

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



grudzień 2015 / 12 (47)

Sami o sobie, czyli jakie prezenty możemy fundować sobie nie tylko od święta str. 10

Radomskie Centrum Onkologii rozpoczyna przyjęcia pacjentów str. 22

Nietrzymanie moczu można wyleczyć str. 8

Rezonans magnetyczny str. 25

Zgoda na życie str. 5

Pijawki – pomoc w zapaleniu zatok str. 13

Nastroje i emocje str. 20

Zostań swoją bratnią duszą str. 17



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 7
Krajewski Adam – str. 23
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 8

CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 9
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 9
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 12
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 6
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 12
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 4

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 6
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8

DERMATOLOG

Gamed – str. 7

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 12
Nazimek Marta – str. 26
Kempa Urszula – str. 21

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 7
Kempa Urszula – str. 21

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 21
Gamed – str. 7
Romanowski Janusz • Endomed – str. 11

GINEKOLOG

Gamed – str. 7
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9
Kielski Piotr • EPMED – str. 12
Niża Zygmunt – str. 9
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 9
Świechowski Witold • AGAMED – str. 14

HEMATOLOG

Sulek Kazimierz – str. 21

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 16
Gamed – str. 7
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 16

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 6
Gamed – str. 7
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 4
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 6
Poterała Magdalena – str. 4
Świgoń Paweł – str. 4
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 4

LARYNGOLOG

Gamed – str. 7
Kielska Ewa • EPMED – str. 12

LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra • NOVA-MEDIC – str. 20

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Mieszkowski Mariusz – str. 7
Polmedic – str. 26

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 7
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 16
Pytel Anna • AGAMED – str. 14

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 25
Chojnacka Marina – str. 25
Dudzińska Ewa – str. 6
Frynas Katarzyna – str. 6
Gamed – str. 7
Jurkiewicz Grzegorz – str. 24
Kosowski Jarosław – str. 24
Kowal Elżbieta • NOVA-MEDIC – str. 20
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 25
Olczyk Ziemowit – str. 25
Witucka-Tuzimek Anna • NOVA-MEDIC – str. 20

NEUROLOGOPEDA

Latosek Wioletta – str. 20

NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew • NOVA-MEDIC – str. 20
Zagata Adam – str. 25

OKULISTA

Gamed – str. 7
Likowska Elżbieta – str. 23
Nazimek Waldemar – str. 23
Małecka Hanna – str. 23
Szponar Bogusław – str. 23

ORTOPEDA

Gajos Paweł – str. 9
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 6
Kowal Roman • NOVA-MEDIC – str. 20
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 6

Sekuła Jan • SANUS – str. 8
Szyncarczuk Tomasz – str. 17
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 6
Wypyski Andrzej – str. 8

PEDIATRA

Gamed – str. 7
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 4
Nazimek Marta – str. 26

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 5
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 12

PSYCHIATRA

Dziwisz Katarzyna – str. 24
Gamed – str. 7
Karczewski Andrzej – str. 22
Ostrach Dorota – str. 6
Szczęśniak Ewa – str. 22
Witucka-Tuzimek Anna • NOVA-MEDIC – str. 20

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 14
Centrum Bernardyńska – str. 18, 19
EndoCard – str. 4
Endomed – str. 11
Epmed – str. 12
Gamed – str. 7
Medicon – str. 3
MedJana – str. 6
Nel-Med – str. 5
Nova-Medic – str. 20
Polmedic – str. 25, 28
Venomedica – str. 12
Vitamed – str. 9

STOMATOLOG

Agamed – str. 14
Aurumdent – str. 16
Dent Artis – str. 16
Gamed – str. 7
Kaniewscy – str. 14
Luxdent – str. 14
M-dent – str. 14
Medap – str. 16
PT Dental – str. 16
Szwedental – str. 16

UROLOG

Alter Andrzej – str. 7
Baryłka Krzysztof – str. 8
Gamed – str. 7

WENEROLOG

Krajewski Adam – str. 23

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27
Medica – str. 3

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 7
PMR – str. 16

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9

DIETETYK

Fizjomedica – str. 17
Life & Diet – str. 10
Medi Diet – str. 10

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
Fizjofsfera – str. 17
Nova-Medic – str. 20
Reha-complex – str. 21
MedJana – str. 6

OPTYK

Grabowscy – str. 23
Likowscy – str. 23

OPIEKA PIEŁĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 5
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 17

ORTODONTA

Lapro dentis – str. 14
OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 5
Chrobrego – str. 21
Vic-Med – str. 17

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 14

PSYCHOLOG

Chochoł Agnieszka – str. 22
Gamed – str. 7
Kołątaj Agnieszka – str. 6
Komorowska Jolanta – str. 23

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
Fizjofsfera – str. 17
MedJana – str. 6
Nova-Medic – str. 2
Reha-complex – str. 21

Vic-Med – str. 17

SALONIK URODY

KosMed – str. 10
SKLEPY MEDYCZNE
Armed Ort – str. 12
Mikirad – str. 12
Medistar – str. 13
Multimed – str. 12
Stymat – str. 13

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 12

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27
Gamed – str. 7
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 8

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 8

DOPPLER

MedJana – str. 6
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 9
Venomedica – str. 12

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 24

EKG

Nova-Medic – str. 20

MAMMOGRAFIA

MCS Med – str. 24

RENTGEN

Panoramica – str. 15
REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 10

Grupa Medical – str. 26

Polmedic – str. 28

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 11
Panoramica – str. 15
Polmedic – str. 28

TRANSPLANTOLOG

Sulek Kazimierz – str. 21

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 9
Drożdżikowski Wiesław – str. 21
Epmed – str. 12
Euromed – str. 8
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9
Medicon – str. 3
MedJana – str. 6

INNE

Fundacja Normalna przyszłość – str. 16
Wynajem gabietów – str. 23
Transport medyczny Deltamed – str. 22

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

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](tel:533251968)
[@medyk@gazetamedyk.pl](mailto:medyk@gazetamedyk.pl)
www.gazetamedyk.pl



MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku od 7.00 do 18.00

48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej
48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne
48 367 15 10
Leczenie szpitalne
790 602 603
48 367 15 15
Infolinia

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

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

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

- **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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



Komercyjne usługi medyczne m. in.

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

i inne

Zabiegi usunięcia zaćmy

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

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

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

www.medica.radom.pl

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

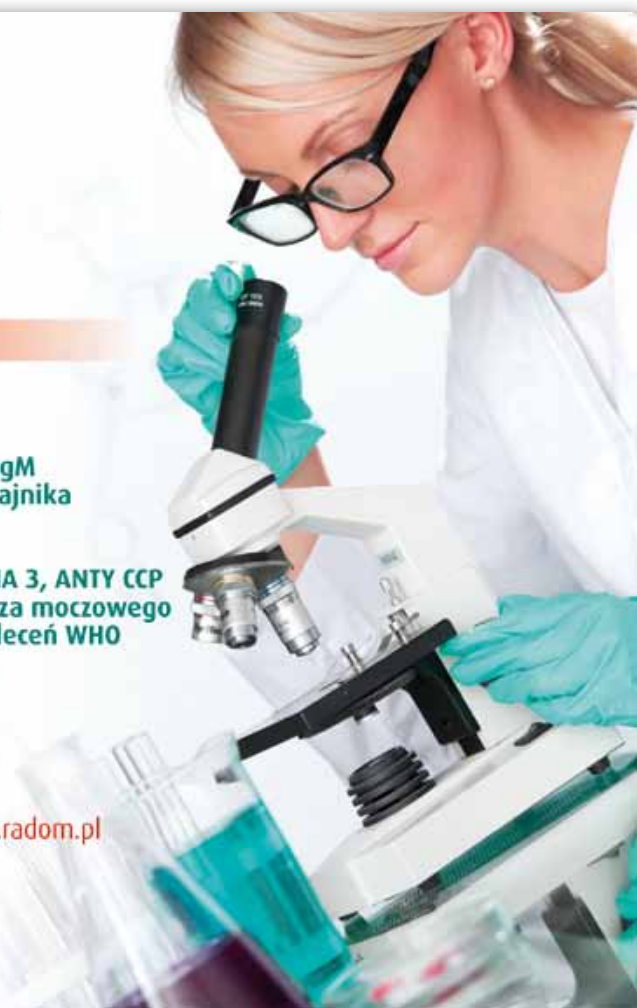
Nowe badania:

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

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

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

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



MEDYK

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-dzieciocy.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



Zdrowia, szczęścia, pomyślności,

niech szczęście w Waszych
sercach zagości...

Mi-Mo wszystko
cieszymy się z tych Świąt
Bożego Narodzenia,
choć pogoda jesienna,
choć goni nas czas,
choć jakoś nie tak.

Nadchodzi ten jedyny
magiczny dzień w roku,
gdzie na kilka godzin
ważniejsze są inne,
nietuzinkowe sprawy,
kiedy przewartoścujemy
priorytety i emocje.

Życzymy wszystkim
naszym Kontrahentom,

Współpracownikom
i Czytelnikom magii świąt,
nie tylko w tym jednym
dniu w roku.

Wszystkiego najlepszego,
spełnienia marzeń,
uśmiechu i zadowolenia
z życia życzy redakcja
TWOJEGO MEDYKA
i Tosia.



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

Ministerstwo Zdrowia zachęca do wyrażenia

zgody na życie

Mimo iż ponad połowa Polaków zgadza się na oddanie po swojej śmierci narządów do transplantacji, tylko co piąty z nas rozmawiał na ten temat z bliskimi.¹ Najnowsza kampania Ministerstwa Zdrowia „Zgoda na Życie” ma na celu upowszechnienie wiedzy na temat medycyny transplantacyjnej i zachęcenie do publicznego deklarowania swojej woli w tym zakresie.

Pomimo ciągłego rozwoju medycyny transplantacyjnej w Polsce, poziom wiedzy społeczeństwa na ten temat jest wciąż niewystarczający. Według przeprowadzonych w październiku tego roku badań, tylko 17% Polaków orientuje się, jakie przepisy dotyczące pobierania komórek, tkanek i narządów obowiązują w naszym kraju. Dla wielu nie jest też oczywiste, w którym momencie następuje śmierć człowieka – aż 35% ankietowanych błędnie wskazało jako ostateczny moment zgonu ustanie pracy serca, a nie śmierć mózgu.

Badania te pokazują, jak istotne jest podejmowanie działań informacyjnych związanych z transplantologią – powiedział Roman Danielewicz, dyrektor Centrum Organizacyjno-Koordinacyjnego ds. Transplantacji „Poltransplant” – Jest to dziedzina medycyny bardzo czuła w odbiorze społecznym, w równym stopniu wartościowa, co skomplikowana, dlatego tak istotną rolę odgrywa edukacja społeczeństwa w tym zakresie – dodał.

Polskie prawo pozwala na pobranie narządów, jeśli zmarły nie zgłosił za życia swojego sprzeciwu. W praktyce często nie dochodzi jednak do przeszczepienia ze względu na negatywną opinię bliskich osoby zmarłej, którzy nie znając woli odchodzącego, deklarują, iż wyrażał on za życia

swój sprzeciw w ich obecności. Takie oświadczenie, złożone pisemnie przez co najmniej dwie osoby bliskie, ma w świetle ustawy z dnia 1 lipca 2005 r. o pobieraniu, przechowywaniu, przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów² moc prawną i skutkuje brakiem możliwości pobrania.

Według badań aż 75% Polaków nigdy nie mówiło bliskim jaka jest ich wola odnośnie oddania po śmierci narządów do przeszczepienia, mimo iż 55% naszego społeczeństwa deklaruje na nią zgodę. Ta rozmowa często okazuje się być kluczowa, ponieważ ułatwia rodzinie zmarłego postępowanie zgodnie z jego wolą – powiedział minister zdrowia Marian Zembala – Kampania „Zgoda na życie” będzie zachęcała do publicznego wyrażania swojego stanowiska w kwestii dawstwa narządów, tkanek oraz komórek, a także podkreślała rolę uszanowania woli zmarłego jako formy pielęgnowania pamięci o nim – dodał.

Cele te realizowane będą za pośrednictwem zróżnicowanych narzędzi i kanałów komunikacji. W ramach kampanii powstały trzy spoty telewizyjne i radiowe, strona internetowa oraz aplikacja umożliwiająca publiczne zadeklarowanie swojej woli na popularnych portalach społecznościowych. Kampanii reklamowej towarzyszyć też będzie szereg działań niestandardowych. Jednym

z nich było wykonanie wspólnego zdjęcia dawców i biorców przeszczepu, a także innych osób popierających ideę transplantacji, które służy, jako główny element wizualny kampanii.

Działania związane z kampanią „Zgoda na Życie” potrwać do końca 2016 r. Oprócz transplantologii narządów w ramach kampanii promowane będzie również dawstwo szpiku i innych komórek i tkanek. Kampania finansowana jest w ramach Narodowego Programu Rozwoju Medycyny Transplantacyjnej na lata 2011-2020. Więcej informacji znaleźć można na stronie kampanii www.zgodanazycie.pl.

Więcej informacji udzielają:

Maria Zakrzewska

Fabryka Komunikacji Społecznej
m.zakrzewska@marketingspoleczny.pl
(22) 616 12 17

Anna Iżyńska

Fabryka Komunikacji Społecznej
a.izynska@marketingspoleczny.pl
(22) 616 12 17



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSZPITALNE.

*Wygodnie
doświadczenie w opiece*

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



NEL-MED

Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dietetyka,
ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszywanie tabletek

¹ Badanie TNS z października 2015 r. przeprowadzone na zlecenie Ministerstwa Zdrowia.

² Dz. U. z 2015 r. poz. 793.

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**

Medycyna sportowa

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

www.medjana.com

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

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

KARDIOLOG

Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

SPECJALISTA 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 Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób
układu moczowego

wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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



REJESTRACJA

Centrum Medyczne PT-Dental
Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8
tel. 48 363 33 60, tel. 791 660 619
www.mieszkowski.radom.pl

lekarz medycyny

*Mariusz
Mieszkowski*

oferuje:

- peelinki lecznicze – przebarwienia, blizny potrądkowe, odmłodzenie skóry
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – pachy, dłonie – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków, owalu twarzy
- nici PDO – lifting bez operacji
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje

Centrum Medyczne **MEDJana** NZOZ

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, medycyna sportowa
- 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

Gamed

NZOZ
Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatryczna
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, Medicover, 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

Nietrzymanie moczu można wyleczyć

Nietrzymanie moczu to mimowolna utrata moczu, która jest stwierdzana obiektywnie i objawia się takim stopniem zaawansowania, że stanowi problem społeczny i higieniczny. Szacuje się, że dolegliwość ta dotyka od 4 do 14% młodszych kobiet i 12 do 35% starszych kobiet. Nie jest postrzegane jako niebezpieczna choroba, jest jednak poważnym problemem i ma znaczący wpływ na komfort życia. Powoduje odsuwanie chorych od życia zawodowego, społecznego, towarzyskiego, a nawet rodzinnego. Wywierając ogromny wpływ na jakość życia, wiąże się z wieloma aspektami psychicznymi i seksualnymi. Najczęstszymi rodzajami nietrzymania moczu są:

wysiłkowe nietrzymanie moczu, nietrzymanie moczu z parć nagłych (pęcherz nadreaktywny), oraz postaci mieszane.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (wnm) występuje, gdy związanemu z kaszlem lub ciężką pracą fizyczną wzrostowi ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej towarzyszy mimowolne wyciekanie moczu. Typowe w przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu jest: bezwiedna utrata niewielkich jego objętości w trakcie wysiłku, sportu,

zmiany pozycji, bez towarzyszącego uczucia parcia, brak zwiększenia częstości mikcji podczas dnia oraz niewystępowanie objawów podczas spoczynku nocnego.

Aktualnie często stosuje się podział wnm według zaawansowania objawów (wg Stamey'a):

I stopień: popuszczanie moczu tylko podczas znacznego i gwałtownego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego;

II stopień: bezwiedne oddawanie moczu w czasie umiarkowanego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego: przy podskakiwaniu, chodzeniu po schodach, lekkiej pracy fizycznej;

III stopień: wypływanie moczu podczas leżenia, stania lub chodzenia.

Nietrzymanie moczu z parć nagłych (pęcherz nadreaktywny) można rozpoznać w przypadku zgłaszania przez pacjentkę dokuczliwych parć nagłych oraz częstomoczu (z nietrzymaniem moczu lub bez), podczas gdy brak jest miejscowej patologii, która mogłaby tłumaczyć te objawy. Częstomocz oznacza ilość mikcji w ciągu dnia więcej niż 8 razy. Dodatkowym charakterystycznym objawem jest nokturia – nocne parcia – budzące w nocy i mikcja więcej niż 1 raz.

Leczenie

Sposób leczenia zależy od rodzaju nietrzymania moczu. W przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu nieoperacyjny czy zabiegowy należy dokładnie przedyskutować, zwłaszcza

w zakresie ewentualnych powikłań. Wyboru powinien dokonać lekarz razem z pacjentką, poprzez dokładne zrozumienie przez chorą niedoskonałości metod diagnostycznych i leczniczych, którymi dysponuje współczesna uroginiekologia – między innymi możliwości nawrotu. Im wcześniej podejmiemy leczenie tym bardziej możemy liczyć na większe efekty lecznicze.

Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu może być niezabiegowe i zabiegowe.

Niezabiegowe obejmują lokalną estrogenoterapię, zalecanie ćwiczeń mięśni Kegla, zabiegi rehabilitacyjne – elektrostymulację mięśni dna miednicy, pessaroterapię, leczenie laserem erbowo-jagowym i wreszcie leczenie zabiegowe. Jedynie zaawansowane stopnie wnm – tzn. III stopień od początku pretendują do leczenia zabiegowego.

Nawet zaawansowane stopnie mogą być jednak z powodzeniem leczone przy użyciu pessarów. Powodzenie terapii z użyciem pessarów zależy od ich prawidłowego dopasowania i zgodnego z zaleceniami stosowania przez pacjentki. Szeroko polecamy pessaroterapię tylko w ciągu dnia: rano pacjentka zakłada pessar, wieczorem go wyjmuje. Zaletą jest brak upławów i odleżyn.

Do leczenia nietrzymania moczu stosowane są pessary cewkowe ze zgrubieniem na cewkę moczową. Zapobiegają one pojawieniu się wysiłkowego nietrzymania moczu poprzez efekt podtrzymania okolicy podcewkowej.

KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet 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 (boczna od ul. Głównej)
tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

www.euromed.radom.pl



Krzysztof Barylka
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 386 90 60
Radom, ul. Osiedłowa 9

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu

(w tym moczenia nocnego) zapisy
tel. 609 182 337

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

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

Miejscowa estrogenoterapia i codzienne wyjmowanie pessara pozwala na zmniejszenie ryzyka powikłań (infekcji, krwawień, a nawet odleżyn), poprawę tolerancji stosowania pessara.

Wyższą nad terapią zabiegową jest brak ryzyka powikłań oraz całkowita odwracalność terapii – to znaczy w przypadku stosowania pessarów nie powstają blizny, czy zmiany anatomiczne nie ma też długoterminowej reakcji odrzucania ciała obcego, jak w przypadku niektórych zabiegów.

I i II stopień wysiłkowego nietrzymania moczu można obecnie leczyć laserem erbowo-jagowym Fotona Dynamic XS. Najcenniejszą jego cechą jest to, że nie deformuje tkanek. Jeżeli zabieg leczenia nietrzymania moczu przeprowadza się klasyczną metodą to w razie niepowodzenia nie ma już odwrotu. Leczenie laserem jest metodą nieinwazyjną i nieablacyjną, umożliwia remodelowanie kolagenu naświetlanej tkanki, która w konsekwencji kurczy się i zmniejsza, poprawiając wsparcie pęcherza moczowego. Pozytywny wpływ na objawy wysiłkowego nietrzymania moczu i obniżenia ścian pochwy ma neokolageneza oraz remodelowanie kolagenu. Ważne, że jest to metoda nie dająca powikłań. Pierwsze efekty są spodziewane po 1 miesiącu od zabiegu a pełny efekt po 3 miesiącach. Z dotychczasowych obserwacji wiadomo, że zabieg wykonuje się jeden raz, a efekty utrzymują się około cztery lata. Jeśli po tym czasie dolegliwości powrócą, zabieg można powtórzyć. Jednorazowo zabieg trwa około 30-40 minut. Pacjentka odczuwa jedynie ciepło bez uczucia bólu. Lasery erbowo-jagowe są też wykorzystywane do leczenia zaburzeń statyki pochwy. Nawet u młodych kobiet po porodach drogami natury niekiedy dochodzi do pęknięcia czy rozciągania włókien kolagenowych co w konsekwencji daje uczucie znacznego poszerzenia pochwy. Efektem zabiegu jest zwiększenie napięcia ścian pochwy, jej elastyczności, nawilżenia, poprawienie jakości życia seksualnego.

Wybór sposobu leczenia nieoperacyjnego czy zabiegowy powinien dokonać lekarz razem z pacjentką, poprzez dokładne zrozumienie przez chorą sposobów leczenia nieoperacyjnego i operacyjnego, skuteczności terapii i ewentualnych powikłań.

Zabiegi operacyjne stosuje się tylko w bardziej zaawansowanych przypadkach (III stopień zaawansowania wnm). W leczeniu operacyjnym wnm najczęściej stosuje się taśmy podcewkowe.

Wyboru rodzaju taśmy podcewkowej można dokonać w wyniku wykonania badania uroginekologicznego oraz USG uroginekologicznego. Badanie USG dolnego odcinka układu moczowego i narządu płciowego należy do nowoczesnej diagnostyki w uroginekologii, umożliwia dynamiczną ocenę funkcji przepływu moczowo-płciowej.

Leczenie nietrzymania moczu z parć nagłych to głównie leczenie farmakologiczne. Podstawę leczenia stanowią leki antymuskarynowe. U kobiet pomenopauzalnych zmiany zanikowe dolnych dróg moczowych mogą być czynnikiem nasilającym dokuczliwe objawy pęcherza nadreaktywnego. Miejscowe leczenie estrogenowe w tym wypadku poprawia efekty leczenia. W przypadku braku efektu leczenia farmakologicznego ratunkiem może być stosowanie dopęcherzowo toksyny botulinowej.

Nietrzymanie moczu można wyleczyć, a tym samym poprawić sobie jakość życia społecznego i rodzinnego. Pełną diagnostykę (wraz z badaniem USG uroginekologicznym) i leczenie nietrzymania moczu (również laseroterapia przy użyciu lasera erbowo-jagowego Fotona Dymamis XS), wykonuje dr n. med. Dobrosława Sikora-Szczeńsiak Klinika Euromed Radom, ul. Klonowica 8/1. Więcej informacji: www.euromed.radom.pl, tel. 48 369 95 17.



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

VITAMED
niepubliczny zakład opieki zdrowotnej
umowa z NFZ

Lek. med. Paweł Gajos
spec. ortopedii i traumatologii
spec. med. ortomolekularnej i komórkowej

Ciało Umysł Dusza
Medycyna zdrowia

Paradnie:

- Chirurgia urazowo-ortopedyczna
- Chirurgia naczyniowa
- Chirurgia estetyczna
- Neurologia
- Radiologia
- Preluksacja

Radom, ul. Główna 12
tel. stac. 48 365 11 13
kom. 693 423 363
www.nzozvitamed.pl
e-mail: pawel@pawelgajos.pl

PRACOWNIA RTG - PEŁNY ZAKRES BADAŃ
codziennie od 8.00 do 14.00
dodatkowo w poniedziałki i czwartki
od 15.30 do 18.00

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

lek. med. Jadwiga Roszczyk
specjalista chirurgii ogólnej
porady w zakresie chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

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

N O W O Ś Ć

**LASEROWE
NIEINWAZYJNE**
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med. Dobrosława
Sikora-Szczeńsiak

Klinika EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1, tel. 48 369 95 17



Sami o sobie, czyli jakie prezenty możemy fundować sobie nie tylko od święta

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

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

Kos Med
GABINET KOSMETYCZNO-PODOLICZNY

diagnostyka,
profilaktyka
i pielęgnacja stóp

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

Wizyty domowe
Darmowe konsultacje

Radom, ul. Reja 5
tel. 505 646 812

dia RADOM nosis

Rezonans Magentyczny
Aparat 1,5 Tesli firmy GE

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

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

Jesteś ostrożny? Przestrzegasz właściwej diety, regularnie ćwiczysz, nie palisz? Nie powinno być zatem obaw o zdrowie. Niestety w nasze życie wkomponowany jest zawód lekarza i jego pochodne. Już od pierwszych dni mały człowieczek wymaga opieki medycznej. Nieocenione wskazówki i opieka dobrej położnej uspokoją niedoświadczoną i zmęczoną mamę oraz nadopiekuńczego ojca. Każdą wątpliwość w trosce o zdrowie tego najmniejszego rozwieje specjalista pediatra; nie zostawi młodych rodziców bez pomocy, kiedy nie umieją sobie poradzić z chorym, a nawet zdrowym dzieckiem. Trwa okres wysokiej zachorowalności. Cóż, katar, kaszle, gorączka, bóle mięśni to ogólne objawy przeziębień, których nie wolno lekceważyć. Wcześniejsza wizyta u lekarza internisty pomoże szybciej wyzdrowieć, a także ustrzeże nas przed ewentualnymi powikłaniami. Chcemy przecież być zdrowi, zwłaszcza na święta. Ale świątecznie możemy być traktowani przez cały rok. I nie o to chodzi, żeby „biadolić” i narzekać, jak to trudno dostać się do lekarza pierwszego kontaktu, specjalisty lub otrzymać skierowanie na kosztochłonne badania diagnostyczne, ale o to, żebyśmy CHCIELI i potrafili z tego skorzystać. Są w Radomiu przychodnie, gdzie każdy pacjent otoczony jest opieką medyczną, jakiej oczekuje, gdzie bez problemu o umówionej godzinie, bez kolejek dostanie się do lekarza rodzinnego lub pediatry, zrobi badania laboratoryjne, zaszczepi dziecko, otrzyma fachową pomoc pielęgniarską.

Tak mało wiemy o swoim organizmie i wcale się tym nie zajmujemy, dopóki nic nam nie dośkwiera, nic nie boli. Tyle różnorodnych chorób czai się, cichaczem rozwija, aby zaatakować w najmniej spodziewanym momencie. Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Od kilku lat Ministerstwo Zdrowia prowadzi Programy Badań Przesiewowych. Badania diagnostyczne prowadzone są na pewnej populacji ludzi odpowiednio wyselekcjonowanej przez naukowców i lekarzy. W Radomiu Przychodnia ENDOMED uczestniczy od kilku lat w kilku takich programach, np. w kierunku wykrycia raka jelita grubego, w kierunku wykrycia raka płuc. Zafundujmy sobie bezpłatną diagnostykę i, jeśli otrzymane zaproszenie na bezpłatną kolonoskopię, to nie traktujmy tego jako chwyt reklamowy, nie wyrzucajmy do kosza, nie zmarnujmy szansy na zdrowie. Zawsze wczesne wykrycie zmian nowotworowych prowadzi do wyleczenia. Obserwuj swój organizm i nie czekaj, aż wystąpią typowe objawy choroby, by zgłosić się na badanie lub wizytę u specjalisty. Wiele objawów, którym nie poświęca się początkowo większej uwagi, a nawet są długo lekceważone (krwioplucie, krew

w stolcu, zmiany w wielkości i kolorystyce czy też kształcie znamienia na skórze, wyczuwalny guz w piersi, guz w tkance podskórnej, chryпка, utrata wagi, podwyższona temperatura, przewlekłe zaparcia czy biegunki i wiele innych) może nas niepokoić. Nie muszą to być objawy chorób nowotworowych, ale są dowodem na to, że coś w organizmie funkcjonuje nie tak, jak powinno. W trosce o własne zdrowie i o efektywność ewentualnego leczenia, powinniśmy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem specjalistą.

Nie należy liczyć, że „samo przejdzie”, gdy bola nas plecy, rwie noga, czy kark sztywnieje. Trudno cieszyć się świętami i spotkaniem z bliskimi, kiedy jesteśmy cierpiący. Dzisiaj ból pleców jest bardzo często występującą chorobą. Kręgosłup jest kunsztownie zbudowaną strukturą. Jako układ złożony z kręgów, stawów międzykręgowych, więzadeł i drobnych mięśni, nadaje ciału stabilności, jednocześnie pozwalając na maksymalny zakres ruchów. Skakanie, bieganie, taniec – wszystkie te czynności są możliwe dzięki naszemu zmyślnie skonstruowanemu kręgosłupowi. W normalnych okolicznościach kręgosłup wiele wybacza: radzi sobie z dźwiganiem ciężarów i gwałtownymi ruchami. Właściwie to chroni sam siebie. W tym kontekście mocny układ mięśniowy stanowi najlepszą gwarancję silnego, bezbolesnego kręgosłupa. Ale długie godziny spędzone w biurze, na spotkaniach i w samochodzie osłabiają mięśnie i w ten sposób prowadzą do wysuwania się krążków międzykręgowych, podrażnienia korzeni nerwów, zwężenia kanału kręgowego, nieprawidłowej postawy czy stwardnień. Wszystko to może prowadzić do bólu – bólu, który musi być natychmiast leczony, żeby nie przysłonił innych spraw na późniejszym etapie życia. Operacja? To ostateczność. Przychodnia ENDOMED w Radomiu prowadzi innowacyjne sposoby zwalczania tych dolegliwości. Nowoczesną i efektywną metodę, niestety nie refundowaną przez NFZ, długotrwałej eliminacji bólu kręgosłupowego stosuje się podając precyzyjnie, pod kontrolą 64-rzędowego tomografu komputerowego, środka leczniczego w okolicę otworu międzykręgowego. Specjalnie opracowana koncepcja leczenia tego obszaru skutecznie likwiduje ból i zapobiega 80 procentom wszystkich operacji.

Czy może być piękniejszy prezent niż zdrowie dla organizmu. Dbajmy o nie, bo jest najcenniejsze.

*Z życzeniami zdrowych, radosnych,
rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia
Zespół Przychodni ENDOMED w Radomiu*

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 Opiął • 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 Karzeniowski
Urologiczna • lek. med. Radosław Molga, lek. med. Antoni Nierubca
Zdrowia Psychicznego • lek. med. Małgorzata Nagadowska-Nojek
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

USG doppler szyi lek. med. Iwona Jasiuk

USG doppler kończyn dolnych lek. med. Artur Żuchowski

⊕ 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 okołokorzeniowe
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



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

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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

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

SZYDŁOWIEC

ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34
sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

NFZ



Sprzedaż i wypożyczalnia
sprzętu
medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentraty tlenu

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

48 366 10 78
48 614 23 77
502 729 548

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

Karta Dużej Rodziny nie w aptece

W ramach Karty Dużej Rodziny nie zostały zawarte umowy z aptekami i nie planuje się takich zawierać – informuje Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, odpowiadając na apel Naczelnej Rady Aptekarskiej. „Karta Dużej Rodziny jest instrumentem polityki rodzinnej zapewniającym członkom rodzin wielodzietnych korzystniejszy od ogólnie obowiązującego dostęp do towarów, usług lub innych form działalności. Do rządowej inicjatywy dla rodzin wielodzietnych, z wyjątkiem aptek, mogą przystępować instytucje publiczne oraz podmioty komercyjne, których towary lub usługi nie są sprzeczne z promowaniem modelu rodziny wielodzietnej oraz jej pozytywnego wizerunku” – stwierdza MPiPS. Resort podkreśla, że mimo licznych zgłoszeń oraz apeli aptek, z żadną z nich nie została podpisana umowa ws. przyznawania uprawnień członkom rodzin wielodzietnych na podstawie Karty Dużej Rodziny. „Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej świadome jest, iż w świetle obowiązujących przepisów nie jest możliwe uczestnictwo aptek w inicjatywie Karta Dużej Rodziny, ponieważ wiąże się to z działaniami promocyjnymi mającymi na celu zachęcenie do skorzystania z ich usług. Działania te, według Ministerstwa Zdrowia, do którego Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej zwróciło się o wydanie opinii dotyczącej zawierania z aptekami umów, mogą mieć znamiona prawnie zakazanej reklamy. Również w opinii Głównego Inspektora Farmaceutycznego udział aptek w inicjatywie Karta Dużej Rodziny łączy się z działaniami promocyjnymi na ich rzecz, co stanowi naruszenie art. 94a ustawy Prawo farmaceutyczne” – głosi pismo resortu.

źródło: NIA



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



Venomedica

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE
LECZENIE ŻYŁAKÓW**

- laserowe zabiegi endożylne ELVeS
- mikroskleroterapia pajęczeków
- skleroterapia piankowa żyłaków
- miniflebektomia

LECZENIE CHOROBY TĘTNIC

- kwalfikacja do zabiegów:
- angioplastyki i stentowania tętnic
- implantacji stentgraftów aortalnych

USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)
www.venomedica.com.pl



Pijawki – pomoc w zapaleniu zatok

Kiedyś można było dostać je w aptekach w szklanych słoikach do samodzielnego przystawiania. Pijawki u jednych wywołują obrzydzenie, dla innych są prawdziwym wybawieniem. Dziś zabiegi te przeprowadzają wyspecjalizowani hirudoterapeuci, a pijawki lekarskie stosowane w gabinetach pochodzą z hodowli laboratoryjnych. Dzięki temu mamy pewność, że nie zarazimy się żadną chorobą. Po zabiegu zwierzątka są utylizowane.

Do terapii coraz bardziej przekonują się lekarze i zaczynają polecać takie zabiegi do wspomagania leczenia chorób, z którymi medycyna akademicka nie do końca może sobie poradzić. Do takich schorzeń zaliczamy między innymi migreny, szumy w uszach oraz choroby zatok, z którymi ludzie walczą latami. Problemy te występują dość często, natomiast ich leczenie metodami medycyny konwencjonalnej jest stosunkowo mało skuteczne.

Okazuje się, że prawie zawsze udaje się je wyleczyć, a przynajmniej znacznie złagodzić związane z nimi uciążliwości oraz bóle przeprowadzając zabieg hirudoterapii. Niekoniecznie musi on polegać na przystawianiu miejscowym, ponieważ na organizm patrzemy w całości, a nie odcinkami. Większość chorób jest powiązana z narządami wewnętrznymi, które w ten sposób objawiają swoje dysfunkcje. Dlatego często, zanim przejdziemy do zabiegów wykonywanych miejscowo, zalecana jest tzw. kompleksówka, która ma na celu oczyszczenie i przygotowanie organizmu do zabiegów finalnych lub drenaż limfatyczny, który usprawnia przenikanie związków leczniczych do organizmu trzema drogami:

- przez krwioobieg,
- przez limfę,
- przez system energetyczny.

Lokalizacja bólu zatok zależy od tego, która zatoka zajęta jest procesem zapalnym. Ból pojawiający się w obrębie czoła może wskazywać na zajęcie zatok czołowych. Infekcja zatok szczękowych może powodować ból górnej szczęki, zębów i bolesność uciskową policzków. Zatoki sitowe zlokalizowane są blisko kącików wewnętrznych oczu i przewodów łzowych, w związku z czym proces zapalny często powoduje obrzęk powiek i tkanek otaczających oczy. Dodatkowym objawem jest ból pomiędzy oczami, może występować też zatkanie nosa, bolesność uciskowa jego boków a także utrata powonienia. Infekcja tego pochodzenia może również powodować ból ucha, szyi oraz głęboki ból w szczycie głowy. W celu jednoznacznego ustalenia przyczyny bólu tych okolic, najlepiej jest wykonać badanie tomograficzne głowy.

Wiele osób sądzi, że aby pijawki zadziałały skutecznie, należy przystawiać je na twarzy, na czole i innych miejscach, które spowodują nasze opuchnięcie. Jest to pojęcie mylne, ponieważ wykwalifikowany hirudoterapeuta raczej wybierze miejsca wykorzystujące strefy silnego przepływu krwi z organów i wewnętrznych obszarów ciała, do interesujących nas miejsc w organizmie.

Efekty zabiegów często bywają zaskakujące, potrafią przynieść ukojenie i znaczne zmniejszenie bólu, już po pierwszym zabiegu. Wszystko zależy od naszego organizmu i od tego jak długo dane schorzenie powstawało. Osoby poddające się zabiegom terapii pijawkami, często stwierdzają, że poprawia im się nastrój i ich ogólny stan zdrowia, lepiej śpią, są zrelaksowane.

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

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Giserska 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

Idalia STUDIO URODY

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

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

PEDICURE LECZNICZY (USUWANIE ZROGOWACENI NA STOPACH)

DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP

SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI

PROFESJONALNY MASAŻ STÓP

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

MEDYK




lapro_dentis
laboratorium protetyki dentystrycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

„Vitaplex” - nowy standard jakości dla ruchomych protez całkowitych

Dzisiejsze możliwości technologiczne pozwalają producentom na tworzenie coraz to doskonalszych materiałów stosowanych w technice dentystrycznej. W ostatnim czasie na rynku pojawiły się m.in. materiały termoplastyczne wśród których najbardziej znanym i lubianym jest ACETAL - wykorzystywany do wykonania bezmetalowych protez szkieletowych. Acetal jednak dotyczy tylko protez częściowych, a przecież jest gro ludzi nie posiadających już zębów własnych. Stając naprzeciw problemom pacjentów bezzębnych stworzono nowe tworzywo jakim jest VITAPLEX - termoplastyczna żywica akrypolimerowa przeznaczona do wykonywania protez dentystrycznych metodą wtrysku pod ciśnieniem. Najważniejszą zaletą tego materiału jest zredukowany do minimum skurcz polimeryzacyjny (ok. 0,2%), który przy klasycznym akrylu wynosi 5% do 7%. Ta właściwość sprawia, że protezy wykonane z VITAPLEX-u doskonale przylegają do błony śluzowej co zwiększa adhezję - siłę przylegania i kohezję - siłę utrzymania.

VITAPLEX posiada jednolitą, gładką strukturę co zapobiega odkładaniu się na protezie płytki nazębnej, rozwojowi bakterii i drobnoustrojów. Materiał ten jest biogodny - nie uczula, nie wywołuje reakcji alergicznych i nie podrażnia śluzówki dzięki dziesięciokrotnie mniejszej ilości monomeru resztkowego niż w przypadku klasycznego tworzywa akrylowego.

VITAPLEX to alternatywa dla pacjentów cierpiących na zbyt dużą ruchliwość protez całkowitych w jamie ustnej, powodując dyskomfort w ich użytkowaniu.

Laboratorium Protetyki Dentystrycznej „LAPRO_DENTIS” we współpracy z gabinetem „DENT-ARTIS” oferuje wykonanie uzupełnień protetycznych przy użyciu materiału VITAPLEX o którym mowa w artykule. Zapraszamy.

LAPRO_DENTIS
lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka



J.P. Kaniewscy
STOMATOLOGIA

lek. dent. Joanna Kaniewska
lek. dent. Piotr Kaniewski

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- endodoncja
- protetyka
- profilaktyka
- wybielanie zębów

z a p r a s z a m y

poniedziałek-piątek
9.00-19.00

Radom, ul. Czarnoleska 25
tel. 537 914 632

www.stomatologiankaniewscy.pl

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów
przyjmują lekarze stomatolodzy
Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanoska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG
specjalista ginekolog położnik
Witold Świechowski

INTERNA

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

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE
w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-21.00

Luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**
tel. 48 360 64 36
kom. 695 72 64 22

Radom, ul. Struga 54 lok. 7
(obok sklepu Witamina, wejście od podwórza)



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

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

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



APTEKA

Przy ul. Zielonej

Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 603 77 00 99, 48 360 83 83
www.aptekaprzyzielonej.pl

rok założenia 1994

W ciągłej sprzedaży oferujemy produkty na bazie składników organicznych znanych marek polskich i światowych

SWANSON
Health Products

BIO
ECOLOGICAL POLSKA

Pharmacaris



NUXE
PARIS

W ofercie mamy również profesjonalne artykuły do pielęgnacji i higieny jamy ustnej

dla pacjentów leczonych ortodontycznie:

- po zabiegach chirurgicznych (implantach)
- mających problemy z dziąsłami
- dla dzieci

znane
i cenione
marki



szczoteczki soniczne



wybielanie



dzieci



pacjenci
ortodontyczni



pacjenci
protetyczni



problemy
z dziąsłami



próchnica



irygatory



szczoteczki klasyczne

na zlecenie M.R. PSPS Radom, ul. Okulickiego 58/70

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



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 abrazyj 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

Poranna kawa

Zdaniem uczonych, o czym donosi serwis Zdrowie.dziennik.pl, kawa na dzień dobry to zły pomysł. Dlaczego warto zmienić nawyki?

Rytm dobowy organizmu wyznaczany jest przez cykl hormonalny. Rano budzimy się z podwyższonym poziomem kortyzolu – hormonu stresu. To dzięki niemu mamy energię i zyskujemy czujność na resztę dnia. Jeśli jednak wypijemy kawę, kofeina może zakłócić naturalną produkcję kortyzolu. W efekcie organizm, zamiast polegać na swoich hormonach, zacznie potrzebować porannej kawy, by być pobudzonym. Ale to nie koniec komplikacji. Jeśli pijemy kawę, gdy w organizmie jest wysoki poziom kortyzolu, zaczynamy uodparniać się na działanie kofeiny.

Warto wiedzieć, że poziom kortyzolu jest w organizmie wysoki trzy razy w ciągu dnia: wczesnym rankiem, w połowie dnia oraz wieczorem. Dlatego warto pić kawę ok. godz. 10, 14 i 17. Wówczas odczuwamy jej dobroczynne skutki i nie zakłócimy działania układu hormonalnego.

źródło: Zdrowie.dziennik.pl

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



Zapraszamy

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

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

www.szwedental.pl

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

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



Fundacja Normalna Przyszłość

O/Radom ul. Warzywna 23

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

Zostań swoją bratnią duszą



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Być może pewnego dnia spotkasz osobę, która będzie twoją bratnią duszą, zaspokoi twoje najskrytsze potrzeby i będzie doskonale cię rozumiała. Brzmi jak bajka? Niekoniecznie. Bratnią duszę możesz odnaleźć w sobie.

Relacja z samym sobą to najdłuższa i najgłębsza relacja w naszym życiu. Warto, żeby była bliska i satysfakcjonująca. Jej podstawą jest kontakt z samym sobą na poziomie ciała, umysłu, emocji i duszy, czyli zauważanie i rozumienie tego, co w nas się dzieje z chwili na chwilę i reagowanie na swoje potrzeby z miłością, akceptacją i szacunkiem.

Musimy przede wszystkim zobaczyć siebie bez oceniania, z pełną miłości i zrozumienia uważnością. Wielu z nas zostało poddanych w dzieciństwie treningowi zaprzeczania swoim prawdziwym potrzebom i uczuciom. Często w traumatycznej postaci takiej jak wtedy, gdy dziecko rozpacza po stracie ukochanego zwierzęcia, a matka w poczuciu bezradności mówi mu, żeby przestało się mazać, bo to tylko zwierzę. Stępanie naszej wrażliwości na własne potrzeby i uczucia przyjmowało również formy subtelniejsze: ironii wobec naszych autentycznych lęków; zawstydzania, gdy nie zachowywaliśmy się zgodnie z oczekiwaniami naszych

bliskich. Po pewnym czasie ten oceniający nas surowo i krytycznie rodzic zamieszkuje w naszej własnej głowie, wartościując to, co przeżywamy, jako akceptowalne lub wręcz przeciwnie, nie do przyjęcia. W efekcie odrzucamy prawdziwe swoje „ja”, co bywa dla nas bolesne. Dopiero gdy spojrzymy na siebie jak kochający i czuły rodzic, damy sobie przyzwolenie na przeżywanie swoich autentycznych uczuć i zaspokajanie prawdziwych potrzeb, a wtedy będziemy mogli siebie w pełni zobaczyć.

Naturą naszych emocji i potrzeb jest ich ciągła zmiana, dlatego niezwykle istotna jest umiejętność bycia stale obecnym, uważnym na to, co się w nas wydarza. We wspieraniu samych siebie liczy się to, jak traktujemy się na co dzień. Jeśli każdego dnia z troską dbamy o to, aby zaspokajać swoje potrzeby, realizować prawdziwe pragnienia, wówczas mamy szansę na szczęśliwe życie i czucie się wartościowymi osobami. Kluczowe jest w tym bycie szczerym i autentycznym wobec samego siebie. Jeśli czujesz, że coś ci nie pasuje albo jest dla ciebie nie-dobre, nie udawaj, że jest inaczej. Kiedy mamy pełne oparcie w sobie, jesteśmy w stanie stać mocno na własnych nogach. Zamiast oczekiwać od siebie, że będziesz perfekcyjny, ucz się dostrzegać perfekcję w tym, jaki jesteś. Na tę samą cechę możemy spojrzeć jak na największą wadę, jak i najwspanialszą zaletę.

Mądra troska o siebie to umiejętność, której warto się uczyć. Nie zawsze wiemy jednak jak to zrobić i od czego zacząć. Wtedy właśnie pomocny będzie coach, wraz ze swoją wiedzą i narzędziami.

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

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy metodą PNF

LEKARZ ORTOPEDA Tomasz Szykarczuk

- 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



REHABILITACJA

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podórzu Domu Rzemiosła
tel. 733 390 190
e-mail: fizjosfera@wp.pl

www.fizjosfera.net



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

MASAŻ LECZNICZY na rękę kulszową i barkową

WIZYTY DOMOWE
tel. 504 894 164

preparat na grzybicę stóp i rąk
100% skuteczny

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

Radom, ul. Wierzbicka 26/44
tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl
www.coaching.com.pl



Centrum Medyczne FizjoMedica

**KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA**



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

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

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

REHABILITACJA DOMOWA

Centrum Medyczne FizjoMedica

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

Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta

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

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

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

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

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia składamy
naszym Pacjentom i Współpracownikom
życzenia ciepła, spokoju i radości a Nowy 2016 Rok
niech przyniesie szczęście i wszelką pomyślność.*

Zarząd Centrum Bernardyńska



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A, biuro@centrumbernardynska.pl, www.centrumbernardynska.pl

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

w godz. **8.00-20.00**

ZABIEGI W CENTRUM BERNARDYŃSKA

CEWNIKOWANIE PĘCZERZA MOCZOWEGO
OPERACJA STULEJKI
NAKŁUCIE WODNIAKA JĄDRA
WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA
OPERACJA ZAŁUPKA
USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ
USUNIĘCIE ZMIANY ODBYTU
BIOPSJA ZMIAN W ODBYTNICY
WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU
OPERACJA SZCZELINY ODBYTU
PODWIĄZANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA
REKTOSIGMOIDOSKOPIA
OPERACJA WRASTAJĄCEGO PAZNOKCIA
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 NIEMOWŁĄT, DZIECI, DOROSŁYCH
HOLTER EKG
EKG
USG DOPPLER COLOR NACZYŃ KOŃCZYN DOLNYCH, SZYI
USG JAMY BRZUSZNEJ
USG ORTOPEDYCZNE
USG PIERSI
USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI
USG TARCZYCY
USG UROLOGICZNE

LABORATORIUM ANALITYCZNE

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE MEDYCYNY PRACY

SPECJALIŚCI

<i>lek. spec.</i>	Alter Andrzej	UROLOG
<i>tech.</i>	Bidziński Sylwester	MASAŻYSTA
<i>lek. spec.</i>	Brudnias Tadeusz	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU/ PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i>	Brudnicka Anna	OKULISTA
<i>dr n. med.</i>	Buczyńska-Chyl Jolanta	NEFROLOG
<i>lek. spec.</i>	Buczyński Dariusz NOWY SPECJALISTA	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i>	Chlebny Wojciech	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i>	Chyl Piotr	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i>	Drotlef Bogusław	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i>	Gaczyński Robert	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i>	Garganisz-Studniarz Joanna	REUMATOLOG
<i>lek. spec.</i>	Głód-Socha Katarzyna	NEUROLOG
<i>lek. spec.</i>	Grabiec Elżbieta	ENDOKRYNOLOG / ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY / PEDIATRA
<i>lek. spec.</i>	Grel Norbert	RADIOLOG
<i>lek. med.</i>	Jakubowski Mirosław NOWY SPECJALISTA	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i>	Kasperski Mirosław	NEUROCHIRURG
<i>mgr</i>	Kmieć Renata	LOGOPEDA
<i>lek. spec.</i>	Lańczyk-Wrona Barbara	DIABETOLOG
<i>lek. spec.</i>	Latała-Musiał Krystyna	KARDIOLOG
<i>mgr rehab.</i>	Masternak Beata NOWY SPECJALISTA	TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ
<i>lek. spec.</i>	Molga Jacek	UROLOG
<i>lek. spec.</i>	Molga Radosław	UROLOG
<i>dr n. med.</i>	Nadgrodkiewicz Krzysztof	NEUROLOG
<i>dr n. med.</i>	Narożnik Sławomir	ENDOKRYNOLOG
<i>lek. spec.</i>	Nierubca Antoni	UROLOG
<i>lek. spec.</i>	Nitka Tadeusz Mieczysław	MEDYCYNĄ PRACY / LARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i>	Noll Grzegorz	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i>	Noll Krzysztof	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOGICZNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i>	Ordyk-Rusek Patrycja NOWY SPECJALISTA	KARDIOLOG DZIECIĘCY
<i>dr n. med.</i>	Ostrach Andrzej	CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i>	Przedpeńska-Koma Ewa NOWY SPECJALISTA	GASTROENTEROLOG
<i>lek. spec.</i>	Radziejowski Krzysztof	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i>	Roguś Adam	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i>	Sander Krzysztof	UROLOG
<i>lek. spec.</i>	Sidor Marcin	KARDIOLOG
<i>mgr</i>	Skalska Nina	DIETETYK
<i>lek. spec.</i>	Skałbiana Magdalena	DERMATOLOG I WENEROLOG
<i>lek. spec.</i>	Słomska-Kasperska Grażyna	UROLOG
<i>lek. med.</i>	Słowińska Joanna NOWY SPECJALISTA	NEFROLOG/PEDIATRA
<i>dr n. med.</i>	Stawicki Sławomir NOWY SPECJALISTA	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i>	Stolarek Grzegorz NOWY SPECJALISTA	CHOROBY ZAKAŻNE/ CHOROBY WĄTROBY
<i>prof. dr hab. med.</i>	Sułek Kazimierz NOWY SPECJALISTA	HEMATOLOG/TRANSPLANTOLOG
<i>lek. spec.</i>	Szadkowski Tomasz	CHIRURG OGÓLNY
<i>lek. spec.</i>	Szymańska Beata	INTERNISTA
<i>dr n. med.</i>	Więckowski Jarosław	RADIOLOG
<i>lek. spec.</i>	Wilczak Jolanta	NEUROLOG
<i>mgr</i>	Wójcik Grażyna	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i>	Wypyski Andrzej	CHIRURG DZIECIĘCY
<i>lek. spec.</i>	Żuchowski Artur NOWY SPECJALISTA	CHIRURG OGÓLNY/ CHIRURG NACZYNIOWY



Nastroje i emocje

Wszyscy przeżywamy najróżniejsze nastroje pozytywne bądź negatywne. Często mówimy o emocjach. Czym tak naprawdę jest emocja a czym nastrój? Mówimy o przedświątym nastroju lub o emocjach, które sięgają sufitu. Co mamy na myśli i jak powinniśmy to rozumieć? Jedno jest pewne umiejętność naturalnego i szczerego okazywania emocji jest niezbędna dla naszego zdrowia psychicznego. Czasem jednak mamy problemy z mówieniem o emocjach oraz bezpośrednim z wyrażaniem uczuć. Z pomocą przychodzi nam różne okoliczności: walentynki, imieniny, urodziny oraz święta, a jak to jest na co dzień? Różnie z tym bywa. Nastroje czy emocje nie są z natury dobre czy też złe. To naturalne doświadczenia, które wynikają z bycia człowiekiem. Emocje to nieodzowny składnik naszej codzienności. Każdego dnia doświadczamy całego wachlarza różnorodnych uczuć. Emocje nadają koloryt naszemu życiu oraz modyfikują różne działania. Czasami motywują a czasami paraliżują.

Emocja i nastrój to nie to samo. Definicja podaje, że nastrój utrzymuje się przez dłuższy czas, trwa zwykle przez godziny, dni lub tygodnie. Jesteśmy przecież w jakimś „nastroju” każdego dnia. Nie da się nie być. Czasami nastrój jest tłem dla naszych emocji, które trwają od kilku sekund do kilku minut. Trudno tak naprawdę powiedzieć, kiedy się kończy, a kiedy zaczyna. Nastrój może zmieniać się w czasie, może mieć różną intensywność, odcienie. Każdy z nas posiada dominujący dla siebie nastrój, jeśli przyjrzymy się jemu na przestrzeni dłuższego czasu. Oczywiście wydarzenia, sytuacje dnia codziennego, rytmy okołodobowe, czynniki psychofizyczne, ale również warunki atmosferyczne wpływają na wahania nastroju. Nastrój regulują czynniki wewnętrzne takie chociażby jak brak snu, przepracowanie, czy menstruacja. Mogą go obniżać podwyższać, możemy być bierni, aktywni, doznawać przyjemność lub dyskomfort.

Nastroje obniżają próg pobudzenia emocji, które im towarzyszą. Pisząc obrazowo można podać przykład, że łatwiej wywołać gniew u osoby porytowanej niż w spokojnej, łatwiej rozśmieszyć osobę w pogodnym nastroju niż zdenerwowaną. Ponadto osobie zdenerwowanej trudniej jest regulować reakcje, poza tym jej emocje będą silniejsze i trwalsze.

Nastroje nie mają jednoznacznej mimiki, natomiast osobę, radosną, smutną odczuwającą

wstręt jesteśmy od razu w stanie rozpoznać. Emocje mają specyficzną mimikę a nastroje nie. Łatwiej też nam wskazać na przyczyny emocji niż nastrojów. Odpowiedzialne są za nie wyobrażenia, wspomnienia, trudności, sukcesy, zdarzenia zewnętrzne.

Emocje są to szybkie reakcje czasami intensywne, burzliwe a czasami pasywne i apatyczne. Często towarzyszą jej zmiany somatyczne, ekspresyjne oraz różne reakcje behawioralne. Istnieją różne odcienie emocji, a podstawowy podział, to radość, smutek, zdziwienie, wstręt, złość oraz różne odcienie jak: żal, przykrość, zatroskanie, zaskoczenie, zniechęcenie, oszołomienie, lekceważenie aż po ufność, bliskość, euforie. Emocje są uniwersalne chociaż istnieją różnice indywidualne. Niektóre zdenerwowane osoby krzyczą, przeklinają, rzucają tym co wpadnie im w ręce, a inni zaciskają zęby, pięści, zwężają mu się źrenice. W jednym i drugim przypadku jesteśmy w stanie nazwać emocje. Najwięcej informacji co się dzieje z człowiekiem dostarcza mimika twarzy. Jest ona bardzo bogata.

Rozpoznawanie i nazywanie uczuć jest ważne. Umiejętność rozpoznawania emocji ułatwia zdawanie sobie sprawy z tego, co w danej chwili czujemy. Pozwala nadawać znaczenie różnym sytuacjom, a czasami można nawet kontrolować własne zachowanie. Pytanie tylko czy ta kontrola zawsze jest potrzebna? Umiejętności nazywania

**Podstawowa Opieka Zdrowotna
od stycznia 2016r.**

 **NOVA-MEDIC**
MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

**Wesołych, pogodnych, radosnych,
a przede wszystkim rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia**

życzą pracownicy NOVA-MEDIC

emocji swoich i innych ludzi ułatwia życie: „Widzę, że bardzo się cieszysz, z tego, że...”, „Jestem zdenerwowana, bo...”, „Złości mnie to, że...”. Jestem radosna, gdy...”, „Mam dosyć tego dnia”.

Znając swoje emocje możemy zrozumieć samych siebie. Świadomość zmęczenia, zestresowania czasami chroni nas przed impulsywnymi, niepożądanymi działaniami. Poza tym otwarte mówienie o uczuciach pozwala nawiązać szczerą relację z innymi osobami. Znając swoje emocje łatwiej nam zapanować nad nimi. Metaforycznie pisząc, nazwać emocje, to złapać je w garść, przyrzec się im, przytrzymać i wypuścić. Można wtedy zdystansować się, zastanowić się co chcemy zrobić i czy to nam służy. A to daje przecież poczucie siły, zadowolenia z siebie. Przeżywane emocje wpływają na to co się dzieje z naszym ciałem i w naszym ciele.

Dziecku znacznie trudniej, bo ono zupełnie nie rozumie co czuje i co się z nim dzieje. Ważne jest nauczenie się nie tylko rozpoznawania tego co się czuje i nazywania emocji. Istotne są również sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Istnieją różne sposoby radzenia sobie ze zbyt silnymi, intensywnymi emocjami, takie jak relaksacja, ćwiczenia fizyczne, kontrola oddechu, myślenie o rzeczach które wprowadzają nas w dobry nastrój, wentylacja emocji, zajęcia które nas odprężają. Nie możemy jednak dać zapędzić się w pułapkę przeżywania tylko dobrych, pozytywnych emocji. Sytuacje dnia codziennego dostarczają koktajl różnych emocji również tych nieprzyjemnych. Trzeba je również dopuszczać do siebie. Każda emocja niesie bowiem określoną wiadomość i pełni określoną funkcję.

Radość chętnie byśmy odczuwali codziennie, ale smutku czy lęku już dużo mniej. A jednak natura wyposażała nas i w te mniej przyjemne. Istnieją ważne powody dla których potrzebne są nam również te negatywne emocje. Strach ostrzega przed niebezpieczeństwem, informuje nas o sytuacji zagrożenia, które mogą być bardziej subtelne. Lęk to jedna z bardziej nieprzyjemnych emocji, można go także nazywać niepokojem. Konstruktyny smutek oprócz tego, że odbiera energię pozwala zatrzymać i wyciszyć, wycofać się z życia i skoncentrować się na swoim wnętrzu, przypomnieć sobie czego naprawdę pragnę. Smutek jest także potrzebny do tego, żeby skonfrontować się z idealizacjami i iluzjami, że świat jest tylko piękny, zawsze sprawiedliwy, niezmienny. Dajmy sobie czasem ten czas, aby być coraz bliżej siebie, aby dojrzewać.

Nie warto odbierać sobie możliwości do przeżywania różnych uczuć, nie tylko radości, ale także złości, smutku czy lęku.

Próby tłumienia niechcianych myśli i uczuć mogą odnosić odwrotny skutek i powodować, że, paradoksalnie, będziemy je wzmacniać i przez to doświadczać jeszcze większej ilości niechcianych stanów psychicznych. Smutek ma takie samo prawo do obecności w życiu jak radość. Wiele osób, które doświadczają depresji, to ludzie z zablokowaną złością. W ich otoczeniu bowiem smutek był bardziej akceptowany niż wyrażanie złości. Tyrania optymizmu sprawia, że ludzie tłumią negatywne emocje, zmuszając się często, żeby być cały czas radosnymi, zadowolonymi, przeżywającymi szczęście osobami. Przyjmując maskę i zastygając w niechcianych emocjach.

Ważne, by zaakceptować uczucie i nie nakładać kolejnych destruktywnych odczuć. Taka akceptacja pozwala dokonać wglądu i zajrzeć wewnątrz siebie, pozwala pobyc z stanem emocjonalnym. Dopiero wtedy gdy nauczymy się obserwować emocję, otwieramy drzwi do zrozumienia emocji, a następnie jej wyrażenia i uwolnienia się. Można postawić sobie pytania po co jest to uczucie? Skąd się wzięło? Co mi chce powiedzieć? Co mogę zrobić, aby odeszło? To jest świadomość emocjonalna. Otwarte wyrażanie odczuwanych emocji (również przed samym sobą), to najlepszy sposób na uwalnianie ich. Tłumienie emocji sprawia, że kumulują się one w Tobie i dręczą Cię bez końca. Obserwujmy wszystkie emocje i te pozytywne i te negatywne. Energia bowiem podąża za uwagą. A to czym się karmisz, będzie się rozwijać i wzmacniać.

Przed nami czas świąteczny, który jak wynika z badań jednak wpływa pozytywnie na nasz nastrój. Święta najczęściej są odbierane jako wydarzenie rodzinne, a także dla wielu z nas ma także wymiar religijny. Osoby, które jedynie koncentrują się na materialistycznym aspekcie przeżywają sporo frustracji. Ważne, by skoncentrować się również na rodzinnym i duchowym wymiarze. Wtedy jest szansa, że święta przyniosą satysfakcję, zadowolenie i odpoczynek. Jeśli przewartościmy nasze myślenie, okazuje się, że święta oprócz pogoni za prezentami, stresem mogą być źródłem szczęścia i dobrego samopoczucia.

Gdy mamy dobry nastrój łatwiej przypomniemy sobie przyjemne zdarzenia z przeszłości. W przypadku nastroju negatywnego sytuacja wygląda analogicznie, mamy łatwość przypomnienia sobie przykrych wspomnień. Pozytywny nastrój ułatwia przypomnianie sobie miłych rzeczy, natomiast nastroj negatywny – przykrych.

Sylwia Wesołowska
psycholog, terapeuta

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO

NZO
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe (NFZ)

wypożyczanie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- 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.nzo-chrobrego.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

 **CENTRUM BERNARDYŃSKA** przyjmuje we wtorki od 8.30

prof. dr hab. med. **Kazimierz Sułek**
specjalista chorób wewnętrznych
hematolog-transplantolog

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

 **Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne**

 również prywatne


512 040 525
502 729 548

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


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

 • 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

Od 1 grudnia br. Radomskie Centrum Onkologii rozpoczyna przyjęcia pacjentów



Radom, ul. Uniwersytecka 6
T 48 377 90 20, F 48 377 90 29
www.onkologiaradom.pl

Zarząd Centrum Onkologii Ziemi Radomskiej Sp. z o. o. informuje, że począwszy od dnia 1 grudnia 2015 r. Radomskie Centrum Onkologii rozpoczyna przyjęcia pacjentów z chorobami nowotworowymi.

Centrum zawarło umowę z Mazowieckim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia na udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju „Leczenie szpitalne – Chemioterapia” w zakresie: chemioterapia w warunkach ambulatoryjnych z zakresem skojarzonym. Oznacza to, że chorzy z Radomia i okolic mogą leczyć się w wymienionym zakresie nieodpłatnie, w ramach świadczeń gwarantowanych przez NFZ.

Zakres świadczeń refundowanych obejmuje okresową ocenę skuteczności chemioterapii, ambulatoryjne porady lekarskie związane z chemioterapią oraz procedury podania leku zawierającego substancję czynną możliwą do stosowania w warunkach ambulatoryjnych

To dla nas wyjątkowy dzień, cieszymy się, że już teraz możemy zaoferować pacjentom część świadczeń onkologicznych za darmo – mówi Marek Jutkiewicz – Prezes Zarządu COZR. Jednocześnie bardzo dziękujemy Dyrekcji MOW NFZ za zrozumienie potrzeb chorych z Radomia i okolic

i przyznanie nam kontraktu na ww. świadczenia onkologiczne.

Są to kolejne działania Funduszu mające na celu poprawienie dostępności do leczenia onkologicznego w ww. regionie. Wierzymy, że niebawem będziemy mogli zaproponować pacjentom pełny pakiet świadczeń, począwszy od diagnostyki aż po kompleksowe leczenie onkologiczne.

Szczegółowe informacje dotyczące zapisów na wizyty w Radomskim Centrum Onkologii można uzyskać w Rejestracji RCO, pod nr telefonu: (48) 377 90 20 lub osobiście w siedzibie Centrum przy ul. Uniwersyteckiej 6 w Radomiu.

Potrzeby chorych Radomia i okolic w zakresie onkologii są ogromne. Liczba nowych zachorowań odnotowanych przez Krajowy Rejestr Nowotworów (KRN) w promieniu 75 km od Radomskiego Centrum Onkologii wynosi 4,8 tys. rocznie.

W Centrum leczone będą m.in.: nowotwory piersi (BCU), nowotwory przewodu pokarmowego, nowotwory głowy i szyi, nowotwory układu moczowego i prostaty, nowotwory narządów rodnych kobiecych, nowotwory płuc oraz nowotwory mózgu.

Pierwszy etap inwestycji został już ukończony. Obecnie placówka dysponuje bazą 38 łóżek, posiada dwie sale operacyjne i nowoczesną bazę diagnostyczną w postaci: PET/CT (TK 64 rzędowy), USG, RTG, mammografii, aparatu do biopsji stereotaktycznej piersi, jak również endoskopii przewodu pokarmowego i dróg oddechowych.

W dalszym ciągu prowadzone są intensywne prace nad rozbudową centrum. Docelowo

w Radomskim Centrum Onkologii będą funkcjonować trzy przyspieszacz liniowe oraz dwa aparaty do brachyterapii. Powstanie oddział chemioterapii, zakład medycyny nuklearnej, diagnostyka laboratoryjna wraz z histopatologią.

Na bazie tych oddziałów utworzony zostanie Breast Cancer Unit, rozbudowana zostanie diagnostyka obrazowa, utworzone będzie szerokie zaplecze usługowe (m.in.: apteka, sterylizatornia). Powstanie również hostel, który będzie pełnił funkcję centrum noclegowego dla chorych i ich rodzin.

Centrum Onkologii Ziemi Radomskiej zostało połączone z Centrum Gamma Knife w Warszawie dzięki czemu Pacjenci z Radomia i okolic zyskują unikatową w skali kraju, kompleksową placówkę onkologiczną, w której, poza leczeniem nowotworów metodą chirurgii onkologicznej, radioterapii i chemioterapii, dostępne będzie również leczenie przy użyciu Leksell Gamma Knife®.

Więcej informacji:

Ewa Godlewska
Radomskie Centrum Onkologii
T 720 871 777
M e.godlewska@onkologiaradom.pl

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

Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony
Radom, ul. Żeromskiego 92
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654
ul. Kopernika 9/14
Radom
www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

- depresji
- zaburzeń lękowych
- nerwic, uzależnień
- bezsenności
- zaburzeń pamięci
- psychoz
- zaburzeń:
 - psychosomatycznych
 - neuropsychiatrycznych
 - zaburzeń osobowości

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 519 179 707
☎ 515 341 100

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

deltamed
transport i ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94
www.deltamed.com.pl

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

mgr Jolanta Komorowska
psycholog, terapeuta EMDR

- diagnoza psychologiczna
- poradnictwo i wsparcie
- terapia dzieci i młodzieży
- terapia zaburzeń stresu pourazowego

Zapisy telefoniczne

Radom, ul. Grodzka 2 m.3
tel. 606 244 806
jolantakomorowska@gmail.com

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

Zegar biologiczny

Wiosną rośnie płodność, latem często boli nas głowa, a zimą dokucza depresja – za cykliczność tych zjawisk odpowiada nasz zegar biologiczny – wyjaśnia prof. Jolanta B. Zawilska, kierownik Zakładu Farmakodynamiki Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Badaniem rytmów biologicznych, czyli cyklicznych zjawisk zachodzących w organizmach pod wpływem czynników zewnętrznych, zajmuje się chronobiologia. Nauka ta potwierdza, że współczesny człowiek – mimo stosowania sztucznego światła i izolowania się od warunków zewnętrznych – wciąż podlega rytmom okołorocznym, związanym ze zmianami pór roku. *Wiele procesów w ludzkim organizmie – biochemicznych, fizjologicznych czy chorobowych – przebiega w sposób rytmiczny. Mimo że człowiek robi wiele, aby te rytmy zakłócić lub nimi sterować, przebieg procesów życiowych – również na poziomie pojedynczych komórek – wciąż zależy od funkcjonowania zegara biologicznego – podkreśla prof. Zawilska. Główny zegar biologiczny znajduje się w jądrach nadskrzyżowaniowych podwzgórza – małej, złożonej z ok. 10 tys. neuronów strukturze w mózgu. Odpowiada on za kontrolę rytmów we wszystkich narządach, tkankach i komórkach. Najbardziej dostrzeganym przez człowieka rytmem okołodobowym jest „sen-czuwanie”.*

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

OPTYK
GRABOWSCY



Balotti

**SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY**

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

GF FERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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

 **OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY**

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

ZAKŁAD OPTYCZNY

poniedziałek, piątek 10-18
czwartek 16-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET

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



**Gabinet
okulistyczny**

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

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

poniedziałek od 14.30, czwartek od 15.00
EPMED Radom
ul. Waryńskiego 9A lok. 8
środy od 15.00
Kozienice, ul. Brzozowa 26

Adam Krajewski
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje
od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00
Radom, ul. Żeromskiego 92
tel. 48 362 12 25

HIV

– W Polsce 50-70% osób, które są zakażone HIV, nie wie o tym – mówi Anna Marzec-Bogusławska, dyrektor Krajowego Centrum ds. AIDS – *Problemem jest to, że nie odnoszą ryzyka zakażenia do siebie. Ludzie myślą: ten problem mnie nie dotyczy. Tymczasem jeśli ktoś w przeszłości miał ryzykowne zachowania, to jednak warto pomyśleć, jakie to mogło nieść zagrożenia i rozważyć wykonanie testu w kierunku HIV – tłumaczy.*

– *Każdego dnia 4-5 tysięcy ludzi umiera przez AIDS – powiedziała Marzec-Bogusławska. Jak podkreśla, zakażenie wirusem HIV nie ma specyficznych objawów. – Mogą przypominać nawet objawy zwykłego przeziębienia – powiedziała Marzec-Bogusławska. Zwróciła uwagę, że w razie jakichkolwiek wątpliwości należy wykonać test w kierunku HIV. – W Polsce są 32 punkty konsultacyjno-diagnostyczne, w których można anonimowo i bezpłatnie wykonać taki test – dodała.*

źródło: RDC

**RADOM
MEDICA**

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

Specjaliści do Twojej dyspozycji

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

W ramach naszych usług przeprowadzamy również detoksykację i wszywkę (Esperal).

www.radomedica.pl

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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



MCSmed

CYFROWA MAMMOGRAFIA

Małgorzata Staroń

godz. otwarcia: pn-pt 8.00 - 18.00

zapisy +48 360 22 22

Zapraszamy na konsultacje warszawskich
lekarzy specjalistów – SPCSK Banacha,
CSK MSW Wołowska, CO Roentgena:

- ortopeda
- pulmonolog
- chirurg naczyniowy
- urolog
- wkrótce więcej specjalności

05-532 Baniocha, ul. 25 Długa

tel.: +48 360 22 22, 666 88 45 45, 606 47 46 71

e-mail: biuro@mcs24.pl

Filia: Radom, ul. Mireckiego 10 (w budynku NZOZ NEL-MED)

www.mcs24.pl



Zdrowych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w gronie najbliższych, a także szczęścia
i radości w nadchodzącym Nowym Roku
życzy Grupa Polmedic

polmedic 



Rezonans magnetyczny

Rezonans magnetyczny inaczej MRI (z ang. magnetic resonance imaging) jest jedną z najnowocześniejszych metod obrazowania ludzkiego ciała. Umożliwia przedstawienie szczegółowych przekrojów narządów wewnętrznych człowieka we wszystkich płaszczyznach. Wykorzystuje magnetyczne właściwości atomów, z których składa się ludzkie ciało. Do wykonania badania potrzebne jest silne pole magnetyczne, fale radiowe oraz komputer zmieniający dane na obrazy.

Wykorzystuje się wiele typów magnesów różniących się natężeniem wytwarzanego pola. Im większa moc magnesu, tym lepsze wyniki. Badanie jest całkowicie bezbolesne, nie powoduje żadnych reakcji biologicznych, nie wchodzi w interakcje, ani nie zaburza przebiegu prowadzonego leczenia farmakologicznego.

Badanie MR jest główną metodą oceny struktur ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego (mózgowia i rdzenia kręgowego). Jako badanie wolne od ujemnych skutków biologicznych związanych z promieniowaniem X,

stanowi doskonałą metodę kontroli pooperacyjnej i długofalowego monitorowania leczenia.

Wskazania do wykonania badania MRI układu nerwowego to:

- choroby demielinizacyjne (np. stwardnienie rozsiane),
- choroby otępienne (np. choroba Alzheimera),
- nowotwory mózgu trudne do oceny w innych badaniach,
- ocena struktur okolicy przysadki mózgowej, oczodołu, tylnego dołu mózgu,
- ocena anatomiczna struktur kanału kręgowego
- badania angio MR naczyń mózgowia,
- guzy kanału nerwowego,
- zaburzenia neurologiczne o niewyjaśnionej etiologii.

Badanie rezonansem służy także nieinwazyjnej ocenie naczyń całego organizmu – w tym ośrodkowego układu nerwowego, bez użycia środka kontrastowego. Dzięki temu można otrzymać obraz naczyń krwionośnych, a także odnaleźć ewentualne tętniaki lub naczynia patologiczne (angiografia

rezonansu magnetycznego). Dyfuzyjne badania metodą rezonansu magnetycznego (DWI) umożliwiają wczesne wykrycie udarów mózgu.

Badanie MRI znakomicie się sprawdza także w badaniach ortopedycznych oraz diagnostyce schorzeń jamy brzusznej i miednicy małej.

Przeciwwskazaniami do wykonania badania MRI są wszczepione urządzenia elektryczne takie jak: defibrylator lub rozrusznik serca, neurostymulator, implant ślimakowy czy metalowe ciała obce w tkankach miękkich, klaustrofobia. Nie zaleca się wykonywania badania u kobiet w I trymestrze ciąży.

Do nowootwartego
Centrum Diagnostycznego Polmedic
przy ul. Aleksandrowicza 5
(w budynku Szpitala – Józefów)
zaprasza lek. med. Katarzyna Mrozowska
– specjalista radiologii
wraz z zespołem specjalistów

Dowiedz się więcej na
www.polmedic.com.pl,
www.facebook.com/Polmedic
lub Infolinii 48 386 90 60

polmedic 

Adam Zagata
Specjalista neurochirurg

Radom, ul. Królewska 15a

Zapisy od poniedziałku do piątku

tel. 48 333 28 74

Przyjęcia w poniedziałek od 17.00

kom. 607 078 036

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

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

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

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"

**GRUPA
MEDICAL**
S N Z O Z

poniedziałek - piątek
8:00 - 20:00

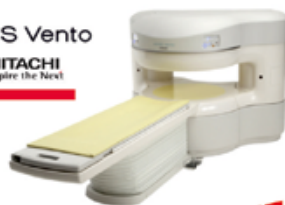
Rejestracja:
tel. 48 664 91 22
tel.kom. 661 610 644

PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

dedykowany szczególnie dla:

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

AIRIS Vento
HITACHI
Inspire the Next



**PROMOCYJE
CENY !!!**

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążeń Organizmu

*Be
Healthy*

Bakterie · Grzybnice · Pleśnie

Pasożyty · Wirusy

tel. 502 561 051

Test biorezonansem DIRP

Jak śpią Polacy

Czy Polacy śpią wystarczająco długo? Czy jakość snu jest wystarczająca? Czy statystyczny Polak jest wyspany?

Z danych opublikowanych w serwisie Medexpress.pl wynika, że choć większość z nas śpi zazwyczaj wystarczająco długo, to aż 2/3 Polaków cierpi na różnego rodzaju zaburzenia snu, a ponad połowa często odczuwa w ciągu dnia znużenie i senność. Problem leży zatem nie w ilości, a w jakości snu. W głównej mierze wpływa na to częsty stres, problemy ze zdrowiem, niekomfortowe warunki spania, a także nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny snu.

Polacy śpią krócej niż jeszcze 10 lat temu. Jednak jak pokazują najnowsze badania, zdecydowana większość Polaków przesypia 7-8 godzin na dobę – co mieści się w zalecanej przez większość ekspertów normie. Zarówno w tygodniu, jak i w weekend tyle czasu na sen przeznaczają 53% z nas. Co 10 osoba może sobie pozwolić na więcej niż 8 godzin snu w ciągu tygodnia. 30% respondentów, w tym głównie osoby pracujące jako managerowie, przedsiębiorcy i freelancerzy, zadeklarowało, że przesypia średnio ok. 5-6 godzin w tygodniu.

źródło: Medexpress.pl



NOWO OTWARTA

**APTEKA
SŁONECZNA**

zapraszamy

poniedziałek - piątek **8.00 - 19.00**

sobota **8.00 - 14.00**

Radom, ul. Kusocińskiego 21, osiedle XV-lecia

tel. 48 386 99 91



*Wszystkim naszym
Pacjentom oraz Kontrahentom
pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia
spokojnych i pełnych radości
Świąt Bożego Narodzenia,
a także wielu sukcesów
w nadchodzącym roku*



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich

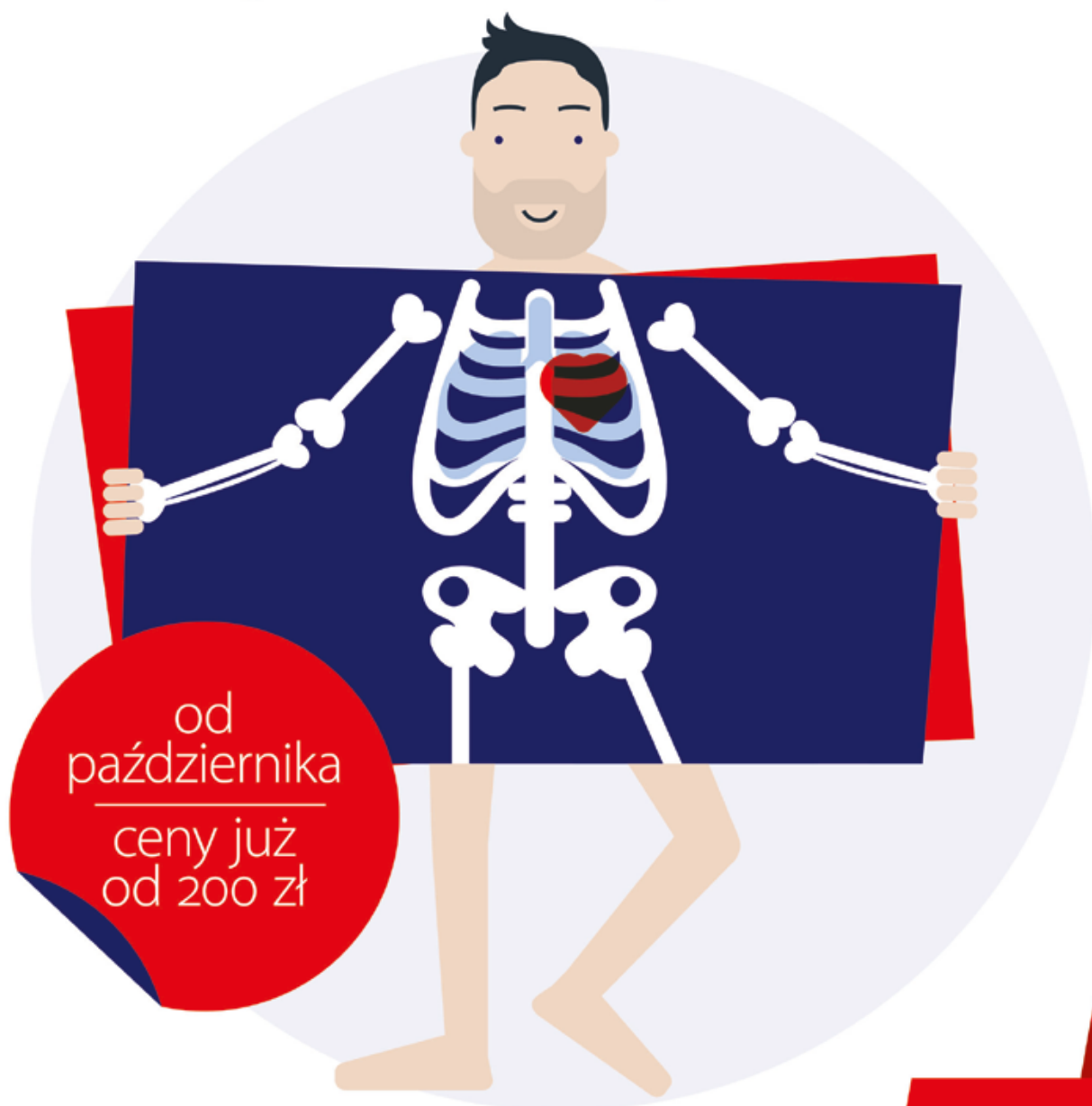
ul. Wyzwolenia 84/86

www.baldys-lab.eu

Centrum Diagnostyczne Polmedic
ul. Aleksandrowicza 5
(w budynku Szpitala – Józefów)

polmedic 

Rezonans magnetyczny Tomografia komputerowa



od
października
ceny już
od 200 zł

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1 | Okulickiego 74