

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



wrzesień 2016 / 9 (56)

Mikropigmentacja medyczna

Mikropigmentacja skóry głowy

str. 18

Tomografia komputerowa płuc

str. 14

Nowoczesny, nieinwazyjny test genetyczny NIFTY

str. 4

Pięć nowych poradni w Polmedic

str. 20

Pijawki, warto czy nie warto

str. 6

Konserwuje i nas truje

str. 27

Zostań optymistą

str. 16

Narkotyki

str. 10

Ból twarzy

- diagnoza i leczenie

str. 24

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 27

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 29

Gamed – str. 12

Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 26

Wypyski Andrzej – str. 14

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 27

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 26

Terpiłowski Tomasz – str. 13

CHIRURG OGÓLNY

Kupis Zbigniew – str. 27

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 26

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 26

Szczeńniak Grzegorz • EUROMED – str. 14

Terpiłowski Tomasz – str. 13

Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 8

Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 11

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 9

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 26

Szczeńniak Grzegorz • EUROMED – str. 14

DERMATOLOG

Gamed – str. 12

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 19

Nazimek Marta – str. 21

Kempa Urszula – str. 21

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 12

Kempa Urszula – str. 21

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 26

Gamed – str. 12

GINEKOLOG

Gamed – str. 12

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28

Kielski Piotr • EPMED – str. 19

Nita Zygmunt – str. 12

Penza Grzegorz – str. 4

Świechowski Witold – str. 26

Szczeńniak-Sikora Dobrośława – str. 12

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 17

Gamed – str. 12

Komorowska Beata – str. 22

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 8

Gamed – str. 12

Janiszewski Mirosław – str. 22

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11

Ordyk-Rusek Patrycja – str. 8

Poterąta Magdalena – str. 11

Świągół Paweł – str. 11

Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 11

LARYNGOLOG

Gamed – str. 12

Kielska Ewa • EPMED – str. 19

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Mieszkowski Mariusz – str. 26

Polmedic – str. 20

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 12

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17

Pytel Anna • AGAMED – str. 26

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 28

Chojnacka Marina – str. 29

Dudzińska Ewa – str. 9

Frynas Katarzyna – str. 9

Gamed – str. 12

Jurkiewicz Grzegorz – str. 28

Kosowski Jarosław – str. 28

Kowal Elżbieta – str. 22

Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 29

Olczyk Ziemowit – str. 29

Rogozńska Agnieszka – str. 29

Witucka-Tuzimek Anna – str. 22

NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew – str. 22

OKULISTA

Gamed – str. 12

Likowska Elżbieta – str. 17

Nazimek Waldemar – str. 16

Małeczka Hanna

Szponar Bogusław – str. 16

ORTOPEDA

Bolek Marcin – str. 22

Karaś Marek • MEDICON – str. 3

Kazubiński Hubert – str. 8

Kowal Roman – str. 22

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 9

Sekula Jan • SANUS – str. 11

Stawiński Stanisław – str. 22

Szynkarczuk Tomasz – str. 26

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 9

Wypyski Andrzej – str. 14

PEDIATRA

Gamed – str. 12

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11

Nazimek Marta – str. 21

Słyk Piotr – str. 22

PSYCHIATRA

Gamed – str. 12

Karczewski Andrzej – str. 28

Ostrach Dorota – str. 9

Szczenińska Ewa – str. 28

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 26

Angiomedicus – str. 7

Centrum Bernardyńska – str. 29

EndoCard – str. 11

Epmmed – str. 19

Gamed – str. 12

Gravmed – str. 4

Medicon – str. 3

MedJana – str. 8, 9

Nel-Med – str. 19

NovaMedic – str. 22

Polmedic – str. 20, 32

Przychodnia Centrum – str. 27

Terpiłowski – str. 13

RADIOLOGIA

Łęgowik Tomasz – str. 22

Rębiś-Woźniak Justyna – str. 22

STOMATOLOG

Agamed – str. 26

Aurumdent – str. 24

Dent Artis – str. 26

Gamed – str. 12

Implant dentis – str. 25

Kaniewscy – str. 24

M-dent – str. 25

Medap – str. 26

PT Dental – str. 26

Szwedental – str. 25

UROLOG

Alter Andrzej – str. 9

Baryłka Krzysztof – str. 26

Gamed – str. 12

Dom Pod Złotym Dębem – str. 23

Reha-complex – str. 21

Vic-Med – str. 23

OSRÓDKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 23

Chrobrego – str. 23

Vic-Med – str. 23

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapto dentis – str. 26

PSYCHOLOG

Gamed – str. 12

Kołątaj Agnieszka – str. 8

Skupińska-Fila Dominika – str. 12

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 23

FizjoExpert – str. 23

Fizjomedica – str. 23

MedJana – str. 8, 9

Reha-complex – str. 21

Vic-Med – str. 23

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 10

Mikirad – str. 9

Medistar – str. 9

Multimed – str. 9

Reha-complex – str. 21

Stymat – str. 10

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 31

Gamed – str. 12

Medica – str. 5

BIOPSJE

Euromed – str. 14

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 11

DOPPLER

MedJana – str. 8, 9

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 26

Terpiłowski – str. 13

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 28

RENTGEN

Panoramica – str. 17

REZONANŚ MAGNETYCZNY

Diagnosis/Affidea – str. 29

Grupa Medical – str. 7

Polmedic – str. 32

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 17

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 12

Drożdżikowski Wiesław – str. 26

Epmmed – str. 19

Euromed – str. 14

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 12

Medicon – str. 3

MedJana – str. 8

INNE

Diacom – str. 6

Leczenie uzależnień – str. 28

Biorezonans – str. 21

Neuropatia – str. 6

Pijawki – str. 6

Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 13

Thymos, komora hiperbaryczna – str. 17

Wynajmę gabinet – str. 6



Tomasz Paprocki

Agencja
Bezpieczeństwa
Informacji
FUSION 24

Oferujemy: opracowanie, wdrożenie dokumentacji zgodnych z ustawami oraz audyt i szkolenia w zakresie:

1. Polityki Bezpieczeństwa Informacji
2. Polityki antykorupcyjnej
3. Przejęcie funkcji ABI-ego

tel. 735 008 215 ÷ 16
abi.sekretariat@gmail.com

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 31

Medica – str. 5

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 12

PMR – str. 17

DIETETYK

Fizjomedica – str. 23

Medi Diet – str. 6

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 23

FizjoExpert – str. 23

Fizjomedica – str. 23

Reha-complex – str. 21

MedJana – str. 8, 9

OPTYK

Grabowscy – str. 16

Likowska Elżbieta – str. 17

Likowski Adam – str. 16

OPIEKA PIELEGNIARSKA

Chrobrego – str. 23

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

EMERGENCY MEDICAL SERVICES



deltamed

transport-ratownictwo medyczne

Pogotowie Ratunkowe
NZOZ Delta Plus Sp. z o.o.



- specjalistyczny transport medyczny w ramach umowy z NFZ;
- prywatny transport medyczny osób chorych i niepełnosprawnych;
- zabezpieczenia wizyt lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty;
- międzynarodowy transport medyczny, w tym lotniczy;
- przewóz krwi i materiałów biologicznych;
- transport specjalistycznego wyposażenia dla placówek medycznych;
- zabezpieczenie imprez masowych, sportowych, firmowych i koncertów;
- szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej;
- pełny outsourcing usług medycznych i pozamedycznych;
- tworzenie i obsługa punktów medycznych w zakładach pracy;
- wynajem ambulansów z wyposażeniem zgodnym z normą PN/EN 1789.



www.facebook.com/ratownictwoDeltaMed

atrakcyjne warunki współpracy dla POZ

www.deltamed.com.pl, telefon 519 179 707



MEDYK

Nowoczesny, nieinwazyjny test genetyczny NIFTY

To nieinwazyjny, genetyczny test prenatalny nowej generacji, który określa ryzyko trisomii chromosomów 21, 18 i 13 u płodu (zespół Downa, Edwardsa i Patau), zaburzeń liczby chromosomów płci oraz kilkunastu innych zespołów wad wrodzonych spowodowanych innymi nieprawidłowościami chromosomowymi.

Do przeprowadzenia badania potrzebne jest 10 ml krwi ciężarnej. Test polega na wyizolowaniu DNA dziecka znajdującego się we krwi matki, a następnie analizie tego DNA za pomocą technik sekwencjonowania nowej generacji. Wykrywalność badania jest wyższa niż 99,5%. Dzięki niemu wiele przyszłych mam może uniknąć badań inwazyjnych.

Test NIFTY jest wykonywany w Polsce i posiada europejski certyfikat CE-IVD-NIFTY. Jest dostępny w nowej, rozszerzonej wersji, dzięki czemu możliwe jest zbadanie 18 różnych zespołów wad wrodzonych oraz określenie płci dziecka.

Kto powinien wykonać badanie NIFTY?

- wiek ciężarnej powyżej 35 lat
- ciąża po zapłodnieniu in vitro lub u biorki komórki jajowej
- podejrzenie wystąpienia trisomii 21, 18 lub 13 w związku z nieprawidłowymi wynikami USG płodu lub testów biochemicznych

- urodzenie w poprzedniej ciąży dziecka z trisomią 21, 18 lub 13 pary chromosomów
- przeciwwskazania do inwazyjnej diagnostyki prenatalnej, np. łożysko przodujące, infekcja wirusem zapalenia wątroby typu B, zwiększone ryzyko poronienia
- obecność u rodzica zrównoważonej translokacji robertsonowskiej, zwiększające ryzyko wystąpienia u płodu trisomii 21 lub 13
- niepokój rodziców pomimo prawidłowych wyników rutynowych badań przesiewowych

Jak działa test NIFTY

Cząsteczki wolnego, pozakomórkowego DNA (cfDNA) to małe fragmenty DNA, które krążą we krwi. Podczas ciąży fragmenty DNA pochodzące zarówno od matki, jak i od płodu są obecne w krwioobieg ciężarnej. Podczas badania NIFTY zostanie wykryte niezrównoważenie genomu płodu, wynikające z nadmiaru lub niedoboru chromosomów.

Jak wykonać test NIFTY

Do testu NIFTY pobiera się 10 ml krwi żyłnej, podobnie jak w przypadkach prostych badań biochemicznych. Pobranie nastąpi podczas wizyty w naszej placówce. Pacjentka nie musi być na czczo. Test NIFTY można wykonywać od

10 tygodnia ciąży. Wynik będzie dostępny po około 9 dniach od momentu pobrania. Wynik testu wydawany jest w języku polskim i sygnowany jest podpisem uprawnionego diagnosty laboratoryjnego.

dr n. med. Grzegorz Penza



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

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 wykonywane w laboratorium **MEDICA**
laboratorium analiz medycznych

- ! Wynik badania z raportem oceniającym ryzyko
- dostępny w ciągu 24h.

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





Pijawki, warto czy nie warto

1. Bać się pijawek, czy nie bać?

Oczywiście, że nie, wklucie jest prawie nieodczuwalne. Pijawki zaraz po przystawieniu wpuszczają substancje znieczulające, które powodują, że ukąszenie jest bezbolesne. Jeśli chodzi o aspekt bezpieczeństwa, pijawki wykorzystywane do terapii w gabinecie pochodzą z medycznej biofarmy, gdzie każdy zakup jest potwierdzony. Zwierzątka posiadają dokumentację od momentu narodzin do momentu wysłania ich do gabinetu. Przesyłka musi być dostarczona do mnie w ciągu 24 godzin. W gabinecie są przetrzymywane w warunkach określonych dla gabinetów hirudoterapeutycznych. Po wykorzystaniu w zabiegu „wampirki” są usypiane w roztworze alkoholu i przekazywane firmie utylizacyjnej. Każda pijawka jest więc jednorazowego użytku.

2. Hirudoterapia zaczyna przeżywać swój renesans. Z czego to wynika?

Pijawki stosowano od najdawniejszych czasów. W historii medycyny ich obecność odnotowano już

za czasów starożytnych. Z takiej formy leczenia korzystali też nasi przodkowie, już wtedy znali jej skuteczność. Wezwany do chorego lekarz zawsze miał przy sobie dyżurny pojemnik z pijawkami. Jednak wraz z pojawieniem się leków farmakologicznych, zostały wyparte metody naturalne. Obecnie następuje powrót do natury w wielu dziedzinach życia żywieniu, leczeniu itp. W związku z tym jest też coraz więcej zwolenników terapii naturalnych, tym bardziej, że jak się okazuje nie wszędzie też radzą sobie tabletki. Powiększające się grono osób zadowolonych efektami, najlepiej świadczy o skuteczności tej metody.

3. Jak wygląda zabieg hirudoterapii?

Przed zabiegiem pijawki są oczyszczane w specjalnym roztworze, a następnie przystawiane w miejsca odpowiednie dla danego schorzenia. Przystawiamy je za pomocą małych pojemniczków, które pomagają precyzyjnie ulokować pijawkę. Pijawka po nakłuciu skóry wpuszcza do ciała pacjenta swoją ślinę, w której znajduje się około dwustu związków leczniczych, które dokonują tych „cudownych” uzdrowień. Są tam m.in. enzymy regulujące krzepnięcie krwi, jej ciśnienie tętnicze, są inhibitory o działaniu przeciwzapalnym, naturalne antybiotyki i wiele innych.

Enzymy pijawek oczyszczają poszczególne organy i cały organizm, przywracając pierwotną homeostazę organizmu. Oczyszczają nasze ciało z chemicznych toksyn i szkodliwych

mikroorganizmów, regenerując je i udrażniając nasz system limfatyczny.

Bardzo ważne jest, gdzie zostanie ona przystawiona, aby była skuteczna.

Należy również wiedzieć, że pijawka nie jest złotą pigułką na wszystko. Pijawka nie leczy, a ja nie jestem lekarzem medycyny, który coś „leczy”. Pijawka zabija patogeny, oczyszcza toksyny i regeneruje organizm. Ciało leczy się samo – wyjmij wbitą drzazgę z ręki, a ręka zagoi się sama.

4. Czy wszystkie pijawki nadają się do użytkowania w zabiegach?

Do zabiegów terapeutycznych stosuje się tylko pijawkę *Hirudo medicinalis*, *Hirudo orietalis* i *Hirudo verbana*, ponieważ tylko te gatunki mają potwierdzone działanie lecznicze i są hodowane właśnie w tym celu.

5. Na co pomaga hirudoterapia, jakie są przeciwwskazania?

Lista chorób, na które pomagają pijawki jest ogromna, chyba łatwiej byłoby wymienić choroby, na które one nie pomagają, ale...

Hirudoterapia skutecznie eliminuje wiele schorzeń układu sercowo-naczyniowego, choroby i bóle serca, chorobę niedokrwinną, wysoki cholesterol, choroby skóry, hemoroidy, rwę kulszową, żylaki, trudno gojące się rany, obrzęki powypadkowe, choroby płuc i oskrzeli, problemy z zatokami, choroby przewodu pokarmowego, choroby

DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganii leczenia XXI wieku

Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.

ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.

zapisy na badanie pod numerem telefonu
tel. 506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

Tel. 606 471 648
Tel. (48) 384 75 55

ul. Sienkiewicza 26,
26-600 Radom

Terapia pijawkami

Iwona Tyczyńska-Woźniak

GABINET PRZENIESIONY Z 1905R.

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

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

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

sprzedam gabinety

IMEDISNATUROPATIA

NATUROPATIA, BIOTERAPIE,
HOMEOPATIA REZONANSOWA,
PASOŻYTY, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY

testy alergiczne, pokarmowe, lekowe
na urzędzeniu IMEDIS EXPERT

PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu



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

wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy, alergię, procesy starzenia, choroby kobiece, bezpłodność, prostatę, impotencję, zapalenie korzonków nerwowych, udary, bóle stawów, choroby nerek, bóle kręgosłupa, agresję, histerię, nerwice, a nawet niektóre nowotwory.

Pijawki są przykładane pacjentom z chorobami zakrzepowo-zatorowymi, z nadciśnieniem lub niedociśnieniem, z miażdżycą oraz osobom po zabiegach plastycznych, w szczególności po replantacjach. Są bardzo dobre na usuwanie złogów w żyłach.

Pomagają na system nerwowy, kiedy mamy podrażnione nerwy np. nerw kulszowy nie daje nam spokoju, a leki, które tylko uśmierzają ból, nie tylko są czasem niewystarczające, ale często szkodliwe. Pijawki w takich przypadkach regenerują ten nerw.

Od najdawniejszych czasów pijawki przykładane były w celu poprawy nastroju i samopoczucia. Dziś wiadomo, że pijawki mają w swojej ślinie endorfinę, zwaną hormonem szczęścia. Wywołuje ona nie tylko uspokojenie i stan zadowolenia, ale również działa przeciwbólowo. Stosowanie hirudoterapii zalecane jest więc pacjentom z depresją, nerwicami, a także w leczeniu tików nerwowych, szumów w uszach, zaburzeniach widzenia.

Terapia pijawkami przynosi dobre efekty przy trądziku, cellulicie, łuszczycy, egzemie, sklerodermii, różyczce, żylakach, pajęczkach na kończynach dolnych. Świetnie usuwają siniaki i opuchlizny po urazach.

W XIX wieku kobiety przystawiały pijawki, żeby wyglądać młodziej, dziś znana jest metoda „face lifting” ze związków zawartych w pijawkach.

„Face lifting”, czyli odmładzanie twarzy. W przeciwieństwie do botoksu, który jest silnie trującym jadem kielbasianym, enzymy pijawek bardzo mocno regenerują skórę twarzy, szyi, wygładzając zmarszczki, ujędrniają skórę, nadają jej jedwabisty połyskliwy wygląd. Wykonana poprawnie terapia ma długo utrzymujące się widoczne efekty. Zwłaszcza przy zastosowanej terapii kompleksowego oczyszczania organizmu, tzw. kompleksówce, która usuwa toksyny z głównych organów ciała.

Co do przeciwwskazań należą do nich: hemofilia, ciąża, ogólne wyczerpanie organizmu, ostre stany infekcyjne i ciężkie stadia chorób wewnętrznych. Dokładnie, możliwość przeprowadzenia zabiegu określamy dopiero po przeprowadzeniu wywiadu z osobą, która chce skorzystać z zabiegu.

**GRUPA
MEDICAL**
S N Z O Z



**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”

**3 gabinety
118 m²
wszystkie
zezwozenia
i odbiory
atrakcyjne
warunki najmu**



**Radom ul. Witolda 10
kom. 601 348 294**



**wynajmę lokal
pod gabinety lekarskie**
al. Lipowe 14, Pionki
tel. 698 448 729



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

terapia manualna
masaż limfatyczny
PNF

terapia manualna
Kinesiotaping

**NOWOŚĆ! DRENAŻ LIMFATYCZNY
PO ZABIEGU MASTEKTOMII**

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
tel./faks 48 326 23 00,
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:

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

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 CHOROÓB DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołtąj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

specjalista psychiatra**Dorota Ostrach**przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych**MEDJana**
Centrum MedyczneRadom, 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**MEDJana**
Centrum MedyczneRadom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),
tel. 48 363 33 73**lek. specjalista neurolog****Ewa Dudzińska**

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

MEDJana
Centrum Medyczne

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

Zbigniew Piasta

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje od wtorku do piątku

MEDJana
Centrum Medyczneul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225**MEDJana**
Centrum Medyczne**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 Wieczorek – 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
- Łukasz Jastrzębski – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog
- Zbigniew Piasta – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog, medycyna sportowa
- Mirosław Świerczek – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog

NOWY
SPECJALISTA**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
- Danuta Wilczyńska – psycholog

NOWY
SPECJALISTA**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
SPECJALISTARadom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.com**GABINET UROLOGICZNY****Andrzej Alter**Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00**MEDJana**
Centrum MedyczneRadom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585**MULTIMED**
SKLEP MEDYCZNY
refundacja NFZ
godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.0026-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70**medistar**
SKLEP MEDYCZNYRadom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2
tel./faks (48) 360 83 24
e-mail: medistar@medistar.plbezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad
SKLEPY MEDYCZNErefundacja NFZ
RADOMul. 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 88ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82SZYDŁOWIEC
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

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

SKLEP MEDYCZNY



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

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodleżynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

wyprzedaż bielizny
dla AMAZONEK
z kolekcji AMOENA 2014

Z A P R A S Z A M Y

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

Narkotyki

Dzisiejsza dorastająca młodzież posiada wiedzę na temat narkotyków, pochodzi ona z różnych źródeł, często od kolegów, koleżanek czy z Internetu a zatem może być niepełna i mało rzetelna. Ponadto kierująca nimi ciekawość może być jedną z przyczyn pierwszych inicjacji narkotykowych często prowadzących do nadużywania czy uzależnienia. Dlatego ważne jest by rodzice, wchodzących w wiek nastoletni swoich dzieci posiadali rzetelną wiedzę na temat środków odurzających, przyczyn ich zażywania, objawów a także konsekwencji wynikających z nadużywania, tak by w przypadku pojawiających się trudności mogli właściwie zareagować.

Czym są narkotyki?

Są to różnego rodzaju środki pochodzenia naturalnego, substancje chemiczne zmieniające nastrój, zachowanie, a przede wszystkim świadomość człowieka. W powszechnym użyciu jest w zasadzie kilka kategorii narkotyków: narkotyki, których receptura oparta jest na konopiach indyjskich, opiaty, środki osłabiające intensywność funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego, środki pobudzające, substancje halucynogenne, wziewne oraz wszelkie inne narkotyki, a więc autorskie, zażywane podczas dyskotek i w klubach.

Myszę, że zanim przejdziemy do charakterystyki poszczególnych środków stymulujących warto zastanowić się nad przyczynami sięgania po narkotyki przez młodzież. W literaturze przedmiotu, na podstawie przeprowadzonych badań wśród nastolatków, wskazuje się na ciekawość jako jedną z najczęściej padających odpowiedzi. Młodzi ludzie mają potrzebę eksperymentowania, sprawdzania nowych sytuacji i siebie w nich, niejednokrotnie ich motywacja do przeżywania nowych doznań staje się przyczyną pierwszej inicjacji narkotykowej. Równie często mówi się o presji kolegów i koleżanek. Wpływ rówieśników na dorastające dziecko jest ogromny, to właśnie oni często zachęcają do spróbowania, częstują. Bardzo silna w tym czasie potrzeba akceptacji i uznania wśród grupy oraz lęk przed odrzuceniem jest powodem pierwszych kontaktów z narkotykami. Młodzi ludzie chcą także poczuć się dorośli, bardziej

niezależni, a substancje odurzające dają im właśnie takie złudne poczucie bycia dorosłym. Także osoby niezadowolone z siebie i ze swojego życia, o niskiej samoocenie przeżywające często różnego rodzaju konflikty i napięcia wewnętrzne są bardziej narażone na eksperymentowanie ze środkami stymulującymi nastrój. Wśród wymienianych przyczyn zażywania pojawiają się także problemy w życiu rodzinnym (kłótnie, przemoc, rozwód) oraz problemy szkolne (trudności z nauką, problemy z rówieśnikami w klasie, wagary). Badania wskazują także na bunt i nudę jako powody najpierw eksperymentów a następnie zażywania i nadużywania narkotyków. Cechy osobowości jednostki mogą również sprzyjać pojawieniu się uzależnienia. Brak akceptacji siebie, bardzo niska samoocena lub nawet negatywna ocena własnej osoby (jestem nikim, nic nie jestem wart, niczego nie potrafię) stymulują potrzebę lepszego samopoczucia i podwyższenia nastroju a łatwo dostępnym sposobem stają się narkotyki. Jednostkami uzależnionymi stają się osoby bardzo często niedojrzałe emocjonalnie ze słabo rozwiniętym systemem kontroli wewnętrznej. Mają one wygórowane mniemanie o sobie i oczekują w życiu natychmiastowego spełnienia swych potrzeb; cechuje je dysproporcja między ambicjami, celem, a realnymi osiągnięciami.

Warto przyjrzeć się popularnym wśród młodzieży narkotykom, ich działaniu, objawom i możliwych skutkach.

Krótką charakterystyką najczęściej zażywanych przez młodzież środków odurzających

Kanabinoles czyli marihuana („trawka”, „ziele”) i haszysz, składnikiem aktywnym jest tu THC (tetrahydrokannabinol). Zażywa się ją zazwyczaj paląc skręty, wciągając dym z fajki. Marihuana z wyglądu przypomina suchą natkę pietruszki. Haszysz ma postać brązowych lub czarnych kulek albo kostek. Wywołuje poczucie odprężenia, lepszego samopoczucia, sprawia wrażenie, że zmysły są bardziej wyczułone. Niewielkie dawki mogą powodować napady śmiechu, nieco większe wywołują poczucie wolniej płynącego czasu, mogą wystąpić jakiegoś rodzaju słuchowe, wzrokowe lub dotykowe, mogą powodować dysfunkcje koordynacji



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

wzrokowo-ruchowej, pamięci operacyjnej. W bardzo dużych dawkach łączy się z zagrożeniem omamami lub urojeniami prześladowczyimi. Długotrwałe przyjmowanie może doprowadzić do apatii lub utraty motywacji do działania. Objawy jakie można zauważyć u dziecka po spożyciu to: przekrwione oczy, wyczuwalna słodka woń, napady śmiechu, bełkotliwa mowa, zmiany nastroju. Dłuższe zażywanie marihuany prowadzi do zespołu apatyczno-abulicznego, który manifestuje się becznością, zobojętnieniem uczuciowym i zmniejszeniem zainteresowań. W skrajnej postaci nastolatki palące marihuanę mogą izolować się od społeczeństwa i przerwać naukę. Uzależnienie fizyczne od THC jest słabo wyrażone i występuje jedynie u osób uzależnionych, które przyjmują codziennie wysokie dawki narkotyku. Marihuana zazwyczaj otwiera drzwi do innych narkotyków.

Opiaty (morfina, heroina) – są narkotykami wykazującymi działanie uspokajające oraz przeciwbólowe, wywołują sennność, błogą apatię, wprowadzają w stan niewrażliwości na przykre doznania oraz euforię. Nazwy jakimi posługują się młodzi ludzie to „hera”, „kompot”, „proszek”. Heroina to biały proszek lub w większym zanieczyszczeniu „brown sugar” – proszek w kolorze od brązowego do czarnego z widocznymi grudkami oraz polskiej odmianie tzw. „kompot”. Heroina przyjmowana jest w sposób dożylny, lub poprzez wdychanie i wciąganie nosem. Objawy po zażyciu występują niemal natychmiast i utrzymują się kilka godzin. Osoba ma zwężone źrenice, wydaje się być bardzo odurzona i słabo reaguje na bodźce zewnętrzne. Uzależnienie psychiczne od heroiny następuje już po pierwszym zażyciu, bardzo szybko następuje też uzależnienie fizyczne. Objawy odstawienia przypominają objawy grypy, pojawia się niepokój.


Substancje stymulujące pobudzają ośrodkowy układ nerwowy

Amfetamina (amfa, proszek, speed) ma działanie pobudzające. Dostępna jest pod postacią białego bezwonnego proszku bądź tabletek lub kryształków. Narkotyk przyjmuje się poprzez wciąganie przez nos, może być przyjmowana doustnie, rzadziej dożylnie lub palona. Amfetamina zwiększa wydolność fizyczną, wspomaga koncentrację uwagi i pamięć krótkotrwałą, zmniejsza poczucie lęku, daje pewność siebie. Nasila zachowania agresywne, wzmacnia czujność, zaburza łaknienie, pozorne korzyści utrzymują

się krótkotrwałe. Fizycznymi objawami zażywania narkotyku są: rozszerzone źrenice, utrata apetytu, nadmierna aktywność a następnie zmęczenie. Mogą pojawić się omamy wzrokowe, słuchowe, zmniejszona potencja, silne pobudzenie i skrajne wyczerpanie. Po odstawieniu amfetaminy może pojawić się niepokój, sennność, różnego rodzaju bóle, depresja. Powoduje uzależnienie fizyczne i psychiczne, degradację osobowości. Młodzi ludzie używają ją w celu poczucia większej siły, do nauki, często efekty uczenia się pod wpływem amfetaminy są krótkotrwałe. Obecnie popularną pochodną amfetaminy stał się mefedron.

Kokaina sprzedawana jest w postaci białego proszku lub rzadziej jako drobne białe kryształki. Przyjmowana jest poprzez wzięcie przez nos, drogą doustną lub wcieranie przez śluzówkę dziąseł. Daje pozornie pozytywne efekty działania: uczucie silnej euforii, wszechmocy, pobudzenie ruchowe, poczucie wyższości, procesy myślowe przyspieszają. Istnieją także negatywne efekty działania, tj. brak krytycyzmu, niepokój, bezsenność, urojenia, załamanie nerwowe. Zależność psychiczna powstaje bardzo szybko z uwagi na atrakcyjne przeżycia towarzyszące działaniu kokainy na psychikę człowieka i złe samopoczucie po tym, gdy narkotyk przestaje działać.

Substancje halucynogenne zmieniają percepcję, oddziałują na zmysły, wywołują omamy i iluzje. To duża grupa środków pochodzenia naturalnego lub syntetycznego. Zaliczyć do nich możemy LSD, ecstazy, meskalinę, PCP, grzyby halucynogenne. Występują pod postacią tabletek, nasączonych małych kartoników. Halucynogeny przyjmuje się doustnie (grzyby halucynogenne, LSD, PCP, meskalina itp.), pali się (DMT, PCP, meskalina itp.), inhaluje się albo wstrzykuje. Skutki przyjęcia środków są trudne do przewidzenia, gdyż efekty zależą od substancji psychoaktywnej, jej dawki, cech indywidualnych osoby, warunków zażywania narkotyków i postawy otoczenia wobec przyjmującej. Osoby zażywające halucynogeny w stanie złego samopoczucia mogą przeżywać negatywne emocje w sposób spotęgowany. Osoba doświadczająca skutków zażycia halucynogenów może, słuchając muzyki, poczuć nagle, że to ona sama ją generuje albo, że muzyka pochodzi z jej wnętrza. Halucynogeny prowadzą do omamów, zmieniają percepcję środowiska zewnętrznego oraz świadomość zdarzeń zachodzących wewnątrz ciała.


leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła
 specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
 Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99


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

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


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


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

Gamed NZOZ
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: lekarz, pielęgniarki, położne

PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

PORADNIA STOMATOLOGICZNA

GABINET ZABIEGOWY:

- USG, EKG, iniekcje, spirometria,
- szczepienia ochronne, odczulanie,
- testy alergologiczne, światłolecznictwo,
- audiometria, kriozabiegi
- Badania laboratoryjne
- Pozostała diagnostyka

(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

MEDYCYNA PRACY
Badania:
- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)

USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:
Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12
tel 48 363 17 04, 362 86 69
rejestracja osobiście lub telefonicznie
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

Może pojawić się zmiana poczucia kształtów i barw, niewyraźne widzenie całości, wyczulenie na spostrzeganie kontrastów, wyostrenie słuchu, wzmożona zmysłowość, poczucie obcości swojego ciała, euforia, wahania nastroju, poczucie wolniejszego upływu czasu, gonitwa myśli, spadek zdolności krytycznego myślenia. Jedni deklarują uczucie lekkości ciała, inni przeciwnie – ciężkość. Środki halucynogenne wywołują uzależnienie psychiczne, szybko wzrasta tolerancja wobec przyjmowanych narkotyków. Uzależnieni od halucynogenów wykazują trudności w funkcjonowaniu społecznym. Nie radzą sobie w szkole, w pracy, nie potrafią porozumieć się z partnerem. Przewlekłe stany psychotyczne stopniowo wykluczają narkomana z codziennego życia. W okresie abstynencji obserwuje się zmiany osobowości – tendencje do pseudofilozofowania, apatii, wahań nastroju, magicznego myślenia i ignorowania norm społecznych.

Poniżej przybliżę sygnały ostrzegawcze czyli na co warto zwrócić uwagę u swojego dziecka: zmiany w zachowaniu – nagle zmiany nastroju i aktywności, nadmierny apetyt lub brak apetytu, spadek zainteresowań, pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami, izolowanie się od innych, częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza, pozytywny stosunek do narkotyków, bunt, łamanie zasad, napady złości, agresja, nagła zmiana grona przyjaciół na innych, szczególnie na starszych, spóźnienia, późne powroty, kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, tajemnice, krótkie rozmowy telefoniczne, nagle wyjścia. Zmiany w wyglądzie zewnętrznym: nowy styl ubierania się, spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, zaburzenia pamięci lub toku myślenia, przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, bełkotliwa niewyraźna mowa, słodka woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, ślady po ukłuciu, brak zainteresowania swoim wyglądem. Warto również przyjrzeć się akcesoriom jakie posiada

dorastający człowiek: fiki, fajki, bibułki papierowe, tabletki, małe foliowe torebeczki z proszkiem lub suszem, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami, leki, tuby, słoiki.

Uzależnienie od środków psychotropowych następuje w czterech fazach: pierwsza jest to faza eksperymentowania, przyjmowania narkotyków dla zabawy, charakteryzuje się drobnymi kłamstwami, spóźnieniami, nowymi znajomościami, może występować nerwowość lub ospałość, wyczuwalny dziwny zapach. W drugiej fazie występuje przyjemność ze stanu odurzenia regularnie zażywanych narkotyków w większych ilościach. Następuje znaczna zmiana środowiska rówieśniczego, pojawiają się częste kłamstwa, pogorszenie ocen w szkole, możliwe wagary. W fazie trzeciej – szkodliwego zażywania narkotyk zajmuje rolę pierwszoplanową a dotychczasowe zajęcia przestają być ważne. Nastolatkowi zależy na osiągnięciu stanu odurzenia, częściej je zażywa w samotności. Izoluje się, popada w depresję, dopuszcza się kradzieży by zdobyć pieniądze na kolejne dawki, może mieć problemy z prawem, staje się agresywny, pojawiają się problemy zdrowotne. Kolejnym bardzo płynnie przechodzącym etapem jest uzależnienie, w którym pojawia się już brak kontroli, przymus zażywania narkotyków. Pogarsza się znacznie fizyczne i psychiczne samopoczucie nastolatka, dochodzi do utraty masy ciała, brak dbałości o higienę, zmniejszona odporność, nastawienie urojeniowe i poczucie winy. Mimo szeregu skutków zażywania narkotyków młoda osoba nadal sięga po nie zaprzeczając istnieniu problemu uzależnienia.

A zatem co robić gdy dziecko ma już za sobą kontakt z narkotykami?

Po pierwsze należy wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać. Warto też zastanowić się dlaczego, z jakich powodów dziecko sięgnęło po narkotyki. Konieczne jest by podjąć odpowiednie działania, nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże. Wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać. Wobec dziecka stosować zasadę „ograniczonego zaufania”.

Psycholog
Dominika Skupińska-Fila

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. Kłonowica 8/1, tel. 48 369 95 17

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



www.cm-terpilowski.pl

CHIRURGIA NACZYNIOWA I FLEBOLOGIA lek. Tomasz Terpiłowski - specjalista chirurgii naczyniowej

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO lek. Agnieszka Limanin - Certyfikat Fetal Medicine Foundation (FMF)

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- pełne badanie prenatalne (FMF)
- USG we wszystkich trymestrach ciąży

USG 3D/4D płodu

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

CYTOLOGIA KONWENCjonalNA I PLYNNA

SZCZEPNIENIA HPV – PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

NEUROLOGIA lek. Anna Niemiec – specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA – Voluson S6 BT16 GE Healthcare lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm) mgr piel. Iwona Sidor

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

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro – winda w lewym skrzydle budynku)

Rejestracja pacjentów w godz. 11.00-17.00, tel. 600 028 583, 48 331 24 74

Radomskie Centrum

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

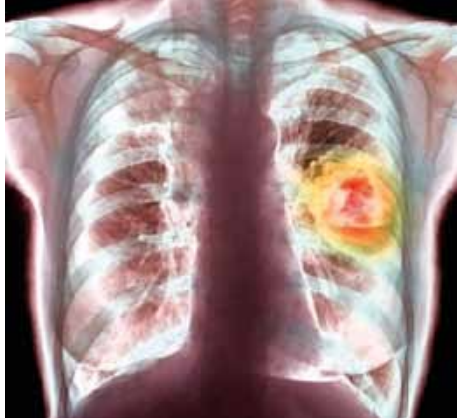
Małych Zwierząt

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



Tomografia komputerowa płuc

Bezpłatne badania przesiewowe. Dla kogo? Czy warto?

Badanie przesiewowe (skriningowe, skrining) to rodzaj strategicznego badania, które przeprowadza się wśród osób nie posiadających objawów choroby, w celu ewentualnego jej wykrycia i wczesnego leczenia, dla zapobiegania poważnym następstwom choroby w przyszłości. Zamierzeniem badań przesiewowych jest wykrycie choroby we wczesnej fazie i dzięki temu umożliwienie wczesnej interwencji, która zredukowałaby zarówno śmiertelność, a także cierpienia pacjentów w danej chorobie. W Radomiu na szeroką skalę prowadzonych jest kilka zadań Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych m.in. Program Badań Przesiewowych (PBP) dla wczesnego wykrywania raka płuc.

W ramach PBP wykonywane jest bezpłatne niskodawkowe badanie tomograficzne płuc i klatki piersiowej (w przypadku wykrywania raka płuc).

Rak płuca jest obecnie jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych, a tym samym jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego społeczeństwa i medycyny. Problem ten dotyczy nie tylko osób ze starszych grup wiekowych, ale także jest przyczyną przedwczesnej umieralności przed 60. rokiem życia. W Polsce rak płuca jest największym zabójcą wśród chorób nowotworowych. Rak płuc późno daje objawy kliniczne, a stosowane metody diagnostyczne są rzadko wykonywane wśród bezobjawowych chorych, znajdujących się w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania.

Największy wpływ na ryzyko zachorowania na raka płuc mają aktualni, byli i bierni palacze. Innym istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania jest czynnik dziedziczny (wykryty nowotwór w rodzinie), jak również narażenie zawodowe i środowiskowe na szkodliwe substancje. Niskodawkowa tomografia komputerowa jest skutecznym badaniem w wykrywaniu zmian guzkowych mięszu płuca. Badanie to umożliwia wysoką wykrywalność zmian również w pozostałych strukturach. U większości badanych osób obserwuje się zwapnienia w naczyniach wieńcowych, zmiany w tarczycy, grasicy, nadnerczach, itp. Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych przy użyciu niskodawkowej tomografii komputerowej udowodnił skuteczność tej metody we wczesnej diagnostyce raka płuc. Program Wczesnego wykrywania raka płuc zakłada, że osoby z wynikiem wykazującym zmiany w badaniu TK płuc będą monitorowane przez kolejne 12 miesięcy. Wszyscy, u których zostanie wykryty rak płuca mają zapewnioną natychmiastową diagnostykę oraz leczenie w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie (poza kolejnością NFZ) lub innym specjalistycznym ośrodku w kraju.

Badanie tomograficzne nie jest dla pacjenta uciążliwe. W celu uzyskania obrazu tomografii komputerowej pacjent leży płasko i stabilnie na stole tomografu, który wolnym ruchem przesuwa się poziomo podczas, gdy lampy rentgenowskie obracają się wokół pacjenta i robią zdjęcia pod różnym kątem. Następnie komputer zestawia ze sobą zrobione skany i daje obraz zrekonstruowany na takiej odległości jaką objęły promienie Roentgena. TK klatki piersiowej trwa około 20 sekund. Dzięki przeprowadzeniu badań tomografii komputerowej płuc możliwe jest wykrycie

choroby w momencie, w którym można ją wyliczyć, zapewniając jednocześnie dłuższe życie pozbawione cierpienia związanego z chorobą nowotworową. Naprawdę wato skorzystać!

Ministerstwo Zdrowia w bieżącym roku objęło badaniem populację ludności w wieku 50-70 lat zamieszkałych lub przebywających w powiatach: radomskim (z wyłączeniem miasta Radomia), białobrzeskim, lipskim, przysuskim, zwoleniskim.

Badania BEZPŁATNE tomografii komputerowej płuc wykonuje:
Zakład Diagnostyki Obrazowej ENDOMED[®],
ul. Kilińskiego 6 w Radomiu.
W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy telefonować:
696 070 567

Zapisy:
tel. 48 340 02 35 w.2,
48 340 02 36 w.2
kom. 606 169 364 w.2,
606 169 637 w.2

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

KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)
 tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

www.euromed.radom.pl



endomed®

⊕ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

lek. Anna Frydryk • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog
lek. Ewa Modrzewska-Lesisz • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Violetta Wilk • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. Anna Malinowska • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. Ewa Molenda • spec. chorób wewnętrznych,
lek. Roman Horbacz • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. M. Jastrzębska-Pasierb • spec. pediatra, diabetolog
lek. Grzegorz Walczyński • spec. pediatra
lek. Monika Ociesa • spec. pediatra
lek. Paulina Koziańska • pediatra
lek. Iwona Kędzior-Biedrzycka • pediatra, kardiolog

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT SZCZEPIEŃ

LABORATORIUM ANALITYCZNE

⊕ PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ Gastroenterologiczna • lek. Janusz Romanowski, lek. Marek Stankiewicz,
lek. Ewa Tylec-Osóbka, lek. Jacek Sobaszek, lek. Jacek Kuta
NFZ Gastroenterologiczna dla dzieci • lek. Lesław Syczewski
NFZ Onkologiczna • dr n. med. Robert Wiraszka, dr n. med. Milena Szacht, lek. Jacek Jodłowski
NFZ Proktologiczna • lek. Jacek Sobaszek, lek. Sebastian Grudziński
Chirurgiczna / naczyniowa • lek. Jacek Sobaszek, lek. Artur Żuchowski, lek. Bolesław Sprawka
Chirurgiczna dla dzieci • lek. Ewa Elertowska
Diabetologiczna • lek. Anna Frydryk, lek. Mirosława Jastrzębska-Pasierb
Endokrynologiczna • dr n. med. Violetta Wilk, lek. Krzysztof Bocheński, lek. Ewa Modrzewska-Lesisz
Hepatologiczna • dr n. med. Grzegorz Stolarek
Kardiologiczna • lek. Maciej Wiosna
Nefrologiczna • dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska, lek. Roman Horbacz
Neurologiczna • lek. Elżbieta Przepiórka
Neurochirurgiczna • lek. Krzysztof Zakrzewski
Ortopedyczna • lek. Tomasz Romaniuk
Pulmonologiczna • lek. Mariusz Korzeniowski
Urologiczna • lek. Radosław Molga, lek. Antoni Nierubca
Zdrowia Psychicznego • lek. Małgorzata Nagadowska-Nojek
Psychologiczna • mgr Ewelina Wróbel
Dietetyczna • mgr dietetyk kliniczny Małgorzata Janusz

⊕ DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

Tomograf komputerowy 64-rzędowy

RTG cyfrowy - najwyższej klasy

USG - jama brzuszna, przeziemiączkowe, tarczycy, piersi, BIOPSJE

dr n. med. Jarosław Więckowski, lek. Iwona Foremniak, lek. Beata Majewska, lek. Wioletta Nierubca,
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha, lek. Marta Szram-Sprawka, lek. Kamila Jodłowska

USG - ortopedyczne / preluksacyjne lek. Tomasz Romaniuk

USG doppler szyi

USG doppler kończyn dolnych lek. Bolesław Sprawka

⊕ ENDOSKOPIA

NFZ gastroscopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną, rektoskopia
możliwość badań w znieczuleniu pod opieką anestezjologa

⊕ Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE

ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

⊕ PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED*

Medica
POLSKA

polmedic

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

kom. 604 058 628

tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6

kom. 606 169 634, 606 169 637

tel. (48) 340 02 35, 340 02 36

www.endomed.radom.pl

OPTYK GRABOWSCY



Balotti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GFFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Zostań optymistą



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Optymizmu można się nauczyć. Trzeba tylko odpowiedzieć sobie na pytanie, o jakiego rodzaju optymizm nam chodzi i czy na pewno jest nam potrzebny.

Zdolność do myślenia w optymistyczny sposób powstała w wyniku selekcji naturalnej naszego gatunku, gdyż nie przetrwalibyśmy jako pesymiści. Ludzie pesymistycznie spoglądający w swoją przyszłość i nieuchronność niebezpieczeństwa choroby i śmierci, nie byłiby zmotywowani do czynienia rzeczy potrzebnych do przetrwania. Natomiast optymistycznie nastawieni byli motywowani do walki o przetrwanie, ponieważ wierzyli, że wszystko się dla nich dobrze skończy.

Jeżeli zdecydujemy się, nauczyć patrzeć wesołej na świat, warto zapytać, o jaki optymizm nam chodzi i który będzie dla nas lepszy.

Przesadny optymizm czasami przypomina niepotrzebne okulary zamazujące obiektywny obraz świata. Sensowniejsze jest podejście racjonalne, czyli zdawanie sobie sprawy z obiektywnej sytuacji i modelowanie jej na naszą korzyść. Jeżeli będziemy nieracjonalnie optymistyczni, to nie dostrzeżemy swoich słabości. Przydatniejsza wydaje się dla nas praca nad koherencją, czyli twardością charakteru, która pozwala wyjść cało z najbardziej traumatycznych wydarzeń.

Koherencja to suma poczucia zaradności, sensowności i zrozumienia. Osoba z wysokim poczuciem koherencji zareaguje aktywnie na każdą stresującą sytuację: westchnie, zakasze rękawy i zacznie szukać wyjścia z sytuacji z przekonaniem, że zasoby, którymi dysponuje, są wartościowe i przydatne w tej sytuacji. A jeśli dojdzie do wniosku, że czegoś jej brakuje, to sobie takie zasoby zorganizuje, załatwi, pożyczycy, stworzy. Dzięki takiemu podejściu emocje nie stają się ekstremalne. Mogą być silne, mogą być nagłe, ale zawsze uda się je opanować

i kontrolować. Emocje takie, czy odczuwany stres nie spowodują też zahamowania działania.

Czy optymizm można kształtować? Oczywiście. Amerykańska uczona Suzanne Kobasa opracowała w tym celu specjalne treningi. Według niej u podstaw budowania tej wewnętrznej siły dającej nadzieję, poczucie sprawczości i w rezultacie optymizm, leży wysypianie się i regularne ćwiczenia. Kiedy dbamy o swój umysł i ciało, skuteczniej możemy walczyć z wyzwaniami w swoim życiu. Zaleca ona także regularne i konsekwentne ćwiczenia pozytywnego myślenia, a przede wszystkim słuchanie siebie wtedy, kiedy coś poszło źle. Musimy być świadomi emocji i myśli, jakie nas ogarniają. Korygować w głowie negatywne myśli na swój temat, nie pozwalając, by nami zaważały.

Ważne jest też uczenie się na błędach i porażkach. Nie możemy zapominać o swoich klęskach, tylko tak długo i wytrwale szukać w porażce nauki, aż ją odnajdziemy i wyciągniemy właściwe wnioski. Wszyscy mamy złe i dobre dni, doświadczamy kryzysów. Ale mamy też niezwykłą umiejętność: to my możemy wybrać, w jaki sposób będziemy reagować na te negatywne doświadczenia. Możemy zdecydować się na rozpacz i panikę, ale równie dobrze, jeżeli wybierzemy spokój i logiczne rozwiązanie, wybrnąć z krytycznej sytuacji. Dobrze jest umieć utrzymać odpowiednią perspektywę wobec tego, co nas spotyka: nie epatować nieszczęściem, spróbować zachować w miarę obiektywny dystans. Czasami warto odczekać, aż emocje opadną i sytuacja stanie się mniej przytłaczająca i wtedy dopiero podejmować decyzję o podjęciu działania.

By nauczyć się optymizmu musimy zbudować pewność siebie. Ludzie z wysokim poczuciem koherencji wierzą w to, co robią, i nie poddają się niepowodzeniom. Co więcej, ponieważ są przekonani o swojej sile, nie boją się podejmowania ryzyka po to, by rozwijać się i iść do przodu.

Niesłuchanie ważne w budowaniu optymizmu są relacje z innymi ludźmi. Sieć wsparcia jest potrzebna i sprawia, że stajemy się bardziej odporni na stres. Optymiści wiedzą, że rzeczywistość jest zmienna, że starannie zaplanowane projekty czasami mogą nie ujrzeć światła dziennego. Nie załamuje ich to.

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

Pamiętajmy też, że bycie optymistą czy pesymistą zależy od ukształtowania się wzorca przywiązania w rodzinie. Jeżeli rodzice uczą dziecko, że jest ono w stanie osiągnąć pewnie rzeczy i ono to robi – najpewniej wyrośnie z niego optymistą. Postawienie przed dzieckiem wymagań nie do spełnienia zrobi z niego pesymistę.

Niestety, nawet optymizm ma swoją ciemną stronę. Według niektórych zachowania zbyt optymistyczne w ciężkich przypadkach choroby, zamiast pomagać, mogą się przyczynić do pogorszenia stanu zdrowia chorego. Zbyt optymistyczne myślenie na temat choroby czasami powoduje, że chory nie dostaje dostatecznej ilości potrzebnego mu wsparcia od bliskich, nie może porozmawiać o chorobie, bo nie dopuszcza przygnębiających myśli, zwątpienia, lęku. Wszyscy dokoła utrzymują go w przekonaniu, że „przecież będzie dobrze”, nie pomagając mu w ten sposób oswoić się z chorobą i podjąć walki o zdrowie.

Okazuje się także, że to pesymiści, a nie optymiści żyją dłużej. Z prostego powodu: pesymiści przewidują o wiele więcej negatywnych zdarzeń, ubezpieczają się, chodzą częściej do lekarza. Optymiści żyją może weselej, ale krócej. Tylko dlatego ludzie dożywający naprawdę sędziwego wieku mają takie roześmiane twarze?

Najlepszym sposobem na realizację wyznaczonych sobie celów, a co za tym idzie na kształtowanie optymizmu, jest z całą pewnością coaching, który pomoże nam „zjeść słonia po kawałku”. Każdy, nawet największy cel, gdy podzielimy go na etapy, jesteśmy w stanie osiągnąć i cieszyć się wtedy nawet z małych sukcesów.

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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

SPZOZ

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

 **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

Panoramica ^{3D}
pracownia radiologiczna

- Wykonujemy zdjęcia:
pantomograficzne
cefalometryczne
zatok
- Tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- Tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT dla stomatologii i laryngologii.

www.panoramica.pl

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

THYMOS


tel. 793 765 042
www.komorahiperbaryczna.radom.pl

ZALETY ZABIEGÓW W KOMORZE HIPERBARYCZNEJ:

- dotleniają mózg i inne tkanki
- spowalniają starzenie
- przyspieszają regenerację, poprawiają sen
- redukują stany zapalne i stres
- zmniejszają obciążenia wirusowe, grzybicze i bakteriologiczne

JUZ W RADOMIU!
KOMORA HIPERBARYCZNA

Siranda



Mikropigmentacja medyczna

Mikropigmentacja skóry głowy



Z problemem nadmiernego wypadania włosów boryka się 40 % kobiet i 70% mężczyzn. W 90% jest to łysienie androgenowe, które polega na obkurczaniu się mieszków włosowych czego skutkiem jest opóźniony proces produkcji zdrowych włosów, a w rezultacie jest całkowicie zahamowany.

Bezpośrednią przyczyną choroby jest genetyczna nadwrażliwość na pochodną hormonu testosteronu czyli dihydrotestosteron.

Za inne przyczyny podaje się zbyt napięte mięśniowe skóry głowy, a także stosowanie leków i preparatów manipulujących gospodarką

hormonalną. Palenie tytoniu oraz silny stres ma znaczący wpływ na rozwój choroby.

W przypadku kobiet łysienie jest równomierne na całej powierzchni skóry głowy, z czasem włosy stają się coraz radsze. W przeciwieństwie do kobiet, łysienie u mężczyzn na początku widoczne jest na zakolach, stopniowo łączy się z łysiną na czubku, później wypadają kolejne włosy. W zaawansowanym stadium łysienia androgenowego skóra głowy jest całkowicie pozbawiona owłosienia.

Osoby dotknięte tym problemem często sięgają po preparaty i kosmetyki mające poprawić

stan włosów, jednak szybko okazuje się, że efekty działań są słabe bądź zupełnie niewidoczne.

Tak zwane łysienie plackowate (alopecia) dotyczy 2% pacjentów zgłaszających się do dermatologa. Polega ono na przejściowych lub stałych ogniskach wyłysienia, najczęściej w okresie dzieciństwa lub w młodym wieku. Postęp choroby może doprowadzić do całkowitej utraty owłosienia skóry głowy, brwi, rzęs i pozostałych miejsc na ciele.

Nasza Klinika zajmuje się mikropigmentacją medyczną, która pomaga rozwiązać skomplikowane problemy estetyczne, takie jak:



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

- rekonstrukcja brodawki piersiowej – po mastektomii, bielactwie lub operacjach plastycznych,
- łysienie androgenowe,
- łysienie plackowate,
- utrata włosów po przebytej chorobie, kuracjach hormonalnych, problemami z tarczycą,
- blizny w wyniku wycięcia stripów lub skóry do transplantacji włosów,
- nierówności na skórze po nieudanym przeszczepie,
- blizny po operacjach i urazach,
- bielactwo,
- makijaż permanentny – rekonstrukcyjny.

Zabieg mikropigmentacji skóry głowy ma na celu poprawę wyglądu i samopoczucia tych, którzy nie chcą bądź nie są w stanie zaakceptować procesów łysienia i przerzedzenia włosów. Ma nieocenione znaczenie w powrocie do zdrowia po przebytych schorzeniach, a także odzyskanie radości życia i wiary w siebie.

Najczęściej zabieg wykonuje się na zakolach oraz szczycie głowy. Można również objąć całą powierzchnię głowy. Świeżo wprowadzony barwnik jest zazwyczaj ciemniejszy lecz po około tygodniu wyluszcza się na jaśniejszy odcień.

Zależy nam na uzyskaniu delikatnego i naturalnego efektu końcowego. Stuprocentowe zadowolenie dla klienta i jednocześnie niezauważalna zmiana dla otoczenia.

Podczas konsultacji szczegółowo uzgadniamy z klientem kształt linii frontalnej, może być zaokrąglona lub trójkątna. Ważne, aby uzyskać efekt rozmycia a nie prostej linii.

Niezwykle istotne jest umiejętne rozprowadzenie pigmentu tak, aby miejsce pigmentowane nie odróżniało się od owłosionej skóry głowy. Bardzo ważnym aspektem jest rodzaj pigmentu. Są to preparaty najwyższej jakości, cząsteczka jest tak skonstruowana aby nie tworzyła plam w skórze.

Istnieje możliwość optycznego zagęszczenia włosów długich lub półdługich. Jasną skórę, która prześwituje możemy zapigmentować tworząc cień. Mikrouklucia poprawiają ukrwienie skóry głowy, tym samym stymulują wzrost nowych włosów.

Zabieg mikropigmentacji skóry głowy możemy również wykonać w przypadku blizn po operacyjnych, wycięcia stripów lub skóry. Jednak wcześniejszym zabiegiem jest Skin Needling. Zazwyczaj blizny są czerwone i przerośnięte. Jest to terapia rozluźniająca i regenerująca, a w efekcie zmniejszająca bliznę. Całkowicie bezpieczna. Pracujemy tylko na powierzchni blizny. Naszym celem jest wygładzenie przerośniętych włókien.

Następnym etapem jest kamuflaż. Zabieg ten polega na rozjaśnieniu „pomalowaniu” blizny na kolor skóry. Tak by blizna stała się w miarę możliwości jak najmniej widoczna.

Ze względu na bezpieczeństwo zdrowia i efektu końcowego zabiegu nie wykonuje się osobom z chorobami takimi jak łojotok, łuszczyca, stany zapalne i grzybica skóry, atopowe zapalenie skóry, skóra bardzo unaczyniona, nowotwór skóry.

Mikropigmentacja w bezpieczny sposób kamufluje problem łysienia i nie wywołuje niepożądanych efektów ubocznych ze względu na antyalergiczną skład pigmentu. Ogromnym atutem zabiegu jest natychmiastowo widoczny rezultat!

Dokładne określenie czasu utrzymania się pigmentu jest niemożliwe, ponieważ zależy od indywidualnych preferencji skóry i jej zdolności do utrzymania barwnika. Ważnym jest aby pamiętać, że do mikropigmentacji nie używa się pigmentów stosowanych przy tworzeniu tatuaży, ponieważ nie wyluszcza się i po aplikacji powstają na skórze nieestetyczne plamy.

Minimalny czas trwałości zabiegu to około 1,5 roku, natomiast może utrzymać się nawet do 5 lat.

Zależy nam na uzyskaniu delikatnego i naturalnego efektu końcowego. Stuprocentowe zadowolenie dla klienta i jednocześnie niezauważalna zmiana dla otoczenia.

Hair & Beauty Clinic

HAIR&BEAUTY

CLINIC centrum pomocy



Odzyskać pewność siebie

Klinika włosów

- niechirurgiczne przeszczepy włosów
- peruki naturalne i syntetyczne
- analiza pierwiastkowa włosów
- pracownia perukarska
- skup włosów
- gabinet fryzjerski

Klinika mikropigmentacji medycznej


- mikropigmentacja skóry
 - głowy przy łysieniu androgenowym i plackowatym
 - brodawki piersiowej
- tuszowanie blizn
- kamuflaż bielactwa
- rekonstrukcja czerwień ust przy zajętej wardze
- makijaż permanentny brwi, oczu, ust

Klinika dla Amazonek

- protezy piersi
- bielizna pooperacyjna i w trakcie rekonwalescencji
- kostiumy kąpielowe
- odzież sportowa
- akcesoria
- kosmetyki naturalne
- gabinet masażu
- gabinet kosmetyczny

Zapewniamy komfort, dyskrecję i intymność oferowanych usług

Radom, ul. Reja 10, tel. 798 800 207
hairbeautyclinic.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
- tarczycy i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Dietetyk

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl



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

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dietetyka, USG 3D
ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszycanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi,
tarczycy, węzłów chłonnych

Pięć nowych poradni w Polmedic



W poprzednim wydaniu informatora medycznego „Twój Medyk” wspominaliśmy o planach rozwojowych Grupy Polmedic. Dotrzymaliśmy słowa, dlatego miło nam poinformować, iż **Polmedic** od 1 września br. **przejął NZOZ Przychodnię Specjalistyczną „Danuta Macierzyńska i Partnerzy Lekarze”**. Tym samym poszerzył swoją działalność o pięć poradni specjalistycznych zakontraktowanych w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Nowe poradnie specjalistyczne tj. alergologiczna, neurologiczna, dermatologiczna, otolaryngologiczna i logopedyczna zostały umieszczone w trzech lokalizacjach Polmedic przy ul. Osiedlowej 9, Domagalskiego 7 oraz Okulickiego 76. Warto zaznaczyć, że poradnia logopedyczna jest nowością w kompleksowym zakresie usług Polmedic.

Poradnia Alergologiczna i Neurologiczna. **Lokalizacja: Polmedic ul. Osiedlowa 9** **(wejście A)**

Choroby alergiczne to epidemia naszych czasów. Poradnia alergologiczna Polmedic już od wielu lat zajmuje się kompleksową diagnostyką i leczeniem chorób alergicznych u chorych w każdym wieku. Nasi specjaliści posiadają bardzo duże doświadczenie i realizują pełne spektrum procedur leczniczych, zapewniają terapię takich schorzeń jak choroby skóry, narządu wzroku np. alergiczne zapalenie spojówek, choroby przewodu pokarmowego o podłożu alergicznym tzw. alergia na pokarmy, przewlekłe choroby górnych i dolnych dróg oddechowych np. uczelniowe zapalenie błony śluzowej nosa, obturacyjne zapalenie

oskrzeli, astma, przewlekła zaporowa choroba płuc oraz badań diagnostycznych.

W przygotowanym punkcie diagnostyczno-zabiegowym Pacjenci mogą skorzystać z badań spirometrycznych w celu oznaczenia pojemności życiowej płuc. Wykwalifikowana pielęgniarka wykonuje również testy alergiczne – skórne i z krwi oraz odczulanie tzw. immunoterapię swoistą.

Warto wspomnieć, iż poradnia alergologiczna Polmedic znajduje się także w placówce przy ul. Domagalskiego 7 i jako jedyna placówka w Radomiu jest wyposażona w **aparat do pomiaru stężenia tlenu azotu w powietrzu wydechnym (FENO)** jest to nowoczesne, nieinwazyjne i skuteczne badanie, będące czułym wskaźnikiem procesu zapalnego układu oddechowego w przebiegu astmy oskrzelowej. FENO umożliwia rozpoznanie astmy oskrzelowej na tle alergicznym ze skutecznością ponad 80%. Dodatkowo Pacjenci na miejscu mogą skorzystać z badań obrazowych min. RTG klatki piersiowej, densytometrii kości.

Do poradni alergologicznej przy ul. Osiedlowej 9 zapraszają: lek. med. Danuta Macierzyńska, lek. med. Anna Chowaniec-Rodak, przy ul. Domagalskiego 7: dr n. med. Teresa Pawlik, lek. med. Marzena Maksym, lek. med. Henryka Nagadowska.

Poradnia neurologiczna sprawuje specjalistyczną opiekę zdrowotną w zakresie neurologii dla osób od 18 roku życia. Podstawowy zakres zadań poradni neurologicznej to diagnostyka i leczenie chorób układu nerwowego, prowadzenie chorych z przewlekłymi, podstawowymi chorobami neurologicznymi takimi jak: padaczka, migrena, choroba Parkinsona, a także:

- nerwic, zaburzeń snu;
- schorzeń kręgosłupa;
- bólów kończyn dolnych i górnych;
- drętwienia nóg i rąk (niedowładny);
- drżenia rąk, nóg, głowy;
- polineuropatia;
- zaburzenia chodzenia;
- udar mózgu, zaburzenia krążenia mózgowego;
- porażenie nerwu twarzonego;
- neurologia nerwu trójdzielnego;
- zespoły ośpienne, neurogeriatria;
- urazy głowy i kręgosłupa.

W ramach poradni Pacjent może skorzystać z badań diagnostycznych takich jak, RTG, tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego w ramach Grupy Polmedic, a także badań EEG i EMG w placówkach współpracujących. Wsparciem dla procesu leczniczego jest także Rehabilitacja Medyczna, dostępna w naszych dwóch placówkach.

Do poradni neurologicznej zapraszają: lek. med. Beata Kowalczyk, lek. med. Ewa Silczak, lek. med. Jadwiga Waldek, lek. med. Anna Niemiec, lek. med. Ziemowit Olczyk.

Poradnia dermatologiczna i otolaryngologiczna. **Lokalizacja: Polmedic ul. Domagalskiego 7** **(wejście A)**

Dermatologia to dziedzina medycyny zajmująca się schorzeniami skóry i jej przydatków (włosów, paznokci) oraz niektórymi chorobami ogólnoustrojowymi, ujawniającymi się przede wszystkim na skórze.



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 od 29 zł/m-c**

polmedic

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

W ramach konsultacji ze specjalistą zapewniamy:

- leczenie chorób dermatologicznych (trądzik, choroby alergiczne skóry, łuszczyca, zakażenia grzybicze, wirusowe i bakteryjne)
- badania specjalistyczne: badanie dermatoskopowe zmian skórnych, histopatologiczna ocena wycinków skórnych, badania mikologiczne
- zabiegi usuwania zmian skórnych metodą krioterapii/elektrokoagulacji (brodawki, włókniaki, kaszaki, naczylniki)

Do poradni dermatologicznej zapraszają: lek. med. Aneta Cieślakowska, lek. med. Bożena Deja – Stępniewska, lek. med. Ewa Jurczak, lek. med. Martyna Kluzińska, prof. zw. dr hab. Cezary Kowalewski, lek. med. Maria Karsznia, lek. med. Ewa Pacholska.

Poradnia otolaryngologiczna, potocznie nazywana laryngologią to dziedzina medycyny zajmująca się rozpoznawaniem i leczeniem chorób ucha, nosa, krtani, gardła oraz innych narządów głowy i szyi.

Od września w przychodni przy ul. Osiedlowej 9 Pacjenci mogą skorzystać z badania audiometrem oraz tonometrem. Audiometria tonalna to jedna z najczęściej stosowanych metod subiektywnego badania słuchu. Jej głównym celem jest ocena prognozy słyszenia, pozwalająca określić rodzaj oraz stopień upośledzenia tego zmysłu. Tympanometria to badanie polegające na ocenie podatności błony bębenkowej na zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym zewnętrznym, czyli części ucha zewnętrznego, odpowiedzialnej za przekazywanie dźwięków pobranych z otoczenia przez małżowinę uszną do błony bębenkowej. W przypadku wyczerpania możliwości leczenia zachowawczego, oferujemy naszym Pacjentom leczenie operacyjne w Szpitalu Jednego Dnia. W poradni laryngologicznej specjaliści przyjmują zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Do poradni otolaryngologicznej zapraszają: lek. med. Krystyna Młyńczyk-Budzynowska, lek. med. Mirosław Jakubowski, dr n. med. Danuta Kucharska, lek. med. Małgorzata Mikulska, lek. med. Alicja Nowak.

Poradnia Logopedyczna Polmedic ul. Okulickiego 76

Zupełną nowością w zakresie usług Polmedic jest Poradnia Logopedyczna, na czele której stoi lek. med. Ewa Kurowska specjalista logopedii dla dzieci w każdym wieku i neurologopedii dla dorosłych.

Konsultacja z logopedą zapewnia:

- kompleksowe badanie
- terapię wad wymowy u osób cierpiących np. na dyslalię czyli zaburzenia wymowy, polegające na nieprawidłowej artykulacji jednej (dyslalia jednoraka) lub większej ilości głosek (dyslalia wieloraka)
- terapię zaburzeń mowy i komunikacji dla osób cierpiące na afazję z problemami z mówieniem, rozumieniem, czytaniem, pisanem czy też liczeniem (po udarach, wypadkach, wylewach)
- konsultacje dla kilkumiesięcznych dzieci mających problemami z połykaniem

Zajęcia obejmują pracę terapeutyczną z dorosłym lub dzieckiem oraz konsultację z rodzicami. W czasie rozmowy z rodzicami terapeuta omawia zajęcia, przekazuje zalecenia do pracy w domu, odpowiada na pytania rodziców dotyczące problemu i procesu terapeutycznego ich dziecka.

W jaki sposób zapisać się do poradni specjalistycznej?

Skierowanie do poradni specjalistycznej wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli lekarz Podstawowej Opieki Zdrowotnej lub lekarz specjalista z poradni specjalistycznej albo szpitala, który ma podpisaną umowę z NFZ. Skierowanie może mieć dwojaki charakter: konsultacyjny, bądź z prośbą o objęcie Pacjenta leczeniem stałym. Po otrzymaniu skierowania w celu umówienia się na poradę prosimy o kontakt z **Infolinią Polmedic pod numerem telefonu: 48 386 90 60, udanie się do jednej z naszych placówek, bądź skorzystanie z rejestracji on-line na www.polmedic.com.pl**. Skierowanie należy dostarczyć w ciągu 14 dni od daty zapisu.

Zmieniamy się na lepsze. Dla Was.

Duży nacisk kładziemy na koordynację procesu opieki nad Pacjentem, która ma istotny wpływ na skuteczność i czas leczenia. Zależy nam, aby Pacjent nie gubił się w systemie i trafił pod opiekę właściwego specjalisty w możliwie najkrótszym czasie. Koordynacja opieki umożliwi również lepsze monitorowanie ścieżki Pacjenta i wskaźników, takich jak wyleczalność, czy liczba powikłań. To jeden z naszych priorytetów, który znajduje również odzwierciedlenie w poczynionych inwestycjach.

Nowe poradnie znakomicie wpisują się w strategię rozwoju Polmedic. Z myślą o wygodzie Pacjentów budujemy grupę, w której nasze

ośrodki diagnostyczne, ambulatoryjne i szpitalne mogą się wzajemnie uzupełniać. Chcemy oferować dostęp do jak najlepszej opieki medycznej jak największej grupie Pacjentów z Radomia i okolic. W swoich placówkach oferujemy również innowacyjne i trudno dostępne usługi takie jak medycyna estetyczna, ginekologia estetyczna oraz zaawansowana rehabilitacja.

Centrum Medyczne Polmedic świadczy usługi w szerokim zakresie, zarówno w ramach umowy z NFZ, jak i komercyjnie.

polmedic 

Szczegółowe informacje na temat naszej pełnej oferty znajdziecie Państwo na stronie internetowej

www.polmedic.com.pl,

Fanpage Polmedic

oraz na Infolinii pod numerem telefonu 48 386 90 60.

*Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciąża Organizm*

Bakterie • Grzybnice • Pleśń
Pasożyty • Wirusy
tel. 502 561 051
Test biorezonansem DIRP

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

lek. med.
**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**

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



NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne

Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

 **512 040 525**

www.reha-complex.pl

**Pobyty pielęgnacyjne,
poszpitalne**

**oferta specjalna
tylko 2600 miesięcznie**

Wypożyczalnia

sprzętu medycznego

 **502 729 548**





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 NARZĄDU RUCHU

USG DZIECIĘCE
lek. med. Piotr Słyk
specjalista pediatra, radiolog

**USG NARZĄDÓW
WĘWĘTRZNYCH, NEREK,
TARCZYCY, GRUCZOŁÓW
PIERSIOWYCH, NACZYŃ
SZYJNYCH (DOPPLER)**
lek. med. Tomasz Łęgowik
specjalista radiolog

lek. med. Justyna Rębiś-Woźniak
specjalista radiolog



NEUROLOGIA I NEUROCHIRURGIA

dr n. med. Elżbieta Kowal
specjalista neurolog

lek. med. Anna Witucka-Tuzimek
specjalista neurolog dziecięcy, pediatra

prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica
specjalista neurochirurg

NAJKRÓTSZE TERMINY BADAŃ EMG EEG

REHABILITACJA

dr n. med. Roman Kowal
specjalista rehabilitacji
medycznej

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



POZ

PRZYCHODNIA

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

**Przyjęcia
w dniu zgłoszenia!**

POZ

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

KARDIOLOGIA

lek. med. Anna Bąk-Chojnacka
specjalista kardiolog

lek. med. Beata Komorowska
specjalista chorób wewnętrznych

USG SERCA I TĘTNIC SZYJNYCH

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

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
 - zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
 - hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczanie sprzętu medycznego:
- koncentratory tlenu
 - materace przeciwoodleżynowe
 - 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 górnych i dolnych
 - krioterapia
 - masaż leczniczy
 - drenaż limfatyczny
 - kinezyterapia
 - elektrolecznictwo
 - ultradźwięki
 - magnetoterapia
 - laseroterapia
 - światłolecznictwo
- NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl
www.nzoz-chrobrego.pl



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ
Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00
Radom, ul. Czarnoleska 19, tel./faks 48 330 87 06
www.vic-med.pl



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

Jak śpią Polacy

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

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

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

źródło: Medexpress.pl



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



Radom, ul. Biała 2
tel. (48) 385 86 21
biuro@zlotydab.radom.pl
www.zlotydab.radom.pl

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego
nr WPS.II.MŚ.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.

*Wieloletnie
doświadczenie w opiece*



Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA



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

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

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

REHABILITACJA DOMOWA

Centrum Medyczne FizjoMedica

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

Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta

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

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

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

masaże

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

zabiegi upiększające

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

Ból twarzy – diagnoza i leczenie

Pacjenci najczęściej zgłaszają się do stomatologa z problemami i dolegliwościami związanymi z zębami. Zakres opieki stomatologicznej jest jednak znacznie szerszy, obejmuje większą część twarzy. Wiadomo, że głowa i twarz są bardzo silnie unerwione. Różnego rodzaju dolegliwości bólowe występujące w jamie ustnej i twarzy, ze względu na różnorodność tkanek i narządów, oraz wzajemnie nakładające się na siebie struktury anatomiczne mogą się przenikać, oraz wzajemnie na siebie oddziaływać. Leczenie i diagnostyka bólu twarzy i głowy jest ciągle dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Jaki jest najczęściej charakter dolegliwości bólowych twarzy?

Okolo 80% dolegliwości bólowych w obrębie jamy ustnej i twarzy jest pochodzenia zębowego. Dolegliwości bólowe zębopochodne najczęściej dają się dobrze diagnozować i leczyć. W najgorszym razie leczenie kończy się ekstrakcją zęba i ból ustępuje. Zespoły bólowe niezębopochodne stanowią 20%. Wśród nich najczęściej mamy do czynienia z bólami mięśni narządu żucia. Drugą grupę stanowią przypadki w których dochodzi do połączonego występowania zespołów bólowych w obrębie mięśni, oraz stawów skroniowo-żuchwowych. Na trzecim miejscu są występujące najrzadziej, izolowane, czyste dolegliwości bólowe stawu skroniowo-żuchwowego.

W praktyce u pacjenta, który się zgłasza z bólem niezębopochodnym najczęściej spotykamy się z dolegliwościami bólowymi ze strony mięśni. Należy podkreślić, że ból pochodzenia mięśniowego najczęściej jest związany z wykonywaniem określonych czynności. Można ten ból opisać jako nieostro ograniczony, rozlany, często promieniujący.

Co to jest ból przeniesiony i dlaczego należy dokładnie poznać patofizjologię tego rodzaju bólu?

W obrębie twarzy często możemy również spotkać się z bólem przeniesionym. Ból przeniesiony jest to odmiana bólu heterotopowego, gdzie źródło bólu nie pokrywa się z miejscem jego odczuwania przez pacjenta.

Dobrym przykładem jest odczuwanie bólu w okolicy stawu skroniowo-żuchwowego, który swoje źródło ma w mięśniu mostkowo obojczykowo-sutkowym, leżącym na szyi, czy też w mięśniu czworobocznym rozpiętym pomiędzy łopatką i obojczykiem, a podstawą czaszki i wrostkami kolczystymi dwunastu kręgów piersiowych. Rzeczywiście można się tutaj trochę zagubić, ale występowanie bólu, przykładowo w okolicy przedusznej stanowi dla lekarza duże wyzwanie. Zarówno diagnostyczne, jak i terapeutyczne.

Wyobraźmy sobie taką sytuację: Zgłasza się pacjent, który niedawno miał nacementowany most uzupełniający zęby trzonowe górne szczęki. Lekarz starał się zachować żywą miazgę zębów filarowych, ale kilka miesięcy po osadzeniu mostu pojawił się ból, który pacjent lokalizuje w tylnej części szczęki, w okolicy przedusznej. Logika nakazuje dokładniejsze zbadanie zębów filarowych mostu, ale to może skończyć się koniecznością zdjęcia mostu. Nieprzyjemna sytuacja. Często w takich okolicznościach lekarze wypisują antybiotyk, bez wskazań medycznych. Tak na wszelki wypadek, jako lek pierwszej pomocy, informując pacjenta, że powinno pomóc, a „dolegliwości powinny ustąpić”. Niestety to też nie pomaga... Jeżeli dodatkowo na wykonanym zdjęciu RTG stomatolog rozpozna zatrzymany ząb mądrości, bardzo często to ten właśnie ząb

jest obarczany winą za występujące dolegliwości bólowe. Pacjent jest kierowany do chirurga na dłutowanie zęba mądrości. Nie pomaga. Wreszcie zdejmujemy most i leczymy kanałowo ząb, który został uznany za przyczynę dolegliwości. Nie pomaga. Bóle występują dalej, a nawet się nasilają. I dopiero na końcu zaczynamy myśleć o bólach niezębopochodnych, np. pochodzenia mięśniowego. I okazuje się, że przyczyną dolegliwości bólowych mogą być bóle mięśniowe spowodowane złą pozycją podczas pracy przy biurku na komputerze. Trzeba tylko zlokalizować przyczynę, wdrożyć postępowanie lecznicze i wyeliminować wadę postawy podczas pracy przy biurku.

Specjalne uwarunkowania anatomiczne i fizjologiczne związane z przewodzeniem bólu z rejonu twarzoczaszki mogą również wpływać na przenoszenie odczuwania bólu z górnego do dolnego łuku zębowego, lub odwrotnie. Jest to spowodowane tym, że unerwienie górnych jak i dolnych zębów danej strony pochodzi z podjądra ogonowego jądra rdzeniowego nerwu trójdzielnego i ma ono układ kolisty, co powoduje, że ból przykładowo odczuwany przez pacjenta w górnej siódemce może się przenosić na dolną siódemkę. Wspólną drogą dośrodkową dla bodźców bólowych obydwu zębów jest bowiem ten sam neuron drugiego rzędu.

Maksimum diagnostyki – minimum interwencji – maksimum korzyści i minimum powikłań

Od zawsze wiadomo, że w kontaktach z pacjentem bardzo ważną rolę odgrywa diagnostyka różnicowa. Dokładne i precyzyjne oznaczenie źródła bólu i ogniska chorobowego mają kapitalne znaczenie w dalszym postępowaniu leczniczym. Najczęściej wykorzystywane metody

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

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

diagnostyczne to prowokacja źródła bólu, oraz blokady diagnostyczne. Jeśli test prowokacyjny nie wykaże wzrostu dolegliwości bólowych, to na pewno mamy do czynienia z inną lokalizacją źródła bólu.

Drugim bardzo prostym badaniem, a jednocześnie bardzo skutecznym są blokady diagnostyczne, kiedy znieczulenie prawdziwego źródła bólu powoduje zauważalne i szybkie zmniejszenie bólu w miejscu jego odczuwania. Tutaj poleca się zwłaszcza znieczulenie śródwładzowe.

Jeżeli diagnoza zostanie postawiona niewłaściwie, to dochodzi do wdrożenia procesu leczniczego, który na pewno nie doprowadzi do usunięcia pierwotnych dolegliwości.

Pacjent wychodzi więc z gabinetu stomatologa z dwoma schorzeniami. Pierwszym, które miał pierwotnie i drugim, które zostało mu przypisane, wraz ze wszelkimi konsekwencjami terapeutycznymi. I tak przykładowo pacjent, którego pierwotne dolegliwości są związane z zapaleniem miazgi zęba, jest kierowany na leczenie neuralgii nerwu trójdzielnego.

Leczenie bólu stawu skroniowo-żuchwowego, bólu mięśniowego i złożonego bólu mięśniowo-stawowego.

Wielu lekarzy stomatologów traktuje obszar twarzy tak jakby w ogóle nie było w tej okolicy mięśni. Tymczasem układ mięśniowy może być tym, który generuje najwięcej bólów w tym obszarze. Stomatolog jest jedynym specjalistą, który potrafi przestrzennie ustabilizować położenie żuchwy względem szczęki poprzez różnego rodzaju ustawienia relacji jednej względem drugiej. Jeśli mamy do czynienia z nieprawidłową pracą mięśni i stawów to prawdopodobnym efektem tego będzie nie zawsze powtarzalne przestrzenne położenie żuchwy względem szczęki. Potrzebna tutaj będzie współpraca zespołowa, Stomatolog przy pomocy szyn reponujących, stabilizujących, ewentualnie korekty zgryzu będzie w stanie pracować nad zmianą nawyków pacjenta. Konieczna

będzie również stosowna farmakoterapia, oraz ćwiczenia mięśniowe wykonywane przez fizjoterapeutę. Współpraca wielospecjalistyczna daje najlepsze wyniki leczenia.

O ile usunięcie bólu u pacjenta zgłaszającego się z ostrym zapaleniem miazgi jest stosunkowo proste, o tyle równie skuteczne oddziaływanie terapeutyczne u pacjentów z bólami wynikającymi z zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego, bólami mięśniowo-powięziowymi, czy neuropatycznymi jest niemożliwe. Przy pomocy właściwego prowadzenie pacjenta i terapii skojarzonej często sukcesem będzie samo zmniejszenie dolegliwości bólowych, ale wcale nie oznacza to, że schorzenie zostało wyleczone.

Jeżeli stwierdza się np. przewlekły ból mięśniowo-powięziowy, który jest podtrzymywany zaciskaniem zębów o podłożu stresowym, czy lękowym to wydaje się nieodłączne włączenie w proces leczniczy leczenia psychologa, który jest w stanie nauczyć pacjenta odpowiednich technik radzenia sobie ze stresem, lękiem, czy niepokojem. Jeżeli jednak w grę wchodzi nawyki, albo wymuszone zachowania się mięśni to wtedy konieczna będzie pomoc ze strony fizjoterapeuty. W niektórych bardziej złożonych stanach bólowych można skierować pacjenta na konsultację do neurologa, reumatologa, czy laryngologa. Przewlekłe stany bóle, uporczywe, nawracające, nie dają się najczęściej wyleczyć całkowicie, ale można je prawidłowo prowadzić wydłużając okresy remisji i minimalizując fazy zaostrzeń i nawrotów.

Dziękuję wydawnictwu Medical Tribune za zgodę na wykorzystanie wywiadów z IV, V i VI 2016 roku z dr Błażem Szczerbaniewiczem w opracowaniu artykułu.

Grzegorz Romaszkiwicz
IMPLANT DENTIST

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



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

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

Najnowszy sprzęt tomografii cyfrowej CBCT



Najwyższa jakość badań RADIOLOGII CYFROWEJ

IMPLANT DENTIST

- Radiowizjografia - 40 PLN
- Pantomogram - 60 PLN
- Zdjęcia stawów skroniowo-żuchwowych - 60 PLN
- Tomografia do endodoncji 5x5 cm - 110 PLN
- Tomografia szczęki lub żuchwy 10 x 5 cm - 140 PLN
- Tomografia szczęki i żuchwy 10 x 10 cm - 200 PLN
- Tomografia stawów skroniowo-żuchwowych - 100 PLN
- Tomografia zatok przynosowych - 120 PLN
- Tomografia ucha środkowego - 120 PLN

Wyszkolony personel. Najniższe ceny.

Pracownia radiologiczna IMPLANT DENTIST
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

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



REJESTRACJA

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

lek. medycyny

Mariusz Mieszkowski

oferuje:

- peelingi 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

lek. 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



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

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

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

LEKARZ ORTOPEDA

Tomasz Szyncarzuk

- urazy i schorzenia narządu ruchu

- iniekcje okołostawowe i dostawowe

- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

Centrum Medyczne FizjoMedica

Radom, ul. Wierzbicka 90

tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej

w tym urazowej

- urologii dziecięcej

(drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawanie moczu

(w tym moczenia nocnego)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

zapisy

tel. 609 182 337

czynne
wtorek
16³⁰-18³⁰



laboratorium protezy dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

expresowa naprawa protez

protezy osiadające całkowite i częściowe

protezy elastyczne (acetal, acron)

protezy z Vitalpeux

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

Konserwuje i nas truje

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

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

Badania przeprowadzone przez dr Adriana Morrisa, alergologa z Wielkiej Brytanii, rzuciły nowe światło na wpływ konserwantów na zdrowie człowieka. Wskazują one, że chemiczne dodatki i konserwanty zawarte w żywności mogą być przyczyną różnych chorób alergicznych w tym: pokrzywki, obrzęku naczynioruchowego, zapalenia błony śluzowej nosa, astmy oraz niebezpiecznej dla życia człowieka reakcji anafilaktycznej. Ostrożność w spożywaniu konserwantów zalecana jest szczególnie alergikom, dzieciom oraz osobom nadwrażliwym. Dr Morris zachęca do uważnego czytania etykiet informujących o zawartości środków konserwujących.

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

który przyjechał do Warszawy, by zaprezentować je polskim kolegom – alergologom.

Wśród wielu stosowanych aktualnie dodatków do żywności, źródłem największych problemów są takie substancje chemiczne jak: benzoosan sodu, kwas sorbowy, dwutlenek siarki, tartrazyna, glutaminian sodu oraz azotyny i ich pochodne. Do niebezpiecznych konserwantów zaliczają się również siarczyny. W ostatnich latach opisano szereg nagłych zgonów, których przyczynę upatrywano w nadwrażliwości na te związki. Dwutlenek siarki zawarty w różnorodnych konserwowanych artykułach spożywczych i napojach, również w winie, może wywoływać astmę. Aż 20% dzieci i dorosłych z astmą doświadczy znaczącego pogorszenia funkcji układu oddechowego po ekspozycji na siarczyny zawarte w żywności i w napojach.

Benzoosan sodu jest najbardziej niebezpiecznym konserwantem zawartym w niektórych sosach, niektórych ketchupach i w serze. Nie wszystkie sosy i ketchupy zawierają benzoosan, dlatego tak ważne jest sprawdzanie ich składu na etykietach. (Symbol benzoosanu sodu to E211). Może on również występować naturalnie w cynamonie, herbacie i w owocach jagodowych. Stwierdzono, że stała ekspozycja na niskie dawki benzoosanu sodu powoduje przewlekłe alergie (u 8,8% osób cierpiących na nieżyt błony śluzowej nosa). Benzoosan sodu jest również znanym czynnikiem wywołującym pokrzywkę u przynajmniej 10% osób podatnych na to schorzenie.

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

Najczęściej spotykane konserwanty to:

- E-200 jest to tak zwany utwardzacz, używa się go do zagęszczania masy serowej, marmolady, lub do utwardzania margaryny. Wywołuje najczęściej reakcje alergiczne.
- E-211 – benzoosan sodu – dodawany do napojów gazowanych, powoduje silne reakcje alergiczne i uczulające.

Rusza kolejna edycja Akademii Onkologicznej w Radomskim Centrum Onkologii.



Radomskie
Centrum
Onkologii

30 września o godz. 16.00
odbędą się bezpłatne
spotkania dla pacjentów.

- Jak przygotować się do badań obrazowych – ważne wskazówki dla pacjenta – Łukasz Pruszyński – Kierownik Zespołu Techników Medycznych Radomskiego Centrum Onkologii
- Żywnienie w chorobie nowotworowej – mgr Ewa Ceborska – Scheiterbauer – trener i dietetyk w zakresie żywienia w onkologii
- Życie z chorobą nowotworową w relacjach rodzinnych i partnerskich – dr n. med. Mariola Kosowicz – Kierownik Poradni Psychoonkologii Centrum Onkologii-Institut im. Marii Skłodowskiej – Curie w Warszawie.
- Możliwości terapeutyczne w Radomskim Centrum Onkologii, zasady przyjmowania pacjentów – prof. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski.



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

z a p r a s z a m y
od poniedziałku do piątku

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

Angiomedicus

Centrum flebologii i laseroterapii

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

- Laserowe operacje żyłaków kończyn dolnych
- Laserowe operacje proktologiczne (hemoroidy, przetoki)
- USG Color Doppler
- Skleroterapia żyłaków kończyn dolnych
- Operacje klasyczne żyłaków NFZ
- Leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Zbigniew Kupis

SPEC. CHIRURG OGÓLNY,

SPEC CHIRURG NACZYNIOWY, ANGIOLOG

Konsultacje pn. i pt. od 12.00; cz. od 16.00

Sawoy Medicus Radom, ul. Główna 11 lok. 16

Rejestracja tel. 722 341 247, 48 370 38 84

MEDYK

 **lek. Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

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

LECZENIE:

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

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

Leczenie
uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



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

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

- E-230-237 – środki chemiczne używane przy zabezpieczeniu owoców cytrusowych podczas transportu. Owoce są spryskiwane substancją chemiczną, która zabezpiecza je przed zepsuciem. Powoduje silne zatrucia pokarmowe, uczulenia.
- E-249-250 – azotyn sodu i azotyn potasu. Stosowane są do peklowania wędlin. Zabezpieczają wędliny przed bakteriami wywołującymi jad kiełbasiany. Z jednej strony chronią nasz organizm przed zatruciem, ale mają też szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Azotyny wytwarzają rakotwórcze nitrozaminy, które powstają w wysokiej temperaturze podczas peklowania. Dlatego należy unikać podgrzewania potraw zawierających pekle, ponieważ wtedy wytwarza się spora ilość takich substancji rakotwórczych.

Barwniki dodawane są do żywności po to by podnieść walory estetyczne, na przykład: kolorowe galaretki, kisiele, napoje, cukierki owocowe. Większość barwników jest nieszkodliwych dla zdrowia, jest to: kurkumina (E-100), witamina B12 (E-101), czerwien żywnościowa (E-122), żółcień chinolinowa (E-104).

Jest też wiele szkodliwych barwników o nazwach: E-124 – jest używany do barwienia cukierków owocowych, budyniów.

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

Zagęszczacze – regulatory kwasowości i emulgatory. Dodawane są do sosów, lodów, jogurtów, serków homogenizowanych i słodczy. Na nasze zdrowie oddziałują różnorodnie:

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

Lista E najbardziej szkodliwych:

Konserwanty:

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

Lista E najmniej szkodliwych:

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

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

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska
Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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, gabinet 103 **NZOZ NOVOMED**
tel. 694 364 364
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

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 Chojnaeka

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

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog
przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A
tel. 48 **386 95 00**
511 511 234



tel. 48 **386 95 00**
511 511 234

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

Poranna kawa

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

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

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

źródło: Zdrowie.dziennik.pl

affidea
— najważniejsze jest zdrowie

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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

LEKARZE
SPECJALIŚCI

511 511 234
48 386 95 00

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

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl



TEB Edukacja

SZKOŁY MEDYCZNE



JAGODA, Asystentka stomatologiczna

- **Technik dentystyczny**
z technologią CAD/CAM
- **Technik farmaceutyczny**
- **Higienistka stomatologiczna**
- **Technik elektroradiolog**
- **Opiekun medyczny**

CZESNE 0 zł
na wybranych kierunkach

RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.pl

MEDYK



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

Informujemy iż posiadamy drugi punkt pobrań przy ul. Czachowskiego 21a, w gabinecie nr 4 (Przychodnia MEDJANA) czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-10.00

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

Zaszczep się przeciw grypie

Wybierz Zdrowie!



Koszt szczepienia przeciw grypie
jest znacznie mniejszy niż koszt leków
przeciw jej objawom

Infolinia 48 386 90 60

Zespół Lekarzy Rodzinnych

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1 | Okulickiego 74