



Bo związek jak kwiaty, trzeba pielęgnować

str. 6



**Zbuduj udane
relacje z ludźmi** str. 14

Higiena jamy ustnej str. 10

**Czy jakość jedzenia
ma wpływ na nasze
samopoczucie** str. 20

Kontrole GIODO str. 22

**Niezastąpione kwasy
omega 3 i omega 6** str. 16

Markery nowotworowe str. 4

Terapia Simontonowska str. 18

Uwaga, atakuje krzusiec! str. 24

**Specjaliści ortopedii
z CM Gamma w Polmedic** str. 26

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 13
Gamed – str. 20
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 14
Wypyski Andrzej – str. 14

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 13
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 14
Rojewski Robert – str. 25
Terpiłowski Tomasz – str. 17

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 23
Kupis Zbigniew – str. 13
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 14
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 14
Terpiłowski Tomasz – str. 17
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 9
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 24

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 23
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 8
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Rojewski Robert – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 14

DERMATOLOG

Gamed – str. 20
Krajewski Adam – str. 13
Sikora Małgorzata – str. 23

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 15
Nazimek Marta – str. 13
Kempa Urszula – str. 22

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 20
Kempa Urszula – str. 22

GASTROLOG

Droździkowski Wiesław – str. 19
Gamed – str. 20

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 23
Banaczek Zbigniew – str. 23
Gamed – str. 20
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Kielski Piotr • EPMED – str. 15
Nita Zygmunt – str. 18
Penza Grzegorz – str. 18
Świechowski Witold – str. 11
Szczęśniak-Sikora Dobroslawa – str. 18

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 6
Gamed – str. 20
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 6

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 8
Gamed – str. 20
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 8
Poterala Magdalena – str. 24
Świągół Paweł – str. 24
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 24

LARYNGOLOG

Gamed – str. 20
Kielska Ewa • EPMED – str. 15

MEDYCYNA ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 13
Mieszkowski Mariusz – str. 25

MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 20
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 6
Pytel Anna • AGAMED – str. 11

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 19
Chojnacka Marina – str. 19
Dudzińska Ewa – str. 8
Frynas Katarzyna – str. 8
Gamed – str. 20
Jurkiewicz Grzegorz – str. 19
Kosowski Jarosław – str. 19
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC str. 19
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 19
Olczyk Ziemowit – str. 19
Rogozińska Agnieszka – str. 19

OKULISTA

Gamed – str. 20
Likowska Elżbieta – str. 22
Nazimek Waldemar – str. 22
Szponar Bogusław – str. 22

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 8
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 8
Sekula Jan • SANUS – str. 19

Szynkarczuk Tomasz – str. 19
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 9
Wypyski Andrzej – str. 14

PEDIATRA

Gamed – str. 20
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Nazimek Marta – str. 13

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 25

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 11
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 23
EndoCard – str. 24
Epmad – str. 15
Gamed – str. 20
Gravmed – str. 18
Medicon – str. 3
MedJana – str. 8, 9
Nel-Med – str. 16
Polmedic – str. 27, 28
Przychodnia Centrum – str. 18
Terpiłowski – str. 17

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 13

PSYCHIATRA

Gamed – str. 20
Karczewski Andrzej – str. 15
Ostrach Dorota – str. 8
Szczęśniak Ewa – str. 15

RADIOLOGIA

Helios – str. 11

STOMATOLOG

Agamed – str. 11
Aurumdent – str. 11
Dent Artis – str. 12
Gamed – str. 20
Implant dentist – str. 13
Kaniewscy – str. 10
Luxdent – str. 12
M-dent – str. 10
Medap – str. 12
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 10

UROLOG

Alter Andrzej – str. 8
Baryłka Krzysztof – str. 14
Broda-Orlińska Joanna – str. 24
Gamed – str. 20
Molga Radosław – str. 23

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Medica – str. 5

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 20
PMR – str. 6

DIETETYK

Fizjomedica – str. 21
Janiszewski Bartosz – str. 20
Natur House – str. 16
Skalska Nina – str. 22

MASAZ LECZNICZY

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 20
Fizjomedica – str. 21
Reha-complex – str. 21
MedJana – str. 8, 9

OPTYK

Grabowscy – str. 22
Likowska Elżbieta – str. 22
Likowski Adam – str. 27

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 23
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 20
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 23
Chrobrego – str. 21
Vic-Med – str. 20

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 12

PSYCHOLOG

Gamed – str. 20
Janiszewski Bartosz – str. 20
Kołątaj Agnieszka – str. 8
Skupińska-Fila Dominika – str. 15

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 20
Fizjomedica – str. 21
Kelles Krauz – str. 21
MedJana – str. 8, 9
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 20

SEKSUOLOG

Garlacz-Janicka Elżbieta – str. 6

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 7
Mikirad – str. 7
Medistar – str. 7
Multimed – str. 7
Reha-complex – str. 21
Stymat – str. 7

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 20
Lab Medic – str. 19
Medica – str. 5

BIOPSJE

Euromed – str. 14

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 19

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 13
MedJana – str. 8, 9
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 14
Terpiłowski – str. 17

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 19
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC – str. 19

RENTGEN

Helios – str. 11

REZONANS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 6
Polmedic – str. 28

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Helios – str. 11
Polmedic – str. 28

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 18
Droździkowski Wiesław – str. 19
Epmad – str. 15
Euromed – str. 14
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Medicon – str. 3
MedJana – str. 9
Rojewski Robert – str. 25

INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 23
Apt-eco – str. 7
Diacom – str. 24
Leczenie uzależnień – str. 15
Moja recepcja – str. 8
Neuropatia – str. 7
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 17
Thymos, komora hiperbaryczna – str. 12
Szkoła rodzenia – str. 23

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

CHRONOMETR
ZEGARKI
sprzedaż • serwis
paski, bransolety, baterie
(do glukometrów, termometrów,
aparatów 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

OBŚLUGA 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 / CHIRURG ONKOLOG
- lek. spec. Kasprzak Łukasz – ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
- dr n. med. Koncewicz Renata – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- mgr Krawczyńska Ewa – SEKSUOLOG / PSYCHOLOG
- lek. spec. Pisarska-Mazurkiewicz Katarzyna – GINEKOLOG I POŁOŻNIK
- lek. spec. Paź Janusz – KARDIOLOG
- mgr Rutka Iwona – PSYCHOLOG / TERAPEUTA SIMONTONOWSKI / TERAPIA OSÓB ONKOLOGICZNIE I PRZEWLEKLE CHORYCH
- lek. spec. Stefaniuk Piotr – GASTROENTEROLOG
- lek. spec. Węgrzycka Barbara – PULMONOLOG / CHOROBY PŁUC
- lek. spec. Śkwarzyński Adam – CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
- lek. spec. Świechowski Witold – GINEKOLOG I POŁOŻNIK

POZOSTALI SPECJALIŚCI

+ CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG + CHIRURG NACZYNIOWY
+ DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG + ENDOKRYNOLOG
DZIECIĘCY + GASTROENTEROLOG + GINEKOLOG I POŁOŻNIK + HEMATOLOG + HEPATOLOG
+ INTERNISTA + KARDIOLOG + LOGOPEDA + MASAŻYSTA + MEDYCINA PRACY + NEFROLOG
+ NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG + NEUROLOG + NEUROLOG DZIECIĘCY + ORTOPEDA I
TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU + OKULISTA MEDYCYNY PRACY + OTORYNOLARYNGOLOG + PEDIATRA
+ PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + PSYCHOLOG + PULMONOLOG + REUMATOLOG
+ RADIOLOG + SEKSUOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE, MEDYCNA PRACY, HOLTER EKG,
PRELUKSACJA (USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI), 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**

Markery nowotworowe

Mianem markerów nowotworowych określa się substancje, których obecność albo ich zwiększone stężenie w organizmie wiąże się z rozwojem nowotworu. Są to zarówno substancje nieobecne u zdrowych ludzi, jak i związki występujące w prawidłowych warunkach, ale w znacznie mniejszych stężeniach.

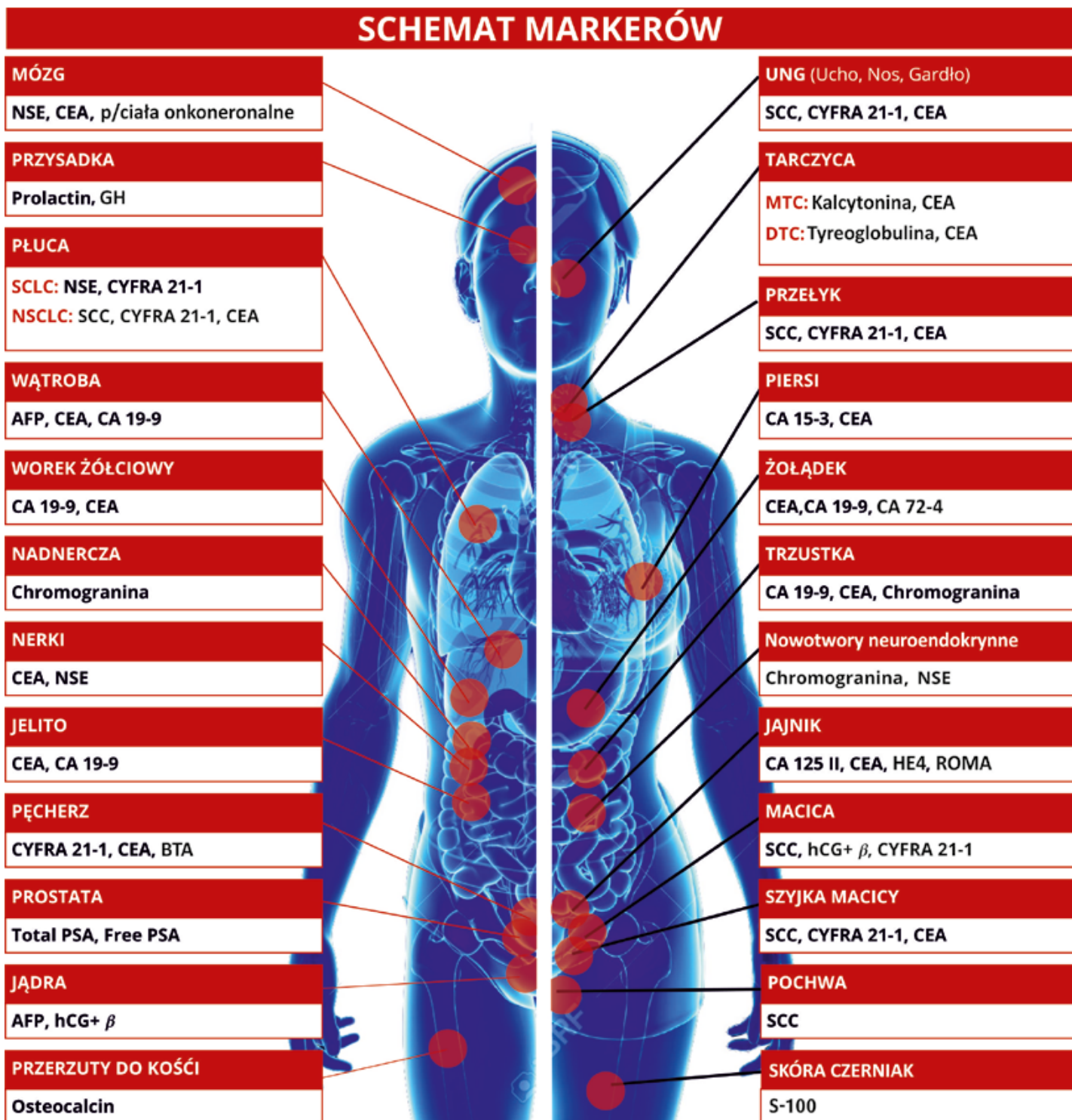
Dodatkowo obecność guza nowotworowego może powodować zaburzenia i zmiany w wynikach rutynowych badań laboratoryjnych. Markery nowotworowe można wykrywać we krwi, moczu lub tkankach pochodzących od chorego na nowotwór. Istnieje wiele substancji, które można

określić taką nazwą, jednak tylko nieliczne z nich są wykorzystywane w codziennej praktyce lekarskiej. Mają one pomocnicze znaczenie w procesie rozpoznawania choroby, ich stężenie ocenia się w badaniach przesiewowych, służą do oceny stopnia zaawansowania nowotworu, skuteczności zastosowanego leczenia i monitorowania stanu zdrowia chorego oraz do wykrywania przerzutów.

Trzeba jednocześnie pamiętać, że nie wszystkie związki, które wykorzystuje się w onkologii do wymienionych celów, pojawiają się w organizmie jedynie w przebiegu chorób nowotworowych. Niektóre z nich stwierdza się także (aczkolwiek

w mniejszych stężeniach) w przebiegu innych chorób, niezwiązanych z rozwojem guzów złośliwych (np. antygen rakowo-płodowy [CEA] lub swoisty antygen sterczowy [PSA]). Stany zapalne w obrębie gruczołu prostaty powodują przejściowe zwiększenie stężenia markera PSA, stanem zapalnym płuc towarzyszy nieznamienny wzrost CEA a podczas krwawienia miesiączkowego u kobiet przejściowo wzrasta marker CA 125.

Rozpoznanie choroby nowotworowej to proces złożony opierający się na analizie wielu parametrów krwi ale przede wszystkim szczegółowej diagnostyce obrazowej.



Badania markerów dostępne w laboratorium Medica Słowackiego 48 w Radomiu

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



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



AIRIS Vento
HITACHI
Magnez dla Ciebie

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”

Bo związek, jak kwiaty, trzeba pielęgnować



seksuolog
Elżbieta Garlacz-Janicka

Jakiś czas temu jedna z moich pacjentek, przechodząca przez koszmar zdrady małżeńskiej (było to powodem naszych spotkań i rozmów), piękna kobieta, z niezwykłą szczerością oznajmiła: *Jestem zła i rozczarowana, że wcześniej nie dotarło do mnie, iż o małżeństwo powinniśmy się starać, że ono nie będzie się rozwijać ot tak, że nic samo nie będzie się działo. Lekceważyłam różne sygnały. Miłość jakaś inna się zrobiła, taka zwyczajna, seks okazjonalny i tematów do rozmów coraz mniej. Myślałam, że to normalne, że taka jest kolej rzeczy, że tak ma być.*

Smutne? A jakże często spotykane! Pokuszę się nawet o stwierdzenie, iż typowe, a co za tym idzie, wpisuje się w pewien schemat funkcjonowania dzisiejszych związków.

Do gabinetów terapeutycznych, także mojego, coraz częściej przychodzą pary. To bardzo istotne, oznacza bowiem, że ludzie przestali się wstydić, krępować i obawiać, i kiedy nie czują się ze sobą dobrze, są nieszczęśliwi w swoich związkach – szukają pomocy. Zamiast tkwić w marazmie, codziennej rutynie, mijając się i prawie nie zauważać swojej obecności, włączają Google i szukają specjalistów od terapii par, szukają ratunku.

Gabinet terapeutyczny jest często miejscem, w którym po latach, małżonkowie zaczynają się nawzajem słuchać. Przeważnie to szczerze i otwarte rozmowy, pierwsze od bardzo dawna: o nich samych, o ich związku, o miłości, o seksie – a właściwie jego braku, o relacjach z teściami, o strachu jaka będzie przyszłość. Słowa ważne, bo przełomowe, o własnych uczuciach i potrzebach, oczyszczające, bez wzajemnego oskarżania i wpędzania w poczucie winy. Mówią o tym, co czują, jak bardzo jest im źle, czego im brakuje, czego potrzebują, na co się nie godzą. Jakże odmienne od tych codziennych, organizacyjnych, skupiających się na omówieniu, kto zawozi dzieci na japoński, na trening i czy w weekend pojadą do dziadków, czy do znajomych. Prowadzone w spokojnej atmosferze, poczuciu bezpieczeństwa, pod czujnym okiem i kierunkiem terapeuty.

Często dostrzegam zaskoczenie i zdziwienie na twarzach moich rozmówców, kiedy pytam: *Jak dbacie o swoją atrakcyjność względem siebie nawzajem? Co pani/pan robi by podobać się mężowi/żonie? Co robicie wspólnie tylko we dwoje? I jakie odpowiedzi słyszę? A co mamy robić? Nie mamy czasu, żeby myśleć o sobie, pracujemy, mamy dzieci, kredyt do spłacenia, nie mamy czasu na głupoty.*

Czy i Wam, drodzy Czytelnicy bliska jest taka odpowiedź? Jeśli tak, zapewniam, że wcześniej czy później Wasz związek także wypali się, a efektem będzie albo rozstanie, albo frustrujące i smutne życie u boku kiedys ukochanego, a teraz jakże „obcego” człowieka.



SEKSUOLOG
RADOM

GABINET TERAPEUTYCZNY

! Profilaktyka i terapia różnego rodzaju zaburzeń w sferze seksualności oraz zdrowia psychicznego.

! Terapia partnerska. Terapia po zdradzie.

! Konsultacje indywidualne oraz dla par.

! Warsztaty oraz szkolenia związane z tematyką seksualności człowieka.

Elżbieta Garlacz-Janicka

SEKSUOLOG

www.seksuologradom.pl

Radom

ul. Żeromskiego 119 lok. 70

tel. 696 035 179

kontakt@seksuologradom.pl

Pewne jest, że miłość sama się sobą nie nakarmi, namiętność zmienia swoje natężenie, a szczęścia w związku nie dostaje się w prezencie od losu. Nie można być spełnionym i szczęśliwym, jeśli każdego dnia walczymy z partnerem o władzę i dominację, jeśli musi być tylko tak, jak my tego chcemy. Związek to relacja symetryczna, w której obie strony są równorzędnymi partnerami, dwojgiem niezależnych ludzi. Ludzi, którzy kiedyś z jakichś powodów zdecydowali iść przez życie razem. Zatrzymajcie się na chwilę w pędzie codzienności i przypomnijcie sobie jakie to były powody. Jeśli czas, który spędzacie przy komputerze, przed telewizorem, albo z gazetą na kanapie zamienicie na chwilę ze współmałżonkiem, nie zawiedzicie się. A jeśli sprawy zaszły tak daleko, że nie wiecie jak i od czego zacząć, nie bójcie się szukać pomocy. Przecież – nad czym głęboko ubolewam – nikt nas nie uczył jak pielęgnować relacje.

Na koniec chciałabym podkreślić jeszcze jedno. Czy wiecie, co odróżnia związki szczęśliwe od nieszczęśliwych? Nie, nie to, że te pierwsze są idealne, bo takie zwyczajnie nie istnieją. W obu przypadkach partnerzy różnią się od siebie, mają problemy, czasami się kłócą, mają różne potrzeby. Ale ci szczęśliwsi znajdują sposób, by pozytywne myśli i emocje górowały nad tymi negatywnymi. Nie popełniają też największych grzechów przeciwko sobie pod postacią krytyki, pogardy i obojętności.

Pamiętajcie też, że w udanych związkach ludzie są nie tylko szczęśliwsi i radośniejsi, ale i zdrowsi.

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
R A D O M

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82

S Z Y D Ł O W I E C
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34
sklepi@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ
godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

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

IMEDISNATUROPATIA

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

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

SKLEP MEDYCZNY

ZTM Stymal

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

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
pieluchomajtki
sprzęt stomijny
wózki inwalidzkie
laski, kule, balkoniki
peruki
protezy piersi
obuwie i wkładki
ortopedyczne
materace i poduszki
przeciwodleżynowe
glukometry
ciśnieniomierze
inhalatory
ssaki

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

wyprzedaż bielizny
dla AMAZONEK
z kolekcji AMOENA 2014

Z A P R A S Z A M Y

poniedziałek-czwartek
9.00-17.00
piątek
9.00-16.00
sobota
9.00-13.00

ap-eko.pl
prozdrowotnie
ekologicznie

suplementy, odżywki,
inne produkty apteczne,
eko-żywność

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

ARMED ORT
RADOM

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

Mój cel życiowy

czy mam go i czy wierzę w niego?



Magdalena Mroczek

Mój życiowy cel – na ile już ustaliłam i na ile w niego wierzę? Jest to bardzo ważne, gdyż od ustalenia do realizacji jest daleka droga. Istotne jest, aby też wierzyć w nasz cel, bo ta wiara właśnie przybliża nas do jego osiągnięcia a wręcz jest nawet niezbędna! Na początku muszę zadać podstawowe pytanie: jaki jest mój cel w życiu i czy to, co robię, o nim myślę i w niego wierzę, pozwoli mi na jego osiągnięcie? Czy w ogóle się zbliżam do celu i kiedy tak konkretnie mam go osiągnąć? I Czy zrobię wszystko, by go osiągnąć?

Zasadą już jest, że z reguły nie mamy ustalonego celu i dlatego też go nie osiągamy. Bo jakże mam to zrobić jeśli on nie istnieje?

Może wydaje nam się to teraz trochę dziwne, jednak tak wygląda rzeczywistość. Chcesz to sprawdzić, zrób sobie eksperyment i zapytaj rodzinę, znajomych czy przyjaciół, jaki jest ich cel w życiu. W większości przypadków nie dostaniesz pozytywnej odpowiedzi lub ta odpowiedź jest po prostu nie jasna. Bardzo rzadko się zdarza, że są ludzie z zapisanymi konkretnymi celami, które realizują od dawna – odkąd o nich usłyszeli i je zapisali. Czy znasz takich? Zapewne niewielu. Ja znam kilku biznesmenów, którzy na drodze swojego życia byli na warsztatach i podjęli wyzwanie – ustalenie swojego celu zawodowego i prywatnego.

Jeżeli coś robisz, a nie wiesz po co, to w takim razie najpierw sobie uświadom co to jest i czy ma sens! Zauważyłeś, że to Ty jesteś osobą, która nadaje sens w swoim życiu, tak więc dzięki określeniu własnego celu, sformułowaniu go i realizowaniu dodajesz energii własnemu życiu i temu, co robisz, ponieważ już wiesz i jesteś świadomy tego.

Mamy swój Wielki dzień, gdyż ustaliliśmy swój Wielki cel. Cokolwiek to będzie, to nieodwołalne jest by była wiara w niego. Trzeba wierzyć w osiągnięcie celu. Jeśli jest wiara to i odwaga w działaniu. Wychodzi z tego niesamowita potrójna energia: cel, wiara, działanie. Dzięki takiemu myśleniu już sam będziesz sobie stwarzał okazje, nowe wytyczne i kreował nowe myśli, ponieważ sam ustalisz mu kierunek. Cel i wiara w niego, to Twój napęd, który pomoże Ci w Twoich poczynaniach. Jeśli chcesz rzeczywiście coś osiągnąć, musisz odstawić na bok stary sposób myślenia i podpowiedzi większości ludzi, który w większości wygląda tak: „ja nie wiem, jak to będzie”, „po co się męczyć, jak i tak pewnie nie wyjdzie”, „nikt nie wie, co jutro będzie, więc po co się starać”, „wszyscy mówią, że się nie da, więc nie ma sensu, żebym to robił” itd. Takie podejście na pewno zniechęca i zamyka pozostałe drogi i myśli. Widzimy, że takie postępowanie nie przynosi ustalonych efektów, jesteśmy tylko zdegustowani i zniechęceni do dalszych działań.

Cały pomysł takiego planowania polega na tym, by umiejętnie zaczynać od małych kroków (wzorując się na japońskiej metodzie Kaizen), przechodząc do coraz większych, pozwoli iść do przodu i zbliżyć się do osiągnięcia głównego celu. A dzięki temu, nastawiając się pozytywnie, otwierają się na nowe doświadczenia, idziemy codziennie do przodu, zbliżając się do naszego celu. Pracowitość i upór na tym odcinku jak najbardziej nam pomoże przezwyciężyć nasz strach przed zmianą i przybliżyć nas do naszego upragnionego celu.

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 CHOROBY 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 naczyńowy-angiolog
- Adam Kukliński – dr n. med. specjalista chirurgii naczyniowej

CHIRURGIA OGÓLNA

- Aleksander Marczenko – lek. med. specjalista chirurgii ogólnej

CHOROBY PŁUC

- Elżbieta Przybyłko-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

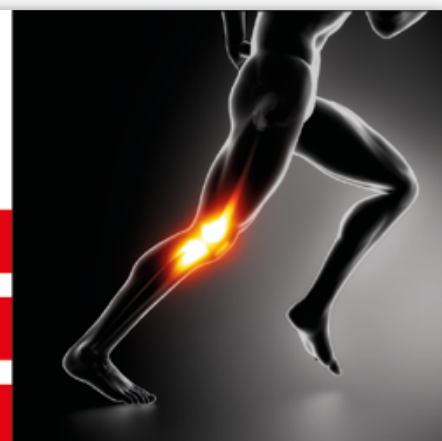
- Krzysztof Baryłka – lek. med. specjalista chirurg dziecięcy

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

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

tel. 606 78 26 46

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

SZWEDENTAL
Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



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

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

Radom, ul. Traugutta 6
tel. 48 362 49 22
www.szwedental.pl

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

Higiena jamy ustnej

Pacjenci zgłaszający się dzisiaj w celu uzupełnienia brakujących zębów często posiadają dużą wiedzę. Opierają się o informacje z internetu, popularnych kolorowych czasopism, czy programów telewizyjnych. Każdy zainteresowany może dzisiaj bez trudu osiągnąć podstawowe informacje z zakresu stomatologii mikroskopowej, endodoncji czy też implantologii stomatologicznej... i stać się rodzinnym, a nawet środowiskowym ekspertem w tej dziedzinie. Nie tylko ludzie należący do tzw. starszego pokolenia, ale i młodszy jeżeli usłyszą spot reklamowy w telewizji, lub wyczytają coś w gazecie, np. artykuł sponsorowany, często uznają to za dogmat, za coś absolutnie pewnego. Tak samo dzieje się również w przypadku higieny jamy ustnej. „Przecież mówili o tym w telewizji!”

Trzeba sobie zadać pytanie, dlaczego w internecie, prasie, czy telewizji jest tyle różnych informacji, o tym która marka implantów jest najlepsza, czy które korony całoceramiczne są najlepsze. Bardzo popularne są artykuły z zakresu implantologii stomatologicznej, mówiące o tym, która substancja kościotępca jest godna polecenia, albo który produkt będący zamiennikiem kostnym jest najlepszy. W dzisiejszym szybko pędzącym do przodu świecie, świecie opartym na przekazie informacji, gdzie wszystko jest skomercjalizowane pojawiają się duże ilości publikacji, prezentacji, czy wreszcie programów telewizyjnych, które niestety służą do manipulacji. W grę wchodzi duże pieniądze, więc niestety etyka, w tym również lekarska, dobro pacjenta, a nawet zwykła ludzka przyzwoitość często również schodzi na dalszy plan.

Trudno się temu dziwić, pieniądź jest najważniejszy. Znamy powiedzenie: pecunia non olet. Przecież nawet w środowisku medycznym zdarzają się manipulacje vide: słynne już na całą Polskę „samozwańcze ortodontki specjalizujące się w Radomiu”, czy „radomskie higienistki „z dyplomem ukończenia szkoły zawodowej.

Niewielu potencjalnych pacjentów zdaje sobie sprawę, jak głęboko przenikają do naszej podświadomości slogany, puste stwierdzenia bez pokrycia w faktach, czy ukryta reklama. Wszyscy znają telewizyjnie potwierdzoną skuteczność gumy do żucia i spoty reklamowe, z tym związane. Otóż należy przypomnieć Pacjentom, że żaden szanujący się lekarz (świadomie piszę lekarz, a nie stomatolog) nie poleca swoim pacjentom gumy do żucia. Paradontologodzy na wspomnienie gumy do żucia dostają gęsiej skórki. Ale kto z pacjentów nie słyszał o cudownym, „naukowo” udowodnionym działaniu gumy do żucia? Prawda jest inna... Jedyne osoby posiadające prawidłowe warunki zgryzowe mogą korzystać z uroków używania gumy do żucia i to nie dłużej niż 10 minut dziennie. Używanie gumy do żucia przez osoby z wadami zgryzu, czy chorobami przyzębia, czy wreszcie z zaburzeniami stawu skroniowo żuchwowego jest absolutnie zakazane. Taka parafunkcja, jak żucie gumy tylko osłabia nasze zęby, ich aparat zawieszniowy, czyli przyzębie dosłownie „rozwała” koordynację mięśniowo-ruchową stawu

skroniowo żuchwowego, czy motorykę układu mięśniowego narządu żucia.

Jak często oglądają Państwo spoty reklamowe propagujące prawidłową technikę mycia zębów? Kiedy ostatnio widzieliście reklamę nitki do zębów, nieważne jakiej zwykłej, czy pęczniejszej, droższej markowej, czy też tańszej, bez której nie istnieje dzisiaj prawidłowa higiena jamy ustnej? A kto pamięta jakie są preparaty służące do domowej kontroli szczotkowania zębów? Czyżby te produkty nie były reklamowane?, nie zapadają w pamięć widzów?... Niestety takie reklamy zdarzają się raczej sporadycznie. Po prostu wzorców poprawnych zachowań higienicznych się nie reklamuje, bo to się nie opłaca, z tego nie będzie pieniędzy, a może przedstawiciele firm kosmetycznych zdają sobie sprawę, że jak podniesie się świadomość społeczeństwa, to spadną... ich zyski, np. ze sprzedaży tabletek na Halitozę?

Na rynku reklamowych jest ciągły gwar i szum. Firmy kręcą śmieszne filmiki reklamowe (kto chce lecieć do Rzymu z plamami po kawie na zębach, proszę podnieść rękę do góry), aby przyciągnąć uwagę potencjalnych klientów. W reklamach występuje duża liczba młodych atrakcyjnych kobiet, tyłu przystojnych chłopaków przewija się w spotach reklamowych. Widać, że reklamodawcy się starają, a nawet bardzo. Niekiedy nawet lekarze, w spotach reklamowych robią maślane oczy z zachwyty nad pastą „Eci peci”, czy też płynem do płukania ust „Gucio pucio”. Czasami nawet widzi się w gabinetach lekarskich personel medyczny ubrany w mundurki, na których umieszczona jest nazwa i logo tej jedynej, wymarzonej cudownej pasty do zębów. Młode dziewczyny z dumą prezentują na swoich białych ubraniach nazwę antybiotyku pierwszego rzutu w stomatologii, czy nazwę super pasty do zębów. Widać że gabinet jest nowoczesny, a personel wyedukowany i do tego cool.

Wypada więc przypomnieć, że podstawą higieny jamy ustnej jest regularne, staranne i dokładne mechaniczne usuwanie biofilmu z powierzchni zębów. Korzystamy tutaj ze szczotek i nitki.

Szczotka do zębów, uzupełniona przez szczoteczkę do przestrzeni między zębowych oraz nitkę dentystyczną wzajemnie się uzupełniają i przy zastosowaniu odpowiedniej techniki bardzo skutecznie usuwają biofilm (płytkę nazębną) z powierzchni zębów.

Irygator służy do higienizacji pod dziąsłowej, nie zastępuje nitki i szczoteczek, nie może być więc używany zamiennie albo nitką, albo irygatorem. Ma inne przeznaczenie.

Chyba więc warto oprócz wielu rutynowych wpisów na Google, czy You tuba, wpisać w wyszukiwarkę hasło: jak prawidłowo szczotkować zęby, czy jak prawidłowo nitkować zęby. Wujek dobra rada Google, czy ciocia Youtube'ka służą pomocą 24 godziny na dobę, do tego całkowicie bezpłatną. Trzeba jeszcze tylko ocenić wyniki mechanicznego oczyszczania zębów i powtarzać takie samokontroli co pewien czas. I sukces pierwsza klasa, zapewniony!

Niestety większość pacjentów, którzy trafiają do przeciętnej praktyki stomatologicznej, na pytanie jaką techniką myją zęby odpowiada, że normalną, taką z okrężnymi ruchami. Na pytanie jak sprawdzają czy mają dobrze umyte zęby odpowiadają... że hmm, językiem. Ale za to mają szczoteczkę elektryczną (im droższa tym lepsza!) i kupują specjalne płyny do płukania jamy ustnej. Najlepiej te najbardziej znane, reklamowane i siłą rzeczy najdroższe.

Czasami na jednej półce w markecie stoją obok siebie płyny do higienizacji o bardzo podobnym składzie znane, cenione, te reklamowane i te nie reklamowane, ale za to nawet kilka razy tańsze od tych „renomowanych”. Ale przecież nie wypada oszczędzać na własnym zdrowiu. Zdajemy się na reklamę.

Pacjenci często pytają. Doktorze, co mogę jeszcze zrobić dla moich zębów, kupiłem już drogą szczoteczkę do zębów, taką z ultradźwiękami (i patrz na mnie, czy nie spojrzę na nich z podziwem), kupuję najlepsze pasty do zębów, regularnie używam dobrej płukanki do ust, w celu usunięcia Halitositu... ale na zębach ciągle pojawia się osad, utrzymuje się nieprzyjemny zapach z ust, a zęby psują się jak gdyby nigdy nic. Samo życie.

Czas na podsumowanie mojego wywodu. **Dopiero po dokładnym i starannym mechanicznym oczyszczeniu zębów możemy pochylić się nad wyborem pasty do zębów, czy płynu do higienizacji**, oczywiście o ile są wskazania do jego stosowania. Dzisiaj na rynku jest olbrzymia liczba produktów kosmetycznych wysokiej

jakości, do higieny jamy ustnej. Jest naprawdę olbrzymi wybór różnych, bardzo dobrych past do zębów, czy płynów do higienizacji. I są one skuteczne!

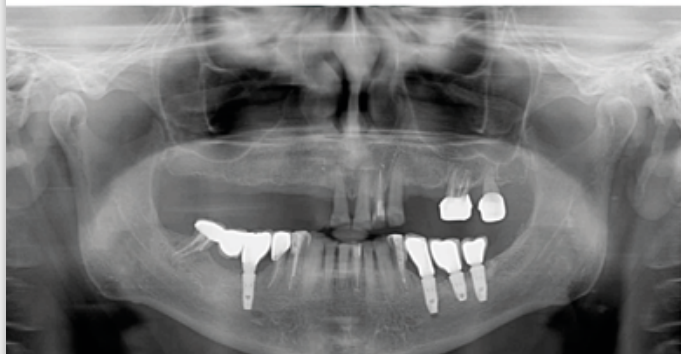
PS. Nie zalecamy używać w domowej opiece higienicznej wykałaczek. Przy stosowaniu wykałaczek często dochodzi do rozerwania brodawek dziąsłowych, uszkodzenia tkanek, krwawienia. Amerykańska federacja dentystryczna dopuszcza używanie wykałaczek tylko okazjonalnie, np. w restauracjach.

*IMPLANT DENTIST
Grzegorz Romaszkiwicz
specjalista chirurgii
stomatologicznej i szczękowej*



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

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

MEDYK

Medap

NZOZ

Anna Śródulska

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

Luxdent

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

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

Kilka słów o hipnozie



Podejmując decyzję np. o rzuceniu palenia świadomie nastawiasz się, że nic nie stanie Ci na przeszkodzie w osiągnięciu celu. Żeby ta zmiana zaszła musisz ją wprowadzić do podświadomości, która zrealizuje ten cel. Jednak aby tam trafiła musimy ominąć tzw. funkcję krytyczną umysłu świadomego, która zatrzymuje wszystkie pozytywne emocje przed dostaniem się do podświadomości. Pomóc nam może siła woli, ale każdy z nas wie na jak długo ona wystarcza.

Więc jak dostarczyć sugestie? Właśnie tu przychodzi z pomocą hipnoza, która pozwala ominąć funkcję krytyczną. Im głębiej wchodzimy w hipnozę tym bardziej nasz świadomy umysł staje się świadomy, czyli wbrew powszechnym opinią

w hipnozie nie śpimy a wręcz przeciwnie – budzimy się. Charakterystyczna jest w tym stanie większa koncentracja. Od tej pory kiedy słyszysz sugestie to Ty jesteś odpowiedzialny za jej sukces bądź porażkę. Już nie funkcja krytyczna, ale Ty decydujesz o tym czy w puścić ją do podświadomości czy nie. Najważniejszą rzeczą jest to, że jeśli zaakceptujesz sugestie to osiągniesz zmianę w taki sposób jaki chcesz – wszystko zależy od Ciebie.

Istnieje błędne pojęcie, że w hipnozie można kontrolować kogoś. Ale pamiętaj to Ty decydujesz w trakcie transu o wszystkim i nikt za Ciebie nie wykona pracy i nikt Cię nie może do niczego zmusić. To Ty sam decydujesz o wyborze sugestii czy ją przyjąć. Nie można Cię do tego zmusić czy kontrolować! W trakcie całego procesu jesteś przytomny, wszystko słyszysz i pamiętasz. W każdej chwili możesz przerwać terapię (trans)!

Trzeba pamiętać, że nie każda hipnoterapia jest równie skuteczna. Podejście opierające się tylko na sugestiach dyrektywnych jest krótkotrwałe. Poszukiwanie w podświadomej przyczynie naszych problemów powinno stanowić główny cel terapii. Dzięki temu możemy uporać się np.: z paleniem, alkoholem, otyłością, fobiami, lękami i wieloma innymi rzeczami. Rolą hipnoterapeuty jest usunięcie błędów z podświadomości, które przeszkadzają w osiągnięciu sukcesu.

Zapraszamy do kontaktu – chętnie odpowiemy na Wasze pytania.

Thymos

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



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

NZOZ
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



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 Vitalpeux
protezy overdentures
korony i mosty licowane porcelaną
szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



Zbigniew Kupis
SPEC. CHIRURG OGÓLNY,
SPEC CHIRURG NACZYNIOWY,
ANGIOLOG
Konsultacje
pn i pt od 12.00

www.angiomedicus.pl

CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- laserowe usuwanie żylaków (metodą ELVeS)
- laserowe zabiegi proktologiczne
- endożylne usuwanie żył
- przezskórne usuwanie pajęczek i telangiektazji
- leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych
- operacje klasyczne żylaków (NFZ)
- USG Color Doppler

MEDYCyna ESTETYCZNA

- liposukcja laserowa
- modelowanie sylwetki ciała z użyciem własnej tkanki tłuszczowej
- osocze bogatopłytkowe
- botox
- kwas hialuronowy
- laserowe usuwanie zmian skórnych

Sawoy Medicus Radom, ul. Główna 11 lok. 16, Rejestracja pn-pt: tel. 722 341 247, 48 370 38 84

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00



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

Gabinet Pediatriczny

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



IMPLANT DENTIST HEALTHCARE SERVICES

STOMATOLOGIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



choroby
stawu
skroniowo-
żuchwowego.



dr Grzegorz Romaszekiewicz

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

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 Zamlynie ul. Klonowica 10/12
przyjmuje w srody 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej

in 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**

Zbuduj udane relacje z ludźmi



coach

Marzena Figura

tel. 502 460 037

Bycie w relacji z drugim człowiekiem to nie tylko jedna z naszych podstawowych potrzeb, ale również ważny element na każdej płaszczyźnie życia: partnerskiej, rodzinnej, osobistej, towarzyskiej i biznesowej. Dobre i wspierające relacje z innymi ludźmi sprawiają, że nasze życie staje się bardziej satysfakcjonujące i szczęśliwe. Dlatego warto rozwijać w sobie umiejętności budowania dojrzałych relacji. Takich, w których możemy być naturalnie sobą. Ważne jest, abyśmy szanowali w sobie to co indywidualne i to co różne, oraz koncentrowali się na wydobyciu z siebie tego, co najlepsze. Zdrowe relacje to takie, w których pomimo tego, że czasem nie jest idealnie, czujemy się komfortowo i dobrze.

Warto mieć świadomość, że zasady kształtowania się relacji są uniwersalne i mają zastosowanie do budowania uczuciowych związków, przyjaźni, jak również relacji biznesowych. A co najważniejsze, nie trzeba się nimi urodzić. Możemy się ich nauczyć i wzmocnić, poprzez rozwijanie umiejętności, które są potrzebne, w budowaniu zdrowych, ciepłych i satysfakcjonujących relacji.

Otwarta i zrozumiała komunikacja

Komunikacja jest jedną z podstawowych i najważniejszych kompetencji osobistych. Wpływa na to jak jesteśmy rozumiani oraz postrzegani, a to z kolei przekłada się na jakość relacji, które łączą nas z innymi ludźmi. Warto więc inwestować w naukę umiejętności przejrzystej i skutecznej komunikacji, bo szczerzy, pozytywny i otwarty kontakt tworzy autentyczne relacje osobiste i biznesowe. Najważniejsze składniki skutecznej komunikacji to: aktywne słuchanie czyli skupienie całej uwagi na swoim rozmówcy po to, aby na prawdę zrozumieć co chce nam przekazać; jasność i klarowność w komunikacji – nikt nie ma obowiązku domyślać się czego potrzebujemy i co chcemy przekazać, a jedyną osobą odpowiedzialną za wyrażenie naszego zdania i potrzeb jesteśmy my sami; zrozumienie zamiast ocen – nie oceniamy i nie używamy słów, które mogą być raniące, atakujące lub godzące w poczucie wartości drugiej osoby.

Szczerłość i bycie sobą

Trudno budować bliskość i formować autentyczne relacje, gdy dwoje ludzi nie ujawnia co naprawdę myśli i czuje lub jedno manipuluje drugim. Jeśli kłamiemy lub lawirujemy i nie pokazujemy się takimi jakimi jesteśmy naprawdę, ryzykujemy, że ktoś polubi osobę, którą nie jesteśmy. Bądźmy więc sobą, mówmy szczerze co myślimy i czujemy, wtedy mamy szansę na nawiązanie prawdziwej i dojrzałej więzi z drugim człowiekiem. A jeśli boimy się pokazać autentycznych nas, zacznijmy od wzmocnienia poczucia własnej wartości.

K L I N I K A
EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

www.euromed.radom.pl



Empatia oraz wyrażanie zainteresowania i troski o drugą osobę

Jednym z przyczyn problemów w relacjach jest egoizm. Postawa egoistyczna jest wtedy gdy skupiamy się wyłącznie na sobie, nie zwracając uwagi na potrzeby partnera, przyjaciółki czy współpracownika. Dbanie i traktowanie swoich potrzeb jako ważnych nie jest egoizmem, a zdrowym poczuciem własnej wartości i troski o siebie. Oczywiście, dopóki nie stawiamy swoich potrzeb ponad potrzeby innych, a traktujemy je na równi z własnymi. Empatia to umiejętność współodczuwania stanów emocjonalnych oraz spojrzenia na rzeczywistość z perspektywy drugiej osoby. Potocznie mówi się o niej, jak o wchodzeniu „w czyjeś buty”.

Dobro wspólne i współodpowiedzialność

Kiedy już umiemy otwarcie i szczerze wyrażać siebie w relacjach i kiedy potrafimy wznieść się ponad własne potrzeby, widzieć i respektować potrzeby innych ludzi, warto zobaczyć, że JA i TY tworzymy razem MY, czyli wspólnotę. I z tej perspektywy dbajmy o relację, jak o coś, co jest nasze, wspólne. Nie bardziej twoje lub bardziej moje, jest nasze – co szczególnie jest widoczne i cenne w związku małżeńskim. W biznesie natomiast, budując dobre relacje oparte na zaufaniu i współpracując z innymi mamy szansę wytworzyć dużo większą wartość dla innych ludzi, niż kiedykolwiek moglibyśmy zrobić to sami.

Aby dbać o dobro wspólne absolutnie niezbędna jest znajomość i poszanowanie granic własnych i drugiej osoby. Pamiętajmy, że choć jesteśmy razem lub działamy razem, to nadal jesteśmy odrębnymi osobami. Mamy różne osobowości, poglądy i potrzeby. Świadomość własnych granic oraz innych osób i ich asertywne komunikowanie daje szansę na wypracowanie rozwiązań dobrych dla obu stron. A więc badajmy i komunikujmy swoje granice, słuchajmy i szanujmy granice innych, a potem ustalajmy rozwiązania poprzez dialog.

Od czego zacząć? Od pracy nad sobą!

Nie każdy ma łatwość w nawiązywaniu i tworzeniu więzi, nie każdy też wyniósł dobre wzorce budowania relacji z domu rodzinnego. Niezależnie jednak od tego, umiejętności rozwijania zdrowych kontaktów można się nauczyć. Jednym ze sposobów jest pogłębianie swojej wiedzy, a później praktykowanie jej i ćwiczenia.

Teraz, gdy już wiemy jakie są najważniejsze cechy i umiejętności dobrych i zdrowych relacji, zastanówmy się co możemy zrobić, aby takie relacje budować? Zacznijmy od siebie i spojrzmy na siebie przez pryzmat tych pięciu umiejętności i zadajmy sobie pytania: Co możemy zrobić lepiej? Co chcemy przestać robić? Nad czym chcemy popracować w pierwszej kolejności? Co konkretnie możemy zacząć robić już od dziś, aby budować zdrowsze relacje? Odpowiedzmy sobie na te pytania i pamiętajmy, że innych nie możemy zmienić, ale siebie jak najbardziej. Paradoksalnie zmieniając siebie, zmienia się nasza relacja, bo przecież jesteśmy jej częścią. A to często pociąga za sobą zmianę u innych osób.

Jeśli chcesz pracować nad sobą i rozwijać w sobie sztukę budowania udanych relacji zapraszam Cię na indywidualne spotkania.

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

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

LECZENIE:

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

Leczenie
uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



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

GABINET PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska-Fila
PSYCHOLOG
tel. 790 487 439

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



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

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

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

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

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

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

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Dietetyk

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

 **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



Niezastąpione kwasy omega 3 i omega 6

mózgu. U dzieci w wieku dojrzewania usprawniają procesy poznawcze, wpływają na lepszą pamięć i koncentrację. U osób dorosłych kwasy tłuszczowe pełnią funkcje wspomagające układ nerwowy i immunologiczny – czyli polepszają naszą odporność. Dla osób z problemem zbyt wysokiego ciśnienia spożywanie kwasów omega 3 wpływa na uregulowanie jego poziomu.

Kolejny atut spożycia kwasów omega możemy dostrzec w walce z chorobami układu krążenia. Wpływają pozytywnie na pracę serca i funkcjonowanie naczyń krwionośnych, a także eliminują „zły cholesterol”. Choroby układu krążenia stanowią obecnie pierwszą przyczynę zgonów. Warto więc, w ramach profilaktyki włączyć do swojej diety produkty bogate w kwasy omega.

Prowadzone badania na temat właściwości omega 3 i 6 wykazały, że wielonienasycone kwasy tłuszczowe stanowią ochronę przed nowotworami, zmniejszając częstotliwość zachorowania i łagodząc objawy.

Połączenie kwasów omega 3 i 6 z antyoksydantami, do których zaliczamy między innymi witaminę A, E czy C, pomaga w usuwaniu wolnych rodników. Oznacza to, że spożywając produkty bogate w te składniki pozbywamy się z organizmu zalegających toksyn.

O dobroczynnym działaniu kwasów omega 3 i 6 można mówić wiele. Jest to składnik, który powinien królować w naszej diecie. Dlatego powinniśmy spożywać jak najwięcej produktów bogatych w NNKT.

Największą skarbnicą kwasów omega są ryby. Niestety w diecie większości z nas ryby goszczą sporadycznie, a czasem nie ma ich w ogóle.

Zjedzenie karpia na wigilijnej kolacji nie pokryje naszego zapotrzebowania na kwasy omega. Aby uniknąć niedoborów, powinniśmy spożywać ryby kilka razy w tygodniu. Duże znaczenie ma również wybór ryb. Należy postawić na te słonowodne.

Makrele, łosoś czy śledź świetnie nadają się dla osób z chorobami układu krążenia. Te mniejsze, czyli sardynki czy szprotki powinny stać się przysmakiem dzieci oraz osób z problemami układu kostnego. A dla będących na diecie polecane są sola, okoń czy też sandacz. Asortyment ryb jest bardzo szeroki. Każdy, nawet osoby niebędące smakoszami ryb znajdą coś dla siebie.

Kolejną grupą produktów, będących dobrym źródłem kwasów omega są oleje roślinne. Najlepiej spożywać je w postaci surowej – na zimno – jako dodatek do sałatek. Podgrzane oleje tracą swoje właściwości. Dzieje się tak, ponieważ kwasy omega 3 i 6 nie są odporne na działanie wysokich temperatur.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6 są jak dobre wróżki, które chronią nasz organizm przed złem, którym są choroby. Wspomagają funkcjonowanie praktycznie wszystkich układów, w każdym okresie życia człowieka. Aby kwasy tłuszczowe mogły „wykonać swoje zadanie” i chronić nas przed zachorowaniem, powinny być dostarczone do organizmu w odpowiednich ilościach. Już dwie łyżki oleju roślinnego dziennie oraz zjedzenie dwóch porcji ryb w tygodniu pozwala na uniknięcie powstania niedoborów. Zmieńmy więc nasz jadłospis i wprowadźmy do niego te niedocenione produkty. Najlepiej zacznijmy od dziś!



mgr Adela Markiewicz
Centrum Dietetyczne
Natur House

Kwasy omega 3 i omega 6 to jedne z niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Dlaczego niezbędnych? Ponieważ ich wpływ na procesy życiowe jest niezastąpiony. Niestety są to kwasy, których nasz organizm nie jest w stanie sam wyprodukować. Dlatego spożycie odpowiedniej ilości produktów bogatych w omega 3 i 6 gwarantuje nam lepsze zdrowie i samopoczucie.

Już w okresie niemowlęcym kwasy omega 3 i omega 6 pełnią istotne funkcje. Wpływają na proces kształtowania się siatkówki oka oraz

Specjaliści dietetycy pomagają 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

**Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej**

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

**lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler**

Usługi komercyjne

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



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

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

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

USG 3D/4D płodu

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

SZCZEPIENIA 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

dyżur 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



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

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

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

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Ewa Burchard

Specjalista Kardiologii

Marzena Sulecka-Mazurek

Specjalista neurologii

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

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

Terapia Simontonowska

program terapii dla pacjentów onkologicznie i przewlekle chorych



psycholog, terapeuta
Centrum Bernardyńska
mgr Iwona Rutka

We współczesnym świecie mamy okazję obserwować niezwykle szybki rozwój medycznych metod oddziaływania na zdrowie pacjenta. Metody te stwarzają możliwości rozpoznawania, a także leczenia chorób, wobec których człowiek był dotychczas bezradny. Mimo tych częstokroć genialnych osiągnięć wiadomo jednak, iż nieocenionym czynnikiem zdrowienia czy poprawy jakości życia – w sytuacji przewlekłej choroby, jest stan psychiki pacjenta. Stan naszej psychiki implikuje bowiem sposób myślenia o swojej chorobie, a tym samym wpływa na możliwości zdrowienia.

Terapia Simontonowska, której podstawowe założenia pragnę Państwu przedstawić, jest idealną metodą dającą możliwości wpływania – i to we własnym zakresie – na psychiczne aspekty choroby, a także zdrowia. Program tego rodzaju terapii wprowadził i rozpropagował na świecie dr Carl Simonton. Założenia terapii pozostają ściśle związane z założeniami Racjonalnej Terapii Zachowania, której twórcą był prof. Maxie Maultsby. Doktor C. Simonton, onkolog radioterapeuta, pionier stosowania psychoterapii jako uzupełnienia konwencjonalnego leczenia

chorych na nowotwory, dostrzegł w pracy ze swoimi pacjentami jak istotne są powiązania przyczynowo-skutkowe pomiędzy myślami, przekonaniami i emocjami pacjenta. Implikują one zachowania i postawy – w tym także te związane ze zdrowiem czy chorobą. A zatem podstawowym założeniem Programu Simontona jest korekta sposobu swojego nawykowego myślenia. Korygując sposób swojego nawykowego myślenia, jesteśmy w stanie wpłynąć na stan naszego zdrowia.

Podstawowe zasady Programu Simontona, to:

- uszanowanie ograniczeń pacjenta – w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i duchowej
- założenie, iż proces zdrowienia jest naturalnym procesem, wzmacnianym poprzez wzmacnianie własnej natury
- koncentrowanie się na zasobach pacjenta, a nie na tym co nie jest w porządku
- zrozumienie, że każdy człowiek ma swoją indywidualną drogę do zdrowia.

Program Terapii Simontona uczy skutecznych technik radzenia sobie z różnymi aspektami choroby. Techniki te oddziałują wprawdzie synergicznie, ale to pacjent ocenia co dla niego jest najbardziej pomocne.

Celem programu jest poprawa jakości życia w chorobie nowotworowej czy też innej przewlekłej chorobie. Program ten przyjmuje założenie, iż możemy wpływać na zdrowienie tylko „tu i teraz”, poprzez poprawę jakości życia w chwili bieżącej. A zatem koncentruje się na przeżywaniu,

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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



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

a nie przeżyciu. Przedłużenie zaś życia jest – według założeń podejścia Simontona – ubocznym efektem życia z jak najlepszą jakością w każdej chwili, ale bez „przywiązania do wyniku”.

Program Simontona uczy jak wzmacniać i podtrzymywać nadzieję, jak odnajdować poczucie sensu, radości i spełnienia, pomimo trudów choroby. Wyniki pracy doktora Simontona wykazały, że odpowiednie interwencje psychoterapeutyczne – oczywiście w uzupełnieniu metod konwencjonalnych – mogą wydłużyć średnią przeżycia pacjentów onkologicznych, a także skutecznie podnosić jakość ich życia. Potwierdzają to badania kliniczne, spełniające najwyższe wymagania metodologiczne. Przeprowadzili je David Spiegel z Uniwersytetu Stanforda, Fawzy Fawzy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, Barbara Andersen ze Stanowego Uniwersytetu Ohio, a w Niemczech Thomas Kuchler.

Program Simontona w Polsce rozpowszechnił doktor Mariusz Wirga, od którego miałam zaszczyt i ogromną radość nauczyć się pracy metodą Simontona. Doktor Wirga był najbliższym współpracownikiem Carla Simontona, a także dyrektorem medycznym Simonton Cancer Center w Santa Barbara. Aktualnie jest dyrektorem medycznym Onkologii Psychospołecznej w Instytucie Onkologii im. Todda w Long Beach Memorial Medical Center, a także założycielem i dyrektorem „Beat the Odds” – kompleksowego programu psychoonkologii opartego na Terapii Simontonowskiej.

Zatem zapraszam Państwa na sesje Terapii Simontonowskiej do Centrum Bernardyńska. Sesje mogą przyjmować formę spotkań grupowych, bądź indywidualnych – w zależności od Państwa preferencji, ale także gotowości udziału w terapii grupowej.

Zachęcam Państwa również do zapoznania się z kolejnymi informacjami na temat Programu Simontona, które przedstawię w kolejnych numerach Medyka.

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



NEUROLOGIA

dr n. med. Elżbieta Kowal
specjalista neurolog

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

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



Ziemowit Olczyk
neurolog

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

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

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

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

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



leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

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

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

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom,

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



NZoz Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
neurologiczna
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

FIZJOE
PERT

ul. Zienarskiego 1a
10-11 Urzędów, Świerżewy

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

- ćw. indywidualne metodą PNF
- masaż leczniczy, elektroterapia, laseroterapia,
- korekcja wad postawy, kinesiologia
- rehabilitacja: neurologiczna, ortopedyczna,
- REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

Vic-Med

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. Czarnałeska 19, tel./faks 48 330 87 06

www.vic-med.pl

Czy jakość jedzenia ma wpływ na nasze samopoczucie?

Organizm człowieka automatycznie reaguje na wszelkiego rodzaju zmiany związane zarówno z temperaturą otoczenia, jak i opadami, czy ciśnieniem atmosferycznym. Okazuje się jednak, że każdy z nas reaguje na nie zupełnie inaczej. Dla jednych niewielkie skoki ciśnienia mogą powodować zaburzenia w funkcjonowaniu, inni z kolei mogą ich nawet nie odczuć. Często osobom wrażliwym na zmiany pogody (tzw. meteoropatom) towarzyszą różnorodne dolegliwości somatyczne, jak: bóle i zawroty głowy, zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, zaburzenia snu (nasilona potrzeba snu lub bezsenność), czy chociażby pogorszenie wzroku lub bóle w stawach. Tego typu objawy wykazują istotny związek z naszym samopoczuciem i ogólną kondycją psychiczną, co z kolei przejawia się zmniejszoną koncentracją uwagi, często brakiem motywacji do działania, ogólnym rozleniwieniem, lub przeciwnie rozdrażnieniem.

Jak temu przeciwdziałać?

Istotny wpływ na nasz dobrostan psychofizyczny ma racjonalne odżywianie się. Jeśli w naszym codziennym jadłospisie brakuje odpowiedniej ilości mikro i makroelementów, witamin oraz pierwiastków z pewnością przełoży się to na jakość funkcjonowania organizmu.

Jednym z ważniejszych pierwiastków, o którego dostarczenie warto zadbać jest wapń, który między innymi obniża ciśnienie tętnicze krwi czy bierze udział w procesach skurczu mięśni np. mięśnia sercowego. Źródłem wapnia może być mleko i jego (nieprzetworzone chemicznie) przetwory, orzechy, czy ciemnozielone warzywa. To właśnie niedobór wapnia w naszym organizmie może powodować między innymi bezsenność, zawroty głowy, osłabienie pamięci, czy szybkie męczenie się. Jeśli jesteśmy ciągle osłabieni lub odczuwamy niepokój i rozdrażnienie, to być może brakuje nam magnezu. Cennym źródłem tego pierwiastka mogą być produkty zbożowe (np. kasza gryczana, płatki owsiane), mleko, ziemniaki, mięso, czy nawet dostępne na rynku wody mineralne o zwiększonej zawartości magnezu. Udział w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu pod względem psychicznym i fizycznym bierze również potas (źródła: m.in. morele suszone, banany, ziemniaki, awokado, pomidory, grejpfruty), mający istotny wpływ na działanie obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego, fosfor (źródła: m.in. drób, mięso, ryby, jaja, mleko, orzechy, rośliny strączkowe), czy żelazo (źródła: m.in. czerwone mięso, jaja, orzechy), którego niedobór powoduje między innymi zmęczenie i wyczerpanie. Oprócz wyżej wymienionych pierwiastków i makroelementów do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne są również witaminy. Korzystny

wpływ na nasze samopoczucie ma z pewnością witamina B6, która wspomaga wchłanianie magnezu oraz wpływa na jakość snu. Jej naturalne źródła to przede wszystkim fasola, soja, ziemniaki, groszek, czy kapusta. W naszej diecie nie zapominajmy również o kwasie foliowym, czyli witaminie B9, która łączy między innymi objawy stresu (źródła: m.in. szpinak, sałata, fasola, brokuły, pietruszka). Kluczową rolę we wzmacnianiu układu nerwowego i zapewnieniu prawidłowej komunikacji z mózgiem odgrywa witamina B5, którą znajdziemy np. w grochu, szpinaku, ziemniakach, czy marchewce. Pominięte przeze mnie pozostałe pierwiastki i witaminy są również niezbędne naszemu organizmowi, nie wpływają one jednak na nasze codzienne samopoczucie w takim stopniu, jak wyżej wymienione.

Należy również pamiętać, że nie mniej ważnym czynnikiem w przezwyciężaniu niekorzystnego samopoczucia, czy braku chęci do działania jest codzienna aktywność fizyczna najlepiej na świeżym powietrzu. Przykładem takiej aktywności może być spacer, lekki jogging, czy ćwiczenia na siłowniach instalowanych np. w parkach.

Pamiętajmy także, że ze względu na ogromne tempo współczesnego życia coraz częściej zaburzone są prawidłowe relacje między odpoczynkiem a pracą kosztem tego pierwszego.

A przecież relaks, nie jest tylko nieefektywnym lenistwem, wręcz przeciwnie, pozwala nam zregenerować siły psychiczne i fizyczne, „naładować akumulatory” tak, aby praca, którą wykonujemy przynosiła nie tylko satysfakcję ale także pożądane przez nas efekty.

*mgr Bartosz Janiszewski,
psycholog,
psychodietetyk,
doradca żywieniowy*



**BARTOSZ
JANISZEWSKI**

PSYCHOLOG
PSYCHODIETETYK
DORADCA ŻYWIENIOWY
TEL. 503 872 745

Terpiłowski
CENTRUM MEDYCZNE

Radom ul. Wernera 5 lok. 20
tel. 48 331 24 74, 600 028 583

**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



rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ Elżbieta Stachura

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne

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

lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00
poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet rehabilitacji lecniczej

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl

www.nzoz-chrobrego.pl



Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauz 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)



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

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. Proźmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

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

Belatti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRE

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

Kontrole GODO w przychodniach lekarskich w 2017 roku



ekspert w dziedzinie
ochrony danych osobowych
Tomasz Paprocki

Ze względu na coraz częściej pojawiające się zagrożenia naruszenia przepisów o ochronie danych osobowych w podmiotach wykonujących działalność leczniczą oraz liczne sygnały obywateli korzystających z usług takich podmiotów, Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych zaplanował kontrole sektorowe w 2017 r. w poniżej wskazanym zakresie:

„Przychodnie i poradnie lekarskie (publiczne i niepubliczne) funkcjonujące w strukturach podmiotów wykonujących działalność leczniczą (ustawa o działalności leczniczej z dnia 15 kwietnia 2011 r.): w zakresie przetwarzania danych osobowych w związku z rejestracją pacjentów.

Źródło www.giodo.gov.pl

Szczególną uwagę GODO zwróci na problem konieczności podawania przez pacjentów, w obecności innych osób, danych osobowych wymaganych podczas rejestracji w placówkach służby zdrowia oraz na zastosowane środki techniczne i organizacyjne w celu ich zabezpieczenia.

W 2017 r. Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych (GODO) skieruje również do ABI powołanych w przychodniach i poradniach lekarskich (publicznych i niepublicznych),

wystąpienia o dokonanie sprawdzeń, o których mowa w art. 19b ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.

Objęcie tego sektora sprawdzeniami przeprowadzonymi przez ABI na wniosek GODO, a jednocześnie kontrolami inspektorów GODO, ma na celu zwiększenie liczby podmiotów, w których dokonana zostanie ocena przestrzegania przepisów o ochronie danych osobowych.

Wystąpienia o dokonanie sprawdzeń mogą być również doraźnie kierowane do ABI reprezentujących inne sektory, np. w związku z prowadzonymi przez GODO postępowaniami czy też z powodu dużego społecznego zainteresowania określonymi problemami.

Źródło www.giodo.gov.pl

Red. – Panie Tomasz, jako praktyk, który od wielu lat zajmuje się tematyką ochrony danych osobowych, między innymi w placówkach medycznych oraz pełni Pan w nich funkcję ABI-ego, co Pan radzi?

T.P. – Przede wszystkim mamy tutaj informację o dwóch typach kontroli, jednej prowadzonej przez inspektorów GODO, a drugiej jako sprawdzenie przez ABI na wniosek GODO (Administratorów Bezpieczeństwa Informacji). Obydwie kontrole są ważne i trzeba się gruntownie do nich przygotować.

W wielu placówkach medycznych, w których w ciągu ostatnich lat przeprowadziliśmy sprawdzenia procedur bezpieczeństwa informacji i bezpieczeństwa teleinformatycznego



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

zauważyliśmy, iż w większości przychodni znajduje się podstawowa dokumentacja, ale najczęściej w formie „półkownika”, czyli zalega na półkach i nic się z nią nie dzieje. Występują braki w upoważnieniach, pracownicy nigdy nie byli przeszkoleni, a ich wiedza na temat ochrony danych osobowych pacjentów jest na minimalnym poziomie. Firmy informatyczne, z którymi współpracują podmioty lecznicze, wykonują na dobrym poziomie swoje usługi, ale brak jest często umów powierzenia danych osobowych, pracownicy podmiotów leczniczych nie wiedzą często co zrobić, gdy wystąpi cyberatak, o czym dowiedzieliśmy się kilka dni temu z informacji zamieszczonej w mediach ogólnopolskich.

Moja rada to przeprowadzenie wstępnej analizy zagrożeń, sprawdzenie i aktualizacja dokumentów, zawarcie umów powierzenia danych osobowych z procesorami, szkolenie pracowników oraz powołanie ABI-ego, który ma odpowiednie kierunkowe wykształcenie, wiedzę zawodową i doświadczenie, zgłoszenie go do rejestru GIODO, oraz powołanie Administratora Systemu Informatycznego (ASI). GIODO nie zaleca łączenia funkcji ABI-ego i ASI-ego w jedną, (często obserwujemy, że informatycy łączą te funkcje i tutaj pamiętajmy, że GIODO ma uprawnienia odwołania takiego ABI-ego). Zalecam wprowadzenie procedur gwarantujących ochronę danych osobowych pacjentów podczas rejestracji (czyli pacjent stojący w kolejce za nami nie powinien poznać szeroko rozumianych naszych danych, a w szczególności naszego stanu zdrowia). Czy tak się dzieje, powinni o tym wiedzieć dyrektorzy/właściciele przychodni. Od wielu lat mamy zalecenie GIODO, aby pacjentów nie wzywać po nazwisku oraz nie wywieszać listy pacjentów wraz z godziną wizyty przy gabinetach. Zalecam sprawdzenie systemów teleinformatycznych ze względu na przekazywanie danych osobowych np.: drogą e-mailową, jak jest zabezpieczony taki system, jak zabezpieczone są serwery itp.

Moje rady to podstawa działalności w zakresie ochrony danych osobowych w placówkach leczniczych. Należy też pamiętać o przygotowaniu podmiotów leczniczych do wejścia w życie Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i ich swobodnym przepływem, o czym wiele podmiotów zapomina, a czas biegnie nieubłaganie.

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!



PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 519 179 707

☎ 515 341 100

udzielamy
15% zniżki
w programie
Radomska
Karta Seniora

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

deltamed
transport i ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl



DOM OPIEKI POD ŻÓŁTYM 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.

*Wieloletnie
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.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.



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



Tomasz Paprocki
Agencja
Bezpieczeństwa
Informacji
FUSION 24

1. Oferujemy opracowanie, wdrożenie dokumentacji oraz audyt i szkolenie w zakresie Ochrony Danych Osobowych w Placówkach Medycznych

2. Pełnienie Funkcji ABI-ego

tel. 735 008 215+16
biuro@abifusion24.pl
www.abifusion24.pl



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu 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

Uwaga, atakuje krztusiec!

Rośnie liczba zachorowań na krztusiec w całej Polsce. Krztusiec to ostra zakaźna choroba układu oddechowego, charakteryzująca się nawracającymi napadami kaszlu i przedłużającą się dusznością, wywołaną przez pałeczkę krztusca (*Bordetella pertussis*).

Najczęstszy przedział wiekowy zachorowań to okres 0-4 lat

Krztusiec ma dwa etapy. Pierwszy etap jest jak przeziębienie, gorączka, złe samopoczucie i kaszel, który zwiększa swą intensywność w ciągu około 10 dni. Drugi etap zaczyna się stopniowo. Dziecko zaczyna mieć „dziwny kaszel”, a po około dwóch tygodniach kaszel nasila się, aż przechodzi do napadowego kaszlu. Kaszel jest często bardziej widoczny w nocy. Jeśli kaszel staje się coraz bardziej regularny i nasila się z godziny na godzinę, to może być krztusiec.

Krztusiec, podobnie, jak odra i ospa wietrzna, został włączony do obowiązkowych szczepień ochronnych

Jeśli odporność danej osoby pochodzi od szczepień, a nie po przejściu normalnej infekcji, to pojawia się tzw. „pierwotny grzech antygenowy” na co dzisiaj używa się innej terminologii „tłumienie wiążących epitopów”, co oznacza, że ponieważ efekt szczepienia nie miał początku w układzie oddechowym, to silna odporność

nie jest obecna na poziomie płuc. A ponieważ szczepionka nie ma tych wszystkich elementów, jakie posiada żywa bakteria, to część układu odpornościowego pozostaje w spoczynku, co jest spowodowane przez szczepionkę. Skutkiem tego jest to, że szczepieni stają się ukrytymi nośnikami tej bakterii i narażeni są na ponowne jej uaktywnienie.

Szczepionka może jedynie powstrzymać u zaszczepionej osoby kaszel i tylko przez krótki czas. Ale jeśli złapiesz krztusca, to możesz być jego nośnikiem, bez objawów, przez 6 tygodni i zarazić nim małe dziecko. Bezobjawowe rozprzestrzenianie krztusca jest w dużym stopniu możliwe po szczepionce acelularnej, która w podobny sposób, jak szczepionka przeciw grypie, ustawia układ odpornościowy w niewłaściwy sposób. To dlatego obecnie mamy taki niekontrolowany wzrost przypadków krztusca.

Także ludzie, którzy przechodzą infekcję, nabywają trwałą odporność i jeśli mają kontakt z krztuscem, to natychmiast pozbywają się tej bakterii. Nie są nośnikami i nie przenoszą jej dalej. Ich odporność również trwa dłużej, przez ok. 20-30 lat. Dlaczego? Ponieważ ta odporność jest znacznie pełniejsza i jest ona aktywowana przez wszystkie trzy warstwy układu odpornościowego. A ponieważ odporność u szczepionych zaczyna się na poziomie krwi, na tym 3 poziomie po zastrzyku, to przetrzymują bakterię dłużej

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
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

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

 **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

 **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

 **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

w płucach i są oni inkubatorem dla innego problemu, który wzrasta od ostatnich 10-15 lat.

Mutanty

Ponieważ pozbycie się bakterii zajmuje dłużej u szczepionych osób, to bakterie mają okazję dłużej się rozmnażać i nauczyć się nowych sztuczek. Podobnie jak jest z antybiotykami. Szczepieni są chodzącymi laboratoriami, u których rosną mutanty szczepów Bordetella pertussis (pałeczka krztuśca). A okazuje się, że te szczepy są również odporne wobec odporności uzyskanej dzięki szczepionce, ponieważ brakuje im tego czynnika adhezyjnego o nazwie PERTAKTYNA. Bakteria wygrywa tę grę. To immunologiczne zjawisko zostało zaobserwowane już dawno temu.

ZASZCZEPIENI są wylęgarnią mutujących szczepów bakterii, ponieważ należą do grupy bezobjawowej, która nie pozbywa się natychmiast tych bakterii, więc mają one czas, żeby opracować strategię na obejście „odporności” wywołanej szczepieniami. A to jest poważny problem. Zjawisko to dotyczy praktycznie całego świata, a udokumentowano to w Finlandii, Australii, Japonii, Francji i USA.

Zmutowane szczepy mają wyjątkową zdolność do inwazji na system odpornościowy. Mutacja nie jest jedynym problemem. Kolejnym problemem jest to, że szczepienie może wpłynąć na zwiększenie zjadliwości i produkcji toksyn. Jest to bakteria, która wydziela wiele różnych toksyn powodujących krztuszenie się i wymioty. Jest to bezpośredni rezultat złego ustawienia układu odpornościowego przez szczepienia, które są oferowane dzieciom i wszystkim innym, jako dawki przypominające.

Szczepionki przeciwko krztuścowi zostały wprowadzone przy założeniu, że poprawią naturalną odporność ludzi. Ale nie zdawali sobie sprawy z tego, że szczepionki zmieniają indywidualną odporność i zaburzają odporność grupową oraz zmieniają biologię bakterii, co sprawia, że infekcje znowu zaczną być powszechne, jak to widzimy dzisiaj. Ale tym razem z większą ilością bardziej zjadliwych, zmutowanych szczepów, których głównymi nosicielami są osoby SZCZEPIONE.

U większości dzieci leczonych antybiotykami nie ma poprawy z kaszlem. A częściej zdarza się, że dzieci kaszlą dłużej i stają się bardziej chore. Antybiotyki nie są niezawodną metodą leczenia.

Niezwykle pomocne w leczeniu krztuśca może być zastosowanie diagnostyki i terapii na urządzeniu DIACOM LITE-FREQ-UTIUM, jak również podawanie dużych dawek naturalnej witaminy C.

DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA
Małgorzata Borkowska
tel. 506 183 797

źródło: www.dr.suzanne.net




lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

- peelingi 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


rejestracja

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



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, kłykcin 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 Rejestracja poniedziałek - piątek 10.00-16.00
tel. 48 721 00 21 08, tel. prywatny 601928208

APTEKA SŁONECZNA



poniedziałek - piątek 8.00 - 19.00
sobota 8.00 - 14.00

Radom, ul. Kusocińskiego 21,
osiedle XV-lecia
tel. 48 386 99 91



PRZEMAJ
1% SWOJEGO PODATKU
Cześć Mam na imię Eryk.

Jestem podopiecznym Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym SŁONECZKO. Jeśli chcesz mi pomóc podaruj 1% podatku. Dla Ciebie to tak niewiele, dla mnie szansa na lepszy rozwój. Z góry serdecznie dziękuję.

w formularz PIT wpisz numer: **KRS 0000186434**, cel szczegółowy: **269/D Eryk Dąbrowski**

Darowizny proszę kierować na konto:

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”, 77-400 Złotów, Stawnice 33A

Nr konta: **89 8944 0003 0000 2088 2000 0010** Tytułem: **269/D-Eryk Dąbrowski-darowizna**

Specjaliści ortopedii z CM Gamma w Polmedic

Miło nam poinformować, iż od lutego br. Polmedic rozpoczął współpracę z Centrum Medycznym Gamma, jednym z najnowocześniejszych prywatnych szpitali w Polsce. Pacjenci w CM Gamma mają możliwość skorzystania z szerokiego wachlarza możliwości leczenia dolegliwości kręgosłupa, od technik minimalnie inwazyjnych, przez nowoczesne metody leczenia złamań kompresyjnych, po możliwość wykonania rozległych stabilizacji kręgosłupa. To dla chorego szansa na szybki powrót do zdrowia – dolegliwości bólowe po operacji są mniejsze, a czas spędzony w szpitalu i na rehabilitacji zostaje skrócony do niezbędnego minimum.



W ramach współpracy Pacjenci z Radomia i okolic mają możliwość skorzystania z wizyt u lekarzy specjalistów, którzy na co dzień pracują w CM Gamma w Warszawie. *Zależy nam na tym, aby nasi Pacjenci mogli skorzystać z konsultacji wysoko wykwalifikowanych specjalistów, bez konieczności udawania się do innego miasta. Ważna jest dla nas koordynację procesu opieki nad Pacjentem, która ma istotny wpływ na skuteczność i czas leczenia. Zależy nam, aby Pacjent nie gubił się w systemie i trafił pod opiekę właściwego specjalisty w możliwie najkrótszym czasie. To jeden z naszych priorytetów, który znajduje również odzwierciedlenie w nawiązanej współpracy z CM Gamma.* – powiedział Edmund Holinko, Członek Zarządu Polmedic

W poradni przyjmować będą specjaliści ortopedii i traumatologii ruchu: dr n. med. Paweł Adamczyk, oraz lek. med. Michał Szyszka, lek. med. Marek Strumiński.

dr n. med. Paweł Adamczyk



W 2007 ukończył studia na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Od 2015 roku jego miejscem pracy jest CM Gamma. Doktor Adamczyk nieustannie podnosi swoje kwalifikacje zawodowe, uczestnicząc w licznych kongresach, konferencjach i szkoleniach medycznych. W swoim postępowaniu zawsze na pierwszym miejscu stawia wybranie optymalnego i indywidualnie dobranego postępowania dla każdego Pacjenta. Uważa również, że aby osiągnąć możliwie najlepszy rezultat leczenia potrzebne jest kilka czynników: staranne badanie, dobra diagnostyka obrazowa, szczegółowe wytłumaczenie istoty patologii Pacjentowi, wspólny dobór optymalnego postępowania (w tym operacyjnego)

z pełnej gamy możliwości, dobra współpraca między Pacjentem, fizjoterapeutą i lekarzem. Zabiegi, w których specjalizuje się dr n. med. P. Adamczyk to np.:

- artroskopia stawu kolanowego, barkowego, skokowego, łokciowego i nadgarstka
- leczenie złamań i zwichnięć z użyciem nowoczesnych implantów czołowych światowych producentów
- leczenie kontuzji sportowych (np. zerwania ścięgna Achillesa)
- rekonstrukcja więzadła krzyżowego przedniego oraz innych uszkodzeń więzadłowych w obrębie kolana (również operacje rewizyjne)
- leczenie uszkodzeń chrząstki stawowej (m.in. z użyciem membran kolagenowych i innych metod biologicznych) i łąkotec
- chirurgia stopy i stawu skokowego (m.in. paluchy koślawe)
- chirurgia ręki (m.in. zespół cieśni kanału nadgarstka, palce strzelające)
- leczenie zmian zwyrodnieniowych stawów (z endoprotezoplastyką włącznie)

lek. Michał Szyszka



Ukończył studia na I Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Warszawie. W 2013 roku otrzymał tytuł specjalisty ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Posiada rozległą wiedzę, którą wykorzystuje w pracy klinicznej i naukowej. Jest autorem wielu opublikowanych w kraju oraz za granicą publikacji i doniesień naukowych, a także wykładów wygłoszonych podczas zjazdów ortopedycznych. Michał Szyszka doświadczenie zawodowe zdobywał w Carolina Medical Center w Warszawie oraz w Klinice Ortopedii Szpitala im. Prof. A Grucy w Otwocku. Zabiegi, w których specjalizuje się lek. M. Szyszka:

- małoinwazyjna chirurgia artroskopowa stawu kolanowego, barkowego, skokowego
- rekonstrukcje więzadeł stawu kolanowego i stawu skokowego
- alloplastyka stawu biodrowego oraz kolanowego, a także zabiegi z zakresu chirurgii stopy
- leczenie złamań i zwichnięć z użyciem nowoczesnych implantów czołowych światowych producentów
- endoprotezoplastyka stawu biodrowego całkowita i częściowa
- leczenie uszkodzeń chrząstki stawowej (m.in. z użyciem membran kolagenowych i innych metod biologicznych) i łąkotec
- chirurgia ręki (m.in. zespół cieśni kanału nadgarstka, palce strzelające)
- leczenie zmian zwyrodnieniowych stawów (z endoprotezoplastyką włącznie)

lek. med. Marek Strumiński



Absolwent II Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2007 roku. Specjalista w dziedzinie ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Absolwent MBA dla kadry medycznej w Akademii Leona Koźmińskiego, pracował jako kierownik medyczny licznych placówek i centrów medycznych w Warszawie, m.in. SLS „Zdrowie”, CM „Nasze Zdrowie”. Doktorant CMKP w zakresie chirurgii ortopedycznej. Starszy asystent w oddziale ortopedii Szpitala STOCER św. Anny w Warszawie. Zajmuje się chirurgią kręgosłupa oraz chirurgią urazową narządu ruchu, wykonuje m.in. zabiegi małoinwazyjne kręgosłupa, jak neuromodulacja, termolezja, stabilizacje przezskórne. Członek PTOiTr i PTChK. Prywatnie profesjonalny muzyk-instrumentalista, absolwent ZPSM II° im. Fryderyka Chopina w Warszawie, amator wielu dyscyplin sportowych.

Zdecydowanym wsparciem w procesie leczenia jest intensywna rehabilitacja. Polmedic jako placówka, która od wielu lat pomaga Pacjentom odzyskać sprawność fizyczną, proponuje szereg zajęć min.: terapię indywidualną, pilates oraz gimnastykę. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów i nie tylko zwiększają zakres ruchu, ale również wpływają na kondycję i równowagę. Razem ze specjalistami z CM Gamma tworzymy zgrany zespół terapeutyczny.

Aby dowiedzieć się więcej, zachęcamy do zapoznania się z naszym zespołem i metodami, które stosujemy.

W trosce o Państwa czas i komfort leczenia, przypominamy, jak przygotować się do wizyty u specjalisty ortopedii, jakie dokumenty ze sobą zabrać i jakie kwestionariusze wypełnić. Prosimy zabrać ze sobą całą dostępną dokumentację z wcześniejszych pobytów w innych placówkach:

- karty informacyjne,
- badania obrazowe: zarówno opisy jak i same obrazy.

W przypadku dzieci prosimy o odszukanie: – archiwalnych badań RTG (zwłaszcza w przypadku wad postawy).

polmedic

ul. Okulickiego 76

Infolinia T: 48 386 90 60

Nie zwlekaj dołącz do grona zadowolonych Pacjentów!



Gładko cofnij czas

medycyna estetyczna

polmedic 

infolinia: 609 800 008
www.polmedic.com.pl

produkt dostępny
w najlepszych aptekach




KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie



Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

www.artivit.com.pl



likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK

Likowski

GABINET OKULISTYCZNY

czynny codziennie
przyjmuje specjalista chorób oczu

ZAKŁAD OPTYCZNY

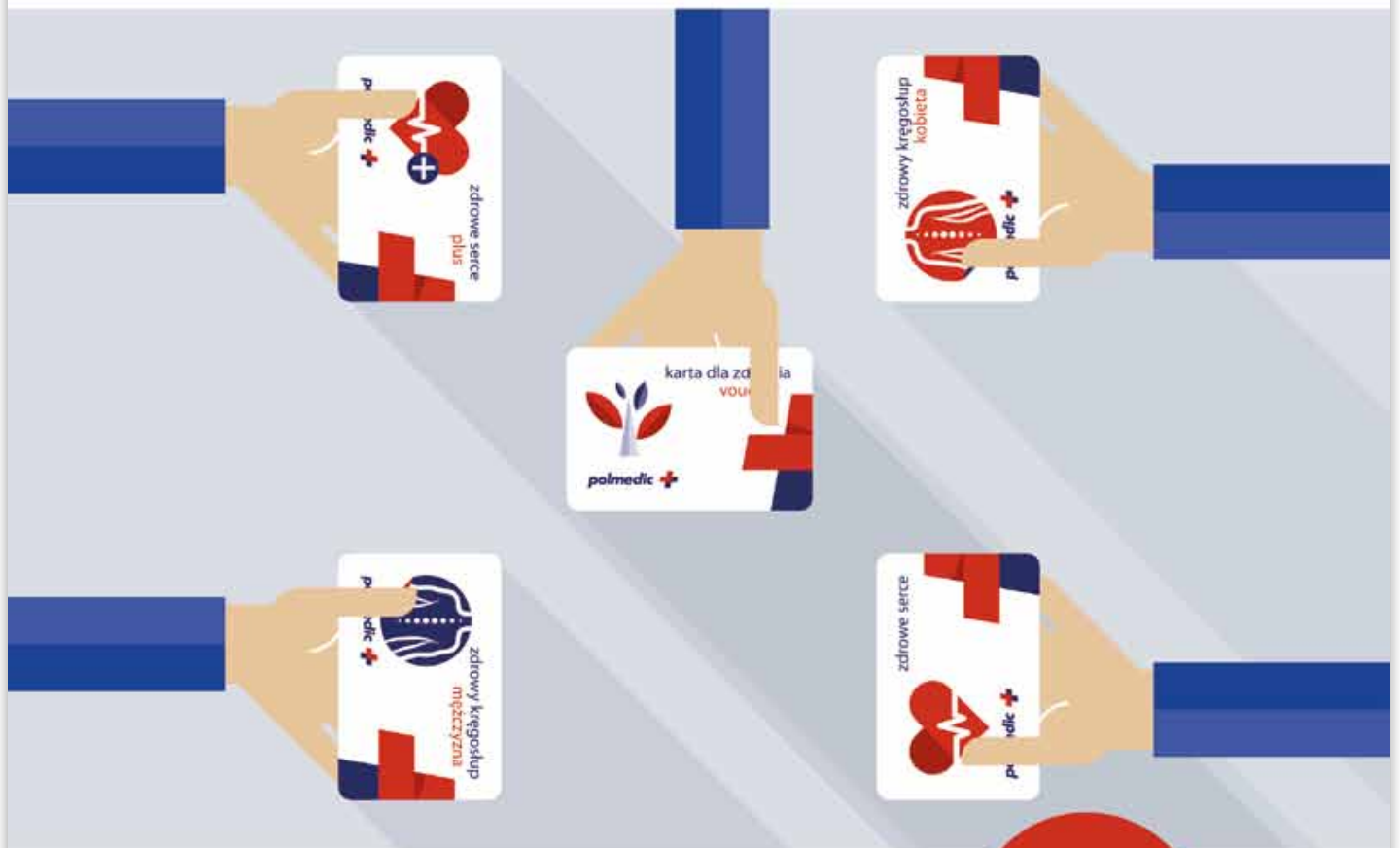
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

MEDYK

Podaruj sobie i swoim bliskim Zdrowie.

Szukasz pomysłu na prezent?

Potrzebujesz kompleksowej diagnostyki?



Karty Podarunkowe Vouchery Kwotowe

390 zł

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

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