

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY

styczeń 2017 / 1 (60)



Postanowienia noworoczne

str. 9

Szybki lifting skutecznie i bezpiecznie

str. 16

Terapia biorezonansem magnetycznym

str. 10

Jak wzmocnić organizm zimą?

str. 30

Arytmia – czy powinna niepokoić?

str. 28

Implanty w stomatologii cz. II

str. 20

Zmiana

str. 12

Test obciążeń

str. 14

Sport to zdrowie?

str. 4

Stwardnienie rozsiane

str. 6

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 29
Gamed – str. 16
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 28
Wypyski Andrzej – str. 28

CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 28
Rojewski Robert – str. 25
Terpiłowski Tomasz – str. 8

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 19
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 28
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 28
Terpiłowski Tomasz – str. 8
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 13
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 25

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 12
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 19
Rojewski Robert – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 28

DERMATOLOG

Gamed – str. 16
Krajewski Adam – str. 29

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 14
Nazimek Marta – str. 29
Kempa Urszula – str. 25

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 16
Kempa Urszula – str. 25

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 6
Gamed – str. 16
Stefaniuk Piotr – str. 27

GINEKOLOG

Gamed – str. 16
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 10
Kielski Piotr • EPMED – str. 14
Nita Zygmunt – str. 10
Penza Grzegorz – str. 10
Świechowski Witold – str. 18
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 10

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 27
Gamed – str. 16
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 27

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 12
Gamed – str. 16
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 25
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 12
Poteręła Magdalena – str. 30
Świągół Paweł – str. 25
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 25

LARYNGOLOG

Gamed – str. 16
Kielska Ewa • EPMED – str. 14

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Mieszkowski Mariusz – str. 23

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 16
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 27
Pytel Anna • AGAMED – str. 18

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 23
Chojnacka Marina – str. 23
Dudzińska Ewa – str. 12
Frynas Katarzyna – str. 12
Gamed – str. 16
Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kosowski Jarosław – str. 23
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC str. 23
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 23
Olczyk Ziemowit – str. 23
Rogozińska Agnieszka – str. 22

OKULISTA

Gamed – str. 16
Likowska Elżbieta – str. 15
Nazimek Waldemar – str. 15
Szponar Bogusław – str. 15

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 13
Sekula Jan • SANUS – str. 16
Szykarczuk Tomasz – str. 16
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 13
Wypyski Andrzej – str. 28

PEDIATRA

Gamed – str. 16
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 25
Nazimek Marta – str. 15

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 25

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 18
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 14
EndoCard – str. 25
Epmed – str. 14
Gamed – str. 16
Gravmed – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 12, 13
Nel-Med – str. 14
Polmedic – str. 30, 32
Przychodnia Centrum – str. 27
Terpiłowski – str. 8

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 29

PSYCHIATRA

Gamed – str. 16
Karczewski Andrzej – str. 17
Ostrach Dorota – str. 12
Szczęśniak Ewa – str. 17

RADIOLOGIA

Implant Dentis – str. 21
Panoramica – str. 17

STOMATOLOG

Agamed – str. 18
Aurumdent – str. 18
Dent Artis – str. 19
Gamed – str. 16
Implant dentist – str. 22
Kaniewscy – str. 19
M-dent – str. 19
Medap – str. 18
PT Dental – str. 19
Szwedental – str. 19

UROLOG

Alter Andrzej – str. 12
Baryłka Krzysztof – str. 28
Broda-Orlińska Joanna – str. 17
Gamed – str. 16

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 31
Medica – str. 5

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 16
PMR – str. 27

DIETYK

Fizjomedica – str. 7
Natur House – str. 9
Skalska Nina – str. 25

MASAZ LECZNICZY

Chrobrego – str. 11
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Reha-complex – str. 7
MedJana – str. 12, 13

OPTYK

Grabowscy – str. 15
Likowska Elżbieta – str. 15
Likowski Adam – str. 15

OPIEKA PIELEJNIARSKA

Chrobrego – str. 11
Dom Pod Złotym Dębem – str. 6
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 6

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 7
Chrobrego – str. 11
Vic-Med – str. 6

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 18

PSYCHOLOG

Dziwańska Kinga – str. 17
Gamed – str. 16
Kołątaj Agnieszka – str. 12
Skupińska-Fila Dominika – str. 17

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 11
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Kelles Krauz – str. 6
MedJana – str. 12, 13
Reha-complex – str. 7
Vic-Med – str. 6

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 24
Mikirad – str. 24
Medistar – str. 24
Multimed – str. 24
Reha-complex – str. 7
Stymat – str. 24

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 31
Gamed – str. 16
Lab Medic – str. 29
Medica – str. 5

BIOPSJE

Euromed – str. 28

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 16

DOPPLER

MedJana – str. 12, 13
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 28
Terpiłowski – str. 8

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC – str. 23

RENTGEN

Helios – str. 21
Panoramica – str. 17

REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis/Affidea – str. 11
Grupa Medical – str. 27
Polmedic – str. 32

TOMOGRAFIĄ KOMPUTEROWĄ

Helios – str. 21
Panoramica – str. 17
Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 10
Drożdżikowski Wiesław – str. 6
Epmed – str. 14
Euromed – str. 28
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 13
Rojewski Robert – str. 25

INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 29
Apt-eco – str. 27
Diacom – str. 10
Leczenie uzależnień – str. 17
Moja recepcja – str. 12
Neuropatia – str. 10
Pijawki – str. 16
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 8
Thymos, komora hiperbaryczna – str. 26

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

CHRONOMETR
ZEGARKI
sprzedaż • serwis
paski, bransolety, baterie
(do glukometrów, termometrów,
aparatury słuchowych i ciśnieniomierzy)
Radom, ul. Żeromskiego 2, tel. 48 36 234 78

Mi-Mo *wszystko.*

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

redaktor naczelny: Michał Joński
Wydawca: PHU Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBSŁUGA KIENTA
533 251 968
@ medyk@gazetamedyk.pl
www.gazetamedyk.pl

- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**
- **USG • USG Doppler szyi • USG Doppler kończyn dolnych dr n. med. A. Kukliński**
Echo serca (dla dorosłych i dzieci) • Holter EKG (dla dorosłych i dzieci),
Holter ciśnieniowy • Testy Wysiękowe • RTG cyfrowe
- **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

Nowe usługi

- KARDIOLOG
- KARDIOLOG DZIECIĘCY
- ENDOKRYNOLOG
- NEUROLOG
- NEUROCHIRURGIA konsultacje profesorskie
- CHIRURGIA NACZYNIOWA



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

Zabiegi usunięcia zaćmy

Proponujemy soczewki

wewnątrzgałkowe firmy Alcon.

Operacje wykonuje **dr Kiciak Zbigniew**

Kierownik (Ordynator) Oddziału Okulistyki
w MSzS w Radomiu.

konkurencyjne ceny

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



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

NOWI SPECJALIŚCI

- dr n. hum. Dziwańska Kinga – PSYCHOLOG KLINICZNY
- lek. spec. Jodłowski Jacek – CHIRURG OGÓLNY / ONKOLOG
- dr n. med. Koncewicz Renata – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- mgr Krawczyńska Ewa – SEKSUOLOG / PSYCHOLOG
- lek. spec. Stefaniuk Piotr – GASTROENTEROLOG
- lek. spec. Węgrzycka Barbara – PULMONOLOG / CHOROBY PŁUC
- lek. spec. Skwarzyński Adam – CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
- lek. spec. Kasprzak Łukasz – ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU

POZOSTALI SPECJALIŚCI

CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG + CHIRURG NACZYNIOWY

DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG

ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY + HEMATOLOG + HEPATOLOG + INTERNISTA + KARDIOLOG

LOGOPEDA + MASAŻYSTA + NEFROLOG + NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG

NEUROLOG + ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU + OTORYNOLARYNGOLOG

PEDIATRA + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + REUMATOLOG

RADIOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE,
MEDYCYNA PRACY, HOLTER EKG, USG, ZABIEGI

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

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

tel./faks **48 386 96 00**

w godz. **8.00-20.00**

Sport to zdrowie?



Regularne badania krwi to obowiązek każdego sportowca wyczynowego, ale nie zaszkodzą też amatorom.

Panele badań dostosowane do stopnia zaawansowania treningu:

Mały sportowiec Dzieci do 12 r.ż.	Sportowiec Amator Dorośli wysiłek fizyczny w cyklu 1-3 razy na tydzień	Sportowiec Średnio- zaawansowany Dorośli wysiłek fizyczny w cyklu 3-5 razy na tydzień	Zawodowcy W okresie przygotowawczym	Zawodowcy W okresie startowym
Morfologia 5 Diff z rozmazem mikroskopowym, OB. Glukoza, AST, ALT, Kreatynina + GFR, Fe, Ferrytyna, TSH, Na, K, Mg, Witamina D3, Badanie ogólne moczu	Morfologia 5 Diff z rozmazem mikroskopowym, OB. Glukoza, AST, ALT, BIL, GGTP, Kreatynina + GFR, Mocznik, Kwas moczowy, Fe, Ferrytyna, TSH, Na, K, Mg, Ca, PO4, Lipidogram Witamina D3 Badanie ogólne moczu	Morfologia 5 Diff z rozmazem mikroskopowym OB. Glukoza AST, ALT, BIL, GGTP, Kreatynina + GFR, Mocznik, Kwas moczowy, Fe, Ferrytyna, Transferyna, Kinaza kreatynowa CPK, TSH, Na, K, Mg, Ca, PO4, Lipidogram Witamina D3, Badanie ogólne moczu Testosteron/Kortyzol	Morfologia 5 Diff z rozmazem mikroskopowym OB. Glukoza AST, ALT, BIL, GGTP, Kreatynina + GFR, Mocznik, Kwas moczowy, Fe, Ferrytyna, Transferyna, Kinaza kreatynowa CPK, TSH, Na, K, Mg, Ca, PO4, Lipidogram Witamina D3, Witamina B12, Kwas foliowy, Badanie ogólne moczu Testosteron/Kortyzol, Hormon wzrostu	Morfologia 5 Diff, Glukoza, Kinaza kreatynowa CPK, Dehydrogenaza mleczanowa LDH
Częstotliwość: 2 razy na rok	Częstotliwość: 2 razy na rok	Częstotliwość: 2-4 razy na rok	Częstotliwość: - po każdym mezocyklu, - 1 raz przed okresem przygotowawczym - 2 razy w okresie przy- gotowawczym	Częstotliwość: 1 raz w okresie startowym

Badaniami użytecznymi dla sportowców oprócz w/w są również badania hormonalne, zwłaszcza testosteron i kortyzol. Do oceny zdolności przystosowania się do trybu treningowego pomocny jest **stosunek poziomu testosteronu do poziomu kortyzolu (T/C)**.

Testosteron wykazuje anaboliczne działania, związane z pobudzeniem i przyspieszeniem syntezy aminokwasów, a co za tym idzie – ze **zwiększeniem masy mięśniowej**. Odpowiada również za regenerację mięśni po treningach nie tylko w dyscyplinach siłowych, ale i wytrzymałościowych.

Procesy anaboliczne powodują **tworzenie się i wzrost tkanek** różnego rodzaju, w tym tkanki mięśniowej i nerwowej, a więc są niezbędne do uzyskania **pozytywnej adaptacji treningowej**.

Zbyt intensywny trening, niezrównoważony i niedostosowany do możliwości organizmu powoduje, że ciało sportowca nie jest w stanie wytworzyć odpowiedniej ilości tego hormonu i wpada w stan przeciwny do anabolizmu, czyli

katabolizmu co już nie jest pożądanym efektem treningu.

Drugim bohaterem jest Kortyzol – hormon powodujący procesy kataboliczne. Kortyzol wydzielany jest w reakcjach na stres, stąd potocznie nazywa się go właśnie hormonem stresu. Stres to nie tylko nerwy w pracy, ale też znaczna aktywność fizyczna, np. długi bieg, intensywny trening pływacki czy start w zawodach. Wysoki poziom kortyzolu **obniża zdolności regeneracyjne**. Ponadto, jeśli poziom hormonu jest stale podwyższony, to po zaaplikowaniu bodźców treningowych **nie następuje pożądana adaptacja organizmu**.

Stosunek testosteronu do kortyzolu pokazuje, czy nasz organizm jest w stanie zaadaptować się do stosowanych bodźców i informuje, które procesy przeważają katabolizm czy anabolizm.

Dodatkowym czynnikiem, który powinien zmotywować osoby uprawiające sport do cyklicznych badań, oprócz oczywiście optymalizacji cykli treningowych jest obecność substancji tzw „zanieczyszczeń” hormonalnych zwłaszcza

estrogenów w powszechnie stosowanych nieoczyszczonych suplementach białkowych niewiadomego pochodzenia.

Jeśli planujemy porównywać wyniki, to badania muszą być przeprowadzone w podobnych warunkach – albo wszystkie po dwóch, trzech dniach luźnego treningu, albo wszystkie po porównywalnych obciążeniach treningowych, wariant mieszany nie ma większego sensu. Czynnikiem dającym gwarancję porównywalności w czasie jest również wykonywanie badań zawsze w tym samym laboratorium na tych samych analizatorach i układach pomiarowych.

*mgr anal. med. Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej
diagnostyki medycznej
Medica Radom*

MEDICA SPORT
laboratorium analiz medycznych

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





Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauza 32
tel. 48 360 11 44

Zabiegi fizykalne

Elektroterapia
Magnetoterapia
Laseroterapia - skaner
Laseroterapia - punktowa
Krioterapia
Ultradźwięki
Światłoterapia
Masaż wirowy
Parafango
Aquavibron
Fala uderzeniowa

Zabiegi kinezyterapeutyczne

Ćwiczenia:
bierne
czynne wolne
czynne w odciążeniu
izometryczne
relaksacyjne
samowspomagane
indywidualne
wg koncepcji PNF
Terapia manualna
Taping

Masaże
klasyczny
drenaż limfatyczny
pneumatyczny (BOA)

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470



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

Stwardnienie rozsiane (sm – sclerosis multiplex)

Choroba demielinizacyjna, przewlekła, która polega na powstaniu ognisk zapalnych, a później stwardnień rozsianych w obrębie układu nerwowego. Zmiany początkowo lokalizują się w istocie białej, a z czasem również w istocie szarej. W większości przypadków ogniska zapalne pojawiają się najpierw w rdzeniu kręgowym, a później rozszerzają się w innych częściach układu nerwowego. W powstałych ogniskach zapalnych stopniowo rozwija się zwyrodnienie prowadząc do stwardnień i martwicy. Choroba częściej występuje u kobiet i pojawia się między 20 a 40 r.ż. Przyczyna choroby nie jest znana, natomiast jej atak może wystąpić po dużym urazie, stresie, złym sposobie odżywiania, zakażeniu wirusowym, czy po okresie ciąży.

Przebieg choroby jest długi i powolny. W trakcie jej trwania obserwuje się okresy zaostrzeń (rzutów) i okresy zwolnienia (remisji). Początkowo rzuty występują rzadko, a powstałe w okresie ich trwania zmiany cofają się prawie całkowicie w okresie remisji, do tego stopnia, że sam chory ich nie zauważa. Każdy kolejny rzut jest nieco gorszy. Trwa dłużej, pozostawiając coraz większe uszkodzenia. Przerwy między rzutami czasami są bardzo długie, wynoszą 10-15 lat, a niekiedy nawet 20-30 lat. Przebieg cechujący się rzutami obserwuje się przeważnie u chorych w młodym wieku. Jeśli pierwsze objawy występują w wieku późniejszym, po 40 r.ż., choroba często wówczas ma charakter postępujący.

Pierwszymi dolegliwościami, które sprawiają, że pacjent udaje się do lekarza, są: osłabienie nóg, duża męczliwość w czasie chodzenia połączona z powłóceniem jednej kończyny. Już w tym okresie mogą pojawić się dolegliwości w kończynach górnych polegające na utracie zręczności i precyzji ruchów, zwłaszcza w obrębie

palców. Ważną cechą są objawy oczne (zamglone lub podwójne widzenie, a nawet przejściowa utrata wzroku) spowodowane uszkodzeniem jądra nerwu wzrokowego i nerwów ruchowych mięśni gałek ocznych.

W późniejszym okresie choroby może pojawić się czasowa utrata kontroli nad pęcherzem moczowym i odbytnicą za sprawą zaburzeń funkcji zwieraczy. W okresie późnym choroby obserwuje się trzy charakterystyczne objawy uznawane za rozpoznawcze Triada Charcota są to:

- oczopląs – polegający na pojawieniu się „pływających gałek ocznych” podczas patrzenia w bok,
- drżenie zamiarowe,
- mowa skandowana – chory wymawia oddzielnie kolejne sylaby każdego słowa.

W obrębie mięśni pojawia się stan kurczowy wyprostny, przeważnie niesymetryczny (tzn. bardziej nasilony w jednej kończynie), który w bardzo późnych okresach choroby przechodzi w stan kurczowy zgięciowy. Chód chorego może mieć charakter spastyczny, częściej jednak jest podobny do chodu nożycowego lub jest niezborny (chwiejny i zataczający się) jak w wiaździe. We wszystkich przypadkach pojawia się utrata siły mięśniowej. Charakterystyczne dla tej jednostki chorobowej są zmiany intelektu oraz zmiany charakterologiczne (chory staje się euforyczny, skłonny do śmiechu z byle powodu). W miarę postępu choroby utrata panowania nad zwieraczami staje się nieodwracalna, tak że chory nie trzyma moczu i kału.

Wyróżnia się trzy postacie kliniczne choroby. 1. Rdzeniowa – jest najczęstsza, charakteryzuje ją uszkodzenie dróg korowo-rdzeniowych



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

*Wygadełnic
doświadczenie w opiece*

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

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

**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



i sznurów tylnych. Przeważającym objawem jest niedowład spastyczny kkd.

2. Mózdkowa – objawy mózdkowe pojawiają się łącznie z objawami uszkodzenia pnia mózgu.

3. Mózgowa – najrzadsza. Napady drgawkowe, afazja, niedowidzenie połowiczne i zaburzenia psychiczne.

Rozpoznanie

Początkowo trudno jest rozpoznać na jego wczesnym etapie. Badaniami obrazowymi z wyboru są tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny głowy. Można w nich dostrzec charakterystyczne zmiany demielinizacyjne w mózgu i rdzeniu kręgowym. Rozpoznanie ułatwia występowanie rzutów choroby. Bardzo istotne jest dokładne zebranie wywiadu.

Cele fizjoterapii:

- poprawa ogólnej ruchomości
- poprawa równowagi - utrzymanie stabilności tułowia
- poprawa koordynacji
- zmniejszenie napięcia mięśniowego
- unikanie zbyt silnych obciążeń
- reedukacja chodu
- poprawa postawy

Leczenie – nie ma leku, który miałby swoiste działanie w SM istotne jest zlecenie choremu oszczędzającego trybu życia, unikania wysiłków fizycznych i psychicznych. Chory powinien jeśli to możliwe pracować, ale lekko.

Z fizjoterapii można stosować następujące zabiegi: krioterapię, ultradźwięki, kąpiele lecznicze (solankowe, perełkowe), magnetoterapia.

Stosuje się również masaż klasyczny oraz kinezyterapię głównie ćwiczenia koordynacji i równowagi, ćwiczenia wzmacniające, metoda PNF, Bobath.

Reha-Complex

mgr fizjoterapii Milena Figarska-Szmit



Centrum Medyczne FizjoMedica

**KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA**



wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa**

Nowość! fala uderzeniowa

- 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

Radom

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

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

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

**PRYWATNY TRANSPORT
MEDYCZNY**

519 179 707

515 341 100



deltamed
transport i ratownictwo medyczne

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

udzielamy
15% zniżki
w programie
Radomska
Karta Seniora

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

FIZJOEXPERT

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy
metodą PNF



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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYŁAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYŁ OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYŁAKÓW 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

SZCZEPINIENIA 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 Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafat Terpiłowski

Przychodnia Weterynaryjna dla psów, kotów, królików, gryzoni, gadów

ul. Chrobrego 46 lok. 2, tel. 48 389 50 01, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-22; so 9-16; nd 12-16

dzyur telefoniczny 24H • tel. 666 255 256

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- USG (kolorowy doppler)
- dermatologia
- alergologia
- endokrynologia
- onkologia
- cytologia, biopsje
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- stomatologia
- laseroterapia
- konsultacje kardiologiczne
- wizyty domowe
- karmy i artykuły dla zwierząt

Postanowienia noworoczne



mgr Adela Markiewicz
Centrum Dietetyczne
Natur House

Nowy Rok to nowe możliwości dla wielu z nas. To świetny czas na realizację wyznaczonych celów. Podjęte wyzwanie i towarzyszący temu entuzjazm niestety szybko ulatuje, ustępując miejsca zniechęceniu. Aby tego uniknąć warto do noworocznych postanowień podejść trochę inaczej.

Pierwszym krokiem, jaki powinniśmy zrobić gdy zdecydujemy się na realizację naszego postanowienia, jest dokładna analiza tego co chcemy zmienić. Zastanówmy się, ile to dla nas znaczy. Jeśli nasze wyzwanie nie jest podejmowane po raz pierwszy, przeanalizujmy dlaczego w poprzednich latach nie udało się wytrwać do końca. Częstym błędem noworocznych postanowień jest wytyczenie celu przewyższającego nasze możliwości. Gdy okazuje się, że nie jesteśmy w stanie szybko tego osiągnąć, po prostu rezygnujemy. Warto więc przyjąć metodę małych kroków. I tak na przykład: jeśli naszym marzeniem jest redukcja masy ciała o 10 kilogramów, na początek postawmy sobie za cel pozbycie się 5 kilogramów. Gdy dokładnie ustalimy, co chcemy osiągnąć warto wyznaczyć datę końcową naszego wyzwania. Będzie to większa motywacja do działania.

Nasze deklaracje noworoczne są różne. Dotyczą nas samych, naszego podejścia do różnych spraw czy naszych nawyków. Jednak najczęściej podejmowanym wyzwaniem jest zmiana stylu życia na lepsze, zdrowsze, czy walka ze zdepniętymi kilogramami. Zmiana nawyków żywieniowych i rozpoczęcie zdrowego stylu życia nie jest łatwe. Wiąże się to z rezygnacją z wielu towarzyszących nam do tej pory przyzwyczajęń. Aby lepiej znieść wprowadzone zmiany warto zaangażować całą rodzinę. W końcu zdrowe odżywianie to samo dobro, bez względu na wiek. Dobrym początkiem do zmiany stylu życia jest zastosowanie się do kilku ważnych zasad.

Woda, woda, dużo wody!

Aby zapewnić odpowiednie nawilżenie naszego organizmu należy wypijać minimum 2 litry dziennie. Pamiętajmy, że wypicie odpowiedniej ilości płynu pomaga usunąć toksyny z organizmu, a także sprawia, że odczuwamy sytość. Warto więc, aby w przerwach między posiłkami sięgać po butelkę z wodą.

Jemy regularnie!

Wyznaczamy godziny, w których będziemy spożywać posiłki. Niech będzie to nasz codzienny rytuał, który będziemy powtarzać co 3 godziny. Ustalmy ilość naszych posiłków, pamiętając, że ich liczba w ciągu dnia powinna wynosić od 4 do 5. Ważne jest, aby między posiłkami nie sięgać po przekąski. A jeśli już nie możemy wytrzymać wybierajmy te pozytywnie wpływające na zdrowie: świeże, suszone owoce czy orzechy.

Dobry błonnik!

Produkty bogate w błonnik muszą być nieodzownym elementem naszej diety. Pomagają usunąć zbędne produkty przemiany materii, wspomagają pracę przewodu pokarmowego oraz wypełniają żołądek dając nam uczucie sytości. Warto więc sięgać po ciemne pieczywo, kasze gruboziarniste, makarony pełnoziarniste czy brązowy ryż. Świetnym pomysłem na wysoko-błonnikowe śniadanie jest owsianka z owocami czy jogurt naturalny z otrębami.

Odpowiedni tłuszcz!

Oleje roślinne powinny królować w naszej kuchni. W przeciwieństwie do tłuszczu zwierzęcych nie przyczyniają się do zwiększenia poziomu cholesterolu, a co za tym idzie chorób układu krążenia. Wręcz przeciwnie! Zawarte w tłuszczach roślinnych niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) chronią nasz organizm. Wzbogacajmy więc nasze potrawy stosując dziennie 2 łyżki oliwy z oliwek lub innego oleju roślinnego.

Owocowo i warzywnie!

Owoce i warzywa to źródło młodości i vitalności. Zawarte w nich witaminy i składniki mineralne pozytywnie wpływają na organizm. To źródło antyoksydantów i błonnika. Powinny więc na stałe zagościć w naszym jadłospisie. Świetną formą na urozmaicenie codziennych posiłków są koktajle owocowo-warzywne. Taki zdrowy mix oczyszcza i wzmacnia nasz organizm, a przy okazji daje uczucie sytości.

Białe zło!

Zarówno sól jak i cukier wpływają negatywnie na organizm. Powodują wzrost masy ciała, a także przyczyniają się do rozwoju wielu chorób. Spożycie obu składników powinniśmy

zredukować do minimum, a najlepiej całkowicie wykluczyć z naszej diety. Smak potraw możemy wzbogacić stosując przyprawy, na przykład: czosnek, imbir, cynamon, goździki, curry, kurkumę czy zioła. Takie dodatki nie tylko podnoszą wartość organoleptyczną potraw, ale także wspomagają i pobudzają metabolizm. Gdy bez cukru i słodczy nie możemy wytrwać, warto zamiast tego sięgnąć po świeże i suszone owoce lub orzechy. Zaspokoją one ochotę na słodki smak i pozytywnie wpłyną na nasz układ pokarmowy.

Użytki? - Nie!

Zbyt częste spożycie alkoholu powoduje, że czujemy się „jak balon”. Przyczyną tego jest nagromadzenie w organizmie nadmiernej ilości wody metabolicznej. Mocna kawa i herbata ma działanie zakwaszające, co powoduje wzdęcia czy bóle głowy. Oprócz złego wpływu na nasze zdrowie fizyczne powodują chwilową euforię, która uzależnia. Zdrową alternatywą jest zielona kawa, herbata, bekofeinowe napary zbożowe czy zioła.

Dobra pomoc dietetyka!

Podjąć wyzwanie jest łatwo. Problem pojawia się, gdy trzeba je zrealizować. Dla większej motywacji i wsparcia warto skorzystać z pomocy specjalisty. Dietetyk nie tylko ustali odpowiednią dietę, ale także będzie ostoją w chwilach załamania czy rezygnacji. Podpowie co zrobić, aby nasza dieta nie była monotonna. Doradzi jakie produkty dodatkowe włączyć do naszego żywienia by wspomóc proces odchudzania.

Nie rezygnujmy z naszych marzeń i postanowień. Uwierzymy w swoje możliwości. Gdy dopadną nas chwile zwątpienia nie bójmy się szukać pomocy u specjalisty. Dietetyk sprawi, że podjęte przez nas wyzwanie będzie łatwiejsze, a postawiony cel zostanie w krótszym czasie osiągnięty.



NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej



Specjaliści dietetycy pomogą Wam:

- Wprowadzić zasady zdrowego odżywiania
- Schudnąć, przytyć, utrzymać aktualną masę ciała
- Utrwalić rezultaty diety bez efektu jo-jo
- Wprowadzić indywidualną dietę wraz z naturalną suplementacją
- Przeprowadzić prelekcje w szkołach i miejscach pracy

Centrum Dietetyczne
Naturhouse
Radom, ul. Chrobrego 42
tel. 668 669 114
48 364 40 48

Centrum Dietetyczne
Naturhouse
Radom, ul. Niedziałkowskiego 19/21
tel. 731 100 215
48 360 65 84

IMEDISNATUROPATIA

NATUROPATIA, BIOTERAPIE,
HOMEOPATIA REZONANSOWA,
PASOŻYTY, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY
testy alergiczne, pokarmowe, lekowe
na urządzeniu IMEDIS EXPERT

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



**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

Terapia biorezonansem magnetycznym na urządzeniach Imedis Expert

Ma tyle samo gorących zwolenników, ilu nieugiętych wrogów. Ale gdy zawodzą inne metody leczenia, wówczas terapia biorezonansem dla wielu pacjentów staje się przysłowiową ostatnią deską ratunku. Na przestrzeni kilku ostatnich lat alternatywne sposoby leczenia zaczęły się cieszyć coraz większym zainteresowaniem. Wśród nich jest także biorezonans magnetyczny, wykorzystujący oddziaływanie pól elektrycznych i magnetycznych na organizmy żywe, w celu ukierunkowania ich stymulacji.

Czym jest biorezonans?

Biorezonans magnetyczny stanowi skuteczną i bezpieczną formę leczenia oraz profilaktyki wielu różnego rodzaju schorzeń. Jest to także potoczna nazwa urządzenia emitującego impulsowe pole magnetyczne, które poprzez wysyłanie sygnałów o ekstremalnie niskiej częstotliwości, może wywierać wpływ (na poziomie tkanek) na procesy elektromagnetyczne, które sterują całym organizmem. Terapia biorezonansowa wykazuje skuteczne działanie na patogenne pasożyty, wirusy, bakterie oraz grzyby, które są częstą przyczyną wielu chorób przewlekłych oraz ogólnoustrojowych.

Odpowiedni sprzęt do biorezonansu pozwala dokładnie wykrywać i analizować wszystkie niepokojące zmiany mogące świadczyć o chorobach, co umożliwia precyzyjne diagnozowanie wielu różnego rodzaju schorzeń. Oprócz tego, przy pomocy terapii biorezonansem można neutralizować, osłabiać lub odwracać niewłaściwe wibracje, a co za tym idzie, stymulować

organizm do przywrócenia prawidłowej, zdrowej równowagi energetycznej.

Kilka słów o historii terapii biorezonansem

Terapia biorezonansowa, jako metoda z zakresu medycyny niekonwencjonalnej, została opracowana w latach siedemdziesiątych XX wieku i wprowadzona na rynek jako terapia MORA. Nazwa pochodzi od jej twórców: Franza Morella oraz Ericha Rasche. Jej celem jest przekształcenie niewłaściwych, magnetycznych wibracji chorych osób w takich sposób, aby pobudzić organizm do stymulacji mechanizmów obronnych. Metoda wykorzystuje wibracje elektromagnetyczne organizmu człowieka. Franz Morell oraz Erich Rasche znaleźli wielu kontynuatorów swoich działań.

Zasada działania biorezonansu magnetycznego

Leczenie biorezonansem opiera się w skrócie na zjawisku fizycznym, jakim jest rezonans elektromagnetyczny. To zjawisko bardzo dobrze znane inżynierom, a powszechnie wykorzystywane przez całe społeczeństwo, choć nie do końca jesteśmy tego świadomi. Rezonans elektromagnetyczny służy bowiem do odbierania wszelkiego rodzaju sygnałów telewizyjnych, radiowych czy pochodzących z telefonii komórkowej.

Podstawą terapii biorezonansowej jest fakt, że wszystko, co istnieje posiada swoją określoną częstotliwość elektromagnetyczną. Wszystkie bakterie, wirusy, alergeny, pasożyty, a nawet metale ciężkie emitują niepowtarzalne drgania elektromagnetyczne, a zjawisko to

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



GRAVI MED

badania prenatalne
USG
lekarze z certyfikatami FMF
testy podwójne
(aparatury KRYPTOR MEDICA testy NIFTY)

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66, 48 363 30 42
www.ginmed.com

N O W O Ś Ć

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

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława
Sikora-Szcześniak

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

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

zachodzi także w organizmie człowieka. Jeśli zatem w ciele zakodowane są częstotliwości przypisywane danemu patogenowi, wówczas przy pomocy odpowiedniego sprzętu do biorezonansu, można wykryć jej obecność. Dzięki terapii biorezonansem można więc w prosty i skuteczny sposób dowiedzieć się, co oraz w jakim stopniu obciąża nasz organizm.

Przykładowe symptomy, choroby oraz stany, które może wykryć biorezonans magnetyczny:

- niedobory witamin i składników odżywczych,
- poziom energii,
- wysycenie komórek tlenem,
- stres,
- zaburzenia hormonalne,
- zdrowie psychiczne,
- aktywność nadnercza,
- stan układu immunologicznego.

Schorzenia i stany, do których można stosować leczenie biorezonansem:

- zaburzenia snu,
- reakcje alergiczne,
- bóle chroniczne,
- zespół chronicznego zmęczenia,
- stres,
- choroby przewodu pokarmowego,
- choroby zwyrodnieniowe, reumatyzm,
- choroby psychosomatyczne,
- obniżona sprawność układu odpornościowego,
- uzależnienia i nałogi.

Czy terapia biorezonansem jest szkodliwa dla człowieka?

- Leczenie biorezonansem nie jest szkodliwe dla organizmu człowieka. Jako element medycyny naturalnej, stanowi w pełni bezpieczną oraz zupełnie bezbolesną formę terapii. W trakcie zabiegu nie jest emitowane żadne toksyczne promieniowanie, które mogłoby prowadzić do powstania jakichkolwiek uszkodzeń narządów w ludzkim ciele.
- W organizmie człowieka wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje sygnałów elektrycznych i elektromagnetycznych,
 - aktywność bioelektryczna układu nerwowego,
 - aktywność układu mięśniowego,
 - aktywność metaboliczna narządów wewnętrznych (związana z przemianą materii).
- Należy podkreślić, że częstotliwości rezonansowe patogenów są o wiele niższe niż częstotliwość komórek człowieka, dlatego biorezonans magnetyczny nie wpływa na nasze funkcje życiowe. Dzięki terapii biorezonansowej można skutecznie wyeliminować patogenne mikroorganizmy i drobnoustroje znajdujące się nawet wewnątrz najmniejszych komórek ciała, bez jakiegokolwiek szkody dla człowieka.
- Leczenie biorezonansem jest ukierunkowane głównie na przyczyny choroby, determinując naturalne procesy autoregulacji oraz samoleczenia organizmu. Niekiedy stanowi jedyną formę leczenia danego schorzenia, jednak nie istnieją żadne przeciwwskazania co do równoległego stosowania innych terapii czy preparatów farmakologicznych.

Zapraszam na badanie i terapię!

Test Volla
tel. 504328838

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ

Elżbieta Stachura

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

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne
tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00
lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00
poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

NFZ i odpłatnie

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

dia nosis RADOM

Zmiana



Magdalena Mroczek

Zmiana na lepsze, zmiana na gorsze, dobra lub zła zmiana – to chyba pierwsze skojarzenia, jakie ma każdy z nas słysząc słowo „zmiana”. Jednak gdy słyszymy, że coś ma się zmienić odczuwamy raczej strach i obawę niż radosną ekscytację. Dlaczego tak się dzieje i jakie są tego skutki?

Samo słowo „zmiana” nie jest kojarzone pozytywnie – jeśli coś jest zmienne, wówczas myślimy, że jest niestabilne, chaotyczne czy nawet niezrównoważone. Zdecydowanie lepiej czujemy się wśród tego, co stałe, niezmiennie, uporządkowane. To daje nam poczucie bezpieczeństwa. Zapewne dlatego temat zmiany jest tak kontrowersyjny.

Przekonałam się o tym niedawno i dość nieoczekiwanie. Na informację, że swoje zawodowe życie można uprościć i ulepszyć, usłyszałam: „Ja od ponad 30 lat umiem obsługiwać telefon i nie chcę nic zmieniać!” Po chwili zaskoczenia, zaczęłam się jednak zastanawiać – czy 30 lat temu odbieraliśmy telefony w ten sam sposób, co dziś? Dotarło do mnie jak wiele zmieniło się w ciągu mojego życia. Trzydzieści lat temu nie wszyscy z nas mieli telefon stacjonarny. Dziś rzadko kto go używa. Komórki były dla nas wybawieniem – dziś pragniemy się od nich uwolnić i przestać się czuć jak na smyczy. Jak wiele się jednak zmieniło! Telefon komórkowy to była rewolucja, ale dziś jest on dla nas codziennością. Telefon towarzyszy nam w niemalże każdej czynności życia – budzimy się i zasypiamy z telefonem. Tylko czy coś można na to poradzić? Czy da się to zmienić?

Było to dla mnie niezwykle cenne doświadczenie. Z tych kilku zdań dowiedziałam się wielu ważnych rzeczy. Przede wszystkim utwierdziłam się w tym, że zmiana nie jest łatwa. Wymaga co najmniej trzech czynników: odwagi, otwartości, a przede wszystkim chęci.

W mojej pracy nie mogę sobie pozwolić na nieodbieranie telefonu – chcę, żeby moi klienci mogli na mnie liczyć. Ale nie mogę przecież

pracować po 12 godzin na dobę. Oprócz moich klientów, liczą dla mnie również moi przyjaciele, a przede wszystkim rodzina – co z czasem dla nich? Wiedziałam, że muszę, a raczej że CHCĘ coś zmienić – dla siebie, ale również dla moich najbliższych oraz dla moich klientów – im lepiej rozplanuję swoją pracę, tym więcej uwagi i czasu będę mogła im poświęcić. W końcu zdecydowałam – potrzebuję asystentki! Kogoś kto odbierze za mnie telefon! Nie poczty głosowej czy automatycznej sekretarki, ale żywej osoby, która zatroszczy się o mojego klienta, wtedy, gdy ja nie będę mogła tego zrobić – od wczesnych godzin porannych, aż do późnych godzin wieczornych. Nie musiałam zatrudniać nowego pracownika (lub nawet kilku). Jest to asystentka zdalna. Mała zmiana w moim telefonie – duża zmiana życiowa. Zyskali moi klienci oraz moja rodzina. Zyskałam ja!

Panta rhei – wszystko płynie. Tę odwieczną prawdę znał już Heraklit z Efezu. Współcześnie chyba nikt nie ma już żadnych wątpliwości – wszystko wokół nas się zmienia i nie pozostaje takie, jakim było wcześniej, czy tego chcemy czy nie. Zmiany po prostu nie da się uniknąć. Co zatem możemy zrobić, aby później móc powiedzieć: „to była dobra zmiana” lub „to była zdecydowanie zmiana na lepsze”? Przede wszystkim: nie czekajmy na zmiany. Od czasu do czasu warto zatrzymać się na chwilę, aby zastanowić się: czego tak naprawdę chcę? Co mogę zrobić, co mogę zmienić, aby to osiągnąć? Sami zmieniamy rzeczywistość! Zmiana to nie tylko zagrożenie, to przede wszystkim szansa! A pozornie mała rzecz może odmienić nasze życie na lepsze.

Dlatego zachęcam: opuść swoją strefę komfortu! Być może po kilku zmianach będzie Ci jeszcze wygodniej? Odwagi!

Hubert Kazubiński
specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

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

Zbigniew Piasta
specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje od wtorku do piątku

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


Magdalena Mroczek
mobile: +48 510 098 510
e-mail: magdalena@mojarecepcja.com.pl
Join Us! www.mojarecepcja.com.pl

lek. specjalista neurolog
Ewa Dudzińska
przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

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


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

specjalista psychiatra
Dorota Ostrach
przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych

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

specjalista neurolog
Katarzyna Frynas
przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538

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

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH
Patrycja Ordyk-Rusek
KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG
przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

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

KARDIOLOG
Anna Bąk-Chojnacka
przyjmuje w piątki od 17.00

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

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna

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

GABINET UROLOGICZNY
Andrzej Alter
Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

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

ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja

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

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 ortopeda-traumatolog
- Łukasz Jastrzębski – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog
- Zbigniew Piasta – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog, medycyna sportowa
- Mirosław Świerczek – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog
- Dariusz Białoszewski – dr hab. med. spec. oropedii, rehabilitacji medycznej

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- Zbigniew Kupis – specjalista chirurg naczyń angiolog
- Adam Kukliński – dr n. med. specjalista chirurgii naczyniowej

CHIRURGIA OGÓLNA

- Aleksander Marczenko – lek. med. specjalista chirurgii ogólnej

CHOROBY PŁUC

- Elżbieta Przybytko-Jakubczyk – lek. med. internista, specjalista pulmonolog

PSYCHIATRA

- Dorota Ostrach – lek. med. specjalista psychiatra

PSYCHOLOGIA

- Agnieszka Kołtąj – psycholog
- Danuta Wilczyńska – psycholog

MEDYCYNA SPORTOWA

- Zbigniew Piasta

CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA

- Krzysztof Baryłka – lek. med. specjalista chirurg dziecięcy

OTOLARYNGOLOGIA

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

DERMATOLOGIA

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



Rehabilitacja

Kinezyterapia

- rehabilitacja dla dzieci i młodzieży
- rehabilitacja neurologiczna
- rehabilitacja pourazowa
- gimnastyka lecznicza
- gimnastyka korekcyjna dla dzieci
- terapia manualna
- „Szkoła niemiecka”
- Kinesiology Taping
- mobilizacje
- PNF
- masaż: klasyczny, leczniczy, relaksacyjny, sportowy, tkanek głębokich, odchudzający, wibracyjny (aquavibron), drenaż limfatyczny, wodny wirowy

Fizykoterapia

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

Centrum Medyczne **MEDJANA**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73, 510 098 225

www.medjana.com  /CentrumMedyczneMedjana

20% zniżki
*20% zniżki na konsultacje lekarza medycyny sportowej dla klubów sportowych



ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)
- psychologiczna

Pracownia USG (3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycza i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Dietetyk

Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

Test obciążeń

Istnieje wiele chorób, głównie przewlekłych oraz ogólnoustrojowych, które mogą mieć związek z obciążeniem organizmu pasożytami, bakteriami, wirusami, pestycydami czy metalami ciężkimi. Test obciążeń pozwala skutecznie je zdiagnozować, stanowiąc szybki i bezinwazyjny sposób, aby dotrzeć do przyczyn wielu różnego rodzaju schorzeń.

Co to jest test obciążeń organizmu?

Test obciążeń organizmu stanowi znaną i cenioną metodę diagnostyki, która została opracowana przez niemieckiego lekarza Reinholda Volla. Na chwilę obecną jest stosowana w wielu krajach Europy przez blisko trzydziestu tysięcy specjalistów. Można z niego skorzystać również w Centrum Innowacyjnych (Intelektualnych) Systemów Medycznych „Imedis”, dogodnie zlokalizowanym na terenie miasta Katowice.

Metoda ta potrafi wskazać ewentualną chorobę na długo, zanim zacznie rozwijać się w naszym ciele. Zazwyczaj dość długo trzeba zaniedbywać zdrowie, odżywianie i aktywność fizyczną, aby w końcu pojawiły się tego efekty. Warto pamiętać, że u każdego człowieka taki proces przebiega bardzo indywidualnie, u jednego organizm radzi sobie lepiej, natomiast u innych gorzej. Według Reinholda Volla, informacje mówiące o poważnych zmianach w naszym ciele pojawiają się nawet na około dwa lata przed poważnym schorzeniem, które stanowi już poważne ostrzeżenie o zaniedbaniach z naszej strony. Metoda Volla potrafi takie zmiany wychwycić odpowiednio wcześniej.

Przy pomocy właściwie przeprowadzonego badania Volla można nie tylko wykryć i rozpoznać obciążenie organizmu, będące przyczyną powstawania wielu chorób, ale także podjąć skuteczne działania profilaktyczne. Jest to jedyny test diagnostyczny, który w pełni i kompleksowo

rozpoznaje różnego rodzaju obciążenia organizmu, a dokładne ich określenie i następnie usunięcie poprzez prawidłowo dobraną terapię, pozwala na zlikwidowanie schorzeń oraz powrót do zdrowia.

Badanie Volla:

- określi i rozpozna ogólny stan zdrowia,
- wykryje stan chorobowy w organizmie,
- zdiagnozuje zatrucie organizmu pasożytami, drobnoustrojami, metalami, itp.,
- wychwyci substancje toksyczne wywołujące reakcje alergiczne i pokarmowe,
- wykryje zaburzenia odporności,
- wspomogę leczenie istniejących chorób dziedzicznych,
- wesprze odbudowę systemu immunologicznego.

Na czym polega test obciążeń organizmu?

- Badanie jest przeprowadzane na punktach akupunkturowych znajdujących się na dłoniach oraz stopach. Są to biologicznie czynne kanały, w których opór elektryczny jest nieco niższy, co umożliwia uzyskanie bardziej precyzyjnych pomiarów. W trakcie testu obciążeń na monitorze komputera specjalista porównuje częstotliwościowe modele zdrowych organów i układów z wartościami otrzymanymi u pacjenta, a następnie na tej podstawie określa wyniki.
- Warto podkreślić, że badanie jest nieinwazyjne i w żaden sposób nie stanowi obciążenia dla organizmu. Test jest całkowicie bezbolesny i nie wymaga pobierania krwi czy przeprowadzania innych procedur medycznych, nie wymaga ponadto wcześniejszego przygotowania. Z testu obciążeń mogą korzystać osoby w każdym wieku, którym zależy na sprawdzeniu, czy są zdrowe i które pragną, aby podjęta terapia przyniosła oczekiwane rezultaty.



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, zaszywanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi,
tarczycy, węzłów chłonnych



Radom
ul. Chłodna 26
tel. 502 166 165
www.chlodnamed.pl

Nasi specjaliści:

lek. spec. Radosław Molga
urolog

lek. med. Robert Kozieł
spec. chirurgii ogólnej

dr hab. n. med. prof. UTH
Zbigniew Banaczek
spec. położnik-ginekolog, onkolog

lek. Małgorzata Achremczyk
położnik-ginekolog

lek. spec. Krzysztof Batycki
radiolog

lek. Anna Petelska
radiolog

lek. spec. Małgorzata Sikora
dermatolog

Specjalistyczny Gabinet USG

USG Doppler USG Wielonarządowe
Dysponujemy Najnowocześniejszym Ultrasonografem
Ginekologia i Położnictwo USG 5D,4D,3D z HD Live

Szkola rodzenia

prowadzona przez położną Urszulę Wabik

Czy warto wykonać test?

Test obciążeń organizmu nie tylko ułatwia postawienie diagnozy, ale także ułatwia dobór odpowiedniej metody leczenia. **Profesjonalny test obciążeń pozwala wykryć następujące substancje i patogeny:**

- bakterie: pałeczka krztuśca, dwoinka rzeźączki, pałeczka okrężnicy, paciorkowiec zapalenia płuc, paciorkowiec zieleniejący, pałeczka duru rzekomego, pałeczka duru brzuszego, dwoinka zapalenia opon mózgowych, dwoinka nieżyłowa, pałeczka krwawa, odmieniec pospolity, pałeczka ropy błękitnej, gronkowiec złocisty, gronkowiec biały,
- grzyby: dermatofity, z rodzaju *Malassezia*, z rodzaju *Candida* (*Candida albicans*, *Candida crusei*, *Candida parapsilosis*),
- pierwotniaki: pełzak czerwoni, rzęsistek, lamblia jelitowa,
- robaki: owsiki, glista ludzka, tasiemiec nieuzbrojony, ludzka przywra jelitowa, przywra wątrobowa, tęgoryjec dwunastnicy, węgorek jelitowy,
- metale: arsen, rtęć, beryl, benzen, chrom, kadm, ołów, miedź, pallad,
- insekty: komar, osa, pszczoła,

- różne środki chemiczne: kwas ftalowy, tiomersal, DEHP, formaldehyd, octan fenylorteci, heksachlorofen,
- pestycydy: DDT, endosulfan, lindan, aldrin, parathion, carbendazim.

Czy z testu obciążeń może skorzystać każdy?

Metoda Volla została opracowana w ten sposób, aby z badania mógł skorzystać każdy, bez względu na wiek. Test obciążeń jest przeznaczony zarówno dla dzieci i młodzieży, jak również dla osób dorosłych. Może być wykonany u większości, a przeciwwskazania do jego przeprowadzenia są następujące:

- rozrusznik serca,
- stosowanie leków antydepresyjnych,
- otwarte rany na dłoniach lub stopach (w miejscu badania),
- ostre stany chorobowe układu krążenia wieńcowego lub mózgowego,
- ciąża.

Zapraszam na test!
Test Volla
www.testvolla.eu
tel. 504 328 838

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

OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Bolotti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRE

SOLANO

Baldinini

Ryben

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
przeniesiony
z ul. Witolda 2
ul. Słowackiego 8
tel. 48 360 03 27
kom. 600 390 740

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

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

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

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

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

Szybki lifting

skutecznie i bezpiecznie

Większość kobiet marzy o tym, aby jak najdłużej utrzymać swój młodziński wygląd. Jednak wiele z nich wolałoby uniknąć zabiegu z użyciem skalpela.

W dobie dynamicznie rozwijającej się medycyny estetycznej i mocno zachwalanych zabiegów, które „zatrzymują” młodość mamy dla Państwa trochę inną propozycję. **Spektakularny efekt** i poprawienie kondycji skóry bez nacinania i ostrzykiwania. **Skinfaktor by Dermia Solution** to innowacyjny system stymulacji skóry, który łączy procedury zabiegowe z odpowiednią pielęgnacją domową. W trakcie zabiegu skóra zostaje pobudzona do przywrócenia produkcji wartościowego kolagenu i elastyny odpowiadających za postawę w utrzymaniu młodości skóry. Wpływamy zarówno na poprawę jej struktury jak i wyglądu. Już po 4 godzinach po zabiegu możemy iść na ważne dla nas spotkanie i zaprezentować wypoczętą i pięknie wyglądającą twarz i nie tylko. Urządzenie wykorzystywane do zabiegu pozwala na intensywne, ale bezbolesne stymulowanie głębokich warstw skóry. Skutecznie usuwa martwe komórki, co daje możliwość wnikania preparatu zawierającego biotechnologiczny kwas hialuronowy (stosowany również w mezoterapii igłowej).

Skóra po 35 roku życia zaczyna tracić jędrność, sprężystość i gęstość, co jest wynikiem zmniejszającej się produkcji w naszym organizmie kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Aby podtrzymać jak najdłużej jej kondycję, a przede wszystkim wygląd należy zastosować odpowiednią stymulację i odżywienie. Podczas zabiegu **Mikro Aktywacji M** za pomocą naszego urządzenia wykonujemy ok. 800 tys. uderzeń mikroigieł (specjalnie oszlifowanych) /min., które nie przebijają skóry, ale bezkruwawo perforują naskórek poprawiając jego **przepuszczalność o 80% aż do skóry właściwej**. Dzięki tej technologii możemy podać duże ilości biotechnologicznego kwasu hialuronowego (o bardzo drobnej cząsteczce) i peptydów. Naskórek regeneruje się w pełni po kilku dniach, dzięki aplikacji preparatu również w pielęgnacji domowej. Efekty są więcej niż zadowalające i utrzymują się do miesiąca czasu.



Z powodzeniem możemy korzystać z tego zabiegu również przy cerach problematycznych takich jak: cera naczyniowa, wrażliwa, ekstremalnie przesuszona, trądzikowa z trądzikiem różowatym włącznie (do II stopnia).

Zalety zabiegu

- stymulacja skóry (fibroblastów) do samodzielnej produkcji kolagenu,
- poprawa funkcjonowania układu krwionośnego i limfatycznego,
- usunięcie bariery martwych komórek bez podrażnienia skóry, wysięku krwi i obrzęku,
- ponadprzeciętna suplementacja skóry bez przerywania jej ciągłości,
- sterylność zabiegu dzięki zastosowaniu jednorazowych głowic,
- głęboki efekt odmłodzenia bez potrzeby znieczulania,
- pracujemy głowicą zarówno w linii zmarszczek, jak i na całej powierzchni skóry: dekolt, szyja, twarz, piersi, uda, brzuch, skóra owłosiona głowy,
- stymulujemy mikroigłami mięsień okrężny oka włącznie z powieką oraz mięsień okrężny ust.

Zabiegi mikroaktywacji skóry mogą być wykonywane w cotygodniowych seriach lub długoterminowych programach z mniejszą częstotliwością. Aby przekonać się o rewelacyjnych skutkach omówionego zabiegu zapraszamy do **Studio Urody „IDALIA” w Radomiu ul. Sienkiewicza 26/1**. Rezerwacja wizyt pod numerem telefonu (48) 384 75 55.

serdecznie zapraszam
Iwona Tyczyńska-Woźniak



leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

LEKARZ ORTOPEDA Tomasz Szynkarczuk

- urazy i schorzenia narządu ruchu
- iniekcje okołostawowe i dostawowe
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

Centrum Medyczne FizjoMedica

Radom, ul. Wierzbicka 90

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

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

ul. Sienkiewicza 26,
26-600 Radom

Terapia pijawkami

Iwona Tyczyńska-Woźniak



GABINET PRZENIESIONY Z 1905R.

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

 **NOVA-MEDIC**
MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

UROLOGIA

lek. Joanna Broda-Orlińska
specjalista urolog

Radom, ul. Żeromskiego 84c
tel. 48 66 012 34
kom. 696 522 822

GABINET PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska-Fila
PSYCHOLOG
tel. 790 487 439

mgr Aleksandra Rajkowska-Szalas
PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA
tel. 510 159 249

dr n. hum. **Kinga Dziwańska**
Specjalista Psycholog Kliniczny

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

 CENTRUM
BERNARDYŃSKA

tel. 48 386 95 00
511 511 234

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



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

Alkohol powoduje raka

Badania przeprowadzone przez grupę uczonych z dwóch uniwersytetów – University of Victoria i Curtin University – dowodzą, że istnieją mocne dowody na to, iż alkohol spożywany w niewielkich dawkach może prowadzić do powstania nowotworu – donosi Zdrowie.dziennik.pl.

Badacze przekonują, że u panów, którzy wypijają od 2 do 3 jednostek alkoholu dziennie (co w przeliczeniu oznacza 1-2 piwa, 2 lampki wina bądź 2 kieliszki wódki), ryzyko zachorowania na raka prostaty wzrasta o 23% w porównaniu do tych mężczyzn, którzy w ogóle nie sięgają po napoje wysokokowe. *Spożycie alkoholu powinno być uwzględniane w globalnych prognozach dotyczących zachorowania na raka* – nie ma wątpliwości dr Tim Stockwell, współautor badań, w komentarzu udzielonym brytyjskiemu dziennikowi „Daily Star”.

Australijscy naukowcy nie podają, czy ta „męska” zależność odnosi się również w jakiś sposób do kobiet. Pracują co prawda nad znalezieniem powiązań między dawkami wypijanego alkoholu a ryzykiem występowania nowotworu piersi u kobiet, jednak jeszcze nie upublicznili wyników swoich badań na ten temat.

źródło: Zdrowie.dziennik.pl

Coaching
POLSKA 

Marzena Figura coach

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



EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292



lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

LECZENIE:

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

Zgłoszenia telefoniczne

502 713 654

ul. Kopernika 9/14
Radom

www.psychiatra.radom.pl

Medap

NZOZ

Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom
tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

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



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

Nowy lek na Alzheimerera nadzieją w nagrodzie Nobla

Ostatni lek, którego zadaniem jest osłabienie objawów choroby Alzheimerera, został dopuszczony do obiegu aż 12 lat temu. Od tego czasu nie znaleziono nowej strukturalnie i funkcjonalnie substancji, która skutecznie zapobiegałaby postępom procesów degeneracyjnych. Nadzieję w tej kwestii przyniosła tegoroczna Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny.

Choroba Alzheimerera jest dolegliwością zwyrodnieniową układu nerwowego o nieznanym przyczynie i nie do końca poznanych mechanizmach powstawania. Charakteryzuje się pojawieniem białek o zmienionej budowie przestrzennej zlokalizowanych w strukturach centralnego układu nerwowego. Proces chorobowy uszkadza głównie korę mózgową, prowadząc do zaburzeń funkcji umysłowych, tj. mowy, pamięci i myślenia abstrakcyjnego. Jest najczęstszą przyczyną otępień u osób powyżej 65. r.ż. Proces chorobowy rozwija się stopniowo – zaczyna się około 35. r.ż., w konsekwencji prowadząc do upośledzenia wspomnianych wcześniej funkcji mózgu. Obecnie na różne formy demencji chorują 44 miliony ludzi na całym świecie. Naukowcy wciąż starają się zrozumieć podstawowe mechanizmy choroby i opracować leki oraz schematy leczenia skutecznie powstrzymujące jej rozwój.

Choroba Alzheimerera jest schorzeniem o niekorzystnych rokowaniach. Prowadzi stopniowo do zaburzeń samodzielności i zależności od innych osób. Według aktualnego stanu wiedzy nie są znane metody leczenia, które umożliwiłyby całkowite wyleczenie z choroby. Stosowane terapie mają charakter objawowy. Regularne stosowanie leków przesuwa w czasie moment wystąpienia niektórych objawów choroby i spowalnia jej przebieg. Wykazano, że zaburzenia funkcji poznawczych w przebiegu choroby Alzheimerera



związane są z nieprawidłowym działaniem komórek nerwowych produkujących acetylocholinę. Jedną z metod leczenia jest zatem podawanie leków zwiększających aktywność cholinergiczną mózgu. Do inhibitorów acetylocholinoesterazy należą: rywastygmina, donepezyl i galantamina. Drugim mechanizmem prowadzącym do powstawania otępienia jest nadmierne działanie kwasu glutaminowego. Lekiem działającym przez hamowanie receptora, z którym łączy się ten neuroprzebieg, jest memantyna. Rozpowszechnione jest także stosowanie leków nootropowych – takich jak nicergolina, winpocetyna czy piracetam. Leki te wzmagają procesy przekazywania sygnałów przez neurony, głównie modulując gęstość i czynność receptorów postsynaptycznych. Wpływają na przemiany energetyczne w komórkach OUN, zwiększają wykorzystanie tlenu i glukozy, ułatwiają syntezę związków wysokoenergetycznych i przyspieszają syntezę neuroprzebiegów.

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

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. 8.00-18.00

Ostatni lek, którego zadaniem jest osłabienie objawów choroby Alzheimera został dopuszczony do obiegu aż 12 lat temu. Od tego czasu nie znaleziono nowej strukturalnie i funkcjonalnie substancji, która skutecznie zapobiegałaby postępom procesów degeneracyjnych. Nadzieję w tej kwestii przyniosła tegoroczna Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny. Otrzymali ją John O'Keefe oraz małżonkowie May-Britt Moser i Edvard I. Moser za odkrycie wewnętrznego systemu w mózgu człowieka. System ten, określane mianem „wewnętrznego GPS” (ang. inner GPS), odpowiada za orientację w przestrzeni, a także stanowi podstawę komórkową dla wyższych funkcji poznawczych. W 1971 r. John O'Keefe, przeprowadzając doświadczenia na szczurach, odkrył pierwszy element tego systemu pozycjonowania. Okazało się, że pewien rodzaj komórek nerwowych w obszarze hipokampa zawsze był aktywny, gdy szczur był w określonym miejscu w przestrzeni. Odkrył, że szczury mają w mózgu komórki, które uaktywniają się zależnie od miejsca, w jakim znajdzie się zwierzę. Uznał, że w obszarze hipokampa znajduje się coś na kształt mapy, która pozwala zwierzętom na orientację w przestrzeni.

Kolejne badania z wykorzystaniem nowoczesnych metod diagnostycznych i metod nieinwazyjnych wykazały, że mapy takie istnieją także w mózgach ludzkich. Poznanie usieciowienia tych map jest podstawą zrozumienia zjawiska orientacji przestrzennej i zapamiętywania nowych bodźców docierających do kory mózgowej.

Ponad 30 lat później, w 2005 r., May-Britt Moser i Edvard I. Moser odkryli kolejny element systemu pozycjonowania. Badania sugerowały, że komórki nazwane przez nich „komórkami siatkowymi” tworzą układ pozwalający na precyzyjne określenie położenia i odnajdywanie drogi. Badania przeprowadzone przez noblistów opierają się na właściwościach fizycznych układu nerwowego i istnieniu impulsów elektrycznych stanowiących podstawę komunikacji w obrębie tego układu. Drugi chemiczny element tej

komunikacji oparty jest na uwalnianiu neuroprzekazników do przestrzeni synaptycznej i aktywacji kolejnych komórek na drodze receptorowej. Te dwa elementy – fizyczne i chemiczne stanowią składnik sieci neuronalnej, której wnikliwym badaniem zajęli się laureaci Nagrody Nobla. Obszar hipokampa i komórki odpowiedzialne za położenie w przestrzeni są tymi strukturami neuronalnymi, których zaburzenie funkcjonowania obserwuje się jako pierwsze w chorobie Alzheimera i innych formach demencji starczych. Dlatego też zrozumienie ich funkcjonowania może rzucić nowe światło na poznanie podłoża procesu chorobowego toczącego się w mózgu.

Warto wspomnieć, że Nagrodę Nobla w 1986 r. otrzymała Rita Levi-Montalcini za odkrycie czynnika wzrostu nerwów (NGF – nerve growth factor). Udowodniono, że NGF wykazuje działanie wzrostowe na aksony neuronów, zapobiegając uszkodzeniom i degeneracjom układu cholinergicznego przedomózgowia. Zaproponowano więc, że NGF może znaleźć zastosowanie w farmakoterapii choroby Alzheimera, a w latach 80. ub.w. stwierdzono, że czynnik ten podany domózgowo zapobiega neurodegeneracjom wywołanym przez uszkodzenia mózgu lub proces starzenia. Określenie sposobu funkcjonowania mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za uczenie się i zapamiętywanie, ma fundamentalne znaczenie w zrozumieniu podłoża zmian występujących w przebiegu chorób demencyjnych. Odkrycie naukowców z Norwegii może być więc wyznacznikiem dalszych badań w celu określenia kompleksowych przyczyn choroby Alzheimera, a także stanowić wskazówkę do poszukiwań nowych technologii służących stworzeniu skutecznego remedium. Badania noblistów dają więc dużą nadzieję na pogłębienie wiedzy na temat tej choroby i jej przebiegu.

*dr n. farm. Paulina Mączka
farmakolog*

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE
Piasek & Terpiłowska

- 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

DENT-ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE

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

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

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

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

tel. 606 78 26 46

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

Implanty w stomatologii cz. II

Użycie implantów w stomatologii stwarza nowe możliwości. Po utracie jednego, lub kilku zębów pacjenci bardzo chętnie wybierają odbudowę stałą, czyli nie wyjmowane z ust. Niewielka liczba pacjentów, zwłaszcza w młodszym wieku decyduje się z wyboru na protezy ruchome. U osób mających braki pojedynczych zębów możliwa staje się odbudowa zęba bez potrzeby szlifowania sąsiednich zębów pod korony w moście. Jeżeli pacjentowi brakuje kilku zębów i na tych zachowanych nie można wykonać mostu użycie implantów jest bardzo dobrym rozwiązaniem i pacjenci często decydują się na nie. Pojedyncze korony na implantach, czy też mosty oparte na implantach pomogą uzupełnić braki zębowe i pacjenci znowu będą mogli się cieszyć poprawnymi warunkami zgryzowymi. Pacjenci z bezzębiem całkowitym stanowią liczną grupę użytkowników implantów. Zastosowanie co najmniej dwóch implantów śródkostnych umożliwi użycie systemów mocowania protezy ruchomej (zatrzaski, magnesy, belki...) dzięki czemu zwiększa się stabilność protezy, a pacjent może znowu żuć pokarmy i rozmawiać, bez obawy że proteza stanie się niestabilna i będzie się ruszać w trakcie jedzenia, czy rozmowy. Użycie trzech, czy czterech implantów zwiększa poziom stabilności, a pacjenci mówią o dużym komforcie. Jeżeli użyjemy jeszcze większej liczby implantów (w zuchwie wystarczy sześć, w szczęce najczęściej potrzeba ośmiu) to jest możliwa odbudowa całego łuku zębowego w formie mostu, a siły żucia są przenoszone na kość wyłącznie przez implanty. Znane są metody opierające się na mniejszej liczbie implantów, metoda all on four zakłada wykonanie protezy przykręcanej do czterech implantów. Dwa z nich często są ustawione pod kątem, a to powoduje większe ryzyko zaników kostnych i utraty wszczepów. Niemniej jest taka możliwość i sam ją czasami stosuję, wymagana jest jednak odpowiednia twardość kości i korzystne warunki anatomiczne.

Czy każdy może się zdecydować na użycie implantów?

Leczenie z użyciem implantów nie jest finansowane przez NFZ i obciążenia finansowe są ponoszone wyłącznie przez użytkowników. To poważna przeszkoda dla sporej części pacjentów.

Drugim poważnym problemem są zaniki tkanek, do których dochodzi po stracie zębów. Jest to zjawisko fizjologiczne. Zanikają zarówno kość, jak i dziąsło rogowaciejące. Znamy wiele różnych metod odbudowy kości i tkanek miękkich. Ich różnorodność bierze się stąd, że żadna znana dzisiaj metoda nie jest uniwersalna i dlatego w różnych sytuacjach klinicznych korzystamy z różnych metod. Po utracie zęba u większości pacjentów rozpoczynają się procesy zanikowe kości, u pewnej grupy pacjentów zmiany te są bardziej nasilone.

Czasami zmiany te przebiegają bardzo wolno i nawet kilka lat po utracie zęba można osadzić implant bez potrzeby wcześniejszej odbudowy tkanek. Taki korzystny przebieg występuje tylko u około 10% pacjentów.

Po ekstrakcji zęba przestrzeń zębodołu wypełnia się krwią, potem na drodze przemian histologicznych powstaje ziarnina naprawcza, która przekształca się w młodą tkankę łączną i dopiero na końcu powstaje kość, najpierw splotowata, a na końcu kość blaszkowata. U większości pacjentów w trzy miesiące po ekstrakcji zęba w odcinku przednim przebudowa kości jest zakończona w 90%. To jest dobry czas do osadzenia implantu.

W korzystnych warunkach można osadzić implant bezpośrednio po usunięciu zęba – **implantacja natychmiastowa**. Można też taki implant obciążyć wcześniej przygotowaną pracą protetyczną. Potrzebne są do tego jednak sprzyjające warunki nie tylko ogólnozdrowotne, ale również kostne, dziąsłowe, jak również zgryzowe. Po przeprowadzeniu pełnej diagnostyki, dokładnej analizie warunków zgryzowych i starannemu doborowi pacjentów ryzyko związane z natychmiastową implantacją i natychmiastowym obciążeniem implantu pracą protetyczną jest porównywalne do klasycznej implantacji dwuetapowej. Przy implantacji natychmiastowej i natychmiastowym wykonaniu korony po około 6 miesiącach należy wykonać nową nadbudowę protetyczną. Jest to związane z gojeniem tkanek. Tylko taka procedura gwarantuje uzyskanie maksymalnie korzystnego wyniku estetycznego. Czasami pacjenci nie decydują się na takie postępowanie, ale jest to uzasadnione najczęściej warunkami finansowymi.

Pacjenci zainteresowani implantacją zgłaszają się do leczenia w kilka, kilkanaście, czy nawet kilkadziesiąt lat po utracie zęba, kiedy zanikła kość, a implantacja jest możliwa dopiero po wcześniejszej odbudowie brakujących tkanek. Sprawa zaników kostnych jest bardzo istotna. Po stracie zęba zmniejsza się szerokość kości wyrostka zębodołowego, dochodzi do większego zaniku blaszki policzkowej wyrostka, a wreszcie do ubytku kości w wymiarze pionowym. O ile odbudowa brakującego zęba, z większą koroną protetyczną, zwłaszcza w bocznym odcinku łuku zębowego jest możliwa (choć nie zawsze wskazana) o tyle w odcinku wargowym gdzie estetyka jest na pierwszym miejscu nie ma możliwości uzupełnienia brakujących tkanek poprzez wykonanie zdeformowanej, dłuższej lub szerszej korony protetycznej.

Czasami spotykamy się z użyciem różowej porcelany. Tak, w przypadku protezy całkowitej osadzonej na implantach, jak most Toronto, czy most Branemarka użycie różowej porcelany, czy różowego kompozytu jest wskazane, ale w przypadku pojedynczych koron na implantach jest tendencja do odchodzenia od tej techniki. Uważa się, że najbardziej korzystne dla pacjenta jest leczenie skojarzone. Najpierw odbudowujemy zanikłe tkanki, a następnie osadzamy implant i wykonujemy nadbudowę protetyczną.

Kwalifikacja pacjentów do implantacji

Leczenie z udziałem implantów zawsze zaczynamy od wywiadu ogólnolekarskiego, następnie analizujemy wyniki badań laboratoryjnych



Sytuacja po nieudanym zabiegu podniesienia dna zatoki szczękowej.



Sytuacja po nieudanym podniesieniu dna zatoki szczękowej.



Implant w pozycji 23 ustawiony za bardzo dowargowo. Brak dziąsła rogowaciejącego periimplantitis.



Implanty wkręcone w wąski wyrostek zębodołowy. Znaczne zaniki kostne periimplantitis w dwa lata po zakończeniu leczenia. Lekarz korzystał z nawigacji.



Short implants. Lekarz stomatolog specjalista stomatologii ogólnej wprowadziła dwa implanty korzystając z nawigacji komputerowej. Dwa lata po zabiegu.



Short implants. Ten sam pacjent. Osadzono dwa implanty po dosypaniu kości z butelki. Implanty usunięto.

i wreszcie analiza sytuacji miejscowej w ustach, gdzie oceniamy warunki tkankowe do osadzenia implantu. najważniejsze, czyli analiza warunków kostnych. Zaplanowanie zabiegu odbudowy kości, czy implantacji wymaga wykonania badania tomografii komputerowej. Tylko na badaniu 3D (trójwymiarowe) możemy ocenić grubość tkanki kostnej, widzimy proporcje kości korowej i gąbczastej można ocenić szczegóły anatomiczne, takie jak przebieg kanałów kostnych, położenie zachyłka dolnego zatoki szczękowej, położenie dna jamy nosowej itd. Nie ma możliwości wykonania analizy przedimplantacyjnej bez badania przestrzennego kości. Wynikiem badania CBCT (stożkowa tomografia wolumetryczna) są skany, na których możemy bardzo dokładnie prześledzić przekroje kostne, histologię kości, a nawet gęstość kości.

Bez tomografii nie mamy szans na dokładną analizę warunków kostnych.

Moim pacjentom, mężczyznom przy wyjaśnieniu konieczności posiadania badania przestrzennego kości daję czasami taki przykład: to tak jakby omawiać naprawę uszkodzonego silnika samochodu, bez podniesienia maski, czy podłączenia urządzenia testującego, czyli bez określenia przyczyny awarii. I wtedy od razu się rozumiemy.

Badanie wewnątrzustne. Po ocenie miejscowych warunków kostnych oceniamy warunki zgryzowe, omawiamy z pacjentem możliwości odbudowy protetycznej i w zależności od oczekiwań pacjenta proponujemy rozwiązanie chirurgiczne i protetyczne.

Dopiero teraz jest miejsce na wybór marki implantów. W Polsce jest na rynku kilkaset różnych systemów implantologicznych. Lekarz nie może mieć narzędzi i kluczy do wszystkich systemów, najczęściej wybiera jeden, lub kilka systemów którymi pracuje. Osobiście lubię osadzać markowe implanty między innymi dlatego że mają dobrze rozbudowane linie protetyczne.

Pacjenci często pytają, dlaczego są tak duże różnice w cenach implantów, wtedy odpowiadam, że największe znaczenie w implantologii mają wiedza i umiejętności lekarza. Sytuacja jest podobna jak w motoryzacji. Niektórzy uważają, że bez gwiazdy nie ma jazdy i dlatego za samochód z gwiazdą na masce płacą kilka razy więcej niż np. za samochód klasy średniej. Prawdopodobnie auto z gwiazdą jest lepsze, ale to kwestia indywidualnego podejścia. Ja uważam, że w samochodzie najważniejszy jest kierowca. Niektórzy stawiają jednak na markę auta. Ostatecznie jednak to Pacjent podejmuje decyzję jaką markę implantu wybierze i ile to będzie kosztować.

Leczenie z udziałem implantów jest skierowane głównie do ludzi świadomych zależności pomiędzy higieną, a trwałością takich rozwiązań. Należy unikać osadzania implantów u osób ze słabą, lub przeciętną higieną. Inne grupy ryzyka to palacze, bakteryjne paradontopatie, nie leczone we właściwy sposób, choroby układu odpornościowego, rozregulowana, ciężka cukrzyca, zaburzenia okluzji funkcjonalnej i wreszcie parafunkcje. U każdego pacjenta oceniamy stopień ryzyka i w razie wątpliwości lepiej jest zrezygnować z leczenia implantologicznego. Koszty leczenia są wysokie, oczekiwania pacjentów, duże, często zbyt duże (czy otrzymam dożywotnią gwarancję?) także podstawą do kwalifikacji pacjentów jest rzetelna analiza lekarska i stomatologiczna.

Czas trwania leczenia

Należy podkreślić, że leczenie z udziałem implantów jest czasochłonne. Przygotowanie zębów do osadzenia mostu i jego wykonanie w laboratorium, czy wreszcie wykonanie protezy ruchomej zajmuje mniej czasu. Jeżeli mamy na wstępie idealne warunki kostne to możemy zdecydować się po osadzeniu implantów na natychmiastowe ich obciążenie nadbudową protetyczną. Takie rozwiązanie wiąże się

z nieco większym ryzykiem utraty implantów, czy wreszcie koniecznością wymiany pierwotnego uzupełnienia protetycznego na definitywne po kilku miesiącach. Wiąże się to także z dodatkowymi kosztami. Nie ma możliwości wykonania definitywnej pracy protetycznej w odcinku estetycznym od razu „na gotowo” przy metodzie natychmiastowej implantacji i natychmiastowym obciążeniu implantów nadbudową protetyczną

Najczęściej pacjenci wymagają odbudowy tkanek. Po zabiegu odbudowy kości należy najczęściej odczekać kilka miesięcy. Okres karencji jest różny, od trzech miesięcy do roku. Ogólna zasada mówi, że z osadzeniem implantów czekamy tyle miesięcy ile milimetrów kości odbudowujemy.

Zabieg osadzenia implantów jest drugim etapem. Okres potrzebny na obrośnięcie kością (osteointegracja) wynosi od trzech do sześciu miesięcy, w zależności od warunków kostnych i od twardości kości.

Trzeci etap: Odsłonięcie implantu, które czasami wiąże się z koniecznością odbudowy tkanek miękkich otaczających implant. Skutkuje to dodatkowymi kilkoma miesiącami, od jednego do trzech, wymaganymi do tego, aby blizna tkanki miękkiej mogła dojrzeć.

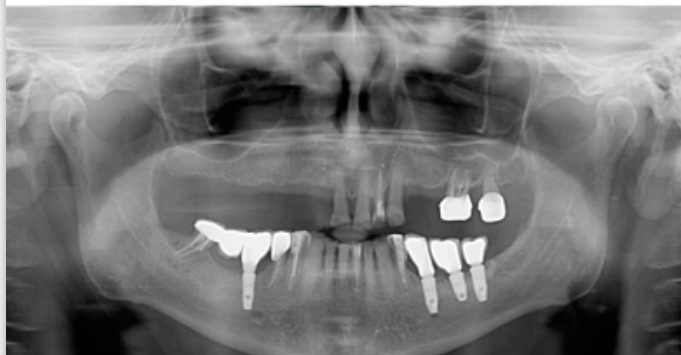
Czwarty etap to faza protetyczna. Pacjenci najczęściej pytają, kiedy będą moje ząbki, kiedy skończymy leczenie. Samo wykonanie nadbudowy protetycznej w laboratorium zajmuje kilka dni, do kilku tygodni, ale sumując wszystkie etapy można ocenić, że leczenie może zająć od kilku miesięcy do roku. Niekiedy dopiero w czasie wykonywania zabiegu, np. drugiego etapu okazuje się, że można leczenie skrócić, lub niestety czas leczenia trzeba wydłużyć. Najważniejsze jest bezpieczeństwo pacjenta i uzyskanie jak najlepszego rokowania po zakończeniu leczenia.

*IMPLANT DENTIST
Grzegorz Romaszkiwicz*



HELIOS PRACOWNIA RADIOLOGICZNA

Uprzejmie informujemy, że z dniem 20.01.2017 doszło do wydzielenia Pracowni Radiologicznej HELIOS z kliniki Implant Dentist. Gabinety lekarskie pozostały na II piętrze. Pracownia Radiologiczna Helios mieści się na parterze, z osobnym wejściem z zewnątrz budynku. Jest to jednostka w pełni samodzielna, z osobną poczekalnią, rejestracją, WC i gabinetami radiologicznymi. Serdecznie zapraszamy do korzystania z naszych usług.



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	130 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

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

e-mail: radiologia@helios-tomografia.pl
www.helios-tomografia.pl
tel: 609 70 70 73

Niemal 1/3 populacji to dzieci z problemem i ryzykiem nadmiaru masy ciała

– Jest to niepokojące tym bardziej, że w ciągu ostatnich lat wdrażanych było wiele programów mających na celu poprawienie tego niekorzystnego zjawiska. Wiemy, że bardzo często rodzice posiadają wiedzę w kierunku odpowiedniego żywienia, czyli doboru produktów czy organizacji posiłków, ale w praktyce, zwłaszcza u starszych dzieci, niewiele z tego wynika – wyjaśnia prof. dr hab. Halina Weker, kierownik Zakładu Żywienia Instytutu Matki i Dziecka w rozmowie z serwisem Medexpress.pl.

Naukowcy zastanawiają się, jak zwiększyć skuteczność zarówno profilaktyki przeciw otyłości jak i interwencji żywieniowych. Co zrobić, żeby uzyskać efekt większej aktywności fizycznej u otyłych dzieci oraz zmiany ich niekorzystnych wzorów zachowań żywieniowych? – Coraz częściej zwraca się uwagę na fakt, że dzieci mające problem z nadmiarem masy ciała pochodzą z rodzin, w których przynajmniej jedno z rodziców ma wskaźnik masy ciała większy niż 25. Bardzo często

niekorzystne rodzinne wzory żywienia odzwierciedlają się w sposobie żywienia dzieci – przyznaje prof. dr hab. Halina Weker.

Uczeni zwracają uwagę na konieczność właściwego doboru żywności w diecie małego dziecka, w której należy wykorzystywać świeże warzywa, chude mięso, w której konieczne są produkty mleczne, odpowiednia porcja owoców i ograniczenie spożycia np. soków do ilości mniej więcej 2/3 szklanki w ciągu dnia. Tak naprawdę, powinny to być wszystkie produkty, które są polecane w modelu bezpiecznego żywienia są naturalne, świeże, mało przetworzone. – Na ostatniej konferencji dotyczącej otyłości która odbyła się w Geotherbug w Szwecji przedstawiono badania, z których wynika, że wzorce żywieniowe dzieci otyłych, wiążą się z zachowaniami żywieniowymi w rodzinie. Dieta stołu rodzinnego, w której dominują zbożowe produkty rafinowane, słodkie, składniki tłuszczowe, ale także produkty pochodzenia zwierzęcego ma działanie obesogenne. Musimy dbać

o dietę dziecka, a szczególnie otyłego. Trzeba zwrócić uwagę na kierunek prozdrowotny żywienia, czyli odpowiedni dobór produktów w efekcie na właściwy koszyk zakupów, ale także prawidłową organizację posiłków dziecka w ciągu dnia, wspólne rodzinne posiłki, uaktywnienie dziecka do co najmniej 1 godziny w ciągu dnia. Te zalecenia są zobiektywizowane wynikami wielu badań naukowych – dodaje prof. dr hab. Halina Weker.

źródło: Medexpress.pl

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

tel. 48 386 95 00
511 511 234



IMPLANT DENTIST HEALTHCARE SERVICES

STOMATOLOGIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



choroby
stawu
skroniowo-
żuchwowego.



dr Grzegorz Romaszkiwicz

Specjalista chirurgii stomatologicznej i chirurgii szczękowej.

- rekonstrukcja kości i dziąsła wyrostka zębodołowego
- pokrywanie recesji dziąsłowych
- implantologia, paradontologia, protetyka

dr Błażej Szczerbaniewicz

Do 2001 roku nauczyciel akademicki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zakładzie Protetyki, autor publikacji naukowych, tłumacz literatury medycznej, konsultant i wykładowca Kwintesencji, Hager Polonia, itd. Organizator kursów doszkalających dla lekarzy, w latach 2012, 2013 Prezydent elekt European Academy of Craniomandibular Disorders. Od roku 2014 przewodniczący sekcji bólu Jamy ustnej i Twarzy - Polskiego Towarzystwa Bólu.

- dysfunkcje stawów skroniowo-żuchwowych /ssz/
- zaburzenia krążka stawowego, trzaski i przeskakowania w ssz
- bruksizm i zaciskanie zębów, bóle mięśniowo-powięziowe
- przebudowa zgryzu, szyny relaksacyjne i pozycjonujące
- diagnostyka różnicowa, leczenie interdyscyplinarne bólów twarzy

dr n. med. Michał Bartczak

Specjalista ortodontji. Do 2008 roku nauczyciel akademicki na Łódzkim Uniwersytecie Medycznym. Autor publikacji naukowych. Specjalizuje się w przebudowie zgryzu u pacjentów z dolegliwościami stawu skroniowo-żuchwowego oraz trudnych przypadkach ortodontycznych wymagających leczenia zespołowego. Przygotowanie pacjentów do zabiegów ortognatycznych.

dr Agnieszka Romanik - 10 lat praktyki w leczeniu pod mikroskopem

dr Ewelina Jakubowska Tkaczyk - endodoncja, zachowawcza

dr Natalia Pięta - skaling, piaskowanie, wybielanie zębów

mgr Anna Kowalczyk - fizjoterapeuta, dyplomowana asystentka stomatologiczna

Patrycja Kruk - dyplomowana higienistka stomatologiczna,

dyplomowany technik dentystyczny

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

e-mail: gabinet@implant-dentist.pl
www.implant-dentist.pl
tel: 607 576 849

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauza 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00



rejestracja

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

lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

- peelings lecznicze
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry,
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków
- nici PDO – lifting bez operacji
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje
- osocze bogatopłytkowe

Co szkodzi wątrobie

Naukowcy z National Cancer Institute opublikowali wyniki zakrojonej na dużą skalę analizy czynników ryzyka raka wątroby – informuje Medexpress.pl.

Rak wątrobowokomórkowy nie należy wprawdzie do nowotworów najczęstszych, ale bez wątpienia jest jednym z najgroźniejszych. W USA rozpoznaje się go u ok. 39 tys. osób rocznie. Dla ok. 27 tys. choroba kończy się zgonem. Objawy choroby pojawiają się zwykle dopiero w jej zaawansowanej fazie, dlatego też na uratowanie pacjenta często jest za późno. Nawet jeśli raka wątroby uda się rozpoznać zanim da przerzuty, wskaźnik 5-letniego przeżycia wynosi jedynie 30,5%. Przyczyny powstawania raka wątroby nie zostały w pełni poznane. Uważa się, że najistotniejszym czynnikiem etiologicznym jest wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C. W krajach zachodnich ważnymi czynnikami ryzyka są alkoholowa marskość wątroby i niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Do innych czynników należą: aflatoksyny zawarte w żywności, niektóre choroby metaboliczne, wieloletnie stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, autoimmunologiczne zapalenie wątroby, pierwotna marskość żółciowa wątroby, schistosomatoza i palenie papierosów. Naukowcy z National Cancer Institute postanowili sprawdzić, czy obserwowany wzrostowy trend częstości zachorowań na raka wątroby jest związany z rosnącym odsetkiem ludzi dotkniętych otyłością i cukrzycą typu 2. Analiza objęła dane ponad 1,5 mln Amerykanów, pochodzące z 14 różnych badań. Na cukrzycę typu 2. chorowało 6,5% uczestników. Rak wątroby pojawił się u 2162 osób. Okazało się, że wzrost wskaźnika BMI o 5 wiąże się z 38% wzrostem ryzyka zachorowania na raka wątroby u mężczyzn i 25% u kobiet. Obliczono też zależność pomiędzy obwodem brzucha a ryzykiem pojawienia się tego nowotworu – rosło ono o 8% na każde dodatkowe 5 cm. Z kolei pacjenci z cukrzycą typu 2. wykazywali (niezależnie od BMI) 2,61 razy wyższe ryzyko raka wątroby w porównaniu do osób bez cukrzycy.

źródło: Medexpress.pl

MEDYK



NEUROLOGIA

dr n. med. **Elżbieta Kowal**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 84c
tel. 48 66 012 34
kom. 696 522 822

Ziemowit Olczyk
neurolog

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

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

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

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

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet 159 **PCMG**

Ostrowiec Św. ul. Kopernika 14, gabinet 103 **NZOZ NOVOMED**

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

SKLEP MEDYCZNY



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

refundacja - umowa z NFZ

**Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria**

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodleżynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

**bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje**

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

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00

sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H

tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

Pacjent ma prawo do leczenia bólu

Do projektu ustawy o prawach pacjenta i rzeczniku praw pacjenta zostanie dopisane zdanie: „Pacjent ma prawo do leczenia bólu”. Oznacza to, że każda placówka medyczna oraz lekarz będą mieli obowiązek ulżyć pacjentowi w cierpieniu – informuje Rynekapteki.pl, który powołuje się na publikację „Dziennika Gazety Prawnej”.

Ponadto w znowelizowanej ustawie znajdzie się zapis, że placówka udzielająca świadczeń zdrowotnych jest obowiązana dokonywać oceny stopnia natężenia bólu, leczyć go i monitorować skuteczność takiej terapii. O taką zmianę od lat zabiegały organizacje pacjenckie, m.in. Koalicja na rzecz Walki z Bólem. Projektem zmian wkrótce zajmie się rząd.

– Leczenie bólu chorym się należy. Teraz silniej wyrażamy to prawem osobnym przepisem, równocześnie wprowadzamy obowiązek pracowników i placówek medycznych do jego bezwzględnej realizacji. Pacjent ma otrzymywać odpowiednie leki, by ból był zniwelowany – deklaruje wiceminister zdrowia, Piotr Warchuziński.

Poza tym resort zdrowia uważa, że egzekwowanie tego prawa w praktyce mogą wymusić kary i pozwy sądowe w przypadku, gdy chory będzie domagał się swoich uprawnień do leczenia bólu, a placówka medyczna nie podejmie się tego w takim stopniu, w jakim zakłada ustawa.

źródło: DGP / Rynekapteki.pl

TRICHOMEDICAL

Gabinet trychologiczno-zabiegowy



Twoja klinika
zdrowych włosów

mgr Marta Nurczyńska

TRYCHOLOG MEDYCZNY

Radom, ul. Czachowskiego 15A

+48 603 125 122

www.trichomedical.pl

trichomedical.mn@gmail.com

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49

tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)

tel. 48 361 38 82

SZYDŁOWIEC

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

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



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



dr. n. med. ROBERT ROJEWSKI
PROKTOLOGIA
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA



- leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą, mało inwazyjną metodą falami radiowymi (RFITT CELON)
- zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z wszczepem siatki) krótkie skuteczne zabiegi szybki powrót do aktywności minimalne dolegliwości bólowe
- leczenie hemoroidów, szczelin odbytu, przetok odbytu, kłykcini i świądu odbytu
- usuwanie znamion skórnych, diagnostyka i leczenie zmian w piersi
- usuwanie wrastających paznokci
- ESPERAL (Disulfiram)
- klasyczne operacje żylaków kończyn, USG Doppler
- operacje stulejki
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej i onkologicznej

Radom ul. Bolesława Chrobrego 42 Rejestacja poniedziałek - piątek 10.00-16.00
tel. 48 721 00 21 08, tel. prywatny 601928208

Fakty i mity na temat szczepień



Skąd biorą się w społeczeństwie tendencje antyszczepionkowe? Weryfikujemy fakty i mity na temat szczepień ochronnych.

Wynalezienie szczepionki można uznać za jeden z kroków milowych nowożytniej medycyny. Immunizacja za pomocą szczepionek jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów ograniczenia występowania chorób zakaźnych – efektywnym pod względem zdrowotnym, ale także ekonomicznym. Celem szczepień obowiązkowych jest nie tylko uzyskanie odporności indywidualnej, ale również efektu populacyjnego, który polega na zminimalizowaniu ryzyka zakażenia u osób podatnych (lub niezaszczepionych), z uwagi na dużo mniejsze ryzyko kontaktu z osobą zakażoną. Tymczasem coraz większe grono rodziców nie zgadza się na podawanie dzieciom szczepionek. Powstały nawet organizacje (np. STOPNOP), które widzą w nich duże zagrożenie dla zdrowia i dlatego stanowczo odradzają ich stosowanie.

Poniżej przedstawiam kilka najczęstszych argumentów przytaczanych przez przeciwników szczepień – argumentów, które czasami są błędne, a niekiedy wymagają odpowiedniego komentarza i przedstawienia naukowych doniesień medycznych w tym zakresie. Rozmawiając w aptece z rodzicami mającymi obiekcje odnośnie słuszności i celowości szczepień, postarajmy się obiektywnie i rzetelnie przedstawić argumenty świadczące o korzyściach płynących z immunizacji. Korzystając z naszej najlepszej wiedzy

medycznej i farmaceutycznej, podpierając się dodatkowo dowodami naukowymi, dołożmy starań, aby odpowiedzieć na ich wątpliwości i uspokoić ich obawy.

1. „Szczepionki nie dają gwarancji, że dziecko nie zachoruje. Zaszczepieni ludzie też chorują, co oznacza, że szczepionki nie działają.”

Oczywiście osoba, która poddała się szczepieniu, może ulec zakażeniu wirusem, ale przechodzi wówczas subkliniczne stadium choroby bez niebezpiecznych dla zdrowia objawów. Szczepiąc dzieci chronimy nie tylko je same, dzięki zaszczepieniu odpowiednio dużego odsetka osób wytwarza się odporność zbiorowa zapewniająca ochronę większej społeczności, zwłaszcza osobom, które nie mogą być szczepione z powodu przeciwwskazań, zbyt młodego wieku lub ciąży.

2. „Istnieje wiele przeciwwskazań do szczepień, o których lekarze i farmaceuci nie informują pacjentów.”

Jeśli chodzi o przeciwwskazania do szczepień to dotyczą one szczepionek „żywych” (zawierających atenuowane wirusy), które nie powinny być stosowane tylko przez określone grupy osób. Należą do nich chorzy w trakcie chemioterapii lub radioterapii, pacjenci podlegający leczeniu immunosupresyjnemu, osoby z wrodzonymi niedoborami odporności komórkowej, kobiety w ciąży. Lekarz również może podjąć decyzję o czasowym odroczeniu szczepienia wtedy, gdy pacjent cierpi na choroby okresowe związane z infekcją i kaszlem, katarem lub wysoką gorączką.

3. „Podawanie szczepionek narusza naturalną barierę ochronną, jaką stanowią błony śluzowe i skóra, czyli niweluje naturalne systemy odpowiedzialne za utrzymanie odporności organizmu.”

Szczepionki stymulują układ immunologiczny poprzez wywoływanie aktywnej, długotrwałej odpowiedzi immunologicznej. Immunizacja czynna organizmu po podaniu szczepionki odbywa się za pośrednictwem odpowiedzi komórkowej (udział komórek T) oraz humoralnej (przeciwciała wytwarzane przez komórki B). Wytworzona w wyniku szczepienia odporność swoista czynna stanowi efektywną tarczę do ochrony przed patogenami.

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca),
Holter EKG

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

dietetyk **Nina Skalska**
odchudzanie dzieci i dorosłych,
diety w chorobach wewnętrznych
i metabolicznych

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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

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

4. „Obowiązujący kalendarz szczepień jest bardzo napięty. Nagromadzenie szczepień w pierwszym roku życia dziecka przeciąża jego układ odpornościowy.”

Kalendarz szczepień obowiązkowych obejmuje 12 chorób, m.in.: błonicę, krztusiec, odrę, świnkę, różyczkę, tężec. Wszystkie z tych chorób niosą duże ryzyko spowodowania u dzieci trwałego uszczerbku na zdrowiu, racjonalne więc wydaje się zapobieganie groźnym powikłaniom poprzez zaszczepienie dziecka. Argument o przeciążeniu układu odpornościowego spowodowanego podaniem szczepionki jest błędny. Liczba komórek mikroorganizmów bytujących w organizmie ludzkim jest około dziesięciokrotnie wyższa od liczby komórek człowieka – tak więc nasz układ odpornościowy w sposób naturalny kontaktuje się z ogromną liczbą różnych obcych antygenów.

5. „Nie ma gwarancji, że szczepionka jest w 100 procentach bezpieczna i nie wywołuje uczulenia.”

Żadna szczepionka nie jest pozbawiona działań niepożądanych. Ryzyko związane z chorobami zakaźnymi jest jednak wielokrotnie

wyższe niż ryzyko niepożądanych odczynów poszczepiennych. Gorączkę, zaczerwienienie, wysypkę, ból w miejscu wkłucia stawiamy na szali z zapaleniem mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, które może być powikłaniem świnki czy też porażeniem nerwów podniebiennych, zapaleniem mięśnia sercowego, zmianach w nerkach, nadnerczach, wątrobie i mięśniach po błonicy. Co więcej, według Państwowego Zakładu Higieny częstość występowania niepożądanych odczynów poszczepiennych wynosi 1 przypadek na 10 000 szczepień.

6. „Substancje pomocnicze zawarte w szczepionkach występują w stężeniach, które wywierają szkodliwy wpływ na zdrowie.”

Skład ilościowy i jakościowy szczepionek jest jawny i można go sprawdzić w ulotce lub na stronie Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (www.urpl.gov.pl). Faktem jest, że niektóre szczepionki zawierają niewielkie ilości polimiksyn lub neomycyny – nie należy ich stosować u osób uczulonych na te leki. W przypadku osób z nadwrażliwością na białko jaja kurzego nie należy podawać szczepionki przeciwko grypie.

Wiele emocji wśród rodziców budzi obecność w niektórych szczepionkach pochodnej rtęci – tiomersalu. Dyskusje wokół tiomersalu przybrały na sile po publikacji wyników badań brytyjskiego lekarza, Andrew Wakefielda. Artykuł wskazywał na bezpośredni związek między podaniem dwunastu dzieciom szczepionki MMR (przeciw odrze, śwince i różyczce) a autyzmem, regresem w rozwoju i innymi zaburzeniami neurologicznymi. Artykuł okazał się nierzetelny naukowo, autor publikacji stracił prawo wykonywania zawodu za złamanie zasad etyki zawodowej. Badania naukowe przeprowadzone już w 2002 i 2003 r. wskazały na całkowity brak związku pomiędzy szczepionkami i autyzmem, podobne wnioski wynikały z późniejszych publikacji w czasopiśmie medycznych. Pochodząca z tiomersalu etylortęć jest usuwana z organizmu dziecka w ciągu 4 do 9 dni. W przeciwieństwie do metylortęci nie ulega ona kumulacji i nie powoduje zaburzeń neurologicznych.

dr n. farm. Paulina Mączka
farmakolog

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



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



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

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

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

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Ewa Burchard

Specjalista Kardiologii

Marzena Sulecka-Mazurek

Specjalista neurologii

zapraszamy
od poniedziałku do piątku

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



**suplementy, odżywkę,
inne produkty apteczne,
eko-żywność**

Radom Pawilony Rosa
ul. Witolda 7 (przy Biedronce)
tel. 692 551 561

Algi morskie zamiast tłuszczu

Żel wytworzony z alg morskich zamiast tłuszczu? Nad takim rozwiązaniem pracują naukowcy, którzy chcą zmniejszyć kaloryczność produktów spożywczych. Zamiennik tłuszczu w smaku ma przypominać ten prawdziwy. W pierwszej kolejności będzie stosowany np. w margarynie – donosi internetowe wydanie dziennika „Rzeczpospolita”.

85% produktów konsumowanych w krajach rozwiniętych to artykuły przetworzone zawierające zbyt duże ilości cukru, tłuszczu i soli. Przyczyniają się one do dramatycznego wzrostu liczby osób otyłych, która na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat na świecie podwoiła się.

Ponieważ obecnie tak dużo mówi się o dietach, zdrowym stylu życia, to wielu z nas próbuje stosować się do restrykcyjnych reżimów kalorycznych. Na rynku mamy dużo produktów o obniżonej zawartości tłuszczu. Jednak okazuje się, że kiedy odejmujemy z nich tłuszcz, to znika m.in. ta kremowa konsystencja, którą on zapewnia. Dobrym przykładem może być jogurt pełnotłusty, który ma charakterystyczny posmak i konsystencję. Jednak jego wersja z mniejszą ilością tłuszczu i kalorii cieszy się dużo mniejszą popularnością m.in. dlatego, że jest wodnista i nie smakuje tak samo – mówi PAP dr Izabela Gładkowska-Balewicz z brytyjskich University of Leicester i University of Birmingham.

Ponieważ wiele niskokalorycznych produktów nam nie smakuje, to mimo najszczerzych chęci wytrwania na diecie, szybko się zniechęcamy i w efekcie nie chcemy ich jeść. Smak jest bowiem najważniejszym czynnikiem, który decyduje o naszych żywieniowych wyborach. Zespół, w którym pracuje dr Gładkowska-Balewicz, tłuszcz zawarty w produktach spożywczych chce więc zastąpić żelem, ale takiej postaci, która nada smak i charakterystyczną teksturę tłuszczu. Taki żelowy „tłuszcz” pozwoliłby na prawdziwą oszczędność kalorii. Jego kaloryczność zbliżona byłaby do zera, podczas gdy prawdziwy tłuszcz dostarcza nam około 9 kcal na 1 gram produktu.

W pierwszej kolejności naukowcy chcą zastąpić tłuszcz w produktach półpłynnych, czyli o konsystencji margaryny czy majonezu. W przyszłości w tym nowym zastępującym tłuszcz żelu można byłoby „zamknąć” również witaminy lub inne składniki odżywcze, aby nie tylko zredukować kaloryczność produktów, ale także nadać im większą wartość odżywczą.

źródło: Rp.pl

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

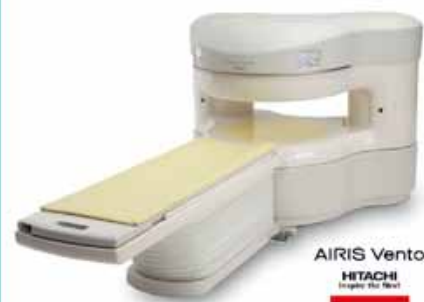
Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

GRUPA
MEDICAL
SNZOZ



**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”

lek. spec. **Stefaniuk Piotr**
GASTROENTEROLOG

- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- choroba Leśniowskiego-Crohna
- wizyty konsultacyjne

 **CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

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

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

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

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej

- w tym urazowej

- urologii dziecięcej

(drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawania moczu

(w tym moczenia nocnego)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225

czynne

wtorek

16³⁰-18³⁰

Arytmia

czy powinna niepokoić?



kardiolog,

specjalista chorób wewnętrznych

Magdalena Poterała

Czym jest arytmia i czy może być groźna dla zdrowia i życia? Takie pytania często zadają pacjenci w gabinecie lekarskim, którzy skarżą się na uczucie kołatania serca, szarpnięcia w okolicy serca, przelewanie się czegoś za mostkiem, uczucie przerwy w pracy serca lub dławienia w klatce piersiowej z towarzyszącym osłabieniem, czasem zasłabnięciem, a nawet utratą przytomności. Niekiedy arytmia bywa „niema” – nie daje objawów, pacjent nie ma poczucia choroby, wykrywana jest przy okazji np. podczas rutynowego badania EKG lub badania Holter EKG. Pierwszym objawem arytmii bywa nagle zatrzymanie krążenia wymagające defibrylacji. Serce pracuje, bijąc z częstotliwością 60-80 uderzeń na minutę. W nocy częstotliwość rytmu serca zmniejsza się do 60-40/min. Gdy pracujemy fizycznie lub zdenerwujemy się, serce przyspiesza do 90-120 uderzeń na minutę. U osób uprawiających sport serce może pracować wolniej z częstotliwością 40-50 razy na minutę (podczas spoczynku) i jest to prawidłowe. Forsowny wysiłek może doprowadzić do przyspieszenia rytmu serca nawet do 170-180 uderzeń. Bywa jednak, że serce przyspiesza lub zwalnia bez widocznych powodów. Wtedy mówimy o arytmii serca. Nie jest ona chorobą samą w sobie, ale objawem różnych schorzeń serca albo ogólnoustrojowych.

Może być napadowa (pojawia się okresowo) lub długotrwała (utrzymująca się przez długi czas). W praktyce wyróżnia się rytmy wolne

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

Do nadkomorowych zaburzeń rytmu serca zaliczamy częstoskurcze, trzepotanie i migotanie przedsionków. Pojedyncze pobudzenia nadkomorowe u osób młodych, zdrowych pojawiają się rzadko (zwykle poniżej 100-200/d), z wyjątkiem osób aktywnie uprawiających sport, narażonych na przewlekły stres, używki, czy zmęczenie. Ilość pobudzeń dodatkowych wzrasta z wiekiem, a także w sytuacji gdy istnieją choroby współistniejące predysponujące jak nadczynność tarczycy. Częstoskurcze nadkomorowe występują u 0,2-0,35% populacji, migotanie przedsionków u 1%, a trzepotanie przedsionków rzadziej bo u około 0,09% populacji. Wśród arytmii komorowych również wyróżniamy pobudzenia pojedyncze, częstoskurcze, trzepotanie i migotanie komór, i te wiążą się z groźnymi dla życia konsekwencjami, ponieważ stanowią one mechanizm, w którym najczęściej, bo w 80% przypadków, dochodzi do nagłego zatrzymania

K L I N I K A
EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Główniej)

tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

www.euromed.radom.pl



krążenia. Współistniejąca choroba serca także w tej grupie pacjentów nasila ryzyko arytmii. U osób młodych, zdrowych występowanie do 200 pojedynczych pobudzeń komorowych, nie ma znaczenia rokowniczego, natomiast u osób po zawale serca już 10 dodatkowych pobudzeń komorowych w ciągu godziny wiąże się z podwyższonym ryzykiem.

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

Ważne jest udokumentowanie arytmii zapisem EKG. Niestety w przypadku napadów zaburzeń rytmu serca, konieczne bywa wykonanie 24-godzinnej lub dłuższej monitorowanej zapisu EKG badaniem HOLTER EKG (niewielki rejestrator, który pacjent nosi ze sobą, by zapisać arytmie mogącą wystąpić np. podczas snu). Badanie echokardiograficzne, inaczej USG serca, pozwala ujawnić ewentualną chorobę organiczną serca, jak uszkodzenie pozawałowe, wady zastawkowe, które wiążą się z gorszym rokowniem. Jeśli zaburzenia rytmu występują podczas wysiłku zaleca się wykonanie testu wysiłkowego,

a jeśli zaburzenia rytmu występują ze współistniejącą chorobą wieńcową także koronarografię. U osób z zaburzeniami rytmu serca trzeba okresowo sprawdzać poziom elektrolitów, a zwłaszcza potasu i magnezu, gdyż przy jego zachwianiu mogą wystąpić groźne zaburzenia. Gdy arytmia zostanie już rozpoznana można włączyć leczenie. I tu także istnieją różnice w zakresie farmakoterapii jak i leczenia inwazyjnego zależnie od typu arytmii. Jedni wymagają kardiowersji elektrycznej, leczenia zabiegowego choroby niedokrwiennej serca, operacji zastawek serca, ablacji, wszczepienia stymulatora bądź kardiowertera. Bardzo ważna jest także zmiana stylu życia. Należy prawidłowo się odżywiać, o ile to możliwe utrzymywać wagę ciała w prawidłowych granicach. Bezwzględnie należy zaprzestać palenia papierosów czy fajki. Dotyczy to również członków rodziny. Należy leczyć współistniejące choroby takie jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, podwyższony cholesterol i inne. Nie wolno więc bagatelizować objawów arytmii, ponieważ mogą one prowadzić do poważnych konsekwencji, nawet zagrażających życiu jak niewydolność serca, udar mózgu, czy nagły zgon sercowy.

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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



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

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

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



Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Żeromskiego 92
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00



produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl

Jak wzmocnić organizm zimą?

Zima to trudny okres dla naszego układu immunologicznego. O tej porze roku jesteśmy szczególnie narażeni na zmiany temperatur i kontakt z wirusami, a krótki dzień ma niekorzystny wpływ na nasz nastrój. Dlatego spróbujemy zrobić wszystko, aby udało się nam przetrwać ten zimowy czas.

Zacznijmy od kwestii podstawowych – odpoczynek, prawidłowa dieta, odpowiednia ilość snu, ruch, musimy zadbać o wszystkie wymienione elementy, aby móc cieszyć się dobrym zdrowiem. Dlatego mimo, iż na dworze temperatura oscyluje blisko zera stopni Celsjusza, nie rezygnujemy z aktywności na świeżym powietrzu. Nawet dla laika nie jest tajemnicą, że spaceruje hartują nas i jednocześnie – co zimą zwłaszcza jest bardzo istotne – zapobiegają przybieraniu na wadze, która nie korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Dla poprawy kondycji i dobrego samopoczucia, oraz dla odreagowania codziennego stresu, warto również skorzystać z oferty siłowni, basenu lub zajęć fitness.

Koniecznym pamiętać o prawidłowej diecie, która szczególnie zimą powinna być urozmaicona. Nie warto stosować tzw. diet eliminacyjnych, gdyż nasz organizm jest w tym okresie bardziej narażony na obniżenie odporności. Odżywiamy się regularnie, nie rezygnujemy z owoców i warzyw, a o ile to możliwe pijmy świeżo wyciskane soki – są one najlepszym źródłem witamin i błonnik. Mięso i nabiał to niezastąpione źródło żelaza i wapnia, zaś ryby są szczególnie bogate w witaminę D3. Wskazane jest, aby zimą

uzupełniać niedobór tej witaminy nie tylko dietą, ale również przy pomocy preparatów dostępnych w aptekach. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych i otyłych. Odpowiednie dostarczanie organizmowi witaminy D3 chroni przed obniżeniem nastroju, osłabieniem zdolności kojarzenia, a według wielu badań codzienna suplementacja zmniejsza podatność na infekcje o około 50 procent.

Niebagatelną sprawą są także racjonalny wypoczynek i zdrowy sen. Zadbajmy o wietrzenie sypialni przed snem, pozostawmy uchylone okno (jeśli temperatura na zewnątrz nie jest zbyt niska), zmniejszmy moc kaloryfera i stosujmy nawilżacze powietrza. Przed snem warto zrelaksować się, na przykład czytając książkę, czy słuchając ulubionej muzyki. Ważną kwestią jest też... uśmiech mimo że za oknem zimno i ponuro nastrojmy się pozytywnie na zimę. Dobre samopoczucie, na pewno pozwoli nam szybciej walczyć z infekcją, jeżeli zajdzie taka potrzeba.

Bardzo ważne są szczepienia przeciw grypie szczególnie, wtedy gdy często przebywamy w dużych skupiskach ludzi, bądź leczymy się przewlekłe. Szczepionka pomoże znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania, a w razie choroby załagodzi jej przebieg. Należy mieć na uwadze, że koszt



lek. med. Kinga Gruszecka-Kępa
zaprasza na wizyty
od poniedziałku do piątku w POZ IV
przy ul. Osiedlowej 9 (wejście A).

Zespół Lekarzy Rodzinych Polmedic
POZ I ul. Domagalskiego 7
POZ II ul. Okulickiego 74
POZ III ul. Toruńska 1
POZ IV ul. Osiedlowa 9
Infolinia T: 48 386 90 60
Rejestracja on-line
www.polmedic.com.pl

szczepienia przeciw grypie jest znacznie mniejszy, niż koszt leków przeciw jej objawom.

Starania popłacają. Silny organizm będzie gotowy do walki z wirusami, a bariera ochronna przyda się jak w żadnym innym okresie. Życzę dużo uśmiechu i pozytywnej energii na zimę!

lek. med. Kinga Gruszecka-Kępa
Specjalista Medycyny Rodziny



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



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



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

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

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

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

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

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

