



Problem niepłodności

str. 14

Diagnostyka prenatalna

str. 6

Badania prenatalne

str. 4

Stres ma wielkie oczy

str. 8

Utykanie i ból biodra u dziecka

str. 7

Zabłyśnij w życiu

str. 22

Wiosna na twarzy

str. 18

Liczą się nie tylko lata w Twoim życiu, ale życie w Twoich latach

str. 26



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 22
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 18
Wypyski Andrzej – str. 18

CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Terpiłowski Tomasz – str. 21

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18
Terpiłowski Tomasz – str. 21
Więzorek Janusz • MEDJANA – str. 13
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 6

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 13
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18

DERMATOLOG

Gamed – str. 22

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 21
Nazimek Marta – str. 25
Kempa Urszula – str. 25

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 22
Jonak Andrzej – str. 11
Kempa Urszula – str. 25

GASTROLOG

Drożdzikowski Wiesław – str. 6
Gamed – str. 22
Romanowski Janusz • Endomed

GINEKOLOG

Gamed – str. 22
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 11
Kielski Piotr • EPMED – str. 21
Nita Zygmunt – str. 21
Penza Grzegorz – str. 6
Świechowski Witold – str. 16
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 21

HEMATOLOG

Sulek Kazimierz – str. 23

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 9
Gamed – str. 22
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 13
Gamed – str. 22
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 6
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 13
Poteręła Magdalena – str. 6
Świgoń Paweł – str. 6
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 6

LARYNGOLOG

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

LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra • NOVA-MEDIC – str. 3

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Mieszkowski Mariusz – str. 16
Polmedic

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 22
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9
Pytel Anna • AGAMED – str. 16

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 23
Chojnacka Marina – str. 23
Dudzińska Ewa – str. 13
Frynas Katarzyna – str. 13
Gamed – str. 22
Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kosowski Jarosław – str. 23
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 23
Olczyk Ziemowit – str. 23

NEUROCHIRURG

Podgórski Jan Krzysztof – str. 23

OKULISTA

Gamed – str. 22
Krupa Ewa – str. 11
Likowska Elżbieta – str. 11
Nazimek Waldemar – str. 11
Małecka Hanna – str. 11
Szponar Bogusław – str. 11

ORTOPEDA

Gajos Paweł – str. 23
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 13
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 13
Sekula Jan • SANUS – str. 10
Szykarczuk Tomasz – str. 18
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 13
Wypyski Andrzej – str. 18

OTOLARYNGOLOG

Wieczorski Michał – str. 20

PEDIATRA

Gamed – str. 22

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 6
Nazimek Marta – str. 11

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 23

PSYCHIATRA

Gamed – str. 22
Karczewski Andrzej – str. 25
Ostrach Dorota – str. 13
Szczęśniak Ewa – str. 25

PRZYCHODNIE

Akademickie Centrum Medyczne – str. 20
Terped – str. 16
Centrum Bernardyńska – str. 23
EndoCard – str. 6
Endomed
Epmed – str. 21
Gamed – str. 22
Gravmed – str. 6
Medicon – str. 3
MedJana – str. 12, 13
Nel-Med – str. 23
NovaMedic – str. 3
Polmedic – str. 25, 28
Przychodnia Centrum – str. 19
Terpiłowski – str. 21
Vitamed – str. 23

STOMATOLOG

Agamed – str. 16
Aurument – str. 16
Dent Artis – str. 17
Gamed – str. 22
Implant dentis – str. 17
Kaniewscy – str. 16
Luxdent – str. 17
M-dent – str. 17
Medap – str. 17
PT Dental – str. 16
Szwedental – str. 17

UROLOG

Alter Andrzej – str. 13
Baryłka Krzysztof – str. 18
Gamed – str. 22

WENEROLOG

Żórawicz Katarzyna – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27
Medica – str. 5

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 22
PMR – str. 9

BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 21

DIETETYK

Fizjomedica – str. 7
Life & Diet – str. 22
Medi Diet – str. 21

MASAŻ LECNICZY

Chrobrego – str. 19
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Fizjosfera – str. 7
Reha-complex – str. 7
MedJana – str. 12, 13

OPTYK

Grabowscy – str. 11
Likowscy – str. 11
Likowski Adam – str. 11

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 19
Dom Pod Złotym Dębem – str. 9
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 9

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 9
Chrobrego – str. 19
Senior Vigor – str. 26
Vic-Med – str. 9

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 17
Kochanek-Leśniewska Anna – str. 16

PSYCHOLOG

Chochoł Agnieszka – str. 20
Gamed – str. 22
Kołątaj Agnieszka – str. 13
Komorowska Jolanta – str. 20
Skupińska-Fiła Dominika – str. 20

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 19
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Fizjosfera – str. 7
MedJana – str. 12, 13
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 9

SALONIK URODY

Eliko – str. 19
Idalia – str. 25

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 9

Medistar – str. 9
Multimed – str. 9
Stymat – str. 8

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 9

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27
Gamed – str. 22
Lab medic – str. 21
Medica – str. 5

BIOPSJE

Euromed – str. 18

BADANIA GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 10

BADANIA

Badania STRD Droga zdrowia – str. 22

DOPPLER

MedJana – str. 12
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Terpiłowski – str. 21

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 23

MAMMOGRAFIA

Diamed

RENTGEN

Panoramica

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis/Affidea – str. 25
Grupa Medical – str. 19
Polmedic – str. 28

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 7

Panoramica

Polmedic – str. 28

TRANSPLANTOLOG

Sulek Kazimierz – str. 23

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 21
Drożdzikowski Wiesław – str. 6
Epmed – str. 21
Euromed – str. 18
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 21
Medicon – str. 3
MedJana – str. 12

INNE

Hydrokolonoterapia – str. 17
Transport medyczny Deltamed – str. 20
Leczenie uzależnień – str. 10
Biorezonans – str. 7
Suplementy diety Artivit – str. 24
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 21
Wynajem gabinet – str. 10, 26

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



Radom, ul. Gagarina 1

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NFZ** oraz komercyjnie

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

- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**
- **RTG cyfrowe, USG stawów kolanowych, USG Doppler kończyn dolnych i szyi**

● **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



NOVA-MEDIC
MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

NFZ

ZDROWE PLECY

zaprasza dr Kowal

PRZYCHODNIA przyjazna dzieciom



- USG (naczyniowe, tarczycy, stawów, jamy brzusznej i inne)
- EEG
- EMG
- EKG
- Rehabilitacja
- Cyfrowe badanie ruchomości stawów
- Cyfrowe badanie funkcjonalne mięśni przykręgosłupowych (Back-check)
- Blokady
- Terapia kolagenowa
- Botox (m.in. leczenie spastyczności)
- Badania laboratoryjne
- Konsultacje ordynatorskie (neurologia, neurochirurgia, ortopedia, rehabilitacja medyczna, medycyna sportowa) oraz wiele innych!

NOVA-MEDIC ul. Żeromskiego 84c, 26-600 Radom
tel. **48 66 012 34** kom. **696 522 822** kontakt@nova-medic.pl www.nova-medic.pl
Godziny pracy od 8.00 do ostatniego pacjenta

Badania prenatalne

I i II trymestr ciąży



Nieinwazyjne badania prenatalne wg FMF

I i II trymestr ciąży

Ocena wad płodu

Możliwość leczenia w łonie matki

Złoty standard w screeningu prenatalnym aparat KRYPTOR

Badania prenatalne:

I trymestr (9-13 tydz.) Test podwójny
białko PAPP-A KRYPTOR
wolne B-HCG KRYPTOR

II trymestr (14-22 tydz.) Test potrójny
wolne B-HCG KRYPTOR
wolny Estriol KRYPTOR
AFP KRYPTOR

- ! Badania prenatalne z krwi powinny być zawsze wykonane w dniu wykonania
- badania USG przez lekarza.

Badania prenatalne stanowią jedno z największych osiągnięć współczesnej perinatologii. Dzięki niej lekarz położnik może we wczesnym okresie ciąży uzyskać informacje o zagrożeniach dla płodu i podjąć racjonalne działania prewencyjne bądź lecznicze, a przyszłe matki mają możliwość wykluczenia poważnych wad genetycznych i rozwojowych płodu oraz uzyskania informacji dotyczących jego rozwoju.

Nieinwazyjna diagnostyka prenatalna wg standardów FMF

Procedura opiera się na wykonaniu:

- badań ultrasonograficznych (wg standardów FMF)
- wypełnieniu ankiety z informacjami o pacjentce
- badań biochemicznych (wykonywanych na aparacie certyfikowanym przez FMF)
- białko PAPP-A (Kryptor)
- HCG – wolna podjednostka beta (Kryptor)
- komputerowej analizy danych i wydaniu Raportu Oceny Ryzyka Wad Chromosomalnych wg FMF

Raport zawiera informację o ryzyku wystąpienia poszczególnych trisomii, wyliczoną na podstawie:

- wieku matki
- danych z badań ultrasonograficznych płodu
- poziomów markerów biochemicznych
- oraz kombinacji tych parametrów

Dlaczego diagnostyka prenatalna wg standardów FMF? Algorytm oceny ryzyka aberracji chromosomowych u płodu, opracowany przez profesora Kyprosa H. Nicolaidesa (FMF) stanowi światowy standard w badaniach przesiewowych.

Wysoka wykrywalność:

- Dla trisomii 21 wykrywalność wynosi ponad 95% (przy 5% wyników fałszywie dodatnich).
- Dla trisomii 18 i 13 wykrywalność ok. 90% tych zaburzeń chromosomalnych (przy odsetku wyników fałszywie dodatnich wynoszącym 1%). Porównanie wykrywalności (DR) przy odsetku wyników fałszywie dodatnich 5%, dla różnych metod skringu w kierunku trisomii 21.

Ocena ryzyka:

- Wykonywana jest przez lekarza z certyfikatem FMF przy użyciu oprogramowania certyfikowanego przez FMF. Badania wykonywane są:
- zgodnie z wymogami FMF
 - przez wykwalifikowany personel
 - na certyfikowanym analizatorze biochemicznym KRYPTOR firmy BRAHMS

Aparat BRAHMS KRYPTOR

- W pełni zautomatyzowany system do wykonywania oznaczeń immunologicznych in vitro.
- Aparat wykorzystuje nowoczesną technologię TRACE (Time Resolved Amplified Cryptate Emission), która pozwala na wykonywanie badań z dużą dokładnością i wysokim stopniem powtarzalności.
- Dzięki zapewnieniu wysokiej jakości oznaczeń, aparat Kryptor (jako jeden z dwóch) został zakwalifikowany przez FMF do rutynowego wykonywania badań przesiewowych w pierwszym trymestrze ciąży.

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

Nowoczesne, prężnie rozwijające się medyczne laboratorium diagnostyczne, które działa na rynku radomskim od 1999 roku.

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

-  48 365 49 33
-  www.medica.radom.pl
-  medica@medica.radom.pl
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



Diagnostyka prenatalna

Badania prenatalne to zaawansowane metody oceny płodu i kobiety w ciąży pozwalające na wykrycie większości zagrożeń, wdrożenie leczenia wewnątrzmacicznego dla wybranych patologii oraz zaplanowanie dla nich odpowiedniego postępowania zarówno w czasie życia wewnątrzmacicznego jak i zaraz po urodzeniu dziecka w odpowiednim szpitalu.

Klasycznie badania prenatalne dzielą się na nieinwazyjne i inwazyjne (np. amniopunkcja) wykonywane w pierwszym oraz drugim tryestrze ciąży, chociaż zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego powinno być również przeprowadzone trzecie badanie prenatalne w 30 tygodniu ciąży.

W 11-14 tygodniu ciąży badania prenatalne służą wykrywaniu wad genetycznych głównie aberracji chromosomowych jak np. zespół Downa (trisomia 21) czy zespół Turnera (monosomia X) w oparciu o ocenę ultrasonograficzną tzw. markerów (np. przezierność karkowa NT, kość nosowa NB) oraz oznaczanie stężeń hormonów łożyskowych w tzw. teście podwójnym (białko PAPP-A i betaHCG). Pozwala to na wykrycie wad genetycznych z ponad 95% skutecznością. Warunkiem jednak tak znakomitej rozpoznawalności zaburzeń genetycznych jest kompilacja odpowiednio wyszkolonego personelu certyfikowanego przez FMF (Fetal Medicine

Foundation) oraz zastosowanie wysokiej klasy aparatów USG i sprzętu biochemicznego.

W przypadku wysokiego ryzyka wad genetycznych w oparciu o ocenę markerów USG i biochemicznych proponuje się pacjentce inwazyjne badania prenatalne z ustaleniem ilości i budowy chromosomów płodu (tzw. kariotyp), co daje ostateczną odpowiedź o statusie genetycznym badanego dziecka lub nieinwazyjny test NIFTY.

Z kolei w 18-23 tygodniu ciąży badania prenatalne pozwalają na dokładną ocenę budowy anatomicznej płodu, lokalizacji łożyska i ilości płynu owodniowego, co pomaga wykryć wady w ponad 80% i ustalić plan leczenia albo jeszcze in utero (wewnątrzmacicznie) albo zaraz po urodzeniu, dając tym dzieciom szansę na przeżycie i wyzdrowienie, jeżeli urodzą się w odpowiednim miejscu (szpitale trzeciego stopnia referencji w systemie opieki perinatalnej). Wymogiem potwierdzającym odpowiednie kwalifikacje lekarzy wykonujących ten typ badań prenatalnych jest certyfikat USG Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego odnawiany co 4 lata.

Opcjonalnie podczas badań prenatalnych można dokonać oceny szyjki macicy w skriningu porodu przedwczesnego oraz zmierzyć przepływ techniką Dopplera w naczyniach macicznych kobiety w celu wykrycia zaburzeń placentacji i zagrażającego nadciśnienia w ciąży. Optymistycznym akcentem jest istnienie skutecznych metod terapii tych chorób, jeżeli zostaną wykryte na wczesnym etapie rozwoju.

Wobec powyższych faktów badania prenatalne stanowią jedną z najskuteczniejszych metod profilaktyki powikłań w ciąży oraz zapobiegania uszkodzeniom płodów w przypadku zbyt późnego rozpoznania wad. Dlatego badaniami prenatalnymi powinny zostać objęte ciężarne z grup ryzyka w skali całego kraju, a docelowo cała populacja kobiet w ciąży, co przyczyni się do jeszcze większej poprawy opieki perinatalnej i zdrowia społeczeństwa.

dr n. med. Grzegorz Penza

lekarz medycyny
Wiesław Drożdżikowski
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej
przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

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

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

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

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

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

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

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

GRAVI MED
badania prenatalne
USG
lekarze z certyfikatami FMF
testy podwójne
(aparat KRYPTOR MEDICA testy NIFTY)
Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66, 48 363 30 42
www.ginmed.com

PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

Magdalena Poterała
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18
☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

Utykanie i ból biodra u dziecka

czyli choroba Perthesa - aseptyczna martwica głowy kości udowej

Nieleczona lub leczona w niewłaściwy sposób prowadzi do trwałego zniekształcenia głowy kości udowej.

Najczęściej występuje między 3 a 8 rokiem życia, szczyt przypada na 5-6 rok życia, przeważnie u chłopców i dotyczy jednego stawu biodrowego. Przyczyna nie jest do końca ustalona. Uważa się, że najczęściej wiąże się z zaburzeniami krążenia krwi w obrębie głowy kości udowej o podłożu urazowym.

Wyróżnia się 4 fazy choroby:

Pierwszy okres trwa ok. 2-3 miesiące, charakteryzuje się występowaniem okresowego utykania, bólu i ograniczenia zakresu ruchów w stawie biodrowym.

Drugi okres (martwicy) trwa od ok. 4 do 6-18 miesięcy, w którym nasilają się bóle biodra i ograniczenia ruchomości.

Okres trzeci (regeneracji) trwa od 1 roku do 6 lat, jest czasem przebudowy i zdrowienia. Ostatni okres prowadzi do całkowitego wyleczenia lub do utrwalenia niekorzystnych zmian związanych z jej zniekształceniem.

Początkowo choroba może przebiegać bezobjawowo lub mieć łagodny przebieg. Choroba objawia się bólami o zmiennym nasileniu, zwykle w obrębie pachwiny, a często i kolana, jak również utykaniem. Dolegliwości bólowe pojawiają się lub nasilają po wysiłku, a ustępują po wypoczynku. Z czasem pojawią się ograniczenie ruchomości stawu biodrowego, zwłaszcza rotacji wewnętrznej i odwodnienia, ale niekiedy zgięcia/wyprostu. Dziecko zaczyna chodzić z usztywnionym biodrem. Warto pamiętać, że objawy kliniczne zwykle występują wcześniej niż objawy radiologiczne.

Decydujące w rozpoznaniu jest badanie radiologiczne stawu biodrowego i badanie kliniczne (ból przy rotacji biodra).

Ze względu na niewyjaśnioną przyczynę choroby Perthesa leczona jest ona objawowo – usuwane są jej skutki a nie przyczyna.

Najważniejsze w leczeniu zachowawczym jest postępowanie kinezyterapeutyczne czyli ćwiczenia, ćwiczenia w środowisku wodnym. Ważne jest długotrwałe odciążenie chorej nogi. Dodatkowo leczenie wspomagane jest także zabiegami fizykalnymi tj. laseroterapia, magnetoterapia, masaż klasyczny, wirowy, podwodny i kąpiele perełkowe.

Leczenie operacyjne – osteotomia Saltera, osteotomia szpotawiąca.

REHA-COMPLEX
mgr Milena Figarska-Szmit

NFZ Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne również prywatne

512 040 525
502 729 548

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

NFZ

- rehabilitacja i masaż
- rehabilitacja:
 - ortopedyczna
 - neurologiczna
 - dzieci
- rehabilitacja domowa

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

Reha-Complex
Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

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

- 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 twarz, szyi i dekoltu odchudzający bańką chińską masaż kobiet w ciąży masaż i nauka masażu niemowląt

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

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, fizjoterapia, kinesiologia taping

pracujemy metodą PNF

REHABILITACJA DOMOWA

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

Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta

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

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

Gabinet Komputerowej Diagnostyki Obciążeń Organizmu

Próbujesz różnych diet i nie chudniesz?
Tyjesz po rzuceniu palenia?
Masz problemy z trawieniem?
Często się przeziębiasz?
Cierpisz na ciągłe zmęczenie?
Odczuwasz stres, niepokój?
Źle śpisz, zgrzytasz zębami?

Jeśli Twoją odpowiedzią jest TAK oznacza to, że powinieneś zrobić

Test biorezonansem DIRP
tel. 502 561 051

Fizjosfera

REHABILITACJA

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

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

Stres ma wielkie oczy



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Stres staje się szkodliwy w dwóch przypadkach: gdy jest go za dużo lub za mało. Kiedy stresująca sytuacja trwa zbyt długo, a wszelkie sposoby usunięcia tego, co nas stresuje, czyli stresora, zawodzą, lub kiedy stresor jest tak silny, że przewyższa nasze możliwości poradzenia sobie z nim, dochodzi do przemęczenia, wyczerpania albo nawet choroby. Zbyt niski poziom stresu także prowadzi do spadku aktywności, powodując zmęczenie i znudzenie.

Idealny jest zatem stres o średnim nasileniu. Średnim, czyli takim, w którym wyzwanie oceniamy jako odpowiadające naszym umiejętnościom i możliwościom. Każde zadanie, przed którym stajemy, wywołuje w naszym organizmie tę samą reakcję fizjologiczną bez względu na to, czy ocenisz je jako pozytywne, czy negatywne. Organizm przygotowuje cię do działania, co odczuwamy jako podwyższony poziom energii, czyli stres. Bez tego nie byłibyśmy w stanie doświadczać stanu uskrzydlenia – flou. Jest to wyjątkowy stan zatracenia się w wykonywanej czynności, kiedy opuszcza nas poczucie czasu i przestrzeni. Samo działanie jest wówczas nagrodą.

Stres kojarzy nam się zazwyczaj z takimi uczuciami jak strach, złość czy smutek. Strach jest ostrzeżeniem przed nadciągającym niebezpieczeństwem. Sprawia, że szukamy dróg wyjścia z sytuacji, planujemy i mobilizujemy siły do przeciwstawienia się złu. Złość jest informacją o tym, że ktoś lub coś wchodzi nam w drogę; pobudza do działania, tak byśmy usunęły przeszkodę. Smutek lub przygnębienie informują o stracie, o tym, że musimy z czegoś zrezygnować czy pozwolić komuś odejść. Zdecydowanie nie są to przyjemne emocje. Pozornie zbędne, ale w rzeczywistości emocje te są nam potrzebne do życia.

Techniki radzenia sobie ze stresem nie służą temu, żeby się pozbyć stresu całkiem z życia. Sprawdzają się tylko wówczas, gdy jesteśmy przeciążeni trudnymi wydarzeniami i długotrwałym napięciem. Ze stresem czasem trzeba się pogodzić i zrozumieć, że jego wartością jest informowanie nas o tym, co nam zagraża lub wymaga mobilizacji. Czasem jedynym sposobem, żeby obniżyć napięcie, jest pokonywanie kolejnych życiowych przeszkód i wyciąganie wniosków ze swojego działania.

Przypatrz się sobie uważnie

Zanim dowiesz się, jakie są sposoby obniżania zbyt dużego poziomu stresu, poznaj jego naturę i sens istnienia w życiu człowieka. Przypomnij sobie jakąś stresującą sytuację ze swojego życia. Postaraj się wybrać coś, co było dla ciebie wyzwaniem, niespodziewaną trudnością, wymagało mobilizacji i kosztowało wiele emocji. Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania: Jakie emocje się w tobie pojawiły? Co się działo z twoim ciałem? Jakie myśli o sytuacji, o sobie i innych pojawiały się w twojej głowie? Jak się zachowałeś/aś?

Po co się denerwujemy?

Podejrzewam, że w twoim zestawie uczuć dotyczących sytuacji stresowej pojawiły się między innymi lęk, strach, złość, smutek czy przygnębienie. Emocje uwalniane w stresie powodują mobilizację rezerwy organizmu, niezbędnych do długotrwałego lub krótkiego, lecz intensywnego wysiłku. Pobudzają odpowiednie struktury ośrodkowego układu nerwowego, powodując zmiany hormonalne, które z kolei modyfikują działanie tego układu, nasilając poziom pobudzenia. Zwiększa się tym samym efektywność procesów nerwowych. Emocje, które towarzyszą sytuacji stresowej, mają charakter przede wszystkim mobilizujący do działania. Zdarza się jednak, że reakcje emocjonalne związane ze stresem pojawiają się bardzo często, trwają długo i są wyjątkowo silne. Powodują wówczas długotrwałe utrzymywanie się organizmu w gotowości, co nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Długotrwałe



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

utrzymywanie się emocji może powodować między innymi: zwiększenie drażliwości, bezsenność, zaburzenia koncentracji, częstsze sięganie po różnego typu używki, zaburzenia nerwicowe oraz depresje.

Co się dzieje w ciele?

W sytuacji stresowej w mózgu uaktywnia się tzw. centrum stresu. Szybko i mocno zaczyna walić nam serce, co powoduje gwałtowne pompowanie krwi do mięśni i płuc, aby umożliwić im bardziej efektywną pracę. Podnosi się ciśnienie, bo krew zaczyna krążyć coraz szybciej, żeby w krótkim czasie dostarczyć jak najwięcej substancji odżywczych i tlenu do mięśni. Oddech się spłyca, ale znacznie przyspiesza, żeby płucom nie zabrakło tlenu. Wątroba uwalnia duże ilości glukozy i tłuszczów do krwi, żeby odżywić mięśnie i dostarczyć energię. Uwalniane są też hormony: kortyzol, adrenalina i noradrenalina, które przyspieszają metabolizm, stymulując odruchy i podnosząc energię. Mamy rozszerzone źrenice, żeby łatwiej dostrzegać zagrożenie. Nie czujemy głodu, bo procesy trawienne zostały zatrzymane, organizm nie ma czasu marnować na nie energii. Pocimy się, żeby oddać ciepło, które wytwarza się w ciele. Zaciskamy szczęki i pięści, mamy napięte wszystkie mięśnie. Innym efektem napięcia mięśni jest zaciśnięte gardło. Krew gęstnieje i roznosi po organizmie substancje przeciwbólowe, żebyśmy się nie wykrywawili i nie czuli bólu przy zranieniu. Układ odpornościowy pracuje na najwyższych obrotach.

Tak nas zaprogramowała natura i nie jesteśmy w stanie tego zmienić, ale możemy sobie z tym radzić. Wszystkie reakcje fizjologiczne podnoszą poziom energii, której powinniśmy się jak najszybciej pozbyć, a wtedy w naszym organizmie nie pozostanie żaden ślad po stresie. Jeżeli natomiast będziemy tę energię w sobie blokować, ciało pozostanie w gotowości do walki lub ucieczki. Może to doprowadzić do osłabienia całego organizmu, wyczerpania i zmniejszonej tolerancji na każdą następną sytuację stresową. Może również dojść do osłabienia układu odpornościowego i zwiększenia twojej podatności na wszelkie choroby.

Co zrobić z emocjami?

Mów o nich. Nie blokuj, nie udawaj, że nic się nie dzieje. Nazywanie swoich uczuć sprawia, że nabieramy do nich dystansu. Wsparcie ze strony swoich najbliższych, którym jesteśmy w stanie się zwierzać i zaufać jest nieocenionym sposobem radzenia sobie w trudnych życiowych sytuacjach. Według wielu badań naukowych, osoby, które w długotrwałym stresie mogły liczyć na pomoc innych, rzadziej zapadały na choroby i szybciej wychodziły z negatywnych stanów emocjonalnych. Istotne jest też nasilenie emocji. Jeżeli nie są one zbyt intensywne, nie paraliżują cię i są adekwatne do sytuacji, postaraj się z nimi żyć. Słuchaj ich ostrzeżeń i staraj się zmienić raczej swoje życie zewnętrzne, a nie wewnętrzne. Jeśli natomiast lęk cię paraliżuje, a nie mobilizuje, kiedy emocje utrzymują się mimo usunięcia stresora, wówczas skup się na swoim świecie wewnętrznym i postaraj się zmniejszać negatywne emocje. Obserwuj siebie i zastanów się, czym są spowodowane i o czym cię informują.



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
POSPITALNE.

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



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

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

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE
refundacja NFZ
R A D O M
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

S P Z O Z
**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**
Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz
BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe
wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

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

NFZ
Sprzedaż i wypożyczalnia
sprzętu
medycznego
elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwdrożdżynowe
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

Coaching
POLSKA



Marzena Figura coach

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

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

Leczenie uzależnień alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10
tel. 48 383 61 00
kom. 603 333 122

Uprawiaj sport, oddychaj i nie podchodź do życia zbyt poważnie

Skutecznym sposobem na radzenie sobie ze skutkami stresu jest ruch. Każdy sport, możliwość zmęczenia się, wykrzyczenia i dania upustu skumulowanej energii będzie nieocenioną ulgą dla ciała. Wysiłek zmusza nas do łapania głębszych oddechów. Stres słyca oddech lub powoduje, że przez chwilę zupełnie nie oddychamy. Głęboki oddech i spokój zapewnia też relaksacja, joga i medytacja. Nie podchodź do życia zbyt poważnie, bo twoje poczucie humoru jest tarczą, która chroni cię przed negatywnym stresem. Śmieję się jak najwięcej z tego, co cię spotyka, i z samego siebie. Spojrzenie na trudną sytuację z przybliżeniem oka często sprawia, że staje się ona mniej straszna, a ty nabierasz do niej dystansu. Poza tym śmiech podnosi odporność na choroby i wpływa korzystnie na poczucie wartości.

Pamiętaj, błąd to nie katastrofa

W sytuacji zagrożenia zwykliśmy dokonywać oceny bodźca, który na nas działa, oraz naszych zasobów i możliwości poradzenia sobie z nim. Czyli to, co wyobrażamy sobie na temat danej sytuacji, oraz to, co myślimy o sobie, może nasilać odczuwanie stresu lub je zmniejszać. Mechanizm wpływu myśli na emocje jest oczywisty. Prowadząc dialog wewnętrzny, często budujemy długi łańcuch negatywnych myśli, który krępuje nasze działania i wzbudza lęk. W radzeniu sobie ze stresem chodzi o przejęcie kontroli nad interpretacją wydarzeń i nadanie im pozytywnego wymiaru. Spróbuj wpłynąć na swój dialog wewnętrzny, stosując metodę pozytywnej autosugestii. Podziel myśli na te, które mówią o faktach w danej sytuacji, i na te, które są twoim wyobrażeniem. Zastanów się nad formą pozytywnych myśli, które będą skutecznie niwelować negatywne dialogi. Nie zmieniaj „Na pewno zrobię błąd” na „Nigdy nie zrobię błędu”, ale na „To żadna katastrofa, jak popełnię błąd”. Stosuj pozytywną autosugestię przed sytuacją stresującą, w jej trakcie i po zakończeniu.

Znajdź sens

W sytuacji, gdy życie postawi nas przed trudnym doświadczeniem choroby czy utraty bliskiej osoby, nieocenionym działaniem jest nadanie sensu temu, co nam się przydarza w indywidualny sposób: poprzez wiarę, religię, filozofię czy niesienie pomocy innym

w podobnym położeniu. Nawet tragiczne aspekty naszego życia i nieuniknione cierpienie mogą się zmienić w triumf ludzkiego ducha. Warunkiem jest odpowiedni stosunek do trudnej sytuacji i odnalezienie w niej sensu. Postaraj się zmienić interpretację sytuacji stresowej. Wymaż ze swojego słownika słowo PROBLEM i zastąp je słowem WYZWANIE. Przekonaj się na własnej skórze, że będzie Ci łatwiej wykorzystać powstałą w tobie energię do poradzenia sobie ze stresem.

Popelniaj błędy i ucz się

Żeby szybko zmniejszyć w sobie napięcie, możesz wypić drinka, wziąć tabletkę na uspokojenie lub zapalić papierosa. To wszystko jednak nie jest radzeniem sobie ze stresem, ale odreagowaniem. Na chwilę zmniejszysz niepokój, ale nie rozwiążesz żadnych problemów. Pozwól sobie na błędy i ucz się na nich. Nie ma lepszej lekcji od życia. Dzięki temu łatwiej będzie ci przewidzieć i przygotować się na nadchodzące wyzwania. Błędy pomogą ci zorientować się w swoich mocnych i słabych stronach. Jeśli nauczysz się wyrażać emocje i potrzeby, łatwiej będzie ci dogadać się z innymi.

Zrób sobie autocoaching

Naucz się autocoachingu i zadawaj sobie twórcze pytania dotyczące Ciebie i sytuacji, które cię spotykają. Oto moja propozycja autocoachingu, który pomoże Ci poradzić sobie z sytuacją długotrwałego stresu. Rozłóż daną sytuację na czynniki pierwsze i poszukaj w niej elementów, które cię stresują. Może się okazać, że w twoim zasięgu możliwości radzenia sobie ze stresem jest więcej, niż myślisz. Aby to ocenić, odpowiedz sobie na pytania:

- Jak mogę usunąć stresor?
- Jak mogę ograniczyć stresor?
- Jak mogę zmienić mój sposób myślenia o nim?
- Co robić inaczej?
- Jakie umiejętności rozwinąć, aby dać sobie radę ze stresorem?
- Jak zadbać o swój komfort psychiczny?

Coaching pozwoli ci zrozumieć, na który z obszarów jesteś w stanie wpływać, aby zmniejszyć odczuwanie skutków długotrwałego stresu. Czy będą to emocje, ciało, myśli czy zachowanie. Najskuteczniejsza metoda radzenia sobie ze stresem to ta, do której jesteś przekonany i która odpowiada twojej osobowości.

Wyjątkowo atrakcyjne warunki wynajmu



wynajmę 3 gabinety o łącznej powierzchni 118 m²
ważne wszystkie zezwolenia i odbiory
kom. 601 348 294

OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Belitti

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 FERRE

SOLANO

Baldinini



OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

ZAKŁAD OPTYCZNY

poniedziałek, piątek 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET

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



tel. 606 68 94 50
(48) 344 92 47

Ewa Krupa specjalista chorób oczu

Gabinet okulistyczny

poniedziałek od 14.30, czwartek od 15.00
EPMED Radom, ul. Waryńskiego 9A lok. 8

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

Radom, ul. Mireckiego 10
(gabinet nr 11)
kom. 604 529 306

lek. med.

Andrzej Jonak

SPECJALISTA
CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH
ENDOKRYNOLOG

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

lek. med.

Katarzyna Żórawicz

SPECJALISTA
DERMATOLOGII, WENEROLOGII
MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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

likowski@vp.pl
www.likowski.eu



OPTYK

Likowski

GABINET OKULISTYCZNY

czynny codziennie
przyjmuje specjalista chorób oczu

ZAKŁAD OPTYCZNY

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852



Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

REHABILITACJA

KINEZYTERAPIA

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

MASAŻ

leczniczy • relaksacyjny

FIZYKOTERAPIA

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



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

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

Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

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 psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne
MEDJana

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

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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

Zbigniew Piasta

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Centrum Medyczne
MEDJana

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

RADIOLOGIA

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

KARDIOLOGIA

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

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

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

CHIRURGIA OGÓLNA

- Aleksander Marczenko – 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

MEDYCYNA SPORTOWA

- Zbigniew Piasta

CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA

- Krzysztof Baryłka – lek. med. specjalista chirurg dziecięcy

OTOLARYNGOLOGIA

- Maria Matuszkiewicz-Kotas – lek. med. specjalista otolaryngolog

DERMATOLOGIA

- Jolanta Ostrowska – lek. med. specjalista dermatolog-wenerolog

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

www.medjana.com

NOWY
SPECJALISTA

NOWY
SPECJALISTA

NOWY
SPECJALISTA

NOWY
SPECJALISTA

NOWY
SPECJALISTA

NOWY
SPECJALISTA

KARDIOLOG

Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Hubert Kazubiński

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG
przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne
MEDJana

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

GABINET 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

Problem niepłodności

Czy niepłodność to choroba? Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – tak. W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10) nadano jej kod: N97.9.

Za definicję niepłodności uznano brak ciąży po roku regularnego współżycia (4-5 stosunków w tygodniu), przez minimum 12 miesięcy, bez stosowania jakiegokolwiek antykoncepcji. Ponieważ szacuje się częstość występowania tej choroby na 10-18% par małżeńskich, chorobę tę uznano za problem społeczny.

Takiemu spojrzeniu na niepłodność: jako chorobę, o sztywnym kryterium rozpoznania, przeczą przypadki par małżeńskich, u których do spontanicznego poczęcia, bez jakiegokolwiek leczenia, dochodzi po okresie dłuższym, niż rok. Czasem może to być półtora roku, niekiedy dwa lata, znany jest autorowi przypadek pary małżeńskiej, gdzie do poczęcia doszło spontanicznie po 10 latach pożycia małżeńskiego.

Dlatego wydaje się, że na płodność należy spojrzeć w kategorii prawdopodobieństwa poczęcia. Istnieją pary bardzo płodne, których płodność możemy oszacować na 50%, u tych małżonków ciąża pojawi się po dwóch miesiącach współżycia. Istnieją też inne pary, również płodne, ale z prawdopodobieństwem poczęcia 5%, u tych osób do zapłodnienia dojdzie do 2 lat ich pożycia. U większości par małżeńskich mamy właśnie do czynienia ze zmniejszoną płodnością a nie bezpłodnością. Ewidentna bezpłodność, gdy rzeczywiście nie ma możliwości, by doszło do naturalnego poczęcia, zdarza się niezmiernie rzadko.

Na podobną problematykę płodności zwracają uwagę dane publikowane przez brytyjski Narodowy Instytut Doskonałości Klinicznej (NICE, National Institute for Clinical Excellence):

| age category (years) | pregnant after 1 year (12 cycles) (%) | pregnant after 2 years (24 cycles) (%) |
|----------------------|---------------------------------------|--|
| 19-26 | 92 | 98 |
| 27-29 | 87 | 95 |
| 30-34 | 86 | 94 |
| 35-39 | 82 | 90 |

Fertility: Assessment and treatment for people with fertility problems. NICE guidelines [CG156] Published date: February 2013

Jak wynika z danych przedstawionych w tabeli, płodność zmniejsza się wraz z wiekiem, jednak szansa na poczęcie po dwóch latach jest większa niż po roku starania, w każdej grupie wiekowej.

Definicja niepłodności wg WHO wprowadza wielki niepokój u par małżeńskich, u których po kilku miesiącach nie pojawiają się upragnione dwie kreski na teście ciążowym. Wizja zbliżającego się roku bez poczęcia dziecka stresuje i stygmatyzuje, co dodatkowo zaczyna zmniejszać szanse na poczęcie, ze względu na permanentny stres, jakiemu są poddawani przyszli rodzice.



projekt: AeroplanStudio.pl

Pani prof. Violetta Skrzypulec-Plinta podaje, iż wzrost liczby niepłodnych par jest wynikiem:

- wzrostu zachorowalności na choroby przenoszone drogą płciową
- częstych zmian partnerów seksualnych
- wczesnego rozpoczęcia kontaktów seksualnych przez młodzież
- opóźnienia wieku planowania rodziny
- wysokiego poziomu stresu w życiu codziennym
- większej świadomości i wcześniejszego zgłaszania się do lekarza

Na większość wyżej wymienionych czynników społeczno-kulturowych nie mamy, niestety, wpływu.

Zupełnie inaczej ma się sprawa z grupą czynników środowiskowych, zmniejszających płodność. Modyfikacja stylu życia może tu przynieść poprawę płodności. Wywiad w kierunku czynników środowiskowych obniżonej płodności, ich identyfikacja i zalecenie modyfikacji przez parę są przeprowadzane na początku diagnostyki niepłodności.

1. Alkohol

Bezpieczna tygodniowa ilość spożywanego alkoholu wynosi 1-2 jednostki dla kobiety i 3-4 jednostek dla mężczyzny (standardowa jednostka alkoholu – SJA – 10 g lub 12,5 ml czystego alkoholu etylowego). Mężczyźni powinni być informowani, że nadmierne spożycie szkodzi jakości nasienia, a kobiety unikać zatrucia ze względu na możliwość uszkodzenia płodu.

2. Palenie papierosów

Kobiety powinny być informowane, że palenie obniża ich płodność a także, że bierne palenie zmniejsza szansę zajścia w ciążę. Powinny być także kierowane do placówek zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień (w Radomiu przy ul. 1905 Roku 21). Mężczyźni powinni być informowani o związku palenia z pogorszeniem jakości nasienia.

3. Suplementacja kwasem foliowym

Kobiety powinny stosować kwas foliowy w dawce 0,4mg/dobę w przypadku od 2 miesięcy przed planowaną ciążą do 12. tygodnia ciąży.

4. Otyłość

Kobiety o BMI (ang. Body Mass Index

– wskaźnik masy ciała) > 30 powinny być informowane, że zajście w ciążę może potrwać dłużej, jednak zmniejszenie masy ciała może przywrócić cykle owulacyjne. Uczestniczenie w programie zwiększenia aktywności fizycznej i wdrożenie diety przy wsparciu dietetyka, czasem diabetologa, może przynieść większy efekt, niż radzenie sobie samemu.

5. Zbyt niska masa ciała

Zwiększenie masy ciała u pacjentek z BMI < 19 nie miesiączkujących lub miesiączkujących nieregularnie może zwiększyć szansę na koncepcję.

6. Obcisła bielizna

Mężczyźni powinni być informowani, że jest związek między zwiększeniem temperatury moszny a obniżeniem płodności; używanie luźnej bielizny może zwiększyć płodność.

7. Wykonywany zawód

Dotyczy płodności męskiej i żeńskiej.

8. Leki

Pacjenci przyjmujący na stałe leki powinni poinformować lekarzy prowadzących, że planują poczęcie. Często można zmodyfikować terapię chorób przewlekłych na leki bezpieczne również dla płodu.

9. Częstość współżycia

Pary starające się o poczęcie powinny współżyć optymalnie co 2-3 dzień w okresie płodnym.

lek. med. Grzegorz Nyc
specjalista ginekologii i położnictwa

Jeśli borykasz się z problemem niepłodności, odwiedź jedną z naszych Poradni Ginekologicznych Polmedic mieszczących się przy ul. Osiedlowej 9 i ul. Domagalskiego 7

infolinia **polmedic** +
tel. 48 386 90 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



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

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8
tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

www.ptdental.pl



rehabilitacja

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:

- peelingsi lecznicze – przebarwienia, blizny potrądzikowe, 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

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



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.stomatologiakaniewscy.pl

Luxdent

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

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

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska

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

dr n. med.

Anna Kochanek-Leśniewska
lek. stom.

SPECJALISTA PROTETYKI
STOMATOLOGICZNEJ

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

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

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

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

sprzedam gabinety



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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



lek. stom. Bożena Domańska

wtorek 8.00-12.00

środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. Anna Domańska

poniedziałek, wtorek, czwartek

14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

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

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

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

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



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

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



IMPLANT DENTIST

WYKONUJEMY

Zdjęcia RTG:

- pantomograficzne
- zdjęcia punktowe zębów - radiowizjografia
- zatok

**Wysokiej jakości badania tomograficzne CBCT
dla stomatologii i laryngologii**

**Diagnostykę radiologiczną stawów
skroniowo-żuchwowych**

IMPLANT DENTIST Pracownia radiologiczna
26-600 Radom, ul. Zakręt 6
(obok Aldi, ul. Kościuszki / 1905 Roku)

e-mail: radiologia@implant-dentist.pl
www.implant-dentist.pl
tel: 609 70 70 73

**NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA**

z wykorzystaniem mikroskopu, ozonoterapii i lasera

Ortodoncja bezekstrakcyjna • Radiowizjografia

Nowość! MASAŻ!

NZOS „MEDAP”

Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl



EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15

Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

HYDROKOLONOTERAPIA  **enema**

Zabiegi oczyszczania jelita z zatrujących złożeń, toksyn, pasożytów
i grzybów, przywracające zdrowie, stymulujące i wzmacniające pracę jelit,
odtruwające organizm i wzmacniające jego odporność.

Radom, ul. Warzywna 23, tel. 533 313 899, enemaradom@gmail.com

MEDYK

Krzysztof Baryłka
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 386 90 60
Radom, ul. Osiedłowa 9
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego)

zapisy
tel. 609 182 337

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

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz 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

Wiosna na twarzy

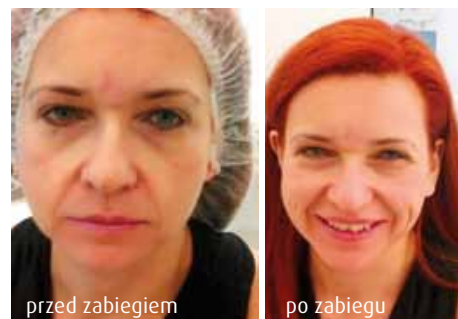
oczyszczanie i pielęgnacja

Wiosną, skóra większości z nas jest w kiepskiej formie i krzyczy o pomoc, jest sucha, szara i zmęczona. W wiosennym słońcu nie ukryją się ślady, jakie minione miesiące na niej pozostawiły. Składa się na to wiele przyczyn: zimowa dieta bogata w tłuszcze, a uboższa w witaminy i składniki mineralne, czas spędzony głównie w ciepłe domowego zacisza, wszechobecna klimatyzacja oraz źle dobrane kosmetyki. W dodatku często jesteśmy przekonane, że zimą w mieście nie trzeba specjalnie chronić twarzy przed mrozem, wiatrem, promieniami UV. Nie ma się więc co dziwić, że wiosną cera jest niedotleniona, szara, sucha i skłonna do podrażnień, pozbawiona jędrności i sprawiająca wrażenie starszej niż rzeczywistość jest. Swoim wyglądem prosi o oczyszczenie i odtrucie, aby wszystkie naturalne systemy mogły działać w pełnym zakresie. Zwykle procesy metaboliczne odbywają się przez cały czas. Jednak nasze życie w pośpiechu i substancje szkodliwe pochodzące z powietrza nie są dobre dla naszego ciała. Skóra, jako organ odtruwający, jest nadwyżężona i zanieczyszczona, jest blada, szara, zmęczona i źle ukrwiona – często ma zanieczyszczenia, plamy i podrażnienia.

Co zrobić, aby tego nie pogłębiać i nie doprowadzić do stanu wymagającego wizyty u dermatologa?

Czy po wizycie w drogerii rozwiążemy ten problem? Czy na pewno same sobie dobierzemy odpowiednie kosmetyki do problemów naszej cery? Czy powinny one zawierać parabeny i konserwanty? A jeśli nie, to które z nich ich nie zawierają? Który kosmetyk jest odpowiedni, by rozwiązać nasz problem? Jak uzdrowić naszą skórę?

Aby nie zaszkodzić sobie, oddajmy się w ręce specjalistów, ponieważ zwykłe oczyszczenie twarzy jest tylko wstępem do właściwej pielęgnacji.



Bardzo dobrym sposobem będzie przeprowadzenie programu oczyszczającego – DETOKS. Na podstawie szczegółowej analizy skóry, opracowana zostanie specjalna terapia i kuracja, dopasowana wyłącznie do indywidualnych potrzeb. Proces oczyszczania rozpoczyna się od nałożenia na twarz i szyję oraz strefy limfatycznej specyfiku zawierającego specjalne skondensowane substancje czynne pozyskane m. in. z: albicji jedwabistej, aloesu barbadoskiego, szanty zwyczajnej, wielkomorszczu gruszkonośnego, rumianu rzymskiego, papainy. Usuwiają one martwy naskórek, uwalniają od toksycznych związków i substancji szkodliwych dla skóry, dogłębnie ją oczyszczają i poprawiają jej wchłanianie. Dodatkowo zastygająca maska silnie napina skórę, poprawia kontury i owal twarzy.

K L I N I K A
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







Detox stanowi wsparcie dla skóry przy eliminacji substancji niepożądanych i toksycznych, oraz jest sposobem na dopieszczenie skóry w przyjemny sposób:

- aktywując zawarty w skórze system detoksykujący,
- umożliwiając swobodne oddychanie komórkom skóry,
- redukując oznaki zmęczenia,
- poprawiając kontur twarzy, aby był wyraźniejszy,
- nadając skórze młodzieńczy wygląd,
- zmniejszając pory,
- sprawiając, że skóra jest czystsza i świeższa,
- optymalizując i przygotowując skórę do dalszego zabiegu kosmetycznego.

Aby gruntownie oczyścić twarz, świetnym uzupełnieniem jest np.: peeling enzymatyczny, peeling kawitacyjny, mikrodermabrazja, peeling ziarnisty, peeling piankowy, indywidualnie dobrany do potrzeb skóry. Dopiero przy tak przygotowanej skórze możemy przejść do dalszej pielęgnacji. Natychmiastowe efekty przyniesie nam np. zastosowanie dwufazowych ampulek Bi-Phase Serum dających natychmiastowe rezultaty:

- **Power effect Bi-Phase Serum + Regestril**
PRZECIWMARSZCZKOWE,
NAPINAJĄCE,
WYGŁADZAJĄCE
- powstrzymuje powstawanie zmarszczek i bruzd
- wspiera regenerację komórek
- **Power effect Bi-Phase Serum + Retinol**
STYMULACJA,
WZMOCNIENIE,
WYGŁADZENIE
- wzmacnia barierę ochronną skóry
- stymuluje produkcję kolagenu
- wspiera wygładzenie skóry
- **Power effect Bi-Phase Serum + Vitamin C**
AKTYWACJA,
REWITALIZACJA,
ROZŚWIETLENIE
z ekstraktami komórek macierzystych
z owoców cytrusowych
- pobudza aktywność komórek
- aktywuje odbudowę kolagenu
- **Power effect Bi-Phase Serum + Hyaluron**
NAWILŻENIE,
WYPEŁNIENIE
- nawilżenie skóry
- przywrócenie naturalnego poziomu nawilżenia
- wsparcie wygładzenia skóry.

Podsumowując, detox ma szczególne działanie w technologii anti-age chroniąc skórę przed przedwczesnym starzeniem, a serum z ampulek zawierają silne składniki aktywne zwalczające problem skóry w określony, ukierunkowany sposób. Skoncentrowane składniki aktywne penetrują skórę, realizując swoją aktywność dokładnie tam, gdzie jest to wymagane. REZULTATEM JEST SKÓRA, Z KTÓREJ MOŻESZ BYĆ DUMNA!

Przekonana? My tak!
Zadzwoń pod nr tel.

727 932 542

zapisz się na zabieg i poczuj różnicę!

Na hasło „Medyk” niespodzianka!
Zapraszamy!

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ Elżbieta Stachura

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne

tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00

lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00

poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl

www.nzoz-chrobrego.pl



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

Komercyjnie – porady w zakresie
neurologii, ortopedii
i traumatologii oraz kardiologii

Wykonujemy zabiegi
rehabilitacyjne oraz badania
diagnostyczne USG w tym
USG – Dopplera tętnic szyjnych,
echo serca, holter EKG,
EKG próby wysiłkowe,
RTG, spirometria.

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Ewa Burchard

Specjalista Kardiologii

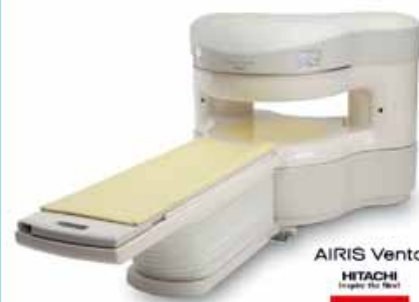
Marzena Sulecka-Mazurek

Specjalista neurologii

zapraszamy
od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66
tel. 48 384 62 49, 48 32 93 52

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
MagNet 400

Pracownia
Rezonansu
Magnetycznego
Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. **664 91 22**

661 610 644

Grójec, ul. Piotra Skargi 10
w budynku Szpitala w Grójcu

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”



Studio Urody **ELIKO**

Zeromskiego 116

26-600 Radom

727 932 542

kontakt@eliko-uroda.pl

www.eliko-uroda.pl

facebook.com/studiourodyeliko

MEDYK

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Świadczy komercyjnie usługi w zakresie:

- + kolonoskopii,
- + gastrokopii,
- + okulistyki, m.in. usuwanie zaćmy,
- + pełnej laseroterapii,
- + usuwania ostróg piętowych - fala uderzeniowa,
- + leczenia tarczycy - metoda ZENNI,
- + leczenia stanów poudarowych,
- + stwardnienia rozsianego,
- + zmian zwyrodnieniowych

i wiele innych schorzeń - metodą energotonalną, HITOP, kompleksowej kinezyterapii i fizykoterapii, **ponadto**

- + kardiologii, pulmonologii, neurologii, dermatologii,
- + leczenia skolioz - metodą F.E.D., bezinwazyjnego prześwietlania kręgosłupa aparatem DIERS - 4D,
- + EKG, USG,
- + gorsety ortopedyczne z Barcelony,
- + wkładki ortopedyczne

NFZ POZ
Narodowy Fundusz Zdrowia Podlaska Opieka Zdrowotna

Przychodnia Specjalistyczna ACM

Centrum Radomia, dojazd liniami autobusowymi: 1, 9, 17, 18, 21, 26; BEZPŁATNY PARKING
zaprasza od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00

Świadczy usługi w zakresie:

Gabinety LEKARZA RODZINNEGO i PEDIATRY, PIELĘGNIARKI I POŁOŻNEJ punkt szczepień, gabinet zabiegowy, punkt pobrań materiałów do badań, wizyty domowe, diagnostyka

Rejestracja od godz. 7.30

Zapraszamy

Radom ul. Struga 60
(naprzeciwko stadionu Radomiaka)
tel. 48 330 84 11
kom. 502 392 113

zaprasza od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 19.00

www.acm.radom.pl

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



Agnieszka
Chochoł

psycholog
seksuolog
terapeuta

Radom
Euromed
ul. Klonowica 8/1
tel. 784 323 500

www.seksuolog-radom.pl

lek. med.

Michał Wieczorski
SPECJALISTA
OTOLARYNGOLOG

ORTO-LIVE
Radom, ul. Lekarska 2a

przyjmuje czwartki
od godz. 17.30

zgłoszenia telefoniczne poniedziałek-piątek
w godz. 9.00-20.00

697 060 807, 602 660 944

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

udzielamy
15% zniżki
w programie
Radomska
Karta Seniora

deltamed
transport i ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

GABINET
PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska-Fila

PSYCHOLOG
terapia, porady i konsultacje dla dzieci,
młodzieży i dorosłych
tel. 790 487 439

mgr Aleksandra Rajkowska-Szalas

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA
psychoterapia dorosłych,
terapia par i małżeństw, poradnictwo
tel. 510 159 249



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



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
- tarczycza 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

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafał Terpiłowski

świadczymy usługi dla wszystkich psów, kotów, królików, gryzoni i gadów
diagnostyka laboratoryjna • USG (kolorowy doppler)
dermatologia • endokrynologia • cytologia, biopsje • chirurgia (znieczulenie wziewne)
stomatologia • laseroterapia • konsultacje kardiologiczne • wizyty domowe

ul. Chrobrego 46 lok. 2, tel. 48 389 50 01 lub 666 255 256,
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-22; so 9-16; nd 12-16

Terpiłowski
GABINET LEKARSKI



www.cm-terpilowski.pl

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- laserowe operacje żylaków (zabiegi endożylnie ELVeS)
- nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żylaków
- skleroterapia - nieoperacyjne zamykanie żylaków, żył siatkowatych
- laserowe przeskórne zamykanie pajęczek

LECZENIE CHOROBY TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

DIAGNOSTYKA ULTRASONOGRAFICZNA TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

- USG Duplex Doppler Kolor

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM 1064nm

- przeskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- ujędrnianie skóry, leczenie grzybicy paznokci
- epilacja ciemnych włosów - hirsutyzm, epilacja estetyczna

Tymczasowa siedziba:

Radom ul. Pamięci Katynia 12A lok. 3 (w pomieszczeniach NZOZ Venomedica)

Rejestracja telefoniczna pacjentów:

- choroby naczyń - tel. 48 331 03 17
- zabiegi laserowe, skleroterapia - 514 137 622, 600 028 583, 603 894 583



Centrum Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

N O W O Ś Ć

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

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med. Dobrosława
Sikora-Szcześniak

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

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli) oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, 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

life diet

PORADNIA DIETETYCZNA

diety dla osób z nadwagą lub otyłością
dietyterapia 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

Zabłyśnij w życiu

Światło... dodaje energii. Powoduje, że chce się Nam więcej! W słoneczny dzień żyjesz pełną piersią czując, że możesz wszystko! Dzięki światłu wzrasta Twoja kreatywność i wydajność. Czujesz w sobie moc! Profesor Włodzimierz Sedlak wypowiedział taką myśl że: „Życie jest światłem”.

Podczerwień dociera do nas nie tylko ze Słońca! Wiele istot żywych takich jak zwierzęta oraz nieożywionych jak gleba czy minerały emituje promienie będące „źródłem życia”. Drób i wiele innych ptaków wysiaduje swoje jaja, z których następnie wykluwają się pisklęta. W tym procesie wykorzystywane jest nie tylko ciepło, ale i promieniowanie podczerwone, wytworzone przez ciało kur. Wspomaganie naturalnych procesów odnowy i regeneracji w naszym organizmie odbywa się m.in. dzięki tzw. czynnikom regulującym. Jest dla nas oczywiste, że rolę w tych procesach odgrywa nie tylko żywność – w tym witaminy i mikroelementy, ale jak wykazują ostatnie badania światło naturalne lub sztuczne, a w szczególności spolaryzowane promieniowanie podczerwone.



Kostka ENERGYCUBE jest miniurządzeniem, które za pomocą dwóch diod LED emituje życiodajne spolaryzowane promieniowanie podczerwone. Istota działania urządzenia polega na regularnym podawaniu subtelnych bodźców, które są wielokrotnie skuteczniejsze niż nagłe i silne impulsy.

Jakie korzyści mamy ze stosowania Kostki ENERGYCUBE:

1. Zwiększenie sił witalnych – „ładowanie własnych baterii”.
2. Przywrócenie naturalnego rytmu pracy organizmu.
3. Relaks w czasie, gdy nie można pozwolić sobie na odpoczynek.
4. Neutralizowanie skutków stresu.
5. Przyspieszenie regeneracji po wysiłku.
6. Ogólna poprawa samopoczucia.
7. Poprawa mikrokrążenia czyli:
 - lepsze dotlenienie komórek,
 - lepsze odżywienie komórek,
 - skuteczniejsza detoksykacja.
8. Zmniejszenie napięcia nerwowo-mięśniowego, czyli:
 - lepsze ukrwienie tkanek,
 - szybsza regeneracja po stresie oraz wysiłku fizycznym,
 - mniejsze ryzyko uszkodzenia tkanek.

Poprawa mikrokrążenia prowadzi do szybszej regeneracji organizmu czego subiektywnym odczuciem jest zwiększenie poziomu energii. Dobroczynne działanie światła pochodzącego z lamp LED zostało potwierdzone przez naukowców z NASA. Na początku wykorzystywane było

w celu regeneracji organizmów kosmonautów, którzy wracali wyczerpani po długich misjach. Obecnie ze względu na rozpowszechnienie i dostępność wykorzystywane jest w sporcie, kosmologii oraz profesjach, w których potrzebna jest szybka regeneracja – zarówno po wysiłku fizycznym, jak i umysłowym oraz emocjonalnym.

Jak korzystać z Kostki ENERGYCUBE? Włączamy urządzenie, przypinamy do ciała w okolicy splotu słonecznego, za pomocą pasa elastycznego – i „ładujemy swoje baterie”. Po 15 minutach urządzenie samo się wyłączy. Czas aplikacji wynosi standardowo nie dłużej niż 3 x dziennie przez 30 minut.

Obecnie stosowane są Kostki ENERGYCUBE standardowe które dobieramy dla klienta według Jego typu metabolicznego, a także Kostki ENERGYCUBE programowane, które możemy zaprogramować dla konkretnego klienta na czas „tu i teraz”, odpowiednio do stanu jego zdrowia i potrzeb organizmu.

Dla kogo przede wszystkim dedykowane są Kostki ENERGYCUBE:

1. Dla ludzi aktywnych, którzy troszczą się o swoje zdrowie.
2. Dla ludzi, którzy chcą po wszelkich aktywnościach szybko wracać do formy.
3. Dla ludzi, którzy chcą żyć pełnią życia!

Działanie Kostki ENERGYCUBE powoduje wyrównanie procesów autoregulacji w obszarach nadmiaru i niedoboru energetycznego. Stan wyrównania pola energetycznego poprzez Kostkę ENERGYCUBE skutkuje stopniowym wzmocnieniem i regeneracją organizmu.

Rekomendacją dla Kostki ENERGYCUBE jest to, że jest w pełni polskim wyrobem stworzonym przez twórcę Skaningowej Diagnostyki Termoregulacyjnej dr n.med. Krzysztofa Krupkę, polecanym przez wielu polskich lekarzy, którzy sami spraktykowali korzyści jej działania, a także to, że Kostka ENERGYCUBE została laureatem plebiscytu i uzyskała miano Wyrobu Roku 2015 Magazynu LNE, w kategorii Healthy aging.

Artykuł powstał w oparciu o materiały firmy Energomedica, której Poradnia Psychomatyczna „DROGA ZDROWIA” jest bezpośrednim przedstawicielem.

DROGA ZDROWIA

Poradnia Psychosomatyczna

- Mikroskopowe badanie Kropli Krwi
- Skaningowe Badanie STRD
- Diagnostyka Analitycznym Kwantowym Quantum
- Konsultacje psychoterapeuty i naturoterapeuty
- Zabiegi i dystrybucja – Kostka ENERGYCUBE

W promocyjnej sprzedaży Kostek z naszego NOWO OTWARTEGO sklepu ekologicznego przy ul. Warzywniej 23 oferujemy badanie STRD gratis!

www.droga-zdrowia.pl

☎ 608 487 904 ✉ eser@op.pl

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



Poradnie:

- 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

 **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

 **CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

 **ONEL-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, USG 3D
ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszywanie tabletek

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

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

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

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

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE
Radom, ul. Lekarska 2a

przyjmuje wtorki i środy
w godz. 18.30-21.00
zgłoszenia telefoniczne poniedziałek-piątek
w godz. 9.00-20.00
697 060 807, 602 660 944

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnačka

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

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

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.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

MEDYK

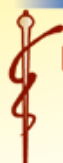


Pakiety opieki medycznej

- dla osób indywidualnych lub firm
- nielimitowany i szybki dostęp do lekarzy specjalistów bez skierowania w ciągu **10 dni** roboczych
- rehabilitacja do **3 razy w roku**
- szeroki wachlarz badań diagnostycznych, w tym tomografia i rezonans magnetyczny
- **cena już do 29 zł/m-c**

polmedic 

T: 691 161 268
www.polmedic.com.pl
www.facebook.com/Polmedic



lek. Andrzej Karczewski Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

LECZENIE:

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

Zgłoszenia telefoniczne

502 713 654

ul. Kopernika 9/14
Radom

www.psychiatra.radom.pl

EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

lek. med.

**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze

609 196 693

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Idalia STUDIO URODY



METODA ARKADY - wrastające paznokcie

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



rezonans magnetyczny

Umów się na badanie:

 affidea.pl

 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

 affidea.pl/wyniki-online

 **Affidea/
NZOZ Diagnosis-Radom**

(Budynek Radomskiego
Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermana 1

 **diagnosis**
RADOM

Liczą się nie tylko lata w Twoim życiu, ale życie w Twoich latach

Nie wszyscy zainteresowani wiedzą, że od niedawna w Radomiu istnieje komfortowa placówka dla seniorów, Dzienny Dom „Senior – WIGOR” przy ulicy Rwańskiej 7, w mieście kazimierzowskim, przy rynku. Przeznaczona jest dla osób w wieku 60+, a jej nadrzędny cel to stworzenie warunków dla godnego i przyjemnego życia w wieku senioralnym.

Ośrodek jest placówką miejską prowadzoną przez Gminę Miasta Radomia, a jej uruchomienie było współfinansowane ze środków otrzymanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior – WIGOR” na lata 2015-2020.

– *Wszystkim osobom starszym, które nie chcą spędzać wolnego czasu w domu, przed telewizorem, gorąco polecam wstąpienie do rodziny „Senior – WIGOR”. Z pewnością spędzą miło czas, w przyjaznej atmosferze i „rodzinnym” gronie – mówi Pan Jerzy Zawodnik, Wiceprezydent Miasta Radomia.*

Dom to placówka wzorcową, a jej uczestnicy twierdzą, że jest jak w sanatorium, tylko blisko domu. Czym jest więc nasza placówka? Przede wszystkim daje osobom 60+ poczucie bezpieczeństwa, spędzają tu kilka godzin dziennie, w miejscu, w którym mają zapewniony obiad dwudaniowy i zorganizowany czas zgodnie z ich zainteresowaniami np.: wykłady z różnych dziedzin, warsztaty, gimnastykę, tańce, zajęcia muzyczne, wycieczki, wspólne wyjścia do teatru itd. Uczestnicy przychodzą również, aby spędzić czas na spotkaniach ze sobą, wypić kawę czy herbatę z domowym ciastem wypieczonym na miejscu. Dzięki uczestnictwu w zajęciach zyskują motywację, optymizm, wigor, wysiłek umysłowy, a po nim satysfakcję, zyskują przyjaciół. Można tu odżyć, można robić tu na co wcześniej nie było czasu, a potem wrócić do ukochanego swojego domu.

Opłata za pobyt (korzystanie z miejsca pobytu, uczestnictwo w zajęciach oraz obiady) uzależniona jest od sytuacji dochodowej osoby zainteresowanej. Dla osoby samotnie gospodarującej wynosi od 0 zł do 275 zł miesięcznie, a dla osoby w rodzinie od 0 zł do 300 zł miesięcznie.

Na pytanie, co sądzą o Domu „Senior – WIGOR” i dlaczego tu przyszli tak odpowiadają jego uczestnicy:

P. Aniela: – *Nie chciałam być sama w domu, bardzo chciałam być wśród ludzi. Najbardziej cenię sobie tutaj wspólny personel, cierpliwy i przyjazny. Czuję się tu jak w dobrej rodzinie.*

P. Bolesław: – *Wydaje mi się, że jeszcze całkiem sprawny ze mnie facet, ale jak się ma lat 70+, to trudno jest podejmować i realizować nowe zadania. No i jest się po prostu wygodnym. Mieszkam sam i nie umiem gotować. A tu mam podany smaczny obiad, jem w towarzystwie, nie samotnie. Ze wszystkich atrakcji cenię sobie między innymi spotkania z ciekawymi ludźmi z Radomia oraz siłownię na miarę moich możliwości, korzystam z niej codziennie, dbam o kondycję.*

P. Grażyna: – *Mam problemy zdrowotne i chciałam o nich trochę zapomnieć i je odreagować. Tutaj mam taką możliwość. Mogę liczyć też na życzliwą pomoc i zrozumienie. Bardzo się cieszę, że tu trafiłam.*

P. Krystyna: – *Mam lat 60+ i szczęśliwie nie potrzebuję jeszcze żadnej opieki. Mieszkam jednak sama a jestem zwierzęciem stadnym, lubię ludzi i lubię być wśród ludzi. Niedawno przeczytałam bardzo mądrą recenzję Jodi Picoult „liczą się nie tylko lata w twoim życiu, ale życie w twoich latach”. Tutaj żyję, rozmawiam z ludźmi, uprawiam gimnastykę rehabilitacyjną, tańczę, doskonale umiejętności korzystania z internetu, słucham wykładów, ćwiczę umysł przy grze w brydża.*

Namawiam wszystkich, którzy mieszkają sami niech tu przyjdą. Ta placówka to wielkie dobrodziejstwo.

P. Władysław: – *Mieszkam sam i w domu czuję się bardzo samotny. Poza tym odkąd przychodzę do naszego Domu mam poczucie obowiązku. Rano ubieram się i wychodzę, inaczej siedziałbym w piżamie do popołudnia. Całe życie byłem aktywny, dużo pracowałem. Teraz pracować nie pozwala mi zdrowie, ale pracownicy klubu dbają o to, żebym był aktywny ruchowo a nie tylko siedział. Dziękuję im za to.*

Aby skorzystać z oferty Dziennego Domu „Senior – WIGOR” należy złożyć wniosek. Informacje uzyskać można na miejscu przy ul. Rwańskiej 7 w Radomiu, w godzinach od 8.00 do 16.00, telefonicznie pod numerem 48 386 99 98, e-mailowo: kontakt@senior-wigor.radom.pl, na portalu: radom.pl. To co robimy pokazujemy na Facebook.com/SeniorWigorRadom.



Radom, ul. Rwańska 7
tel. 48 386 99 98

kontakt@senior-wigor.radom.pl
facebook.com/SeniorWigorRadom



SENIOR WIGOR
DZIENNE DOMY OPIEKI


Dzienny Dom „Senior – WIGOR”
w Radomiu, ul. Rwańska 7
zaprasza osoby 60+
do aktywnego spędzenia czasu
w domowej atmosferze
w godz. od 8.00 do 16.00.

Zapewniamy:

- obiady dwudaniowe
- wykłady, warsztaty
- zajęcia ruchowe, taneczne, muzyczne
- opiekę specjalistów itp.



wynajmę lokale
pod gabinety lekarskie
ul. Waryńskiego 9a (róg Prusa)
tel. 603 604 762



więcej na
www.baldys-lab.eu

Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00

przyjęcia pacjentów
7.00-9.30
lub 16.00-17.00
(tylko niektóre badania)

a także w soboty
w godzinach 8.00-9.00

Laboratorium medyczne



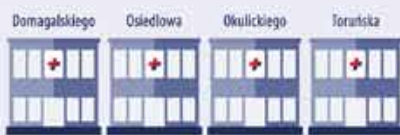
specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

ul. Struga 19/21, Radom
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu
T: 48 363 45 66

www.baldys-lab.eu

Poznaj atuty Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Dostęp do każdej
z 4 placówek POZ



zlokalizowanych w Radomiu

Wizyty u lekarza rodzinnego
od poniedziałku
do soboty



PONAD 

20
LEKARZY

 POZ

Punkty pobrań
na miejscu

bez konieczności udawania się
do laboratorium



Telefoniczne
zapisy na wizyty
i zamawianie recept

5 dni w tygodniu w godz. 8-18



Infolinia 48 386 90 60

Rejestracja
on-line



RABAT 

5%
NA
REHABILITACJĘ

DLA NOWOZAPISANYCH
PACJENTÓW

Bezpłatna opieka
NFZ



dla całej rodziny



Dołącz do nas na:
www.facebook.com/Polmedic

www.polmedic.com.pl

Opracowanie graficzne:
AeroplanStudio.pl