodniej. Jako przyczyny tego zjawiska wskazuje się rosnące zanieczyszczenie środowiska i rosnącą chemizację życia, w tym chemizację żywności. W Polsce nie prowadzono dotychczas badań nad wpływem konserwantów na choroby alergiczne. Takie badania prowadzi od lat dr Adrian Morris, który przyjechał do Warszawy, by zaprezentować je polskim kolegom – alergologom.

Wśród wielu stosowanych aktualnie dodatków do żywności, źródłem największych problemów są takie substancje chemiczne jak: benzoesau sodu kwas sorbowy, dwutlenek siarki, tartrazyna, glutaminian sodu oraz azotyny i ich pochodne.

Do niebezpiecznych konserwantów zaliczają się również siarczyny. W ostatnich latach opisano szereg nagłych zgonów, których przyczynę upatrywano w nadwrażliwości na te związki. Dwutlenek siarki zawarty w różnorodnych konserwowanych artykułach spożywczych i napojach, również w winie, może wywoływać astmę. Aż 20% dzieci i dorosłych z astmą doświadczy znaczącego pogorszenia funkcji układu oddechowego po ekspozycji na siarczyny zawarte w żywności i w napojach.

Benzoesau sodu jest najbardziej niebezpiecznym konserwantem zawartym w niektórych sosach, niektórych ketchupach i w serze. Nie wszystkie sosy i ketchupy zawierają benzoesau, dlatego tak ważne jest sprawdzanie ich składu na etykietach (symbol benzoesu sodu to

### Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

### Gabinet okulistyczny Hanna Małecka

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



Gabinet  
okulistyczny

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

zapisy na telefon  
**606 68 94 50, (48) 344 92 47**

poniedziałek od 14.30  
czwartek od 15.00

EPMED Radom  
ul. Waryńskiego 9A lok. 8



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

www.likowska.pl

NOWY GABINET

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

E211). Może on również występować naturalnie w cynamonie, herbacie i w owocach jagodowych. Stwierdzono, że stała ekspozycja na niskie dawki benzoenu sodu powoduje przewlekłą alergię (u 8,8% osób cierpiących na nieżyt błony śluzowej nosa). Benzoen sodu jest również znanym czynnikiem wywołującym pokrzywkę u przynajmniej 10% osób podatnych na to schorzenie.

Wyliczono, że w ciągu roku spożywamy kilka kilogramów dodatków do żywności. Długotrwałe stosowanie ich może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie, a w przypadku kobiet w ciąży i karmiących piersią, na zdrowie dzieci. Nie wiadomo też jaki wpływ będą miały na kondycję kolejnych pokoleń.

### Najczęściej spotykane konserwanty

- **E-200** jest to tak zwany utwardzacz, używa się go do zagęszczania masy serowej, marmolady, lub do utwardzania margaryny. Wywołuje najczęściej reakcje alergiczne.
- **E-211** – benzoen sodu – dodawany do napojów gazowanych. Powoduje silne reakcje alergiczne i uczulające.
- **E-230-237** – środki chemiczne używane przy zabezpieczeniu owoców cytrusowych podczas transportu. Owoce są spryskiwane substancją chemiczną, która zabezpiecza je przed zepsuciem. Powoduje silne zatrucia pokarmowe, uczulenia.
- **E-249-250** – azotyn sodu i azotyn potasu. Stosowane są do peklowania wędlin. Zabezpieczają wędliny przed bakteriami wywołującymi jad kielbasiany. Z jednej strony chronią nasz organizm przed zatruciem, ale mają też szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Azotyny wytwarzają rakotwórcze nitrozaminy, które powstają w wysokiej temperaturze podczas peklowania. Dlatego należy unikać podgrzewania potraw zawierających pekle, ponieważ wtedy wytwarza się spora ilość takich substancji rakotwórczych.

### Barwniki dodawane są do żywności po to by podnieść walory estetyczne

Na przykład: kolorowe galaretki, kisiele, napoje, cukierki owocowe. Większość barwników jest nieszkodliwych dla zdrowia, jest to: kurkumina (**E-100**), witamina B12 (**E-101**), czerwień żywnościowa (**E-122**), żółcień chinolinowa (**E-104**).

Jest też wiele szkodliwych barwników o nazwach: **E-124** jest używany do barwienia cukierków owocowych, budyniów, wywołuje reakcje alergiczne. Podobnie działa **E-151**.

### Przeciwutleniacze

**E-300** jest to najczęściej syntetyczna witamina C, zupełnie nieszkodliwa dla naszego zdrowia. **E-310** i **312** chronią produkt przed jęlczeniem: masło lub margaryna. Bardzo szkodliwy przeciwutleniacz to **E-280** dodawany do chleba i wyrobów ciastkarskich. Powoduje raka żołądka. Szkodliwym jest też **E-220**, dodawany do ciasta biszkoptowego, kostkach rosółowych i tłuszczów cukierniczych. Powoduje zaburzenia pracy wątroby, przyspiesza wytwarzanie enzymów trawiennych. Podobnie działa **E-321**, występuje w gumie do żucia, również powoduje uczulenia.

### Zagęszczacze – regulatory kwasowości i emulgatory

Dodawane są do sosów, lodów, jogurtów, serków homogenizowanych i słodczy. Na nasze zdrowie oddziałują różnorodnie:

- **E-401** powoduje sytość, pęcznieje w żołądku, dodawany jest do preparatów odchudzających.
- **E-413** wywołuje podrażnienia, wysypki i zapalenie skóry.
- **E-414** – guma arabska – powoduje uczulenia.
- **E-524** – środek żrący – znajduje się w słonych paluszkach.

### Lista E najbardziej szkodliwych

Konserwanty:

- **E-210** do **E-219** – rakotwórczy (syntetyczny dodatek do napojów gazowanych, konserw).
- **E-220** niszczy wit. B12 (występuje w sokach owocowych i koncentratkach, winie).
- **E-221** do **E-227** – zakłóca czynności jelit.
- **E-230** do **E-233** – powoduje zaburzenia funkcji skóry.
- **E-239** – rakotwórczy.
- **E-249** do **E-252** – dodawany do serów żółtych i topionych.

### Lista E najmniej szkodliwych

- **E-200** do **E-203**, dodawane do serów, margaryn.
- **E-236** do **E-238**, dodawane do soków owocowych, ryb wędzonych.
- **E-260** do **E-283**, dodawane do marynat.

*Czytajmy etykiety i patrzmy co jemy.  
Smacznego i zdrowego posiłku  
życzy wydawca*



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



**Agnieszka Chochoł**  
psycholog  
seksuolog  
terapeuta  
Radom  
Euromed  
ul. Klonowica 8/1  
tel. 784 323 500  
www.seksuolog-radom.pl



**YASUMI**  
Instytut Zdrowia i Urody  
Kosmetyka Twarzy i Ciała  
Rewitalizacja i Lifting  
Zabiegi wyszczuplające  
Radom, ul. Limanowskiego 52,  
tel. 48 307 00 28  
radom.limanowskiego@yasumi.pl  
www.radom.limanowskiego.yasumi.pl

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

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

KosMed  
GABINET KOSMETYCZNO-PODOLICZNY  
diagnostyka,  
profilaktyka  
i pielęgnacja stóp  
• fachowe skracanie paznokci  
• pedicure leczniczy  
• usuwanie odcisków,  
modzeli i nagniotków  
• klamry na wrastające paznokcie  
• rekonstrukcja płytki paznokciowej  
• profilaktyka stopy cukrzycowej  
Wizyty domowe  
Darmowe konsultacje  
Radom, ul. Reja 5  
tel. 505 646 812

## KLINIKA EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej  
biopsje i USG piersi

dr n. med.

**Grzegorz Szczęśniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1

tel. 48 369 95 17

kom. 502 164 392

www.euromed.radom.pl

## 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

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedłowa 9

czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej

- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawania moczu

(w tym moczenia nocnego)

zapisy

tel. 609 182 337

## 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, dopler 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

# Konsekwencje bezruchu

## czyli jak ważna jest aktywność ruchowa

Postęp cywilizacji przynosi ciągle nowe udogodnienia życia, ale obok nowoczesnych rozwiązań technicznych, rozwijają się liczne zagrożenia dla zdrowia społeczeństwa. Wysoki poziom mechanizacji stanowisk pracy spowodował, że nie wymaga ona już dużych wysiłków fizycznych. Droga do pracy również nie skłania do wysiłku – jazda windą, samochodem. Po pracy częściej preferowany jest bierny odpoczynek przed telewizorem niż aktywnie spędzony czas. Wszystkie te wynalazki, poza ułatwieniem codziennej egzystencji, sprawiły także, że człowiek coraz mniej się rusza, a taki stan sprzyja rozwojowi chorób zwanych cywilizacyjnymi, do których zalicza się przede wszystkim stres, schorzenia kardiologiczne, otyłość, przewlekłe dolegliwości bólowe kręgosłupa. Ponadto dochodzi do stałego wzrostu liczby wypadków, a tym samym – uszkodzeń ciała i ich konsekwencji, co sprzyja dalszemu ograniczaniu aktywności fizycznej. Niski poziom aktywności fizycznej lub jej całkowity brak, czyli tak zwana hipokineza wywołują w ludzkim organizmie szereg negatywnych zmian. Warto również zwrócić uwagę na to, iż nie dotyczą one tylko i wyłącznie sfery fizjologicznej człowieka ale także psychologicznej.

### Brak aktywności fizycznej a układ oddechowy

- Prowadzi do znacznego obniżenia objętości oddechowej płuc.
- Pociąga za sobą mniejszą pracę mięśni oddechowych – mięśni międzybrownych, przepony oraz mięśni brzucha. Osłabienie wymienionych grup mięśniowych ogranicza, a w skrajnych przypadkach wręcz uniemożliwia zdolność organizmu do oddychania torem brzuszny.
- Brak ruchu powoduje także zwiększenie częstości oddechów, co jest wynikiem zmniejszenia się ilości tlenu, który przenika z płuc do krwi.

### Brak aktywności fizycznej a układ krwionośny

- Prowadzi do przyspieszenia czynności serca.
- Zmniejsza się objętość wyrzutowa serca.
- Dochodzi do zaburzeń krążenia obwodowego,

głównie do zastoju chłonki i krwi żyłnej w kończynach dolnych, a w konsekwencji choroba zatorowo-zakrzepowa, która może zakończyć się nagłym zgonem.

### Brak aktywności fizycznej a aparat ruchu

- Prowadzi do zaniku mięśni.
- Następuje zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.
- W znacznym stopniu zwiększa się ryzyko wystąpienia osteoporozy.
- Dochodzi do przykurczów w obrębie mięśni.

### Brak aktywności fizycznej a układ odpornościowy

- Niski poziom aktywności fizycznej lub jej całkowity brak zaburza funkcjonowanie układu odpornościowego.
- Zmniejszeniu ulegają zdolności bakteriobójcze.
- Osoby regularnie ćwiczące rzadziej chorują i wykazują się znacznie większą odpornością.

Aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych czynników warunkujących zdrowie człowieka. Usprawnia ona funkcjonowanie wszystkich układów ludzkiego organizmu oraz zapewnia dobre samopoczucie. Systematyczne treningi zwiększają wydzielanie endorfin – hormonów zwanych hormonami szczęścia. Dużo nas to nie kosztuje, a wystarczy: jazda na rowerze, bieganie, pływanie, nordic walking.

REHA-COMPLEX  
mgr fizjoterapii  
Milena Figarska-Szmit

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



• 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



Sprzedaż i wypożyczalnia  
sprzętu  
medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwoleżynowe  
koncentratory tlenu



Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

48 366 10 78  
48 614 23 77  
502 729 548

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





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](http://www.epmed.pl)



### Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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

## ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

Specjalista Chirurgii Ogólnej, Lekarz Koordynujący Oddziału  
Chirurgii Ogólnej i Maloinwazyjnej Szpitala w Łęcznej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

Drobne zabiegi chirurgiczne:

- Wycięcie zmian skórnych (hist-pat)
- Wycięcie kaszaków, tłuszczaków
- Wycięcie wrastających paznokci

Ewentualne leczenie operacyjne w szpitalu w Łęcznej.

Konsultacje chirurgiczne:

- Chirurgia bariatryczna (chirurgiczne leczenie otyłości)
- Chirurgia tarczycy
- Chirurgia dróg żółciowych
- Chirurgia przepuklin

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

Laboratorium LAB-MEDIC  
mgr Lena Krajewska  
mikrobiologia-wymazy, hormony  
Radom, ul. Żeromskiego 105a  
tel. 48 362 12 25  
czynne od 7.00 do 18.00  
w soboty od 8.00 do 9.00

### Gabinet Komputerowej Diagnostyki Obciążań Organizmu

Bakterie • Grzyby • Pleśnie  
Pasożyty • Wirusy

tel. 502 561 051

Test biorezonansem DIRP

## Jagody prosto z krzaka? Uważaj! Pasożyty zagrażają życiu

Jagody, mięso, owoce oraz nasze ręce – są coraz częstszym zagrożeniem. O co chodzi? Jak wynika z ostatnich danych Państwowego Zakładu Higieny rośnie liczba chorób wywołanych przez pasożyty. To znaczy, że wracają tasiecmce, coraz lepiej się mają owsiki i kleszcze.

W zeszłym roku blisko 40 osób zachorowało na przeniesioną przez tasiecmca bąblowicę, a dziewięć na wągrzycę. Tymczasem w poprzednim roku było takich osób odpowiednio 28 i zero.

Jak przyznaje Jan Bondar z Głównego Inspektoratu Sanitarnego w przypadku bąblowicy dotychczas chodziło o sporadyczne przypadki. Skąd taki wzrost? Paradoksalnie to efekt szczepień lisów: te nie wymierają, jest ich zatem coraz więcej, a więc więcej jest i ich odchodów. A w nich znajdują się jaja tasiecmca, które mogą trafić na poziomki czy jagody. – *Wiele osób uważa, że jedzenie leśnych owoców prosto z krzaka jest bezpieczne. Już tak nie jest* – podkreśla Bondar.

Tym bardziej, że tasiecmec może być bardzo niebezpieczny – prowadzi do zapalenia wątroby, co w ostateczności może wymagać nawet przeszczepu. Z kolei zajęcie mózgu przez bąblowca jest groźne dla życia.

Coraz częściej pojawia się też włośnica, czyli – mówiąc wprost – robaki w mięsie. To z kolei m.in. efekt kwitnącego kłusownictwa. Do nielegalnego obrotu trafia coraz częściej mięso nieprzebadane, a wraz z nim rośnie ryzyko zachorowania właśnie na włośnicę. W zeszłym roku

zdiagnozowano dziewięć takich przypadków, tymczasem rok wcześniej odnotowano zaledwie jeden. To również bardzo niebezpieczna choroba, nawet śmiertelna – powoduje zapalenie mięśnia sercowego, płuc czy mózgu.

Niepokojące są też dane dotyczące kleszczy, które coraz częściej atakują również w miastach. A liczba chorych na boreliozę oraz odkleszczowe zapalenie mózgu rośnie. W 2013 na kleszczowe zapalenie mózgu chorowało 225 osób, w 2012 – 189. Borelioza dotyczyła w poprzednim roku 12 763 osób, tymczasem rok wcześniej było ich o 5 tysięcy mniej.

Ale to nie koniec. Jak przekonuje Bondar, coraz częściej wykrywa się też owsiki. Jako że jest to typowa choroba brudnych rąk, Bondar apeluje, by uczyć dzieci mycia rąk po każdym przyjsciu z dworu czy wyjściu z toalety. Starsi zaś powinni zrezygnować z dzielenia się jedzeniem. Zatem koniec z „daj gryza/łyka”

Źródło: Zdrowie dziennik.pl

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

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



# Pakiety opieki medycznej

Szybki dostęp do lekarzy specjalistów w ciągu 5 dni roboczych, bez skierowania. To atut indywidualnych programów opieki medycznej!

O indywidualnej opiece medycznej w ramach prywatnego abonamentu z Panem Arkadiuszem, posiadaczem Pakietu Premium + Zdrowie rozmawia Aleksandra Bator.

*Pięć miesięcy temu dołączył Pan do grona, mamy nadzieję, zadowolonych posiadaczy Indywidualnego Programu Opieki Medycznej Polmedic. Dlaczego zdecydował się Pan na prywatny abonament medyczny?*

W zasadzie pomysł zrodził się z potrzeby natychmiastowego skorzystania z porady kardiologa. Na co dzień pracuję za granicą, w Polsce bywam sporadycznie, dlatego nie mam czasu i możliwości na długie oczekiwanie w kolejkach do lekarzy. Pakiet medyczny, który oferuje Polmedic gwarantuje mi szybki dostęp do specjalisty w ciągu kilku dni roboczych i to bez skierowania. To ogromny atut, a przede wszystkim alternatywna dla niecierpliwych i potrzebujących, którzy nie mogą lub nie chcą czekać na wizytę 6-7 miesięcy.

*Co najbardziej zaciekało Pana w oferowanym zakresie usług?*

Wspomniałem już o szybkim dostępie do lekarzy specjalistów bez skierowania. Szczególnie zależało mi na kardiologu i rehabilitacji, a chyba nie trzeba nikomu przypominać jak długo czeka się na wizytę w ramach NFZ. Dodatkowo bardzo atrakcyjna wydała mi się szeroka diagnostyka. Ponad 100 badań laboratoryjnych, USG, RTG, tomografia komputerowa, diagnostyka kardiologiczna czy rehabilitacja 2 razy w roku to ogromne

zalety pakietu, które zdecydowały o moim wyborze. Cena 80 zł to też nie dużo, jak na tak szeroki zakres. Wcześniej za prywatną wizytę płaciłem 100 zł.

*Wspomniał Pan, że pracuje za granicą. Oznacza to, że nie jest Pan ubezpieczony w Polsce. Czy nie było to przeszkodą w wykupieniu abonamentu?*

Wręcz przeciwnie. Pakiet medyczny to także alternatywa dla tych, którzy z różnych powodów nie są ubezpieczeni, a chcieliby korzystać z opieki medycznej. W przypadku IPOM-ów (Indywidualnych Programów Opieki Medycznej) nie ma znaczenia status ubezpieczenia.

*Jakie formalności musiał Pan wypełnić, by korzystać z prywatnej opieki?*

O pakietach dowiedziałem się ze strony internetowej [www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl). Po zapoznaniu się z materiałami, skontaktowałem się z Działem Sprzedaży Polmedic. Zostałem zaproszony na spotkanie, podczas którego wypełniłem dokumenty w ciągu kilku minut. Następnie uiściłem pierwszą opłatę. W zamian otrzymałem indywidualną Kartę Pacjenta i dostęp do Infolinii VIP, gdzie dzwoniąc na tzw. Złoty Numer mogę bez problemu zapisać się na wizyty lekarskie.

*Minęło już pięć miesięcy od podpisania umowy. Czy mógłby podzielić się Pan wrażeniami, uwagami na temat gwarantowanej opieki przez Polmedic?*

Dzięki możliwościom jakie daje mi indywidualny abonament medyczny, mam gwarancję, że jestem pod opieką najlepszych specjalistów, którzy udzielą mi pomocy, w chwili, kiedy tego naprawdę potrzebuję. W ramach stałej, miesięcznej opłaty otrzymałem dostęp do 7 placówek, z których mogę korzystać według własnych preferencji. Myślę, że twórcy pakietów mogliby rozszerzyć proponowany zakres o np. usługi stomatologiczne. Dla mnie liczy się przede wszystkim wczesna diagnostyka i profilaktyka. Wolę badać się regularnie, niż później wydawać pieniądze na kosztowne leczenie.

*Czy poleciliby Pan IPOM swoim najbliższym, znajomym?*

Oczywiście! Wszystkim, którzy chcą zapewnić sobie i swoim najbliższym kompleksową opiekę medyczną na wysokim poziomie bez kolejek i stresu, szczerze polecam Indywidualne Pakiety Opieki Medycznej. Chciałbym, aby w przyszłym miesiącu do pakietu dołączyła również moja partnerka oraz dzieci. Rozważam także zmianę pakietu na VIP Zdrowie ze względu na planowany rezonans magnetyczny.

Nie masz pomysłu na prezent?

Zadbaj o zdrowie najbliższych, kupując Pakiet Opieki Medycznej Polmedic!

**NIE ZWLEKAJ! DOŁĄCZ DO GRONA ZADOWOLENIONYCH PACJENTÓW**

Dział Sprzedaży **polmedic** +

T: 691 161 268, mail: [info@polmedic.com.pl](mailto:info@polmedic.com.pl)

lub odwiedź jedną z naszych placówek w Radomiu

(ul. Domagalskiego 7, Okulickiego 74 i 76, Toruńska 1 C.H E. Leclerc, Osiedlowa 9)

Gładko cofnij czas  
medycyna estetyczna

**polmedic** +

infolinia: 609 800 008  
[www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl)



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](http://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](mailto: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