



## Pedicure, podologia, pielęgnacja stóp

str. 14

## Teleterapia – terapią przyszłości

str. 11

## Kompleksowe usługi z zakresu Medycyny Pracy w Polmedic

str. 4

## Zdrowie zaczyna się w jelitach

str. 21

## Etyka w stomatologii

str. 16

## Punkt widzenia ortopedy

str. 6



# 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

## Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

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

sprzedam gabinety

**3 gabinety  
118 m<sup>2</sup>  
wszystkie  
zezwozenia  
i odbiory  
atrakcyjne  
warunki najmu**



Radom ul. Witolda 10  
kom. 601 348 294



**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.



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

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

**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

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów reklamowych.



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



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

produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

**KOLAGEN DO PICIA**  
**1 fiołka dziennie**

**Jędrna skóra**  
**Zdrowe stawy**  
**Mocne kości**



www.artivit.com.pl

**MEDYK**

# Kompleksowe usługi z zakresu Medycyny Pracy w Polmedic



Medycyna pracy to wielodyscyplinarna dziedzina zajmująca się ochroną zdrowia pracujących poprzez, sprawowanie profilaktycznej opieki zdrowotnej, współdziałanie z pracodawcami w rozpoznawaniu i ocenie narażenia zawodowego na różne czynniki, a także oceną relacji zachodzących, między stanem zdrowia, a warunkami środowiska osób narażonych.

## *Pracodawco, co musisz wiedzieć o Medycynie Pracy?*

Badania profilaktyczne są obowiązkiem pracodawcy względem swoich pracowników, który działając na podstawie art. 229 §4a ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r – Kodeks Pracy (Dz.U z 2014 r.poz.1502, z późn. zm.) oraz ustawy o służbie medycyny pracy z dnia 27 czerwca 1997 r. ( Dz. U. Nr 96, poz. 593 z późn. zm.), kieruje pracowników na badania lekarskie. Ustawa o służbie Medycyny Pracy nakłada na pracodawcę obowiązek zapewnienia swoim pracownikom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę, profilaktycznej opieki medycznej, poprzez zawarcie umowy z uprawnioną placówką. Badania medycyny pracy wykonywane są na koszt pracodawcy, na podstawie skierowania.

## *Jakie są korzyści dla pracodawcy?*

Każdy pracownik podlega ochronie w miejscu pracy. Kompleksowe przeprowadzenie badań ma na celu rozpoznanie i ocenę czynników występujących w środowisku pracy oraz sposobów wykonywania pracy mogących mieć zły wpływ na zdrowie pracowników.

Pracodawca powinien mieć świadomość ryzyka zawodowego jakiemu podlegają jego pracownicy i informować ich o możliwości wystąpienia niekorzystnych skutków zdrowotnych.

Zatem w każdym momencie swojej pracy pracownik musi posiadać aktualne orzeczenie lekarskie, stwierdzające brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku.

Częstotliwość badań reguluje kodeks pracy - uzależnione jest to od zajmowanego stanowiska oraz zagrożeń, jakie się z nim wiążą. Dopuszczenie pracownika do pracy na danym stanowisku bez ważnego zaświadczenia lekarskiego,

traktowane jest jako wykroczenie i obłożone karą finansową.

Opieka medyczna na najwyższym poziomie oraz sprawnie przeprowadzone badania profilaktyczne skutkują spadkiem absencji chorobowej, a w efekcie również wzrostem wydajności pracowników.

## *Czy wiesz, że...?*

Polmedic rozszerzył swoją działalność o kompleksowe usługi z zakresu Medycyny Pracy. Dopełnieniem naszego potencjału jest przejęta spółka **Specjalistyczna Przychodnia Medycyny Pracy**, która dołączyła do **Grupy Polmedic**. Uwieńczeniem zmian organizacyjnych i przekształceniowych było wprowadzenie nowego logotypu oraz przeprowadzenie remontu placówki zgodnie ze standardami Polmedic.

Do Poradni Medycyny Pracy zaprasza zespół wykwalifikowanych lekarzy specjalistów medycyny pracy, laryngologów, okulistów, neurologów i psychologów klinicznych.

## *Jakie badania realizujemy w Specjalistycznej Przychodni Medycyny Pracy Grupy Polmedic?*

- wstępne – przed zatrudnieniem lub po zmianie stanowiska pracy jeżeli występują nowe, niekorzystne czynniki
  - okresowe – dla osób pracujących już na danym stanowisku lub przed zakończeniem ważności poprzedniego zaświadczenia
  - okresowe wydawane w związku z pogorszeniem stanu zdrowia np. wada wzroku
  - kontrolne – obowiązkowo przed ponownym rozpoczęciem pracy przez każdego, kto był na zwolnieniu lekarskim dłużej niż 30 dni
  - sanitarno-epidemiologiczne
  - wysokościami
  - kierowców
- oraz do Prawo Jazdy wszystkich kategorii

## *Jak skorzystać z naszych usług?*

Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub przyjdź osobiście w celu rejestracji **od poniedziałku do piątku od godz. 7.30**. Koordynator omówi z Tobą ścieżkę realizacji skierowania.

Wzory skierowań można znaleźć na naszej stronie internetowej: [www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl) w zakładce Medycyna Pracy – wzory dokumentów.

Zapraszamy do długoterminowej współpracy w ramach Medycyny Pracy. Zaufało nam już ponad 1200 pracodawców, współpracując z nami w zakresie profilaktycznej opieki medycznej i medycyny pracy.

Sposób płatności dostosujemy do indywidualnych potrzeb przedsiębiorcy:

- **Abonament medyczny** – stała miesięczna kwota oraz nielimitowana liczba badań objętych umową.
- **Płatność za wykonane usługi** – płatność tylko za wykonane badania. Do faktury zostanie załączony dokument zawierający imienną listę przebadanych osób wraz z wykazem przeprowadzonych badań.

Jeśli chcesz zapoznać się ze szczegółową ofertą „Medycyna Pracy Dla Firm” skontaktuj się z naszym Doradcą Polmedic pod adresem mailowym:

[medycynapracy@polmedic.com.pl](mailto:medycynapracy@polmedic.com.pl)

Zachęcamy również do odwiedzenia naszej nowej placówki.

**Specjalistyczna Przychodnia Medycyny Pracy**   
grupa polmedic

ul. 1905 Roku 20 lok. 222  
w Radomiu  
tel. 48 360 19 77

# MEDICA

laboratorium analiz medycznych



[www.medica.radom.pl](http://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](http://www.medica.radom.pl)
-  [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00





# Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA  
REHABILITACJA



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

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

# Punkt widzenia ortopedy

## Prawidłowy ruch

Czy zastanawiali się Państwo nad wykonywanym ruchem w codziennych czynnościach lub w trakcie uprawiania sportu? Czy wykonują go Państwo prawidłowo? Czy macie świadomość, co dzieje się w Waszych ciałach podczas skoku, biegu czy kopnięcia piłki? Wszystkie układy pracują wspólnie. Kości nadają strukturę naszemu organizmowi w postaci szkieletu. Mięśnie kontrolują ruch, a tkanka łączna wiąże je z kośćmi rozkładając ciężar i dostarczając odpowiedniej stabilności odpowiednimi więzadłami i ścięgnami.

## Zrównoważony rozwój

Aby zachować zdrowie i układ mięśniowo-szkieletowy mógł pracować prawidłowo, trzeba zacząć dbać o niego jak najwcześniej. Aktywność fizyczna w młodym wieku pozwala zachować sprawność kolan do późnej starości, jak również pomaga dziecku wzmocnić kości. Drugim etapem jest właściwa dieta, bogata w minerały, w tym wapń – aktywny w procesach kościotwórczych. Ważnym elementem, którego nie można pominąć jest także rozciąganie. Jego poprawne wykonywanie uwalnia naturalny płyn, smarując stawy, co pozwala na wytworzenie procesu ruchowego z zastosowaniem mniejszego oporu.

## Badania profilaktyczne

Nasz organizm ma ograniczone zdolności regeneracyjne i wytrzymałościowe. Ból to sygnał o uszkodzeniu tkanki. Nie możemy tego bagatelizować. Pacjenci często odwiedzają mnie z bólami kolana. Staw ten jest bardzo skomplikowany oraz kontuzjogenny. Kontuzje zazwyczaj występują przy nagłym zatrzymaniu podczas biegania, skręceniu lub przetrenowaniu. Typowym urazem w tej okolicy jest naderwanie więzadła krzyżowego przedniego (ACL). Ciągły, pogarszający się stan może wymagać interwencji chirurgicznej czy nawet wymiany całego kolana. Dlatego tak ważne jest wdrażanie wczesnego leczenia oraz prawidłowa profilaktyka. Jeżeli trapią Państwa bóle stawów to zapraszam serdecznie na konsultacje do mojego gabinetu.

dr n. med. Roman Kowal  
Specjalista chirurgii  
urazowo-ortopedycznej  
i rehabilitacji medycznej

Ordynator Oddziału Rehabilitacyjnego  
w Szpitalu Rejonowym w Pionkach  
Szef zespołu medycznego Nova-Medic

- 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

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

**masaże**

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

**zabiegi  
upiększające**

przeciwzmarszczkowe  
przeciwtrądzikowe  
przeciw bliznom i rozstępom  
antycellulitowe  
wyszczuplające  
zabiegi pielęgnacyjne SPA

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna**



telefon  
606 499 981  
www.fizjoexpert.pl

## PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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



## REHABILITACJA

Radom ul. Kilińskiego 15/17  
w podórzu Domu Rzemiosła

tel. 733 390 190  
e-mail: fizjosfera@wp.pl

www.fizjosfera.net



## Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne

również prywatnie

512 040 525  
502 729 548

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



- 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

## Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**  
Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

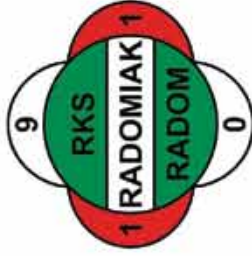
tel. 696 50 15 15



# NOVA-MEDIC

## MEDYCYNA DLA CIEBIE

DBAMY O ZDROWIE ZAWODNIKÓW



### ORTOPEDIA

dr n. med. **Roman Kowal**  
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej  
lek. med. **Marcin Bolek**  
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej  
lek. med. **Stanisław Sławiński**  
ortopeda-traumatolog

### USG DZIECIĘCE

lek. med. **Piotr Stryk**  
specjalista pediatria, radiolog

### USG NARZĄDÓW

**WENĘTRZNYCH, NEREK,  
TARCZYCY, GRUCZOŁÓW  
PIERSIOWYCH, NACZYN  
SZYJNYCH (DOPPLER)**

lek. med. **Tomasz Łęgowik**  
specjalista radiolog  
lek. med. **Justyna Rębis-Woźniak**  
specjalista radiolog

### KARDIOLOGIA

lek. med. **Anna Bąk-Chojnacka**  
specjalista kardiolog  
lek. med. **Beata Komorowska**  
specjalista chorób wewnętrznych

### USG SERCA I TĘTNIC SZYJNYCH

### NEUROLOGIA I NEUROCHIRURGIA

dr n. med. **Eżbieta Kowal**  
specjalista neurolog  
lek. med. **Anna Witucka-Tuzimek**  
specjalista neurolog dziecięcy, pediatra  
prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**  
specjalista neurochirurg

### POZ PRZYCHODNIA

- porady lekarskie
- zabiegi pielęgniarские
- opieka pediatrii
- opieka położnej
- szczepienia ochronne
- bilans zdrowia dziecka
- wizyty patrolacyjne
- zaświadczenie o stanie zdrowia
- skierowania do specjalistów
- badania laboratoryjne, punkt pobrań
- EKG



### NAJKRÓTSZE TERMINY BADAŃ EMG EEG

### REHABILITACJA

dr n. med. **Roman Kowal**  
specjalista rehabilitacji  
medycznej

- ortopedyczna
- neurologiczna
- logopedyczna
- cyfrowa dognostyka kręgosłupa
- masaże
- terapie manualne

### MEDYCYNA SPORTOWA

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Mirosław Janiszewski**  
specjalista medycyny sportowej, rehabilitacji medycznej, kardiolog  
dr n. med. **Roman Kowal**  
licencjonowany lekarz Polskiego Związku Piłki Nożnej,  
lekarz ringowy Międzynarodowego Stowarzyszenia Boksu AIBA

### POZ

**Przyjęcia  
w dniu zgłoszenia!**

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

## SKLEP MEDYCZNY



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

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe  
i wszelkie akcesoria

Sprzęt ortopedyczny  
i rehabilitacyjny

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki  
ortopedyczne

materace i poduszki  
przeciwodrożynowe

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

rehabilitacja w domu pacjenta

## CHROBREGO<sup>NZOZ</sup> Elżbieta Stachura

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne

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

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

poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

### Gabinet rehabilitacji lecniczej

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl

www.nzoz-chrobrego.pl



## DROGA ZDROWIA

### Poradnia Psychosomatyczna

- Mikroskopowe badanie Kropki 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. Warzywnej 23  
oferujemy badanie STRD gratis!

www.droga-zdrowia.pl

608 487 904 eser@op.pl



## 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



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

S Z Y D Ł O W I E C

ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl



SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl



Radom

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

# Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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



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



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

## Terpiłowski

GABINET LEKARSKI

[www.cm-terpilowski.pl](http://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



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



Radom, ul. Biała 2  
tel. (48) 385 86 21  
biuro@zlotydab.radom.pl  
[www.zlotydab.radom.pl](http://www.zlotydab.radom.pl)

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego  
nr WPS.II.MS-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSPITALNE.

*Wzajemnie  
doświadczenie w opiece*



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](http://www.vic-med.pl)

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



## Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

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

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwoleżynowe  
koncentraty tlenu



## 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



**SZKOŁY MEDYCZNE**

**SZKOŁY POLICEALNE**



*...bo chcę  
mieć  
dobry  
zawód!*

**LIWIA, Technik farmaceutyczny**

- **TECHNIK DENTYSTYCZNY** z technologią CAD/CAM
- **HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA**
- **ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA**
- **TECHNIK FARMACEUTYCZNY**
- **TECHNIK ELEKTORADIOLOG**
- **TECHNIK MASAŻYSTA** z elementami fizjoterapii
- **OPIEKUN MEDYCZNY** z aktywizacją seniora

**RABAT do**  
do 30 czerwca **25%**

**RADOM, ul. Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49**

# Teleterapia – terapią przyszłości



psycholog  
terapeuta EMDR  
Jolanta Komorowska

Internet od dwóch dekad sukcesywnie i nieodwracalnie opanowuje kolejne obszary naszego życia. 15 lat temu handel na odległość nie istniał, biura matrymonialne można było znaleźć „na każdym rogu” większego miasta, a jedyną formą obrotu bezgotówkowego były чеки.

Obecnie, nawiązywanie i podtrzymywanie znajomości praktycznie przeniosło się do internetu. Portale randkowe, media społecznościowe – to tutaj rozpoczyna się i rozwija większość kontaktów. Statystycznie każdy Polak dokonuje zakupów on-line przynajmniej kilka razy w roku. Mało tego, handel na odległość doczekał się ustawowego uregulowania. Nie chodzimy też do banku, nie płacimy gotówką, a wakacje, wizytę u lekarza, fryzjera, czy kosmetyczki rezerwujemy przez stronę internetową lub aplikację na smartfonie.

## Świat się zmienił. A psychoterapia?

Psychoterapia to spotkanie jednej lub kilku osób z terapeutą, prowadzące, w wyniku interwencji terapeuty, do pożądanej zmiany w samopoczuciu i postępowaniu pacjenta/pacjentów. To, co uaktywnia się w ramach interwencji terapeuty, niezależnie od nurtu w jakim pracuje terapeuta, to specyficzne i niespecyficzne czynniki leczące. Czynniki leczące to oddziaływania skierowane na konkretną osobę (jej psychikę czy zachowanie) uruchamiające oczekiwaną zmianę.

Czynniki specyficzne dotyczą strategii, metod i interwencji charakterystycznych dla konkretnego nurtu psychoterapeutycznego. Czynniki niespecyficzne dotyczą tego, co działa niezależnie od nurtu terapeutycznego, jak np. relacja terapeutyczna.

Spśród czynników leczących na szczególną uwagę zasługuje właśnie relacja terapeutyczna, która jest warunkiem koniecznym zmian, bo bazuje na akceptacji, empatii i zrozumieniu, czyli generalnie jakości współpracy pacjenta z terapeutą.

Jeśli psychoterapię zrozumiemy jako szczególną relację klienta i eksperta, która ma doprowadzić do do satysfakcjonującej zmiany po stronie klienta, to okazuje się, że podstawowy czynnik leczący jakim jest relacja bez wątplenia wystąpi także w terapii on-line. Tym samym wideorozmowę możemy potraktować jako specyficzną formę przeprowadzenia psychoterapii.

Wielu profesjonalnych psychologów i psychoterapeutów odcina się od faktu, że udzielając porad czy konsultacji on-line, świadczą pomoc

w zakresie psychoterapii. Rozmowa przez Skype – owszem, ale żeby nazywać to psychoterapią? Moim zdaniem, dyskusję należy rozpocząć z innej strony:

*Czy dwa krzesła i fizyczna obecność w jednym pomieszczeniu dwóch osób to warunek konieczny do nazwania spotkania psychoterapią?*

Przed wszystkim warto zaznaczyć, że zawód psychoterapeuty nie ma uregulowania ustawowego, zatem termin „psychoterapia”, a co za tym idzie – formalny sposób jej przeprowadzania – nie jest sztywno określony. Psychoterapia to zbiór technik leczących lub pomagających leczyć rozmaite schorzenia i problemy natury psychicznej, lub (...) zastosowanie każdej metody, która ma łagodzące lub lecznicze oddziaływanie na zaburzenia emocjonalne, psychiczne lub na zachowania.

*Czy sesja terapeutyczna w formie wideorozmowy ustępuje spotkaniu „w cztery oczy”?*

Z pewnością, względem widerorozmowy, terapeuta psychoanalityczny zgłosi brak kozetki, terapeuta behawioralny – brak możliwości wyjścia z pacjentem na ulicę, a terapeuta pracujący w podejściu Gestalt – brak tła, czyli brak udziału grupy ludzi. A co na to terapeuta poznawczo-behawioralny (CBT)?

Kluczowym „czynnikiem roboczym” CBT jest rozmowa z pacjentem nastawiona na zmianę myślenia (sfera poznawcza) i zmianę zachowania (sfera behawioralna) oraz praca własna pacjenta. Nie ma potrzeby fizycznego kontaktu, wymiany rekwizytów, czy wspólnego przemieszczania się. Wystarczy niezakłócona wymiana myśli oraz możliwość obserwacji zachowań pacjenta. Ewentualne materiały pomocnicze, w postaci kwestionariuszy testowych, materiałów psychoedukacyjnych do zapoznania się, można przekazać za pomocą poczty elektronicznej. Mówiąc najprościej, sesja terapii on-line w nurcie poznawczo-behawioralnym, praktycznie w niczym nie będzie odbiegać od protokołu (planu) spotkania na żywo. I to już od pierwszego spotkania, w trakcie którego:

1. Przywitasz się ze swoim terapeutą, który poprosi Cię o powiedzenie kilku słów na swój temat.
2. Terapeuta przeprowadzi z Tobą bardzo szczegółowy wywiad i zbierze niezbędne informacje w celu wspólnego nakreślenia tak zwanej konceptualizacji, tj. rozpoznania wzorca funkcjonowania, powstawania i utrzymywania się zgłaszanych problemów i oceny jak te problemy wpływają na Twoje życie.
3. Wspólnie z terapeutą stworzycie listę problemów i określicie poziom intensywności każdego z problemów. Następnie dokonasz wyboru, nad którym problemem chciałbyś pracować w pierwszej kolejności.

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

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

**LECZENIE:**

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

**Coaching**  
POLSKA

**Marzena Figura coach**

Radom, ul. Wierzbicka 26/44  
tel. 502 460 037  
biuro@coachingpolska.com.pl  
[www.coaching.com.pl](http://www.coaching.com.pl)

4. Jako ekspert od swoich problemów, zostaniesz poproszony o szczegółowe przedstawienie sytuacji która dobrze zilustruje wybrany przez Ciebie problem. Terapeuta uważnie słuchając Twojej opowieści i dopytując o szczegóły, zilustruje Twoją wypowiedź w postaci modelu graficznego.
5. Korzystając z odpowiednich technik, terapeuta pokaże i wyjaśni naszkicowaną zależność elementów „podtrzymujących” Twój problem.
6. W dalszym ciągu analizując sytuacje problemowe, wspólnie z terapeutą będziesz poszukiwał elementów budujących wzorzec Twojego funkcjonowania oraz jak to wszystko rozkłada się na planszy Twojego życia, czyli w rodzinie, relacjach z bliskimi czy pracy zawodowej.
7. Tworzenie „mapy własnych problemów” i wzorca funkcjonowania, będzie się odbywało przez cały proces psychoterapii, a Ty będziesz jej aktywnym współtwórcą.

Niezależnie od diagnozy czy etapu leczenia, terapeuta poznawczo-behawioryalny będzie się trzymał określonego porządku na każdej kolejnej sesji:

- powitanie,
- sprawdzenie Twojego nastroju,
- krótki przegląd ubiegłego tygodnia,
- wspólne ustalenie programu sesji,
- przegląd pracy osobistej,
- omówienie problemów według programu,
- wyznaczenie nowych zadań,
- podsumowanie,
- wnioski pacjenta i informacje zwrotne.

Nietrudno zauważyć, że sesja terapeutyczna przeprowadzona w formie wideorozmowy pozwoli na realizację wszystkich elementów opisanego protokołu terapeutycznego CBT.

#### *Co poza protokołem?*

Dostęp do komputera i internetu nie jest obecnie luksusem, a szybkie łącza internetowe dostępne są nawet w najmniejszych miejscowościach. Z najnowszych urządzeń, usług i aplikacji elektronicznych korzystają wszystkie pokolenia Polaków. Znacznie gorzej wygląda kwestia psychicznego BHP. Bardzo dużo czasu zajmuje nam praca i doskonalenie zawodowe, przemieszczamy się za pracą i w celach wypoczynkowych, generalnie żyjemy w coraz szybszym tempie. O właściwym zadbaniu o niematerialną sferę życia przypominamy sobie dopiero wtedy, kiedy kumulowany przez lata stres odciska się na naszym zdrowiu w postaci stanu podzawałowego lub depresji.

Mimo rosnącej świadomości społecznej, osoby zamierzające skorzystać z pomocy psychologicznej narażają się na przejawy ostracyzmu ze strony najbliższego otoczenia, a ponadto muszą odpowiednio się zorganizować. Wideorozmowa eliminuje cały szereg czynników negatywnie oddziałujących zarówno na rozpoczęcie terapii, jak i systematyczność (a co za tym idzie – skuteczność) jej realizacji.

Najczęstszą przyczyną opóźniającą termin rozpoczęcia psychoterapii jest samo przełamanie bariery fizycznego „wybrania się” do terapeuty. Stres związany z opowiedzeniem o problemach

natury psychologicznej komuś obcemu jest porównywalny ze stresem przed wizytą u ginekologa lub urologa.

W przeciwieństwie do wizyty u specjalisty zajmującego się naszym ciałem, wizytę u psychologa bardzo łatwo odłożyć, bo przecież „psychika nie boli”. Poza tym, „co ludzie powiedzą”? Że mam coś nie tak z głową? Że jestem świrem? Lista wymówek jest bardzo długa.

Poza tym, trzeba zmierzyć się z szeregiem ograniczeń natury organizacyjnej. Trzeba z kimś zostawić dziecko, przełożyć inne zajęcia, zapewnić sobie dojazd. Generalnie – żeby spędzić godzinę na terapii, trzeba poświęcić przynajmniej 2, a w przypadku dłuższego dojazdu – nawet 3 godziny jednego popołudnia. Czyli praktycznie cały czas wolny po pracy.

Czynniki społeczne, organizacyjne i brak fizycznego bólu, pozwalają bardzo łatwo zracjonalizować odkładanie psychoterapii „na później” i sprawiają, że terapia rozpoczyna się wiele miesięcy po uświadomieniu sobie przez pacjenta konieczności skorzystania z profesjonalnej pomocy.

#### *Dlaczego warto skorzystać z terapii on-line?*

1. Wystarczy wygospodarować jedną godzinę z popołudnia.
2. Przez cały czas trwania terapii czujesz się bezpiecznie, bo jesteś „u siebie”.
3. Nie „ryzykujesz”, że ktokolwiek dowie się, że spotykasz się z psychologiem.
4. Masz dostęp do specjalisty z dowolnie odległej lokalizacji.

## 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    Północna Opolska Ziemowice

## 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](http://www.acm.radom.pl)

### Dla kogo terapia on-line?

Najprościej mówiąc – dla każdego, ale warto wyróżnić kilka grup, dla których możliwość skorzystania z terapii on-line stanowi szczególnie atrakcyjną ofertę:

1. Mieszkańcy małych miejscowości, dla których skorzystanie z pomocy psychologicznej wymaga długiego dojazdu.
2. Osoby, których sytuacja życiowa lub zdrowotna wyklucza lub znacznie ogranicza możliwość fizycznego „wybrania się” na terapię (osoby z ograniczeniem ruchowym, osoby samotnie wychowujące dzieci, osoby starsze).
3. Osoby wyjeżdżające za pracą do krajów zachodnich, gdzie usługi psychologiczne są wielokrotnie droższe niż w Polsce, a tym samym – praktycznie niedostępne.
4. Osoby przebywające przez dłuższy czas w obcojęzycznym środowisku bez odpowiednio dobrej znajomości języka obcego (nawet osoby o bardzo dobrej znajomości języka obcego mogą mieć problemy z odpowiednim wyrażeniem swoich emocji w tym języku).

Możliwość skorzystania z psychoterapii on-line przedstawia szczególnie wysoką wartość dla osób, u których występuje kumulacja wymienionych wyżej czynników, jak na przykład trzydziestoletnia, słabo znająca język angielski Polka, przebywająca na zasilku macierzyńskim w prowincjonalnej, irlandzkiej miejscowości.

### Podsumowanie

Zanik rodzin wielopokoleniowych, duża mobilność ludzi, masowa emigracja, zanik zdolności do budowania głębokich relacji sprawiają, że do gabinetów psychologicznych nierzadko trafiają osoby z problemami, do których przeprowadzenia wystarczałaby szczerą rozmowa z członkiem najbliższej rodziny lub przyjacielem. Niekorzystne przemiany społeczne i rosnąca świadomość społeczna w kwestii zdrowia psychicznego sprawiają, że popyt na profesjonalną

pomoc psychologiczną będzie systematycznie wzrastał.

Sesje psychoterapeutyczne przeprowadzane on-line są pełnowartościową formą realizacji protokołu w nurcie pozawczo-behawioralnym i przyczyniają się do znacznego zwiększenia dostępności i systematyczności (a co za tym idzie – skuteczności) terapii dla pacjentów.

Mając na uwadze fakt, że prowadzenie sesji terapeutycznych on-line likwiduje niemal całkowicie bariery społeczne i geograficzne współpracy terapeutów z pacjentami, odważę się na stwierdzenie, że terapia on-line stanowi nieuchronną przyszłość psychoterapii w nurcie pozawczo-behawioralnym.

zainteresowanych zapraszam na:  
[www.jolantakomorowska.pl](http://www.jolantakomorowska.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

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**

**Krzysztof Baryłka**  
spec. chirurg dziecięcy  
rejestracja 48 386 90 60  
Radom, ul. Osiedłowa 9  
czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>  
**PORADY W ZAKRESIE:**  
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej  
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)  
- zaburzeń oddawanie moczu  
(w tym moczenia nocnego)  
zapisy  
tel. 609 182 337

**ONEL-MED**  
NZOZ  
Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22  
tel. 533 06 22 27  
przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00  
**lek. med. Jadwiga Roszczyk**  
specjalista chirurgii ogólnej  
porady w zakresie chirurgii ogólnej i naczyniowej  
USG, doppler naczyń kończyn dolnych  
poradnia Zamłynie ul. 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 Szynkarczuk**  
- urazy i schorzenia narządu ruchu  
- iniekcje okołostawowe i dostawowe  
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych  
**Centrum Medyczne FizjoMedica**  
Radom, ul. Wierzbicka 90  
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

**KLINIKA**  
**EUROMED**  
dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**  
specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej  
**Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej**  
• biopsja mamentomiczna • 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](http://www.euromed.radom.pl)



# Pedicure, podologia, pielęgnacja stóp

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

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

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

W przypadku wystąpienia nadmiernego zrogowacenia w postaci modzeli, odcisków, nagniotków, pęknięć na skórze lub wrastającego paznokcia należy koniecznie odwiedzić specjalistę z zakresu pielęgnacji stóp, ponieważ niezwykle trudno, albo wręcz nie można poradzić sobie z tymi problemami samodzielnie.

## Odciski i nagniotki

Występują najczęściej w postaci małych, okrągłych i bolesnych wypukłości na skórze. Mogą być twarde lub miękkie, a powstają pod wpływem czynników mechanicznych (ucisku, otarć, złe dobrane obuwia) lub pojawiających się z wiekiem deformacji kostnych.

## Pękające pięty

Są najczęściej spowodowane nadmierną suchością skóry, niewłaściwą pielęgnacją, nadwagą, niewłaściwym obuwiem oraz niektórymi schorzeniami pojawiającymi się z wiekiem (cukrzyca, łuszczyca, choroby układu krążenia) oraz niedoborem witaminy A. Suchość skóry może obejmować całą stopę lub dotyczyć jedynie miejsc

najbardziej obciążonych. Zrogowaciały suche naskórek ma kolor żółty lub brudnoszary. Może mieć stałą i spójną konsystencję lub być kruchy, łuszczący się i splekany tworzący rozpadliny, które bardzo często sięgają skóry właściwej i pękają wręcz do krwi, sprawiając chodzenie bolesnym i bardzo trudnym. Jest tu niezbędny kontakt ze specjalistą, który przywróci piętom prawidłową strukturę oraz zaleci odpowiednie preparaty do pielęgnacji domowej, ponieważ zwykły krem niewiele tu poradzi.

## Wrastający paznokieć

Główną przyczyną tej dolegliwości jest zaburzenie mikrokrążenia w przebiegu różnych chorób naczyniowych lub niewłaściwa technika ich skracania, polegająca na zbyt krótkim obcinaniu paznokci, pozostawieniu ostrych, postrzępionych krawędzi, czy zbyt głębokim wycinaniu bocznych krawędzi płytki. Wrastaniu paznokci



sprzysługują również urazy palucha, noszenie źle dopasowanego obuwia, nadwaga, zmiany ortopedyczne oraz przyczyny dziedziczne: zaburzenia wzrostu paznokcia, szeroka czy zagięta płytka paznokciowa. Często objawia się to bolesnością w okolicy wałów paznokciowych, zaczerwienieniem i obrzękiem. Z tym problemem najlepiej poradzi sobie zabieg z zastosowaniem METODY ARKADY. Polega on na lekkim uniesieniu płytki paznokciowej (a nie zrywaniu lub podrywaniu jej), zalaniu masą akrylową (często w znacznym

stopniu zrekonstruowaniu jej) i w ten sposób nadaniu płytce właściwego toru wzrostu, po czym ukształtowaniu jej tak, aby nie mogła wbijać się w ciało. **Paznokieć ma estetyczny wygląd**, palec przestaje boleć i w krótkim czasie zapominamy o problemie, bez nadmiernej ingerencji w ciało.

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

Specjalizujemy się w tej dziedzinie od ponad 10 lat i nadal poszerzamy swoją wiedzę. Wykonujemy pedicure pielęgnacyjny, jak również z zastosowaniem skalpela, jeśli zachodzi taka potrzeba. Na **bezpłatne konsultacje** zapraszamy do **Studio Urody „Idalia”** mieszczącego się w Radomiu przy ulicy Sienkiewicza 26, gdzie profesjonalnie zajmujemy się problemami stóp od lat.



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

*Idalia* STUDIO URODY

RADOM, UL. SIENKIEWICZA 26/1  
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



# APTEKA

Przy ul. Zielonej

Radom, ul. Okulickiego 58/70  
tel. 603 77 00 99, 48 360 83 83  
[www.aptekaprzyzielonej.pl](http://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

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

**tel. 606 78 26 46**

**Prywatne Pogotowie Stomatologiczne**  
dyżury w soboty i niedziele  
w godz. 9.00-14.00  
w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.  
**600 38 96 60**

**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**

**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**

# Etyka w stomatologii

Czasami słyszy się głosy, że Radom ma niefortunne położenie. Dawniej leżeliśmy za blisko Kielc, które podobno nas okradają. I wielu radomian się z tym zgodzi. Po zmianach administracyjnych, odkąd jesteśmy w woj. mazowieckim, okrada nas stolica. Nie tylko materialnie, zabierając pieniądze na inwestycje, ale i intelektualnie, wyciągając z naszego miasta prężne, wykształcone umysły. Też się zgodzicie?

Otóż w stomatologii, a więc w medycynie trzymamy się mocno i nie ma w naszym mieście miejsca na zapaść intelektualną. To właśnie w Radomiu działają twórcze, prężne umysły, które potrafią nawet przyciągnąć do naszego Grodu nad Mleczną intelektualną elitę z innych miast. Wy tłumaczę to na przykładzie.

Wiadomo, że brakuje w Radomiu lekarzy specjalistów. Pacjenci narzekają na długie kolejki, albo nawet na potrzebę wyjazdów do specjalistów np. do Kielc, czy do Warszawy w celu uzyskania porady specjalistycznej. Czy rzeczywiście brakuje u nas lekarzy specjalistów? Żeby zostać specjalistą trzeba najpierw uzyskać dobry wynik na egzaminie, po zakończeniu stażu podyplomowego, później dostać się na wybraną specjalizację, a następnie pod okiem kierownika specjalizacji wypełnić cały program teoretyczny, odbyć wszystkie staże praktyczne i na końcu zdać egzamin. Proste, tylko trzeba przejść całą drogę od początku do końca. Jesteśmy na stażu, odbywamy praktyki... na końcu zdajemy egzamin i... gotowe. No właśnie trzeba zdać egzamin. Łatwo powiedzieć, trudniej wykonać.

Ale w Radomiu można podejść do sprawy inaczej. Odbywamy staż, przystępujemy do egzaminu specjalizacyjnego, ale np. mamy pecha i nie zdajemy egzaminu. Koniec. We Wrocławiu czy w Kielcach, ale nie w Radomiu. I pomimo niezdanego egzaminu latami można na wizytówkach

pisać, że się specjalizujemy np. w ortodoncji. I jest fajnie, pacjenci czytają wizytówkę czy informacje w internecie i myślą, że lekarz się specjalizuje, odbywa staże specjalizacyjne, uczy się, podnosi kwalifikacje, czyli jest godny zaufania...

Opinia przewodniczącego komisji etyki prof. dr hab. Joanny Antoszewskiej-Smith o tym kto może się ogłaszać jako specjalizujący się w ortodoncji jest jednoznaczna: Specjalizującym się w ortodoncji jest tylko lekarz w trakcie specjalizacji i przyjmujący pacjentów POD NADZOREM SPECJALISTY, KTÓRY ODPOWIADA ZA PRZEBIEG LECZENIA.

Pani profesor Antoszevska-Smith mieszka we Wrocławiu i tam pewnie takie zasady obowiązują. U nas w Radomiu my mamy swoje własne zasady.

Niedawno został wydany ogólnopolski wykaz lekarzy ortodoncji przygotowany przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Ortodontycznego. Piękna publikacja, na papierze kredowym. Dobra gramatura papieru, tłoczona okładka, i szlachetny wypukły druk. Oto co czytamy we wstępie ...NINIEJSZYM WYDAWNICTWEM CHCEMY UHONOROWAĆ WSZYSTKIE KOLEŻANKI I KOLEGÓW, KTÓRZY UZYSKALI SPECJALIZACJĘ ORTODONTY, MAJĄC W PAMIĘCI ZARYWANE NOCE PODCZAS ZAKUWANIA DO JEDNEGO Z NAJTRUDNIEJSZYCH PRZECIEŻ EGZAMINÓW W ŻYCIU, NERWY I STRES EGZAMINACYJNY.

PRAGNIEMY TYM SAMYM PODKREŚLIĆ RANGĘ I POTRZEBĘ POTWIERDZENIA WYSOKICH KWALIFIKACJI W POSTACI SPECJALIZACJI ORTODONTYCZNEJ. Podpisano ZARZĄD GŁÓWNY POLSKIEGO TOWARZYSTWA ORTODONTYCZNEGO.

W tym spisie w ramach regionu lubelskiego są również wymienieni lekarze z Radomia. I zaskoczenie, oprócz prawdziwych specjalistów są tam

lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

- peelings 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

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

NOWOCZESNA  
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

ORTODONCJA • CHIRURGIA  
leczenie pod mikroskopem  
ozonoterapia • laser • radiowizjografia • MASAŻ

NZOSZ „MEDAP”  
Anna Środulska  
ul. Struga 50 paw. 9 Radom  
tel. 48 36 00 200  
www.medap.radom.pl



również nazwiska lekarzy, którzy owszem przystępowali do tego egzaminu specjalizacyjnego, ale zakończyli egzamin z wynikiem niedostatecznym. Konsternacja, przecież publikacja podkreśla we wstępie: „WSZYSCY MAMY ŚWIADOMOŚĆ CORAZ TRUDNIEJSZYCH WARUNKÓW PROWADZENIA NASZEJ DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ. WDRAŻANE SĄ CORAZ NOWSZE I BARDZIEJ SKOMPLIKOWANE TECHNIKI DIAGNOSTYCZNE I LECZNICZE. ROŚNIE KONKURENCJA, A W ŚLAD ZA NIĄ WYMAGANIA PACJENTÓW. NO CÓŻ... MECHANIZMY RYNKU”.

**Czy chodzi tutaj o wartość rynkową z faktu bycia specjalistą?**

Nie jest łatwo znaleźć się w takim szanownym periodyku w tak szanownym towarzystwie. Nawet u szczytów, czy w mieście słoików rozumieją, kto jest lekarzem specjalistą, a kto nim nie jest. Trudno jednak wytłumaczyć taki zbieg okoliczności i to dlaczego w tej publikacji są tak rażące błędy merytoryczne.

Ostatnio w Radomiu otrzymaliśmy nowy produkt medyczny. Jednak najpierw krótkie wyjaśnienie, kim jest higienistka stomatologiczna. Higienistka stomatologiczna jest to osoba wykonująca samodzielnie, ale na zlecenie lekarza, zabiegi lecznicze u pacjenta. Wykonuje np. piaskowanie zębów, lakowanie zębów, czy usuwa złoży kamienia nazębnego. Jest to zawód wpisany na listę zawodów regulowanych.

W myśl rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie kwalifikacji wymaganych od pracowników z dnia 20.07.2011 / Dz.U.Nr 151 Poz.896... Zawód higienistki może wykonywać:

- a) Osoba posiadająca tytuł zawodowy higienistki stomatologicznej lub dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe w zawodzie higienistka stomatologiczna.
- b) Osoba, która ukończyła studia pierwszego stopnia na kierunku higiena dentystyczna lub ukończyła studia wyższe na innym kierunku

studiów o specjalności higiena dentystyczna (stomatologiczna) i uzyskała tytuł licencjata.

c) Osoba, która rozpoczęła po dniu 30 września 2012 r. studia wyższe z zakresu higieny dentystycznej, obejmujące co najmniej 1688 godzin kształcenia z zakresu higieny dentystycznej, i uzyskała co najmniej tytuł licencjata.

d) Pielęgniarka.

Inaczej mówiąc, do posługiwania się tytułem zawodowym higienistki stomatologicznej nie wystarczy ukończenie podyplomowych kursów dla higienistek. Niezbędnym jest ukończenie co najmniej szkoły policealnej kształcącej w tym zawodzie. Obecnie na rynku szkoleń jest wiele firm oferujących kursy doskonalące „ dla higienistek”. Ta oferta jest skierowana do osób posiadających wyżej wymieniony tytuł prawny, a więc do osób które mają prawo wykonywania zawodu higienistki. Jednak w Radomiu występuje inna interpretacja ustawy i obowiązki higienistek, w gabinetach stomatologicznych powierzane są osobom z ukończonym liceum ogólnokształcącym, czy też osobom posiadającym tytuł licencjata np. szkoły ekonomicznej.

Prawdopodobnie w niedługim czasie doczekamy się otwarcia kierunku lekarskiego na miejscowym radomskim uniwersytecie. Czy oni będą korzystać z wyżej przytoczonych przykładów z naszej branży medycznej/marketingowej?

O Radomiu było niedawno głośno z okazji filmiku nakręconego na radomskim deptaku, gdzie głównym bohaterem była „chytra baba z Radomia”. Na rynku lokalnym mamy już pojęcie: „lekarz specjalizujący się w Radomiu”, czy też inny tytuł „ortodonta z Radomia”. Może więc to będzie dobra nazwa dla najnowszego produktu marketingowego: „higienistka z Radomia”.

Na podstawie wyżej wymienionych przykładów widać, że mamy własne elity, osoby opinio-twórcze, pracujące tu w Radomiu, w praktykach o światowym poziomie, współpracujące z najlepszymi ośrodkami medycznymi w kraju i za

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

granicą. Są to osoby które się specjalizują, pomimo tego, że się nie specjalizują. Osoby będące specjalistami w swoich dziedzinach, pomimo tego, że nie zdały egzaminu specjalizującego i wreszcie mamy higienistki, tak naprawdę, nie będące higienistkami, ale jednak dzielnie praktykujące jako higienistki.

P.S.

W podsumowaniu cytata z prasy ogólnopolskiej: „Radom to nie miasto, to stan umysłu”. To oczywiście spora metafora, ale coś musi być na rzeczy. I chyba mimo wszystko należy docenić ten intelektualny i marketingowy wysiłek oraz twórczy potencjał drzemący w naszym mieście.

*Grzegorz Romaszkiwicz  
lek. stom. spec. II stopnia*

# 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



lapro\_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

**Oferta wykonywanych prac:**

expresowa naprawa protez  
protezy posiadające całkowite i częściowe  
protezy elastyczne (acetal, acron)  
protezy z 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

AURUMDENT

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**

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

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



leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
**VITAMED**  
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

**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**

**MEDYCYNĄ PRACY**

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy  
Anna Pytel

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

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**

GABINET NEUROLOGICZNY

**Marina Chojnačka**

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

**Ziemowit Olczyk**  
neurolog

wizyty domowe  
(Radom, Grójec i okolice)  
tel. 502 083 626

Gabinet  
w Przychodni SONOMED  
Grójec, ul. Piłsudskiego 33  
kom. 790 456 155  
tel. (48) 664 61 55  
czwartki od godz. 15.00

## Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**  
(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet **159 PCMG**  
Ostrowiec Św. ul Kopernika 14 **NZOZ NOVOMED**  
tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

## Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

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  
**Jarosław Kosowski**

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

**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](http://www.medidiet.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-Szałas

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA

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

## 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](http://www.polmedic.com.pl)  
[www.facebook.com/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic)

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!



## PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 519 179 707

☎ 515 341 100

udzielamy  
15% zniżki  
w programie  
Radomska  
Karta Seniora

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



Radom, ul. Żeromskiego 94

[www.deltamed.com.pl](http://www.deltamed.com.pl)

Leczenie  
uzależnień  
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



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

 **affidea**

— najważniejsze jest zdrowie

rezonans  
magnetyczny

Umów się na badanie:

 [affidea.pl](http://affidea.pl)

 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

 [affidea.pl/wyniki-online](http://affidea.pl/wyniki-online)

 **Affidea/  
NZOZ Diagnosis-Radom**

(Budynek Radomskiego  
Szpitala Specjalistycznego)  
ul. Tochtermana 1

 **dia nosis** RADOM

 **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](http://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

# Zdrowie zaczyna się w jelitach

Zdrowe jelita i sprawnie funkcjonujący układ trawienny stanowią kluczowy czynnik decydujący o stanie naszego zdrowia. Około 2,5 tys. lat temu o ich istotnej roli rozprawiał Hipokrates twierdząc, iż wszystkie choroby zaczynają się w naszych wnętrznościach, zaś na początku XX wieku Ilja Miecznikow, mikrobiolog i laureat Nagrody Nobla, powiedział że „śmierć zaczyna się w jelitach”. Niektórzy nazywają je matką naszego ciała, ze względu na fakt, iż to one go karmią, inni podkreślają fakt, że stanowią pierwszą barierę obronną naszego organizmu. To właśnie w błonach śluzowych jelit znajduje się ok. 70-80 procent barier immunologicznych.

Jelita nazywane się także drugim mózgiem. Dzieje się tak nie tylko dlatego, że swoją budową i wyglądem przypominają mózg, ale przede wszystkim dlatego, że powstaje w nich około 90 procent neuroprzekazników. Neurony w naszych wnętrznościach funkcjonują podobnie do neuronów w mózgu, struktura neuronów trawiennych jest identyczna jak neuronów w mózgu. Jedne i drugie wytwarzają podobne substancje chemiczne – neuroprzekazniki i hormony niezbędne do komunikacji między komórkami oraz do prawidłowego funkcjonowania organizmu tj. acetylocholina, dopamina i serotonina. Te substancje wpływają m.in. na nasz nastrój i samopoczucie. Neuroprzekazniki trawienne stanowią grupę substancji odpowiedzialnych także za system wczesnego ostrzegania w ciele. Według nowych

danych w jelicie cienkim znajduje się około 100 milionów neuronów, co stanowi znacznie większą liczbę niż w rdzeniu kręgowym. Świadczy to o tym, że układ trawienny ma olbrzymi potencjał neurologiczny i hormonalny.

Zaburzenia w pracy jelit mogą wywoływać znacznie więcej niż ból brzucha, gazy, biegunka czy zaparcia. Zaburzenia w obrębie pracy jelit stanowią mogą pierwotną przyczynę wielu chronicznych problemów zdrowotnych, mogą być źródłem wielu stanów zapalnych i chorób, obniżonej odporności, przemęczenia, przygnębienia i braku dobrego samopoczucia.

Całkowita długość układu trawiennego wynosi 8-12 m, zaś powierzchnia naszych wnętrzności w płaszczyźnie to ok. 300 m<sup>2</sup>. Długość jelita cienkiego to od 8-9 metrów o średnicy ok. 3 cm. Pokryte jest ono błoną śluzową z tysiącem kosmków i mikrokosmków zwiększających powierzchnię wchłaniania. Odpowiada za cały system odżywiania i dostarczania energii, za obronę organizmu i jego odporność oraz równowagę emocjonalną. Jelito grube mierzy mniej więcej 1,5 m długości i ma średnicę 6-12 cm. Tutejsza warstwa mięśni okrężnych jest znacznie grubsza i silniejsza niż jelita cienkiego. Większość wewnętrznej powierzchni pokryta jest śluzem, ułatwiającym przesuwanie stolca. Jest to organ spełniający szereg ważnych funkcji takich jak wydzielanie mucyny, trawienie, wchłanianie wody, glukozy, chlorku sodu, wpływanie na

gospodarkę wodno-elektrolitową, wzmacnianie układu odpornościowego, produkcję niektórych witamin, w szczególności B i K. Wszystkie te procesy to w ogromnej mierze zasługa mikroflory jelitowej. W naszej okrężnicy zamieszkuje około 2 kilogramów mikroorganizmów, wśród których znajduje się około 1000 różnych szczepów bakterii składających się z kilku milionów genów. Co więcej, dwie trzecie mikroflory w jelicie jest indywidualna i charakterystyczna dla każdego z nas, a to czy owa flora jest zrównoważona czy zaburzona ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i choroby, a nawet determinuje to czy mamy większe predyspozycje do otyłości czy też nie. Nasza flora bakteryjna kształtuje się od momentu narodzin i jest zmienna w ciągu całego życia. Niektóre badania dowodzą, że częściowo może być również uwarunkowana genetycznie. Jak owa biomasa wpływa na nasz organizm? Bakterie beztlenowe w okrężnicy odpowiadają za przemianę węglowodanów i białek, dzięki fermentacji przemieniając je w lotne kwasy tłuszczowe. Kwasy te odżywiają nabłonek jelit, komórki trawienne mogą się regenerować i kontrolować swój wzrost. Kwasy octowy i propionowy odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu wątroby pomagając regulować metabolizm glukozy w organizmie. Równowaga bakteryjna jelit pomaga zatem kontrolować poziom glukozy, insuliny i tłuszczów. Fermentacja węglowodanów wywoływana przez



**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**

bakterie pomaga wchłaniać ważne minerały i mikroskładniki pokarmowe tj. wapń, magnez, żelazo, witaminę D. Troska o zdrową mikroflorę w jelitach może więc zwiększyć przyswajalność wyżej wymienionych składników poprzez poprawienie przepływu bakterii w okrężnicy i kątnicy. Flora jelitowa może syntetyzować biotylinę (B7), kwas foliowy i inne witaminy z grupy B, a także witaminy K i E. Mikroflora może również przemieniać kwasy żółciowe i cholesterol w duże ilości metabolitów co oznacza m.in. że zamiana cholesterolu w koprostanol dokonywana przez bakterie, pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Bakterie wspomagają pracę jelit, regenerację nabłonka i komórek jelitowych narażonych na działanie bakterii gnilnych takich jak clostridia. Na koniec zrównoważona mikroflora jelitowa to warunek prawidłowo działającego systemu odpornościowego, dobre bakterie uczą system odpornościowy obrony, pomagają tworzyć i zachowywać pamięć immunologiczną. Na zachwianie owej równowagi mają wpływ nie tylko kuracje antybiotykami, ale i innymi lekami, chroniczny stres, niezdrowa dieta, mało aktywny tryb życia, co skutkuje częstymi infekcjami, problemami trawiennymi oraz ogólnymi dolegliwościami zdrowotnymi. Równowaga mikroflory jelitowej i regularna perystaltyka to czynniki zapobiegające rozwojowi wielu patologicznych procesów w organizmie. Jeśli środowisko w jelitach jest nie zrównoważone, a dieta nieodpowiednia, wcześniej czy później błona śluzowa okrężnicy ulega podrażnieniu, a do ścian jelit przywierają twarde, gnijące osady, namnażają się pasożyty, grzyby i inne patogeny. Patolodzy, którzy wykonują autopsje i badają tkanki zmarłych donoszą że 60-70 procent badanych przez nich okrężnic zawiera twarde jak kamień osady kału. Warto w tym miejscu wspomnieć o problemie, jakim są pasożyty. Infekcje pasożytnicze to bagatelizowany, marginalizowany przez wielu problem. Owa marginalizacja wynika przede wszystkim ze względu na fakt, iż diagnostyka jest bardzo trudna. Wykrywalność pasożytów

w badaniu kału (3 próbki) wynosi jedynie od 7 procent do maksymalnie 25 procent. Choroby pasożytnicze to istotna i niedoceniana przyczyna wielu schorzeń o niewyjaśnionej etiologii, leczonych objawowo, a nie przyczynowo. Pasożyty mogą żyć i rozmnażać się w wielu narządach ludzkiego ciała. Atakują m.in. żołądek, jelito ślepe i okrężnicę, wątrobę, płuca, nawet przenikają do mózgu. Niestety lekarze zbyt rzadko biorą je pod uwagę, szukając przyczyn naszych dolegliwości. Zakażenia pasożytnicze to lekceważony problem. Tymczasem na świecie coraz częściej zwraca się uwagę na to, że pasożyty i wydzielane przez nie toksyny są przyczyną wielu dolegliwości, które, źle rozpoznane, trudno poddają się leczeniu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, że ponad 80 procent ludzi na świecie jest nosicielami przynajmniej jednego pasożyta. Jak pisze dr Wojciech Ozimek w swojej książce „Nie dam się pasożytom”, pasożyty powodują istotne zaburzenia odporności oraz wiele chorób autoimmunologicznych. Pasożyty dają wiele objawów klinicznych, do których należą między innymi alergię (w tym przewlekły kaszel, katar, nawracające stany spastyczne oskrzeli i astma, AZS) oraz zaburzenia wchłaniania, zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego. Więcej na temat pasożytów, objawów, dróg zakażenia, badań i leczenia znaleźć można w wyżej wymienionej książce.

Należałoby, zatem zmienić złe nawyki żywieniowe, unikać stresu i regularnie ćwiczyć, aby zadbać o prawidłowy proces wydalania. Warto również poznać naturalne metody i techniki pomagające oczyścić okrężnicę. Warto pamiętać,

że obok konwencjonalnych metod leczenia i wspomaganie zdrowia współlistnieją terapie naturalne, ziołolecznictwo, metody zapobiegawcze i detoksykację czy hydroterapia i hydrokolonoterapia, które w ostatnim czasie cieszą się coraz większym uznaniem i zainteresowaniem. Hydrokolonoterapia, po której przechodzi się na zrównoważoną dietę zażywa probiotyki, zwiększa aktywność fizyczną to skuteczne narzędzie w procesie przywracania dobrego samopoczucia, leczenia zaparcia, utrzymania zdrowia i witalności. Uwolnienie organizmu od wszelkich toksycznych resztek, pasożytów, grzybów, nadmiaru śluzu pozwala okrężnicy odtworzyć zdrowe środowisko i utrzymywać zdrowy, prawidłowo funkcjonujący nabłonek jelita. Objętość okrężnicy zostaje zmniejszona poprzez wyeliminowanie większości lub całości zalegających tam resztek, zmniejsza się nacisk na sąsiednie organy i przepone powodując odczucie lekkości w brzuchu, zmniejsza się ciśnienie w brzuchu co ułatwia krążenie żyłno-limfatyczne w nogach i w okolicy narażonej na hemoroidy, udrażnia się i redukuje ciśnienie w obszarze odcinka lędźwiowego i krzyżowego kręgosłupa (gdyż nagromadzenie gazów oraz kału w jelitach może powodować nacisk od środka i blokadę). Hydrokolonoterapia działa łagodząco i antyzapalnie na ścianki jelita, gdyż oczyszczony z nagromadzonych elementów toksycznych i wspomagany odpowiednią dietą nabłonek może się zregenerować w ciągu 5 dni tworząc nową śluzówkę. Detoksykacja przynosi korzyści wszystkim układom w ciele, poprawia samopoczucie i dodaje energii, ogranicza problemy z bezsennością czy alergiami skórnymi.

## HYDROKOLONOTERAPIA

Zabiegi oczyszczania jelita z zatruwających 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](mailto:enemaradom@gmail.com)

## Centrum Medycyny Kobiet



### Zygmunt Nita ginekolog położnik

kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

## NOWOŚĆ

LASEROWE  
NIEINWAZYJNE  
leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA  
Dynamis XS

dr n. med. Dobrosława  
Sikora-Szcześniak

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

ginekolog położnik  
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

 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](mailto:biuro@centrumbernardynska.pl)  
[www.centrumbernardynska.pl](http://www.centrumbernardynska.pl)

LEKARZE  
SPECJALIŚCI

511 511 234  
48 386 95 00

**GRUPA  
MEDICAL**  
S N Z O Z



AIRIS Vento  
HITACHI  
Magnezowa

## 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 organizmie części metalowych  
np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.



**badanie „od ręki”**

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
- echo serca

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

N Z O Z  
**Gamed**

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

**NFZ**

**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
- okulistyka
- otolaryngologiczna
- reumatologiczna
- urologiczna



**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**  
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



**PORADNIA STOMATOLOGICZNA**



**GABINET ZABIEGOWY:**

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



**MEDYCYNA PRACY**

Badania:

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



**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**

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

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie  
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00



PRYWATNA PORADNIA  
**KARDIOLOGICZNA**

**Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

**OFERTA**

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

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)  
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 [www.kardiologradom.com](http://www.kardiologradom.com)



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

### terapuls

masaż limfatyczny  
PNF

terapia manualna  
Kinesiotaping

**NOWOŚĆ! DRENAŻ LIMFATYCZNY  
PO ZABIEGU MASTECTOMII**

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

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:

psychiatryczny, dermatologiczny, otolaryngologiczny  
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

**EKG • Holter • USG serca** dorośli i dzieci

Pracownia RTG

Medycyna sportowa

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

## 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

**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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

**Patrycja Ordyk-Rusek**

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne **MEDJana**  
NZOZ

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

Gabinet Psychologiczny

**Agnieszka Kołataj**

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne  
terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne **MEDJana**  
NZOZ

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



### 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 Wiczorek – 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

NOWY  
SPECJALISTA

#### 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

NOWY  
SPECJALISTA

#### CHOROBY PŁUC

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

#### PSYCHIATRA

- Dorota Ostrach – lek. med. specjalista psychiatra

NOWY  
SPECJALISTA

#### PSYCHOLOGIA

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

#### MEDYCYNA SPORTOWA

- Zbigniew Piasta

#### CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA

- Krzysztof Baryłka – lek. med. specjalista chirurg dziecięcy

NOWY  
SPECJALISTA

#### OTOLARYNGOLOGIA

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

NOWY  
SPECJALISTA

#### DERMATOLOGIA

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

NOWY  
SPECJALISTA

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

## Zegar biologiczny

*Wiosną rośnie płodność, latem często boli nas głowa, a zimą dokuczają 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

### 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

# 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](http://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](mailto:likowski@vp.pl)  
[www.likowski.eu](http://www.likowski.eu)

OPTYK

OPTYK


*Likowski*

GABINET OKULISTYCZNY

czynny codziennie  
przyjmuje specjalista chorób oczu

ZAKŁAD OPTYCZNY

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



więcej na  
[www.baldys-lab.eu](http://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](mailto:analizy_lekarskie@baldys-lab.eu)  
T: 48 363 45 66

[www.baldys-lab.eu](http://www.baldys-lab.eu)

<b>TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA</b>	<b>cena</b>
Angio TK aorty brzusznej z kontrastem	420
Angio TK aorty piersiowej z kontrastem	420
Angio TK kończyn dolnych z kontrastem	520
Angio TK tętnic nerkowych z kontrastem	520
Angio TK tętnic płucnych z kontrastem	520
Angio TK tętnic szyjnych z kontrastem	510
Angio TK tętnic śródczaszkowych z kontrastem	510
TK Brzucha bez kontrastu	280
TK Brzucha bez i z kontrastem	390
TK Brzucha z kontrastem - badanie wielofazowe	450
TK Brzucha z miednicą małą bez i z kontrastem (wielofazowe)	600
TK Głowy bez kontrastu	200
TK Głowy bez kontrastu i z kontrastem	300
TK Klatki piersiowej bez kontrastu	270
TK Klatki piersiowej HRCT	350
TK Klatki piersiowej bez kontrastu i z kontrastem	350
TK Kości miednicy bez kontrastu	240
TK Kości miednicy bez i z kontrastem	360
TK Kości skroniowych bez kontrastu	220
TK Kości skroniowych bez kontrastu i z kontrastem	300
TK Kręgosłupa lędźwiowego bez kontrastu	240
TK Kręgosłupa lędźwiowego bez i z kontrastem	360
TK Kręgosłupa piersiowego bez kontrastu	240
TK Kręgosłupa piersiowego bez i z kontrastem	360
TK Kręgosłupa szyjnego bez kontrastu	240
TK Kręgosłupa szyjnego bez i z kontrastem	360
TK Miednicy małej bez kontrastu	220
TK Miednicy małej bez i z kontrastem	330
TK Oczodołu bez kontrastu	220
TK Oczodołu bez i z kontrastem	300
TK Szyi bez kontrastu	220
TK Szyi bez i z kontrastem	350
TK Twarzoczaszki bez kontrastu	220
TK Twarzoczaszki bez i z kontrastem	300
TK Układu kostno-stawowego bez kontrastu	280
TK Układu kostno-stawowego bez i z kontrastem	360
TK Zatok bez kontrastu	220
TK Zatok bez i z kontrastem	300

<b>REZONANS MAGNETYCZNY</b>	<b>cena</b>
MR mózgu z dyfuzją bez kontrastu	340
MR angio głowy bez kontrastu	370
MR mózgu z dyfuzją + angio głowy	550
MR kręgosłupa szyjnego	350
MR kręgosłupa piersiowego	350
MR kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego	350
MR dwóch odcinków kręgosłupa	640
MR stawu kolanowego	450
Środek kontrastowy	160
MR gruczołów piersiowych z kontrastem	650
MR przysadki mózgowej z kontrastem	530

**Centrum Diagnostyczne Polmedic**  
ul. Aleksandrowicza 5, Radom  
(w budynku Szpitala – Józefów, I piętro)

**Infolinia 48 386 90 60**

### Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1  
Okulickiego 74 i 76 | 1905 Roku 20

