

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



kwiecień 2017 / 4 (63)

Nordic walking str. 24

Zdrowy kręgosłup str. 6

Zmora kobiet - cellulit str. 18

Borelioza, cichy zabójca str. 16

Nadużywanie
antybiotyków
w stomatologii str. 12

Rak piersi str. 28

Spalacze str. 11

Pedicure
to nie luksus
tylko konieczność str. 23

Oczyszczająca papaja str. 20

Niepłodność
o podłożu
immunologicznym str. 4

Dostajemy to
na czym skupiamy
uwagę str. 9



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 19
Gamed – str. 23
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 7

CHIRURG DZIECIĘCY

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

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 7
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 28
Rojewski Robert – str. 26
Terpiłowski Tomasz – str. 8

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 26
Kupis Zbigniew – str. 7
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Rojewski Robert – str. 26
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 28
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 7
Terpiłowski Tomasz – str. 8
Wieżorek Janusz • MEDJANA – str. 21
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 24

CHIRURG ONKOLOG

Banacek Zbigniew – str. 26
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 21
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Rojewski Robert – str. 26
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 7

DERMATOLOG

Gamed – str. 23
Krajewski Adam – str. 19
Sikora Małgorzata – str. 26

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 20
Nazimek Marta – str. 30
Kempa Urszula – str. 27

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 23
Kempa Urszula – str. 27

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 25
Gamed – str. 23

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 26
Banacek Zbigniew – str. 26
Gamed – str. 23
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 27
Kielski Piotr • EPMED – str. 20
Nita Zygmunt – str. 27
Penza Grzegorz – str. 27
Świechowski Witold – str. 15
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 27

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 24
Gamed – str. 23
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 24

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 21
Gamed – str. 23
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 21
Poterąła Magdalena – str. 24
Świągół Paweł – str. 24
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 24

LARYNGOLOG

Gamed – str. 12
Kielska Ewa • EPMED – str. 7

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 21
Mieszkowski Mariusz – str. 8

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 23
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 20
Pytel Anna • AGAMED – str. 15

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 22
Chojnacka Marina – str. 22
Dudzińska Ewa – str. 21
Frynas Katarzyna – str. 21
Gamed – str. 23
Jurkiewicz Grzegorz – str. 22
Kosowski Jarosław – str. 22
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC – str. 22
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 22
Olczyk Ziemowit – str. 22
Rogozińska Agnieszka – str. 22

OKULISTA

Gamed – str. 23
Likowska Elżbieta – str. 29
Nazimek Waldemar – str. 29
Szponar Bogusław – str. 28

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 21
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 21
Sekula Jan • SANUS – str. 15

Szynkarczuk Tomasz – str. 15
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 21
Wypyski Andrzej – str. 28

PEDIATRA

Gamed – str. 23
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Nazimek Marta – str. 3

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 26

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 15
Angiomedicus – str. 7
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 26
EndoCard – str. 24
Endomed – str. 17
Epmad – str. 20
Euromed – str. 7
Gamed – str. 23
Gravmed – str. 27
Medicon – str. 3
MedJana – str. 21
Mój Lekarz Radom – str. 19
Nel-Med – str. 19
Polmedic – str. 7, 32
Przychodnia Centrum – str. 15
Terpiłowski – str. 8

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 28

PSYCHIATRA

Gamed – str. 23
Karczewski Andrzej – str. 30
Ostrach Dorota – str. 21
Szczęśniak Ewa – str. 30

RADIOLOGIA

Helios – str. 12

STOMATOLOG

Agamed – str. 15
Aurumdent – str. 13
Dent Artis – str. 15
Gamed – str. 23
Implant dentist – str. 14
Kaniewscy – str. 15
Luxdent – str. 12
M-dent – str. 13
Medap – str. 15
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 13

UROLOG

Alter Andrzej – str. 21
Baryłka Krzysztof – str. 28
Gamed – str. 23
Molga Radosław – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Medica – str. 5

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 23
PMR – str. 24

DIETETYK

Fizjomedica – str. 10
Janiszewski Bartosz – str. 11
Natur House – str. 20
Skalska Nina – str. 25

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 10
FizjoExpert – str. 10
Fizjomedica – str. 10
Reha-complex – str. 9
MedJana – str. 21

OPTYK

Grabowscy – str. 29
Likowska Elżbieta – str. 29
Likowski Adam – str. 29

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 10
Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Reha-complex – str. 9
Vic-Med – str. 10

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Chrobrego – str. 10
Vic-Med – str. 10

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 13

PSYCHOLOG

Gamed – str. 23
Janiszewski Bartosz – str. 11
Kołątaj Agnieszka – str. 21
Skupińska-Fila Dominika – str. 22

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 10
FizjoExpert – str. 10
Fizjomedica – str. 10
Kelles Krauz – str. 9
MedJana – str. 21
Reha-complex – str. 9
Vic-Med – str. 10

SEKSUOLOG

Garlacz-Janicka Elżbieta – str. 25

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 18
Mikirad – str. 19
Medistar – str. 19
Multimed – str. 19
Reha-complex – str. 9
Stymat – str. 18

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 23
Lab Medic – str. 28
Medica – str. 5

BIOPSJE

Euromed – str. 7

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 15

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 7
MedJana – str. 21
Rojewski Robert – str. 26
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 28
Terpiłowski – str. 8

EMG/EEG

Jędrasek Henryk – str. 22
Jurkiewicz Grzegorz – str. 22
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC – str. 22

RENTGEN

Helios – str. 12

REZONANS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 19
Polmedic – str. 32

TOMOGRAMFIA KOMPUTEROWA

Helios – str. 12
Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 27
Drożdżikowski Wiesław – str. 25
Epmad – str. 20
Euromed – str. 7
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 27
Medicon – str. 3
MedJana – str. 21
Rojewski Robert – str. 26

INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 10
Apt-eco – str. 20
Diacom – str. 16
Leczenie uzależnień – str. 22
Moja recepcja – str. 11
Neuropatia – str. 11
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 8
Thymos, komora hiperbaryczna – str. 7
Szkoła rodzenia – str. 26
Wynajem lokalu – str. 25

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

CHRONOMETR

ZEGARKI
sprzedaż • serwis
paski, bransolety, baterie
(do glukometrów, termometrów,
aparatury słuchowych i ciśnieniomierzy)

Radom, ul. Żeromskiego 2, tel. 48 36 234 78

Mi-Mo
wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

- **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 Wysiłkowe**
- **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

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

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

w godz. **8.00-20.00**

NOWI SPECJALIŚCI

- 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
- lek. spec. **Skwarzyński Adam** – CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
- lek. spec. **Świechowski Witold** – GINEKOLOG I POŁOŻNIK
- lek. spec. **Zieliński Robert** – UROLOG
- lek. spec. **Nowakowska Agnieszka** – DERMATOLOG I WENEROLOG
- lek. spec. **Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- mgr **Chmielewski Marcin** – DIETETYK

POZOSTALI SPECJALIŚCI

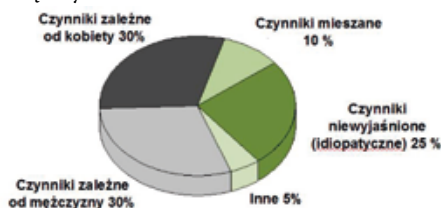
+ CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG + CHIRURG NACZYNIOWY
 + DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG + ENDOKRYNOLOG
 DZIECIĘCY + GASTROENTEROLOG + GINEKOLOG I POŁOŻNIK + HEMATOLOG + HEPATOLOG
 + INTERNISTA + KARDIOLOG + LOGOPEDA + MASAŻYSTA + MEDYCINA PRACY + NEFROLOG
 + 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

MEDYK

Niepłodność o podłożu immunologicznym

Definicja niepłodności wg WHO mówi że jest to niezdolność do zajścia w ciążę lub spłodzenia dziecka, w ciągu 12 miesięcy regularnego współżycia (3-5 razy w tygodniu) bez zastosowania jakichkolwiek metod antykoncepcji. Jest to obecnie bardzo częsty problem młodych par. Epidemiologicznie problem bezpłodności w Polsce dotyczy 10-20% par w wieku reprodukcyjnym tzn. około 1,5 mln par. Bezskuteczne roczne oczekiwanie na ciążę jest wskazaniem do rozpoczęcia diagnostyki, która zawsze powinna dotyczyć obojga partnerów. Kobiety stają się mniej płodne wraz z wiekiem i tak są fizjologicznie zaprogramowane odwiekanie momentu poczęcia wpływa na zmniejszenie szans jej powodzenia, bardzo przydatnym badaniem w ocenie rezerwy jajnikowej jest badanie poziomu AMH. Płodność mężczyzny zdrowego zachowana jest do późnego wieku z tym że liczba plemników z wiekiem ulega również obniżeniu. Należy pamiętać, że bezpłodność występuje z taką samą częstotliwością zarówno u kobiet jak i mężczyzn.



Czynniki zależne od kobiety

- Choroby ogólnoustrojowe (np. cukrzyca)
- Choroby weneryczne
- Choroby przysadki mózgowej (np. zespół Kallmana)
- Choroby jajników
- Choroby jajowodów (np. endometrioza)
- Choroby macicy (np. zespół Ashermana)
- Choroby szyjki macicy (np. zwężenie szyjki)
- Choroby pochwy
- Autoimmunologiczne Genetyczne (np. zespół Turnera)

Czynniki zależne od mężczyzny

- Choroby ogólnoustrojowe (np. cukrzyca)
- Choroby jąder (np. żylaki powrózka nasiennego)
- Autoimmunologiczne
- Genetyczne (np. zespół Klinefeltera)
- Narkotyki, alkohol, niektóre leki

W tym artykule pragnę przybliżyć problem niepłodności o podłożu immunologicznym oraz przedstawić narzędzia diagnostyczne pomocne w ich rozpoznaniu. W przypadku innych przyczyn niż autoimmunologiczne mamy w laboratorium wiele badań pomocnych w ich wykryciu, są to hormony płciowe, badanie nasienia, posiewy bakteriologiczne, mykologiczne, badania wirusologiczne. W przypadku niepłodności immunologicznej również dysponujemy swoistymi i specyficznymi analizami są to cztery rodzaje przeciwciał.

Czym jest niepłodność immunologiczna? Mamy z nią do czynienia, gdy przeszkodą w zajściu w ciążę jest układ odpornościowy traktujący określone komórki jako wrogie i niszczący je przy pomocy przeciwciał. Jakie przeciwciała się wówczas pojawiają?

Są to przeciwciała przeciw:

- Plemnikom (ASA – anti-sperm antibodies)**
- Jajnikom (AOA – anti-ovarian antibodies)**
- Błonie przejrzystej (AZA – anti-zona pellucida antibodies)**
- Komórkom Leydiga jąder**

Przypadki autoimmunologicznej reakcji opartej o aktywność przeciwciał odnotowuje się u 9-36% bezpłodnych par. U bezpłodnych mężczyzn mechanizm ten dotyczy około 8-21% przypadków. Z kolei występuje tylko u 0,9-4% płodnych par. (M. M Euroimmun)

Przeciwciała przeciw plemnikom ASA

Mogą być przyczyną niepłodności zarówno u mężczyzn (reakcja autoimmunologiczna) jak i u kobiet. U 20% niepłodnych par w wieku rozrodczym obserwuje się obecność ASA. Szanse zajścia w ciążę par, u których u mężczyzny lub kobiety występują przeciwciała przeciwplemnikowe, są o 38% niższe. Przeciwciała przeciwplemnikowe mogą być rozpuszczone w ejakulacie lub mogą wiązać się do powierzchni plemników. U kobiet przeciwciała przeciwplemnikowe są obecne w surowicy, śluzie szyjki macicy, wydzielinie jajowodu lub w płynie pęcherzykowym. U mężczyzn, u których ponad 50% plemników jest opłaszczonych przeciwciałami przeciwplemnikowymi, obserwuje się wyraźną redukcję współczynnika płodności. Wazektomia to najczęstszy powód pojawienia się ASA (34-74% w surowicy, 38-60% w spermie). Przeciwciała przeciwplemnikowe wywierają heterogeniczny wpływ na zdolność plemników do zapłodnienia: interakcje plemnik-komórka jajowa – przeciwciała zapobiegają wiązaniu plemników z receptorami błony przejrzystej, zahamowanie ruchu postępowego plemników poprzez kotwiczenie ich do miceli śluzu (zjawisko bicia witki – shaking phenomenon), upośledzenie penetracji śluzu szyjkowego.

Przeciwciała przeciw błonie przejrzystej AZA

Ośłona przejrzysta stanowi tworzoną przez glikoproteiny pozakomórkową macierz. Twór

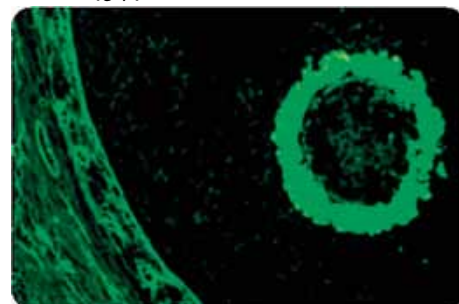
ten znajduje się pomiędzy komórką jajową a pęcherzykiem komórek nabłonkowych, które tworzą wieniec promienisty. Przeciwciała skierowane przeciwko białkom osłony przejrzystej utrudniają wiązanie plemników do komórki jajowej oraz jej penetrację, przez co utrudniają efektywny proces zapłodnienia.



Oślonka przejrzysta w mikroskopii immunofluorescencyjnej

Przeciwciała przeciw komórkom jajników AOA

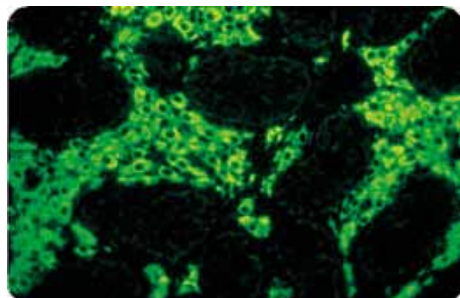
Obecność przeciwciał przeciwjajnikowych w surowicy może być przyczyną niepłodności u kobiet. Obok przeciwciał przeciw osłonie przejrzystej, najczęściej obecne są przeciwciała przeciw antygenom jajnikowym. Zakłada się, że autoimmunologiczne podłożo choroby jest związane z wystąpieniem niektórych chorób idiopatycznych – zwłaszcza przy obecności innych chorób autoimmunologicznych, takich jak choroba Addisona, cukrzyca insulinozależna lub choroba Gravesa. W tych przypadkach, pierwotna niewydolność jajników może występować jako część autoimmunizacyjnej poliendokrynopatii. Przeciwciała przeciwjajnikowe mogą być skierowane przeciwko różnym antygenom jajników. Częstość występowania tych przeciwciał, u pacjentek z pierwotną niewydolnością jajników wykazujących obecność przeciwciał waha się między 20 a 60%. Przeciwciała przeciw jajnikom są odpowiedzialne zarówno za niepłodność jak i za nieudane próby zapłodnienia in vitro. Badanie poprzez pośrednią immunofluorescencję dowodzą, że niektóre AOA są specyficznie skierowane przeciwko komórkom tekalnym jajników. Przypadki niepłodności o podłożu immunologicznym z udziałem AOA wg różnych źródeł sięgają 5-79%.



Przeciwciała przeciw komórkom jąder

Komórki Leydiga znajdują się w tkance łącznej jąder pomiędzy kanalikami nasiennymi. Ich rola polega na produkcji hormonu steroidowego: testosteronu, który odpowiada za rozwój

męskich narządów płciowych podczas okresu dojrzewania, jak również utrzymanie funkcji nabłonka w kanalikach nasiennych. Przeciwciała przeciwko komórkom Leydig'a mogą powodować niewydolność gonad. Objawem upośledzenia funkcji gonad jest brak fazy dojrzewania płciowego, dlatego symptomy choroby po raz pierwszy dostrzegane są u nastolatków.



Strategia diagnostyki niepłodności:



Podsumowując: przeciwciała przeciwko strukturalnym biorącym udział w procesie reprodukcji są częstym powodem bezpłodności oraz trudności w staraniu się o potomstwo. Procesy autoimmunologiczne mogą być przyczyną niepowodzeń w procesie zapłodnienia in-vitro i przy obserwacji takich sytuacji powinien ten czynnik być wykluczony. Skuteczne leczenie przypadków niepłodności opiera się na znalezieniu jej przyczyny jak w wypadku każdej choroby, wówczas pacjenci mają największe szanse na ich wyleczenie.



W naszym laboratorium dostępne są metody diagnostyki przeciwciał zarówno w surowicy jak i w spermie (p.c. anty-plemnikowe). Pracujemy w oparciu o metody referencyjne w autoimmunologii tzn immunofluorescencję (system niemieckiej firmy Euroimmun), taka pracownia funkcjonuje w Medice od 2009 roku a zakres badań oprócz diagnostyki niepłodności obejmuje również choroby z zakresu reumatologii i gastroenterologii. I co najważniejsze w naszym laboratorium wydawane są wyniki podające miano przeciwciał co umożliwia monitorowanie skuteczności leczenia pacjentów.

*Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej
diagnostyki medycznej
Medica laboratorium Radom*

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**





Zdrowy kręgosłup

Według badań przeprowadzonych przez GUS, aż 52% Polaków zmaga się z chorobami przewlekłymi lub innymi problemami zdrowotnymi, które trwają co najmniej 6 miesięcy. Najbardziej niepokojące są jednak dane dotyczące kondycji naszego kręgosłupa. Największy odsetek badanych skarży się na bóle szyi oraz dolnej partii pleców. Czy schorzenia kręgosłupa staną się chorobą cywilizacyjną?

Wady postawy bywają niezauważalne, ponieważ najczęściej nie powodują dokuczliwych dolegliwości. Zaniedbane mogą jednak prowadzić do poważnych powikłań. Im wcześniej zadamy o swoją postawę, tym mniej problemów będziemy mieli w przyszłości.

Kręgosłup w pracy

Powstawaniu schorzeń kręgosłupa sprzyja przede wszystkim siedzący tryb życia. Zadbaj zatem o dostosowanie swojego stanowiska pracy. Ustaw monitor na wprost twarzy, tak aby jego górna krawędź była nieco poniżej linii oczu. Korzystaj z wyprofilowanego krzesła – wyrzuczenie powinno znajdować się na wysokości kręgosłupa lędźwiowego. Oprzyj stopy o podłogę tak, aby kolana zgięte były pod kątem prostym, bądź większym. Ważne jest, aby zachować stabilną pozycję dlatego nie zakładaj nogi na nogę. Staraj się utrzymać napięcie mięśni brzucha (w ten sposób ćwiczymy mięśnie głębokie, które stabilizują kręgosłup). W pozycji stojącej nacisk osiowy na krążki międzykręgowe zmniejsza się o 30% w stosunku do pozycji siedzącej, wciąż jednak jest duży i długotrwałe pozostawianie w bezruchu, zwłaszcza przy nieprawidłowym ustawieniu ciała prowadzi do zmęczenia i bólu. Jeśli pracujesz siedząc lub stojąc „odpoczywaj” maszerując szybkim krokiem, aby mięśnie statyczne odpoczywały, a mięśnie dynamiczne swoją pracą dotleniały cały organizm. Uzyskamy wtedy równowagę statyczno-dynamiczną, potrzebną dla zdrowego kręgosłupa, stawów i wszystkich narządów wewnętrznych. Ważne jest, żeby co jakiś czas chociaż na chwilę odejść od biurka, zmienić ułożenie ciała, wykonać kilka prostych ćwiczeń oraz rozciągnąć mięśnie dając im chwilę wytchnienia.

Kręgosłup w domu

Kolejnym etapem jest przygotowanie odpowiednich warunków do spania i odpoczynku w domu.

Zadbaj więc o kręgosłup za pomocą doboru odpowiedniej wielkości poduszek, wałków lub zwykłego koca i oczywiście dobrego materaca. Staraj się spać w pozycji na wznak (na plecach) – nacisk na krążki międzykręgowe jest mniejszy o 80-90% w porównaniu z pozycją siedzącą. Poduszka pod głowę nie powinna być za duża. Osobom z dolegliwościami ze strony kręgosłupa lędźwiowego ulgę może przynieść włożenie małego wałka, zrolowanego koca lub ręcznika pod kolanami, co odciąży dolne partie pleców. Unikaj bardzo miękkich kanap, siedzisko powinno podierać cały kręgosłup, a głowa powinna być podparta wraz z szyją o twarde oparcie.

Czas wolny

Ruch to zdrowie. Najważniejsze w dbaniu o kręgosłup jest podejmowanie aktywności fizycznej. Czynności podnoszenia, pochylania i dźwigania wymagają silnego, gibkiego ciała i odpowiedniej techniki ruchu. Podnosząc ciężar trzymaj go blisko siebie oraz zegnij nogi w kolanach, dostosuj ciężar do swoich możliwości. Pochylając się wykonaj przysiad, a niosąc zakupy staraj się rozłożyć ciężar na obie ręce.

Warto zaznaczyć że zdrowy ruch to nie sprzątanie, robienie zakupów czy odśnieżanie chodnika, a np. zajęcia na basenie. Warto kupić karnet, który zmotywuje do regularnego odwiedzania pływalni. Zarówno latem jak i zimą zachęcamy do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Spaceruj do lasu, parku, jazda rowerem, na łyżwach to czynności, które wzmocnią mięśnie grzbietu, poprawią kondycję oraz samopoczucie. Bardzo

ważne jest połączenie aktywności ze zdrowym odżywianiem – kręgosłup nie lubi nadwagi. Do codziennej diety wprowadź mleko, jogurty i sery, które dostarczą odpowiednią ilość wapnia.

Polmedic

W chorobach kręgosłupa ćwiczenia są bardzo ważne i stanowią element leczenia. Zależą one od typu skrzywienia oraz stopnia nasilenia bólu. Nie należy jednak ich wprowadzać samodzielnie odpowiedni zestaw przygotowuje lekarz, bądź fizjoterapeuta. Polmedic jako placówka, która od wielu lat pomaga Pacjentom odzyskać sprawność fizyczną proponuje szereg zajęć min.: terapię indywidualną, pilates oraz gimnastykę. Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów dedykowane są dla osób w każdym wieku, niezależnie od płci i kondycji fizycznej. Ćwiczenia nie tylko zwiększą zakres ruchu, ale również wpłyną na redukcję masy ciała, poprawią kondycję i równowagę. Jeżeli natomiast potrzebujecie dodatkowo odstresować się po całym dniu proponujemy masaż leczniczy.

Istotne dla nas są również działania profilaktyczne. W Polmedic staramy się zapobiegać dolegliwościom spowodowanym przeciążeniami i pracą siedzącą, zanim się pojawią.

Aby dowiedzieć się więcej, zachęcamy do zapoznania się z naszym zespołem i metodami, które stosujemy. Zapraszamy również na bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutą.

*mgr fizjoterapii Agnieszka Rychlicka
Kierownik Zespołu Fizjoterapeutów*

Już dziś zapisz się na zajęcia w Poradni Rehabilitacyjnej Polmedic Osiedlowa 9 (wejście B):
Pilates
Reha Senior

Gimnastyka przy bólach kręgosłupa
Okulickiego 76:
Pilates
Minisiłownia
Reha Senior
Reha Bosu

Infolinia T: 48 386 90 60

polmedic 

mężczyźni	w %	kobiety	w %
bóle dolnej partii pleców	21,2	bóle dolnej partii pleców	28,4
wysokie ciśnienie krwi	20,7	wysokie ciśnienie krwi	25,2
bóle szyi	13,0	bóle szyi	21,0
bóle środkowej partii pleców	12,9	choroba zwyrodnieniowa stawów	19,6
choroba zwyrodnieniowa stawów	10,3	bóle środkowej partii pleców	19,0
choroba wieńcowa	8,0	silne bóle głowy (migrena)	13,2

Źródło: <http://stat.gov.pl>



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
- endożylnie 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



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



KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

www.euromed.radom.pl



Pakiety opieki medycznej

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

polmedic

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



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁDINWAZYJNE 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

Dostajemy to, na czym skupiamy uwagę

Kiedy czegoś gorąco pragniesz,
to cały Wszechświat działa potajemnie,
by udało ci się to osiągnąć.

P. Coelho



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

To co nazywamy brakiem motywacji jest często po prostu brakiem wizji tego, czego w życiu pragniemy. Brakiem połączenia z tym, co stanowi najgłębszą tęsknotę naszego serca. Najlepszym paliwem wewnętrznego zapału, zachwyty i pełnego mocy zaangażowania, dzięki któremu dokonujemy w swoim życiu cudownego przeobrażenia, jest wyraźna i prawdziwa wewnętrzna wizja tego, czego naprawdę chcemy. Dotarcie do niej wymaga jedynie zdecydowanej decyzji i koncentracji na stale powracającym pytaniu, zadawanym sobie każdego dnia, konsekwentnie i zawsze wtedy, kiedy czujemy spadek energii i zaangażowania. Prostym pytaniem: czego naprawdę teraz chcę w moim życiu?

Każdy z nas chce żyć życiem, które kocha, w którym czuje się szczęśliwy i spełniony. To co nam w tym przeszkadza to skupianie się na tym, czego nie chcemy, zamiast na tym czego głęboko pragniemy. Skupiając uwagę na tym, czego nie chcemy, dostajemy tego więcej. Jeśli ktoś poprosi nas w tej chwili abyśmy nie myśleli o białym niedźwiedziu, pierwsze co widzimy w myślach to właśnie biały niedźwiedź. Kiedy koncentrujemy się na tym, czego chcemy to wyzwalamy poszukiwanie sensu i prawdziwego spełnienia, zamiast zasilać negatywne projekcje przyszłości i dodawać im w swoim wnętrzu mocy.

Za każdym razem, kiedy zauważymy, że przeżywamy lęk przed przyszłością i zaczynamy tworzyć wizję tego, że ponosimy porażkę, wyobrażamy sobie, co pójdzie nie tak, natychmiast przekierujemy naszą uwagę na pytanie: czego tak naprawdę chcemy w tej sytuacji, od tego człowieka, w tym momencie życia, co chcemy przez to osiągnąć? Niech nie zadowolą nas jednak żadne „muszę” i „powinienem”.

Kiedy usłyszymy naszą odpowiedź i pojawi się wyraźny obraz tego czego chcemy, od razu zaczniemy to wizualizować. Wizualizacja jest naturalną umiejętnością wszystkich ludzi, tak jak marzenia. To jedno z narzędzi coachingowych, bo umiejętnie rozwijana i ukierunkowywana, staje się bardzo skuteczną techniką osiągania celów życiowych. Dzieje się tak dlatego, ponieważ podczas wizualizowania powstaje w naszej korze mózgowej ślad pamięciowy jako wspomnienie wykonania danej czynności, pomimo tego że tylko sobie ją wyobraziliśmy.

Zobaczmy więc wyraźnie to, czego pragniemy, a szczególnie to, jak chcemy się w danej sytuacji czuć. Zwróćmy uwagę, jak szybko zmieniają się nasze emocje, nasza energia, kiedy zamiast skupiać się na negatywnych projekcjach, z pełną mocą zaangażujemy się we wsłuchiwanie w naszą prawdziwą wizję.

Kiedy wnikiemy głęboko w to, czego tak naprawdę pragniemy, to da nam moc, aby zacząć to realizować. Każde wielkie dzieło zaczęło się od obrazu niewyraźnej, a potem coraz bardziej krystalizującej się wizji. Obraz, piosenka, związek, macierzyństwo, to wszystko były tylko nasionka w czymś umyśle, które poprzez podlewanie ich obrazami płynącymi prosto z serca nabrały rzeczywistego wymiaru. Każdy z nas ma



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

Zabiegi fizykalne

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

Zabiegi kinezyterapeutyczne

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

Masaże

klasyczny
drenaż limfatyczny
pneumatyczny (BOA)



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



w sobie żywy obraz tego, czego naprawdę pragnie w życiu, musi jednak go zobaczyć. Nasze myśli i uczucia wskażą nam wizję najbardziej upragnionej przyszłości, którą chcemy tworzyć. Pełnej mocy wizji, możemy dostrzegać dosłownie w każdym swoim słowie, każdej myśli czy uczuciu. Doskonałym sposobem jej odkrywania jest świadome zauważanie momentów, w których czujemy się zazdrośni albo porównujemy się z innymi. Zamiast obwiniania siebie za to, że czujemy zazdrość, zwróćmy uwagę na to, jakie nasze pragnienia stoją za tym uczuciem. Zazdrościmy komuś, że zrealizował ciekawy projekt? Co to mówi o nas? Jakie ważne potrzeby chcemy zaspokoić – może przygody, zabawy, zrobienia czegoś ciekawego, co będzie miało dla nas sens? Zaczniemy tworzyć obraz tego, czego chcemy, bazując na tym, co podoba się nam w dokonaniu kolegi bądź koleżanki. Zobaczymy, jak natychmiast zmieniają się nasze emocje, od niekonstrukttywnej zazdrości do tworzenia pełnej ciekawości i mocy wizji tego, czego chcemy dokonać.

Porównujemy się z koleżanką, która świetnie potrafi wysłuchać innych? Doskonale! Zamiast czuć kompleksy, zwróćmy uwagę o jakich pragnieniach naszego serca to świadczy. Może chcielibyśmy być bliżej z ludźmi i stać się bardziej empatycznymi osobami? Skorzystajmy z tego porównywania się jak z drogowskazu do odkrycia tego za czym tęsknimy teraz w swoim życiu. Zobaczymy wyraźnie to, czego pragniemy. Jestem pewna, że kiedy już zobaczymy tchniemy w to moc, dzięki której będzie mogło się urzeczywistnić. Każda żywa idea jest procesem, który tworzy połączenia neuronowe w systemie mózg-umysł. Gdy dostrzegamy nasz cel automatycznie wymyślamy działanie.

Moment, w którym wyłania się wyraźny i prawdziwy obraz tego, czego naprawdę chcemy w życiu, moment rodzenia się wizji, sprawia że czujemy się uskrzydleni, dosłownie, jakbyśmy mogli przenosić góry.

Teraz drugi krok: tchnijmy w nią życie. Nasze zaangażowanie na rzecz realizacji pełnej mocy wizji objawia się tym, że wychytujemy wszystko co może nas wspierać, nasłuchujemy szans i możliwości, zauważamy każde zboczenie z obranej drogi i konsekwentnie wracamy na ścieżkę prowadzącą ku spełnieniu.

Wychwyćmy też wszystkie momenty, w których spełnia się to, czego głęboko pragniemy: doceniajmy to i cieszymy się tym. Głęboka wdzięczność za to, co mamy, wyzwala moc angażowania się w tworzenie jeszcze lepszego życia i otwiera drogę do szczęścia. Z całego serca życzę nam wszystkim, abyśmy głęboko angażowali się na rzecz tworzenia wizji swojej najwspanialszej możliwej przyszłości.



Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO

NZOZ
Elżbieta Stachura

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

NFZ i odpłatnie

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



ul. Zientarskiego 1a
14-111 Ziębki, Stróż

GABINET FIZJOTERAPII

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


telefon: 606 499 981
www.fizjoexpert.pl



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ

Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00

Radom, ul. Czarnoleska 19, tel./faks 48 330 87 06
www.vic-med.pl



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



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

Spalacze



psycholog, psychodietetyk,
doradca żywieniowy
Bartosz Janiszewski

Coraz częściej otrzymuję pytanie o tzw. „spalacze” tłuszczu jako dodatkowy suplement, który ma pomóc w niwelowaniu tkanki tłuszczowej nagromadzonej w naszym organizmie. Gdybyście przeczytali skład niektórych z nich wniosek nasunie się sam :)

Oprócz odpowiednio dopasowanej, mądrej diety, która ma być wprowadzeniem do nabycia stałych nawyków żywieniowych, ruchu oraz regeneracji sił, warto również wspomagać się naturalnymi alternatywami „spalaczy” tłuszczu dostępnymi na półkach sklepów z suplementami diety. Naturalne termogeniki tak naprawdę wpływają na pobudzenie termogenezy oraz zwiększenie lipolizy (to z kolei nic innego jak rozkład trójglicerydów).

Czym zatem jest sama termogeneza?

Termogeneza to zespół procesów zarówno fizjologicznych jak i metabolicznych, które mają wpływ na wytwarzanie ciepła i utrzymanie stałej temperatury – zwiększona termogeneza = zwiększony metabolizm = redukcja masy ciała.

Wśród takich pobudzaczy warto wymienić kapsaicynę (organiczny związek chemiczny, który występuje w papryczkach chilli – nadaje jej pikantny smak) kurkuminę (o której była już mowa na blogu) piperynę (organiczny związek chemiczny, który występuje w pieprzu) synefrynę (substancja naturalnie występująca w gorzkiej pomarańczy), forskolinę (pokrzywa indyjska), katechiny (polifenole, które znajdziemy w czarnej i zielonej herbacie), czy kofeinę* (zlokalizowana w guaranie, czy kawie).

*Warto również zapamiętać, że kofeina występuje pod różnymi nazwami np. w herbacie jako teina, guaranie jako guaranina natomiast w yerba mate jako mateina.

Takie naturalne termogeniki warto stosować rano, przed treningiem lub między posiłkami. Nie powinno się stosować ich przed snem, gdyż mogą utrudniać zasypianie.

Pamiętajmy jednak, że takie substancje nie powinny być stosowane przez osoby z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy, zaburzeniami rytmu serca, czy nadciśnieniem tętniczym. Ostrożnie i po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem stosować je powinny osoby z insulinoopornością, czy ze zdiagnozowaną cukrzycą. Mając na uwadze, że termogeniki powodują wyrzut adrenaliny, działanie inotropowe (modulowanie siły skurczu serca) oraz chronotropowe (modulowanie częstości skurczu serca), należy mieć na uwadze, że mogą one zwiększać ryzyko wystąpienia udaru lub zawału serca. Nie powinny być zatem stosowane przez osoby starsze, czy zagrożone miażdżycą.

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

IMEDISNATUROPATIA
NATUROPATIA, BIOTERAPIE,
HOMEOPATIA REZONANSOWA,
PASOŻYTY, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY
testy alergiczne, pokarmowe, lekowe
na urzędzeniu IMEDIS EXPERT
PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu

TRICHOMEDICAL
Gabinet trychologiczno-zabiegowy

Tvoja klinika
zdrowych włosów

mgr Marta Nurczyńska
TRYCHOLOG MEDYCZNY

Radom, ul. Czachowskiego 15A
+48 603 125 122
www.trichomedical.pl
trichomedical.mn@gmail.com

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

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 519 179 707
☎ 515 341 100

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

Radom, ul. Żeromskiego 94
www.deltamed.com.pl

udzielamy
15% zniżki
w programie
Radomska
Karta Seniora

**DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM**
DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

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

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

Magdalena
doświadczenie w opiece

- 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

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)

Nadużywanie antybiotyków w stomatologii

Antybiotyki to bardzo ważna i szeroka grupa leków, która powinna być stosowana wyłącznie w uzasadnionych przypadkach. W praktyce stomatologicznej przy wyborze antybiotyku stosuje się dobór empiryczny. Konieczna jest zatem znajomość etiologii schorzenia, które chcemy leczyć antybiotykiem. Lekarz bada pacjenta, zbiera wywiad lekarski, a następnie na podstawie zebranych informacji i posiadanej wiedzy medycznej stawia rozpoznanie i jeżeli są wskazania to wybiera odpowiedni dla danego schorzenia rodzaj antybiotyku, ustala dawkę, sposób podania leku i czas trwania kuracji. Jest to najczęstsza droga wyboru antybiotyku w stomatologii, zwłaszcza w ostrych przypadkach. Inną metodą jest antybiotykoterapia celowana. Lekarz pobiera od pacjenta materiał biologiczny, w laboratorium wykonuje się posiew bakteryjny i dobiera antybiotykoterapię. Antybiotykoterapię celowaną stosuje się często w zabiegach planowych, lub tam gdzie antybiotykoterapia empiryczna zawodła. Istnieje jeszcze możliwość wykonania w gabinecie, bezpośrednio u pacjenta testów ELISA, lub analiza flory bakteryjnej metodą PCR, ale są to metody mało rozpowszechnione.

Wskazanie do podawania antybiotyków w stomatologii

- Zakażenie endodontyczne – gdy występuje reakcja ogólnoustrojowa lub gdy zakażenie się rozprzestrzeni (gorączka, powyżej 38 stopni C, złe samopoczucie, zapalenie tkanki łącznej, szczękocisk, obrzęk podniebienia miękkiego,

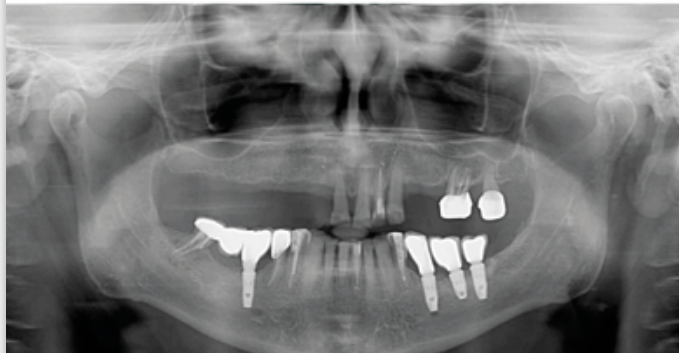
dna jamy ustnej lub innych przestrzeni anatomicznych.

- Terapia przyzębia.
- Ostre zapalenie dziąseł ze współistniejącymi objawami ogólnymi lub w przebiegu ciężkich chorób ogólnoustrojowych.
- Ostre martwiczo-wrzodzące zapalenie dziąseł / przyzębia.
- Agresywne zapalenie przyzębia.
- ostre mnogie ropnie.
- Profilaktyczne podawanie antybiotyków u zdrowego pacjenta przy zabiegach na przyzębiu, ale tylko w przypadku uzupełniania ubytków kostnych, wszczepianą tkanką kostną, lub stosowania błon zaporowych.
- Zakażenie zębopochodne, zwłaszcza ostre, rozlane, z objawami ogólnymi, grożące rozprzestrzenieniem się do sąsiednich przestrzeni anatomicznych. Szczególnie u pacjentów z obniżoną odpornością i u dzieci.
- Osłona antybiotykowa. U pacjentów bardzo wysokiego ryzyka IZW (infekcyjne zapalenie wsierdza): IZW w wywiadzie, sztuczne zastawki serca, zwężenie cieśni aorty, wprowadzenie cewnika do lewej połowy serca. U pacjentów wysokiego ryzyka i umiarkowanego ryzyka IZW oraz u pacjentów z protezami ortopedycznymi, poddanych immunosupresji i hemodializowanych stosowana jest technika jednego strzału – „one shot”: podwójna dawka antybiotyku doustnie 60 minut przed zabiegiem. Nie ma potrzeby podawania dalszych dawek antybiotyków. Technika jednego strzału



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

jest również wskazana przy wykonywaniu zabiegów tzw. „czystych” u pacjentów, którzy nie mają objawów zapalenia przyzębia jak: usunięcie zawiązka zęba, resekcji wierzchołka korzenia, wyluszczenia torbieli, osadzenia implantu, wydłużenia korony klinicznej itp.

- chirurgia / złamania, urazy, zabiegi operacyjne itp.

Jakie antybiotyki należy stosować? To trudne pytanie, każda firma farmaceutyczna będzie zachęcała do stosowania swoich wyrobów. Firma przedstawi efektowne wykresy, tabele, a nawet pewne wyselekcjonowane dane statystyczne mówiące np., że antybiotyk „taki, a taki” jest najczęściej wybierany przez stomatologów. I może to nie będzie pełna 100% prawda, ale na pewno jest to 100% selektywna półprawda. Dlatego przy wyborze antybiotyku należy się oprzeć na wiedzy medycznej i opinii autoritetów. Autorytety lekarskie (Erpenstein, Dietrich, Siqueira) w zakażeniach przyzębia, jako antybiotyk pierwszego rzutu zalecają stosować Amoksyicylinę, np. Amotaks, Augmentin, Duomox, często łączony z Metronidazolem. Pomiędzy tymi lekami występuje bowiem efekt synergistycznego działania. Dopiero wtedy jak występuje nietolerancja antybiotyków alternatywnych zaleca się używać Klindamycynę: Klimicyn / Klindamycin / Dalacin. Rzadziej w terapii empirycznej są stosowane Tetracykliny, Cefalosporyny, Ampicylina, itd.

Identyczne stanowisko zajmuje Niemieckie Towarzystwo Chirurgii Szczękowej i Stomatologicznej, które zaleca stosować jako antybiotyk I rzutu Amoksyicylinę. W Radomiu najbardziej popularna jest Klindamycyna, pod różnymi nazwami. Może świat nie zna naszego stanowiska i dlatego dokonuje niewłaściwych wyborów?

Kiedy nie ma wskazań do przepisania antybiotyku?

- Ból zęba – samoistny czy prowokowany, dzienny, czy nocny, na ciepło, czy zimno, na słodczy, czy na nagryzanie, ból pojawiający

się po plombowaniu, czy wreszcie ból zęba pod koroną nie jest wskazaniem do antybiotykoterapii. Pacjenci często zapominają o tym, że antybiotyk to nie lek przeciwbólowy. Podanie antybiotyku nie usunie przyczyny infekcji, a więc źródła bólu. W powyższych przypadkach wskazane jest leczenie przyczynowe, najczęściej chodzi oczywiście o leczenie kanałowe, lub periodontyczne. Zdarza się, że do gabinetu przychodzi pacjent z miasta np. z bólem od tygodnia zębem pod koroną, czy pacjent z obrzękiem utrzymującym się od kilku dni i na wstępie oświadcza: – *Oczywiście antybiotyk przyjmuję, ale boli dalej, obrzęk się utrzymuje, więc zgłaszam się na wizytę.*

- Obrzęk, czy naciek zapalny tkanek, miękkie, czy twarde, ograniczony, bez objawów ogólnych (gorączka) również taki z uformowanym ropniem na tle infekcji zębopochodnej kwalifikuje się do leczenia chirurgicznego, czyli do nacięcia i drenażu. Niekiedy lekarz podaje również antybiotyk. Ale trzeba podkreślić, że na pierwszym miejscu stoi leczenie chirurgiczne. Najczęściej wystarczy odbarczenie tkanek, płukanie jamy ropnia, sączkowanie i antybiotyk okazuje się niepotrzebny. Antybiotykoterapia może tylko uzupełniać leczenie chirurgiczne, nie może go zastąpić.
- Ból i obrzęk pojawiający się po leczeniu kanałowym zęba. Tutaj również nie ma wskazań do antybiotykoterapii. Należy przy okazji przypomnieć, że w przypadku powikłań w leczeniu kanałowym, nie można wypuszczać z gabinetu pacjenta z otwartym, rozwierconym zębem. Takie leczenie jest niepoprawne i nie tylko nie prowadzi do ustąpienia dolegliwości, ale wręcz przeciwnie pomaga w przenikaniu do kanału korzeniowego nowych szczepów bakteryjnych, których wcześniej tam nie było. W jamie ustnej jest ponad 700 różnych rodzajów bakterii, tymczasem w wysięku zapalnym pobranym z kanału korzeniowego do badań mikrobiologicznych znajdowano najczęściej kilka, kilkanaście gatunków bakterii.



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



AURUM DENT
gabinet dentystyczny
www.aurument.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



lapro_dentis
laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a
tel. 504 537 068
godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

W czasie jedzenia, połykania, mówienia powstaje w jamie ustnej nadciśnienie, które wręcz wtłacza do kanału korzeniowego ślinę z nowymi szczepami bakterii. Stosowanie metody otwartego leczenia zęba jest więc starą metodą i żadne współczesne podręczniki medyczne od Rosji po USA nie zalecają stosować tej metody jako standartowej procedury medycznej.

- Przepchnięcie płynu dezynfekcyjnego z kanału korzeniowego do kości. Jeżeli podczas płukania kanału korzeniowego w czasie leczenia endodontycznego do kości przedostanie się płyn dezynfekujący, pacjent poczuje ostry ból, dochodzi zwykle do silnego krwawienia z kanału korzeniowego. Należy jak najszybciej wykonać nacięcie tkanek, co umożliwi ewakuację płynu dezynfekcyjnego z żywych tkanek. Brak wskazań do antybiotykoterapii. Profesor Małgorzata Dominiak z Wrocławia żartobliwie zaznacza, że w przypadku przepchnięcia podchlorynu sodu do tkanki nie ma potrzeby dawania antybiotyku, ponieważ tak silny środek dezynfekujący jak podchloryn na pewno zabił wszystkie występujące tam bakterie,

o ile się tam w ogóle dostały. Po wykonaniu nacięcia odbarczającego należy odczekać, aż krwawienie z otwartej komory zęba ustanie i zamknąć ząb opatrunkiem. Nie zostawiamy rozwierzonego zęba bez szczelnego opatrunku.

- Suchy zębodół. Jest to ograniczony stan zapalny, do którego dochodzi po ekstrakcji zęba. Występuje u około 2-4% zębodółów poekstrakcyjnych, częściej u palaczy, u osób ze złą higieną jamy ustnej, lub tam gdzie pacjent nie stosował się do zakazu płukania ust po ekstrakcji i sam wypłukał skrzep krwi z zębodołu, itp. Leczenie jest miejscowe, dopiero jak okaże się nieskuteczne, a proces zapalny będzie się rozprzestrzeniał dalej można zacząć myśleć o podaniu antybiotyku, ale zawsze na pierwszym miejscu jest ustalenie przyczyny suchego zębodołu i leczenie miejscowe np. lekami aplikowanymi do zębodołu.

Podsumowanie

Pamiętajmy, że antybiotyk nie jest lekiem uniwersalnym, nie zastępuje leków przeciwbólowych, nie zastępuje innych, skutecznych metod leczenia.

Dlatego należy przyjmować antybiotyki tylko w uzasadnionych sytuacjach klinicznych. Jak każdy lek również antybiotyki mają negatywne objawy uboczne, do których dochodzi w czasie terapii. Trzeba pamiętać, że w czasie antybiotykoterapii doustnej dochodzi do dysbakteriozy w układzie pokarmowym. Nawet w przypadku przyjmowania probiotyków przy doustnej antybiotykoterapii zostaje zniszczonych do 30% wszystkich szczepów bakteryjnych w jelitach. Część flory bakteryjnej da się odzyskać już po kilku tygodniach po zakończeniu antybiotykoterapii, natomiast pełna normalizacja jelitowej flory bakteryjnej zajmuje nawet ponad sześć miesięcy! (dr. n. med Marcin Kosmański).

Przytoczę na zakończenie opinię specjalisty od antybiotykoterapii dr n. med. Marleny Trąbskiej Świstelnickiej: antybiotyk w żadnym wypadku nie może być antidotum na niewiedzę lekarza.

Grzegorz Romaszkiwicz
spec. chirurgii szczękowej
Implant Dentist



IMPLANT DENTIST HEALTHCARE SERVICES

STOMATOLOGIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



choroby stawu skroniowo-żuchwowego.



dr Grzegorz Romaszkiwicz

Specjalista chirurgii stomatologicznej i chirurgii szczękowej.

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

dr Błażej Szczerbaniewicz

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

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

dr n. med. Michał Bartczak

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

dr Agnieszka Romanik - 10 lat praktyki w leczeniu pod mikroskopem

dr Ewelina Jakubowska Tkaczyk - endodoncja, zachowawcza

dr Natalia Pięta - skaling, piaskowanie, wybielanie zębów

mgr Anna Kowalczyk - fizjoterapeuta, dyplomowana asystentka stomatologiczna

Patrycja Kruk - dyplomowana higienistka stomatologiczna,

dyplomowany technik dentystyczny

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

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



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

Konopie w Polsce

Konopie indyjskie nie będą uprawiane w Polsce, ale możliwe będzie sprowadzanie suszu z innych krajów europejskich i sporządzenie na jego bazie leku recepturowego w aptece – proponuje sejmowa podkomisja. Leki przygotowane w ten sposób, przynajmniej początkowo, nie będą refundowane, o czym donosi serwis Zdrowie.dziennik.pl.

Sejmowa podkomisja zajmująca się złożonym przez klub Kukiz'15 projektem nowelizacji dotyczącym medycznego wykorzystania marihuany rozpoczęła prace w październiku ub. r. Kilka dni temu przewodniczący podkomisji Grzegorz Raczak wyjaśniał, że prace podkomisji się przedłużyły, ponieważ posłowie potrzebowali czasu na zapoznanie się z projektem i opiniami, aby następnie wypracować wspólne stanowisko.

Początkowo projekt przewidywał, że pacjent będzie mógł sam, po uzyskaniu zezwolenia, uprawiać konopie i sporządzać przetwory na potrzeby terapii. Uprawa oraz zbiór ziela i żywicy konopi innych niż włókniste na potrzeby terapii miały być dozwolone po uzyskaniu zezwolenia wojewódzkiego inspektora farmaceutycznego. Zezwolenie to, jak pierwotnie planowano – mogłyby uzyskać: osoby fizyczne (pacjenci lub ich opiekunowie prawni), fundacje, organizacje społeczne oraz jednostki naukowe. Zakładano, że powierzchnia uprawy i ilość zbiorów nie mogłyby przekraczać zapotrzebowania dla uczestników terapii na 120 dni kuracji. W czasie prac nad projektem – w ramach powołanej do rozpatrzenia go podkomisji – został on istotnie zmieniony. Część poprawek złożyli sami autorzy. Podkomisja przyjęła projekt wraz z poprawką zgłoszoną przez Raczaka. Zgodnie z nią konopie mogłyby być wykorzystywane do wytwarzania preparatów farmaceutycznych, tak by lekarze mogli ordynować sporządzenie leku recepturowego w aptece. Raczak wskazał, że zgodnie z propozycją przygotowany w ten sposób lek nie będzie refundowany. *To jest kwestia przyszłości, bo to trzeba oszacować, skalkulować* – dodał. Wskazał również, że konopie będą sprowadzane z zagranicy, a ich uprawa w Polsce nadal nie będzie możliwa. Surowiec mógłby być sprowadzany z Czech, Holandii i Włoch.

źródło: Zdrowie.dziennik.pl



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

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

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



leczenie osteoporozy

badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

LEKARZ ORTOPEDA

Tomasz Szyncarkczuk

- 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



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

Borelioza, cichy zabójca

Borelioza, krętkowica kleszczowa, choroba z Lyme (łac. borreliosis, morbus Lyme) to wieloukładowa choroba zakaźna wywołana przez bakterie należące do krętków: *Borrelia burgdorferi*, *Borrelia garinii*, *Borrelia afzelii*, *Borrelia japonica*, *Borrelia caucasica*, *Borrelia duttonii*, *Borrelia hispanica*, *Borrelia persica*, *Borrelia latyschewii*, *Borrelia recurrentis*.

Borelia – jak się pojawiła?

Borelia to choroba występująca od bardzo dawna, choć nie zawsze ujmowano jej istnienie. Bakteria ta atakowała pierwotnie wyłącznie organizmy zwierzęce, jednak w wyniku wielu jej mutacji rozszerzyła krąg swoich ewentualnych żywicieli m.in. o ludzi. W wyniku masowego, nieprzemyślanego i zbyt częstego stosowania antybiotyków jako sposobu leczenia boreliozy bakteria wciąż mutuje.

W USA coraz powszechniejsza staje się teza, że borelia została stworzona w sposób celowy i przemyślany przez nazistów, jako nowoczesna broń biologiczna.

Jakie są źródła zakażenia borelią?

Przenoszona jest ona najczęściej przez kleszcze, a także niektóre roztocza, gzy, bąki, wszy, pluskwy, muchy oraz komary (w Polsce głównie z rodzaju *Culex*, *Anopheles* i *Aedes*) oraz pająki.

W Europie zachodniej to właśnie kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) odpowiada za największą ilość zakażeń u ludzi. Źródłem zakażenia może być również niewłaściwe usuwanie kleszcza osobie lub zwierzęciu czy kontakt seksualny z nosicielem bakterii borelii.

Oczywiście, nie każde ukąszenie kleszcza kończy się zakażeniem boreliozą czy inną chorobą odkleszczową. Tylko kleszcz, który sam jest zakażony – jest nosicielem krętków boreliozy – może zarazić człowieka (a również psa, konia, krowę, owcę) boreliozą. Niestety, procent zarażonych kleszczy nieustannie rośnie: oficjalne źródła podają, że w niektórych województwach – głównie na Opolszczyźnie i Podlasiu – wynosi 40-60%.

Borelia to niezwykła bakteria:

Jej budowa jest złożona. Posiada 150 genów, 21 plazmidów oraz 3 ściany komórkowe.

Wykazuje 3 stadia rozwojowe:

- A. spirochety,
- B. latentne,
- C. biofilm.

Koinfekcje boreliowe

Koinfekcja to sytuacja, kiedy dochodzi do jednoczesnego zakażenia dwoma lub więcej czynnikami chorobotwórczymi. Zwykle wiąże się z cięższym przebiegiem współistniejących chorób. W przypadku kleszcza koinfekcja boreliowa oznacza zakażenie głównie bakteriami *Borrelia burgdorferi* i przy tym jednocześnie innymi patogenami.

Do najczęściej spotykanych koinfekcji boreliowych zaliczamy:

- Babesia (8-20%, część lekarzy uważa, że nawet 70%),
- Bartonella (40-70%),
- Ehrlichia (10-50%),
- Yersinia (18-40%),
- Mycoplasma (25-70%).

Wszystkie te koinfekcje mogą mieć przebieg łagodny, średni lub ciężki a samo występowanie koinfekcji może zaburzyć przebieg objawów samej boreliozy.

Borelia może być przyczyną około 300 chorób. Możemy je podzielić na trzy grupy:

Schorzenia neurologiczne m.in.

- SM (stwardnienie rozsiane),
- SLA (stwardnienie boczne zanikowe),
- fibromialgia,
- polineuropatia,
- choroba Parkinsona,
- choroba Alzheimera i różnego typu demencje,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją, itd.

Choroby autoimmunologiczne m.in.

- choroba Hashimoto,
- choroba Leśniowskiego-Crohna,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- toczeń,
- sarkoidoza,
- endometrioza.

Choroby psychiczne tj.

- depresje (niekiedy bardzo ciężkie),
- schizofrenia,
- choroba afektywna dwubiegunowa.

Borelia to wyzwanie dla współczesnej medycyny

15,5% ludności świata jest zainfekowanych bakterią borelii. W niektórych rejonach ten procent może wynosić nawet 90%.

ILADS przypuszcza, że ilość nowo zdiagnozowanych zachorowań na boreliozę, może być pięciokrotnie wyższa niż na AIDS.

Testy stosowane w medycynie akademickiej (Western-Blot, Elisa czy PCR) pozwalają na potwierdzenie obecności borelii w zaledwie 30%.

Patolog, Alan B. MacDonald w swoich badaniach odkrył, że bakterie borelii ukrywają się we wnętrzu pasożytniczych robaków, zwłaszcza nicieni dlatego też te testy mają tak niski procent wykrywalności bakterii.

Technologia elektromagnetyczna pozwala na stwierdzenie obecności tego drobnoustroju z 95% prawdopodobieństwem

Nieocenioną pomocą w diagnostyce i leczeniu zarówno boreliozy, jak i koinfekcji boreliowych jest zastosowanie diagnostyki i terapii na urządzeniu DIACOM LITE-FREQ-UTIUM.

DIAGNOSTA
DIACOM-TERAPEUTA
Małgorzata Borkowska
tel. 506 183 797



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganii leczenia XXI wieku

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

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

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



rejestracja

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

lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

- peelingsi 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
- nić PDO – lifting bez operacji
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje
- osocze bogatopłytkowe

endomed®

+ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

lek. Anna Frydryk • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog
lek. Ewa Modrzewska-Lesisz • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Violetta Wilk • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. Anna Malinowska • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. Ewa Molenda • spec. chorób wewnętrznych,
lek. Roman Horbacz • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. Grzegorz Walczyński • spec. pediatra
lek. Monika Ociesa • spec. pediatra
lek. Paulina Kozińska • pediatra
lek. Iwona Kędzior-Biedrzycka • pediatra, kardiolog
lek. Stanisława Szczeńiak-Mazur • pediatra
lek. Wiesława Szymańska • pediatra
lek. Katarzyna Zowczak • pediatra

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT SZCZEPIEŃ

LABORATORIUM ANALITYCZNE

+ PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

+ DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

Tomograf komputerowy 64-rzędowy
RTG cyfrowy - najwyższej klasy
USG - jama brzuszna, przeziemiączkowe, tarczycy, piersi, BIOPSJE
dr n. med. Jarosław Więckowski, lek. Iwona Foremniak, lek. Beata Majewska, lek. Wioletta Nierubca,
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha, lek. Marta Szram-Sprawka, lek. Kamila Jodłowska
USG - ortopedyczne / preluksacyjne lek. Tomasz Romaniuk
USG doppler szyi lek. Iwona Jasiuk
USG doppler kończyn dolnych lek. Bolesław Sprawka, lek. Artur Żuchowski

+ ENDOSKOPIA

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

+ Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE
ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

+ PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED*

Medica
POLSKA

polmedic

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

kom. 604 058 628

tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6

kom. 606 169 634, 606 169 637

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

www.endomed.radom.pl

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

- bezpłatne badanie słuchu
 - pieluchomajtki
 - sprzęt stomijny
 - wózki inwalidzkie
 - laski, kule, balkoniki
 - peruki
 - protezy piersi
 - protezy bielizna
- dla AMAZONEK 2017
- obuwie i wkładki ortopedyczne
 - materace i poduszki przeciwodleżynowe
 - inhalatory
 - ciśnieniomyrce
 - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88
kom. 728 658 491

www.stymat.pl
www.sklep.stymat.pl

Fizjoterapeuta radzi Zmora kobiet – cellulit



mgr fizjoterapii
Agnieszka Sajór-Rejmer

Nadchodzi wiosna, zbliża się lato i jak co roku zaczynamy myśleć ze zwiększoną intensywnością o wyglądzie własnego ciała. Zwłaszcza kobiety rozpoczynają wnikliwe obserwacje przed lustrem, choć z zadowoleniem zauważam fakt, że mężczyźni również rozpoczynają swoje analizy. Dziś chciałam przybliżyć problem cellulitu, czyli zmiany dotyczącej głównie kobiet (o zgrozo aż 95% z nas zauważa go u siebie). Dla zainteresowanych mam dobrą wiadomość: można i należy z tym walczyć.

Co to właściwie jest ten nieszczęsny cellulit?

Często jest nazywany pomarańczową skórą, co wiąże się bezpośrednio z wyglądem skóry osoby go posiadającej. Pojawia się głównie w okolicach brzucha, pośladków i ud. Często jest przyczyną kompleksów, a w zaawansowanym stadium nawet dolegliwości bólowych. Predysponują nas do niego skłonności genetyczne (co ciekawe, defekt ten występuje częściej u kobiet rasy białej), zaburzenia układu dokrewnego, noszenie uciskowej bielizny, dieta bogata w sól i tłuszcze nasycone, przeciążenie stresem, różnice w budowie tkanki łącznej mężczyźni i kobiet, brak aktywności ruchowej, gospodarka hormonalna (leki, okres dojrzewania, ciąża, menopauza), nieprawidłowe nawyki oddechowe (oddychanie powierzchowne).

Cellulit powstaje w kilku etapach. Pierwszy z nich jest niewidoczny dla oka, polega na nadmiernym gromadzeniu się płynów wokół komórek tłuszczowych. Następnie dochodzi do obrzęku i zaburzeń mikro-krążenia w wyniku czego komórki tłuszczowe ulegają powiększeniu i uciskają na sąsiadujące naczynia. Wokół naczyń krwionośnych i komórek tłuszczowych powstaje tkanka, która powoduje tworzenie mniej lub bardziej widocznych guzków. Innymi słowy przy zbyt dużej podaży kalorii i zbyt niskim zużyciu

względnie rozpadzie tłuszczów i ubocznych produktów przemiany materii (czyli za dużo jemy i za mało ćwiczymy) komórki tłuszczowe powiększają się i jak zaznaczyłam wyżej uciskają na sąsiadujące naczynia krwionośne i limfatyczne. Szacuje się, że komórki tłuszczowe mogą zwiększyć swoją objętość nawet 200-krotnie. Woda z delikatnych naczyń pod wpływem ucisku przedostaje się do otaczającej tkanki. Na skutek powyższych zmian następuje zaburzenie i gwałtowne zahamowanie „oczyszczania oraz detoksykacji” komórek oraz zaopatrywania ich w składniki odżywcze. W tkankach gromadzą się płyny. Przy słabej tkance łącznej i zwiotczałych mięśniach (to jest ta zła wiadomość – trzeba ćwiczyć) takie zmiany w tkance łącznej stają się bardzo widoczne w postaci wgłębień w skórze, zgrubień, bruzd, czyli wcześniej wspomnianej skórki pomarańczowej. Cellulit niekoniecznie wiąże się z nadwagą, jednak bardzo często te dwa zjawiska współistnieją ze sobą.

Cellulit jest chorobą tkanki podskórnej. Dermatolodzy określają ją jako złożoną chorobę tkanki tłuszczowej.

Zmiany skóry nie dotyczą tylko kobiet, pojawiają się również u mężczyzn, jednak jest to bardzo rzadki problem w ich przypadku. Dlaczego tak się dzieje? Skóra kobiet jest cieńsza i bardziej podatna na występowanie pofałdowań i zgrubień. Posiadamy też fizjologicznie więcej tkanki tłuszczowej oraz nasze komórki tłuszczowe mogą gromadzić więcej tłuszczu, bardziej powiększać się i rozszerzać. Gospodarka hormonalna kobiet dużo częściej ulega zachwianiom niż u mężczyzn. Tkanka łączna u mężczyzn jest też mocniejsza, zawiera mniej elastyny (która odpowiada za elastyczność skóry), a więcej włókien mięśniowych.

Walka z cellulitem obejmuje kompleksowe działanie. Skuteczną metodą jest masaż antycellulitowy, który obejmuje w swojej metodyce wykonania elementy drenażu, masażu klasycznego i masażu, który staje się coraz bardziej popularny – masażu bańką chińską. Zabieg jest wykonywany na brzuchu, udach i pośladkach. Istotne jest regularne korzystanie z masażu i ćwiczeń. W tym miejscu chciałam wspomnieć o niezwykle



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

ważnych ćwiczeniach oddechowych. Zazwyczaj niestety oddychamy płytko i powierzchownie. Ten sposób wymiany gazowej nie sprzyja naszemu ciału. Może być przyczyną chorób, zaburzać oczyszczanie organizmu. Zatem drogie Panie nie bójmy się oddychać pełną piersią. Poświęćmy na to 10 minut dziennie, a poczujemy się lepiej i piękniej. Stosowanie odpowiednio zrównoważonej diety i spożywanie dużej ilości płynów także ma bezpośredni wpływ na zwalczanie cellulitu. W dniu korzystania z masażu zalecane jest wypicie małymi porcjami 2-3 litrów płynów bez dodatku cukru. Małe porcje sprzyjają przyswajaniu napojów przez organizm. Polecana jest woda niegazowana i napary ziołowe. Stosowanie odpowiednich kosmetyków również ma znaczenie. Wybierajmy te z witaminą A+E, ekstraktami miłorzębu japońskiego, kofeiny, guarany, zielonej herbaty, alg, skrzypu, rozmarynu lub grejfruta i innych owoców cytrusowych.

Drogie kobiety! Namawiam was do korzystania z aktywnych form wypoczynku w ramach ćwiczeń. Nie muszą to być żadne wyczynowe sporty. Polecam aktywność nordic walking, która cieszy się rosnącym zainteresowaniem, tym bardziej, że nadchodzi wiosna i aura pogodowa będzie nam sprzyjała coraz bardziej. Cieszymy się życiem, uśmiechajmy się do siebie i nie pozwalajmy sobie na to, by cellulit popsuł nam dobre samopoczucie.

Zainteresowanych zabiegami odsyłam do **Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 w Radomiu**, tel. 694 88 00 44, gdzie możecie skorzystać z usługi masażu antycellulitowego i zorganizowanej formy nordic walking pod opieką lekarza i wykwalifikowanego fizjoterapeuty.

Osoby, które są zainteresowane poszerzeniem swojej wiedzy na temat masażu antycellulitowego odsyłam do **Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu ul. Kelles-Krauz 3**, tel. 503 472 159 lub 48 362 13 31, gdzie w fachowy sposób zostaną Państwo zaznajomieni z przydatnymi technikami masażu na kursach lub na kierunku technik masażysta.

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

GRUPA MEDICAL
SNZOZ



Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego
wyłącznie prywatnie

rejestracja
poniedziałek - piątek
8.00 - 20.00
tel. 664 91 22

☎ **661 610 644**
Grójec, ul. Piotra Skargi 10
w budynku Szpitala w Grójcu

dedykowany szczególnie dla:

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

super ceny badanie „od ręki”

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

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

SZYDLÓWIEC
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34
sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

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

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

NEL-MED

Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

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

Mój Lekarz Radom.pl
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

konsultacje radomskich lekarzy z zakresu
neurologii, kardiologii, chorób wewnętrznych, rehabilitacji (masaże lecznicze)
i badania diagnostyczne: EKG, HOLTER EKG oraz HOLTER CIŚNIENIOWY,
rehabilitacja po udarze, nietrzymanie moczu, prostata

prof zw. dr n. med. **Igal Mor** - urolog
dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz** - neurolog
lek. med. **Izabela Jagusztyn** - choroby wewnętrzne, wizyty domowe
lek. med. **Piotr Panin** - kardiolog
lek. med. **Tomasz Hernik** - neurolog
mgr **Agnieszka Sajór** - fizjoterapia, masaż, trener Nordic Walking

dyżur internistyczny pn-pt 18.00-20.00, sobota 8.00-20.00

Radom, ul. Skrajna 113 tel. 694 88 00 44
Wizyty: poniedziałek - sobota po uzgodnieniu telefonicznym
www.mojlekarzradom.pl

Oczyszczająca papaja



mgr Adela Markiewicz
Centrum Dietetyczne
Natur House

Każdy z nas zna żółtopomarańczową papaję. Jednak nie każdy słyszał o jej dobroczynnych właściwościach. W Ameryce Środkowej, skąd papaja pochodzi, nazywana jest „owocem aniołów”. Pod tą nazwą kryją się substancje, które mają dobroczynny wpływ na organizm. Z owocu wykorzystywany jest nie tylko miąższ, ale także nasiona oraz zielone części rośliny.

Zastosowanie papai jest dość szerokie. Jest wykorzystywana w przemyśle spożywczym, browarniczym, kosmetycznym czy skórzanym.

Swoje pozytywne działanie zawdzięcza kilku enzymom. Najważniejszym z nich jest papaina. Jest to substancja podobna do ludzkiej pepsyny, która odpowiedzialna jest za rozkład białka. Papaina pobudza trawienie i pomaga w usuwaniu zbędnych substancji zalegających w jelitach. Spożywany wraz z papają enzym usuwa zakumulowane tłuszcze, co jest bardzo pomocne w przypadku stosowania diet redukujących masę ciała.

Papaja to także bogate źródło witamin. Wśród nich na szczególną uwagę zasługuje duża zawartość witaminy C oraz beta – karotenu, które mają działanie wzmacniające i chronią organizm przed infekcjami. Dodatkowo papaja bogata jest w kwas foliowy, potas i magnez, które pozytywnie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie organizmu i działają prewencyjnie w chorobach nowotworowych.

Owoc papai świetnie sprawdza się w przypadku dolegliwości żołądkowych, na przykład gdy występują wzdęcia. Dzięki właściwościom miąższu możemy pozbyć się uczucia pełnego żołądka po zbyt obfitym posiłku.

Kolejna zaleta papai to jej aktywny udział w tworzeniu nowej, zdrowej tkanki. Jest to szczególnie ważne w przypadku, gdy w organizmie występuje stan zapalny.

Niestety duża liczba kobiet, w różnym wieku, cierpi na cellulit, czyli niewłaściwe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, najczęściej gromadzącej

się na górnych partiach nóg oraz na pośladkach. W takiej sytuacji papaja również jest pomocna. Papaina rozcina białka proteinowe wydzielone w nieprawidłowy sposób, co powoduje powstanie cellulitu. U kobiet w okresie menopauzalnym papaina usprawnia gęstość skóry, nadając jej gładkość i sprężystość w różnych partiach ciała.

Wybór dobrze dojrzałego owocu nie jest prosty. Powinniśmy unikać papai, której kolor jest zielony. Świadczy to o niedojrzałym owocu. W domowych warunkach papaja nigdy w pełni nie dojrzeje, przez co jej właściwości zdrowotne nie będą całkowicie wykształcone.

Kłopotliwe dolegliwości nie muszą pozostać z nami na długi czas. Regularne spożywanie papai w formie świeżego owocu czy suplementu diety ze sproszkowaną papają, pomogą nam w walce ze wzdęciami, wystającym brzuchem czy cellulitem. Dajmy więc szansę papai i pozwólmy jej walczyć.

Naturhouse papaya w formie kapsułek szczególnie polecana osobom, które borykają się z problemem cellulitu, a także z uczuciem „pełnego żołądka”. Dodatkowo, gdy w organizmie zgromadzony jest nadmiar wody metabolicznej, kapsułki pomagają w szybszy i skuteczniejszy sposób usunąć ją z organizmu. Produkt jest dostępny w naszych Centrach Dietetycznych Natur House: ul. Niedziałkowskiego 19/21 oraz Chrobrego 42. Zapraszamy.



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



Specjaliści dietetycy pomogą Wam:

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

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



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

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

ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja



CHIRURGIA OGÓLNA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA
CHOROBY PIERSI
DERMATOLOGIA
KARDIOLOGIA
MEDYCYNA SPORTOWA
NEUROLOGIA
ORTOPEDIA
OTOLARYNGOLOGIA
PSYCHIATRIA
PSYCHOLOGIA
PULMONOLOGIA
RADIOLOGIA
UROLOGIA
REHABILITACJA
KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA

20% zniżki*

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

Centrum Medyczne MEDJANA
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, 510 098 225
www.medjana.pl  **/CentrumMedyczneMedjana**

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

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

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

Zbigniew Piasta
specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje od wtorku do piątku

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


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

specjalista psychiatra

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

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

specjalista neurolog


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

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

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

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

KARDIOLOG
Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

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

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

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

GABINET
UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób
układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00


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



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



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

dr n. med.
Elżbieta Kowal
specjalista neurolog

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



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

PRACOWNIA EMG
spec. neurolog **Henryk Jędrasek**
PRACOWNIA EEG
dr n. med. **Elżbieta Kowal**

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

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

Leczenie
uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



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

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

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



GABINET PSYCHOTERAPII

mgr Dominika Skupińska-Fila
PSYCHOLOG
tel. 790 487 439

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

Pedicure to nie luksus tylko konieczność

Stopy należą do najrzadziej ekspozowanych części ciała, dlatego też często poświęca się im zbyt mało uwagi. Często obciążamy je nadmierną wagą lub niewłaściwie dobranym obuwiem, co zaś prowadzi do zmian w obrębie kostnym i na skórze, niby zgrubiałej, a jednak delikatnej.

Reagują na choroby organizmu: cukrzyca, miażdżyca, dysfunkcje mięśniowo – nerwowe. Ulegają często uszkodzeniom mechanicznym, przez co dochodzi do powstawania nadmiernych zrogowaceń, czyli tzw. hiperkeratoz. Tworzą się one najczęściej na piętach, palcach oraz śródstopiu przybierając formę modzeli lub nagniotków, co jest często uciążliwe a nawet bolesne.

Dlatego też do nawyku powinno należeć dokładne oglądanie własnych stóp oraz zapewnienie im należytej pielęgnacji. Wszelkie zmiany zarówno wyglądu paznokci, jak i skóry stóp nie powinny być bagatelizowane. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek zmian, należy skonsultować się ze specjalistą z zakresu pielęgnacji stóp.

Defekty, które najczęściej nas nękają to: nadmierne rogowacenia w postaci modzeli, odcisków, nagniotków, pęknięć na skórze lub wrastające paznokcie. Samemu jest niezwykle trudno, albo jest to wręcz niemożliwe, aby poradzić sobie z tymi problemami.

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

Pękające pięty są najczęściej spowodowane nadmierną suchością skóry, niewłaściwą pielęgnacją, nadwagą, niewłaściwym obuwiem oraz niektórymi schorzeniami pojawiającymi się z wiekiem (cukrzyca, łuszczyca, choroby układu krążenia) oraz niedoborem witaminy A. Suchość skóry może obejmować całą stopę lub dotyczyć jedynie miejsc najbardziej obciążonych. Zrogowaciały suchy naskórek ma kolor żółty lub brudnoszary. Może mieć stałą i spójną konsystencję lub być kruchy, łuszczący się i spękany tworzący rozpadliny, które bardzo często sięgają skóry właściwej i pękają wręcz do krwi, sprawiając chodzenie bolesnym i bardzo trudnym. Jest tu niezbędny kontakt ze specjalistą, który przywróci piętom prawidłową strukturę oraz zaleci odpowiednie preparaty do pielęgnacji domowej, ponieważ zwykły krem niewiele tu poradzi.

Wrastający paznokieć – główną przyczyną tej dolegliwości jest zaburzenie mikrokrążenia w przebiegu różnych chorób naczyniowych lub niewłaściwa technika ich skracania, polegająca na zbyt krótkim obcinaniu paznokci, pozostawieniu ostrych, postrzępionych krawędzi, czy zbyt głębokim wycinaniu bocznych krawędzi płytki. Wrastaniu paznokci sprzyjają również urazy palucha, noszenie źle dopasowanego

obuwia, nadwaga, zmiany ortopedyczne oraz przyczyny dziedziczne: zaburzenia wzrostu paznokcia, szeroka czy zagięta płytko paznokciowa. Często objawia się to bolesnością w okolicy wałów paznokciowych, zaczerwienieniem i obrzękiem. Z tym problemem najlepiej poradzi sobie z zabieg zastosowaniem METODY ARKADY. Polega on na lekkim uniesieniu płytki paznokciowej (a nie zrywaniu lub podrywaniu jej), zalaniu masą akrylową (często w znacznym stopniu zrekonstruowaniu jej) i w ten sposób nadaniu płytce właściwego toru wzrostu, po czym ukształtowaniu jej tak, aby nie mogła wbić się w ciało. Paznokieć ma estetyczny wygląd, palec przestaje boleć i w krótkim czasie zapominamy o problemie, bez nadmiernej ingerencji w ciało. Bardzo ważne jest też, że przy zastosowaniu tej metody możemy pracować nawet, gdy występuje stan zapalny. Często okazuje się też, że niekoniecznie potrzebujemy przeprowadzenia zabiegu, a wystarczy konsultacja i odpowiednie opracowanie płytki paznokciowej, aby ból ustąpił i palec zaczął się goić.

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

Specjalizujemy się w tej dziedzinie od ponad 10 lat i nadal poszerzamy swoją wiedzę. Wykonujemy pedicure pielęgnacyjny, jak również z zastosowaniem specjalistycznych narzędzi odpowiednio dezynfekowanych i sterylizowanych w autoklawie, zgodnie z wymogami Sanepidu.

Na bezpłatne konsultacje zapraszamy do Studio Urody „Idalia” mieszczącego się w Radomiu przy ulicy Sienkiewicza 26 lok.1. Upřednio proszę o zarezerwowanie terminu pod numerem tel. 48 384 75 55 lub 606 471 648.

Iwona Tyczyńska-Woźniak

NZOZ
Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

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

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie

pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00



Idalia

STUDIO URODY

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

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

PEDICURE LECZNICZY

DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP

SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

MEDYK

S P Z O Z

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca),
Holter EKG

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 27

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

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

Fizjoterapeuta radzi Nordic walking



mgr fizjoterapii
Agnieszka Sajór-Rejmer

W poniższym artykule chciałam przybliżyć Państwu aktywność fizyczną kryjącą się pod tajemniczo brzmiącą nazwą nordic walking.

Jest to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Została wymyślona w Finlandii w latach 20. XX wieku. Była formą całorocznego treningu dla narciarzy biegowych. Formalnie ta technika sportu została opisana przez Marka Kantaneva dopiero w 1997 roku. Nordic walking odzwierciedla naturalny chód, tyle że z kijkami w dłoniach. Nie ma tu żadnych sztucznych czy wymuszonych ruchów, a chód jest swobodny. W porównaniu do zwyczajnego marszu, sport ten wymusza stosowanie siły do kijków z obu stron. W związku z tym, osoby uprawiające go angażują przy dobrym opanowaniu techniki aż 90% mięśni całego ciała. Są to mięśnie klatki piersiowej, nóg, kończyn górnych i brzucha. Porównując to zaangażowanie mięśniowe do innych aktywności fizycznych, to pływanie angażuje 65%, a jogging 60%. Podczas marszu rozwijamy siłę i wytrzymałość ramion, spalamy więcej kalorii niż przy normalnym chodzeniu a jest to wielkość rzędu 20-40% większa. Przy nieporównywalnie mniejszym niż w innych dyscyplinach wysiłku w ciągu godziny spalimy 400kcal, podczas gdy zwykły chód pochłania tylko 280kcal w tym samym czasie. Nasz chód zyskuje stabilność dzięki obecności kijków, redukowane są naciski na plecy, biodra, kolana, co jest niezwykle ważne dla osób ze słabszymi stawami lub chorobami zwyrodnieniowymi. Ociążenie stawów jest szczególnie ważne dla osób starszych. Ten sposób marszu odciąża cały aparat ruchowy do 30%, przy czym nie przeciąża chorych stawów. Dla tych, którzy kochają wędrówki po górach – kijki ułatwiają wchodzenie pod górę. Dobry trening techniki nordic walking usprawnia układ oddechowy i sercowo-naczyniowy.

Tętno wzrasta o 5-17 uderzeń na minutę, mięsień sercowy pompuje więcej krwi, dzięki czemu nasz organizm jest lepiej dotleniony. Pobór tlenu rośnie przeciętnie o 20-58%, w zależności od intensywności wbijania kijków. Zmniejsza się ryzyko zawału. Poprawia mobilność górnego odcinka kręgosłupa i łagodzone są napięcia mięśniowe w okolicy barków. Niewielkie obciążenie stawów u osób ćwiczących nordic walking sprawia, że jest zalecany osobom otyłym. Nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kończyn dolnych. Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi i stabilności podczas chodu w trudnym terenie.

Jednym z ważniejszych czynników przemaszających korzystnie za tą formą aktywności jest możliwość uprawiania w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Można ją uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok. To co według mnie najważniejsze – możemy maszerować w okolicy swojego miejsca zamieszkania bez konieczności wyjazdu w odległe rejony. Potrzebujemy tylko odpowiednich kijków i wygodny strój, zwłaszcza buty.

Uprawianie nordic walking dobrze jest rozpocząć pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije. Podczas chodzenia zwróci on nam uwagę na prawidłowe stawianie stóp od pięty, wyprostowaną sylwetkę i wzrok skierowany w dal przed siebie, a nie w ziemię. Kijków nie wbijamy silnie w podłoże. Nie ściskamy ich też mocno, ponieważ nasze ręce są w specjalnej rękawiczce, więc kijków nie zgubimy. Musimy pamiętać o naprzemiennej pracy kończyn górnych i odpowiedniej ich koordynacji z pracą nóg. Uffff... Spokojnie. To wcale nie jest trudne. Nordic Walking jest łatwiejszy do opanowania i bardziej efektywny niż wiele innych dyscyplin, które są również piękne, ale z różnych powodów trudniejsze.

Sport ten łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich. Jest łatwy i szybki do nauczenia na poziomie podstawowym, mogą go uprawiać niemal wszyscy,



PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

dr n. med.
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

bez względu na wiek, wagę i wyjściowy poziom sprawności fizycznej. Jest możliwy do uprawiania wszędzie i w każdym czasie, w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni i przez cały rok.

Pojawia się pytanie: czy marsz z kijkami jest bardziej wyczerpujący niż zwykły spacer? Nie! Jest to spacer, który zmęczy Was w takim samym stopniu jak zwykły, szybki marsz, tylko wspinałecie uaktywni całe Wasze ciało.

Moi drodzy czytelnicy serdecznie namawiam Was do tej aktywności sportowej, ponieważ podnosi kreatywność i sprawność działania mózgu. Po stresującym dniu obniży poziom hormonów stresu. Będzie doskonałą profilaktyką cukrzycy, obniży zawartość tłuszczów we krwi i poziom cholesterolu LDL. Wzmocni Wasze kości, zmniejszy ryzyko osteoporozy. Na koniec jeszcze jeden pozytyw – możecie w aktywny sposób spędzić czas z tymi, których lubicie. Osobiście zawsze kibicuję tym, którzy spędzają swój wolny czas na łonie natury. Brawo! Już wiecie jakie z tego płyną korzyści. Namówcie rodzinę, przyjaciół i... w drogę, tym bardziej, że pogoda nam sprzyja w ten piękny wiosenny czas.

Osoby zainteresowane uprawianiem nordic walking zapraszam do wspólnego maszerowania w grupie zorganizowanej, kontakt **Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 w Radomiu**, tel. 694 88 00 44, gdzie oferujemy opiekę lekarza i wykwalifikowanego fizjoterapeuty. Organizujemy grupy nordic walking kardio dla pacjentów po zawale, z nadciśnieniem, z chorobami układu krążenia. Oferujemy przed treningiem pomiar ciśnienia i EKG.



**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

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

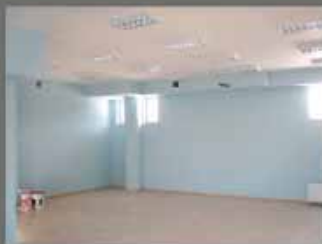
dietetyk **Nina Skalska**

odchudzanie dzieci i dorosłych,
diety w chorobach wewnętrznych
i metabolicznych

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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

DO WYNAJĘCIA LOKAL o pow. 98m² Radom ul. Królowej Jadwigi 21



Lokal w stanie wykończonym i wyposażonym. Pomieszczenie główne 85m², toaleta, zaplecze socjalne. Lokalizacja na parterze budynku w pasażu komunikacyjnym i handlowym przy wejściach do klatek schodowych. W bezpośrednim sąsiedztwie: gabinet stomatologiczny, rehabilitacji, optyk, gabinet kosmetyczny, fryzjer. Po drugiej stronie ulicy supermarket spożywczo-przemysłowy.

Wysoki standard wyposażenia.

Instalacje: wod-kan, centralne ogrzewanie, wentylacja i klimatyzacja. Podłączona energia elektryczna, internet, alarm, monitoring, okablowanie teletechniczne kamer.

Ściany - tynk - gładź gipsowa umalowane na kolor biały.
Okna zaplecza - PCV. Witryna frontowa i drzwi - aluminium.

Podłoga gres. Wystawiamy faktury VAT.

Śłużymy pomocą projektową w adaptacji i przystosowaniu lokalu do wymagań najemcy.

kontakt: tel. 502 469 423
ekoterma1@wp.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

Łączenie leków

Jak działa połączenie paracetamolu z ibuprofenem w leczeniu przeciwbólowym?

Ból jest najczęstszą przyczyną stosowania leków, w tym przede wszystkim preparatów dostępnych w sprzedaży odřecznej.

Dane pochodzące z Wielkiej Brytanii (brak danych pochodzących z Polski) wskazują, że wśród siedmiu najczęstszych przyczyn stosowania leków bez recepty są: bóle głowy, migrena, bolesne miesiączkowanie i przeziębienie. Okazuje się, że ponad 80% preparatów stosowanych w leczeniu bólów głowy, ponad 60% w migrenie i bolesnym miesiączkowaniu oraz około 60% leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych stosowanych w leczeniu przeziębienia dostępnych jest w sprzedaży odřecznej. Według szacunków firm badających rynek farmaceutyczny w 2011 r. zakupiono w Polsce ponad dwa miliardy tabletek, z czego ponad 1 mld 437 mln bez recepty. Niektórzy pacjenci zażywają leki przeciwbólowe prawie codziennie, często przez okres wielu miesięcy, a nawet lat. Dotyczy to m.in. osób z bólami przewlekłymi w przebiegu procesów zapalno-zwyrodnieniowych w stawach biodrowych, kolanowych i kręgosłupie.

Udowodniono, że długoterminowe stosowanie leków przeciwbólowych zwiększa istotnie ryzyko wystąpienia poważnych działań niepořądanych.

Dlatego też rola farmaceuty w udzielaniu fachowej, zrozumiałej dla pacjenta informacji o bezpieczeństwie i skuteczności leków jest tak istotna. W samoleczeniu bólu lub objawów przeziębienia pacjenci najczęściej stosują paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ).

Paracetamol

Paracetamol (acetaminofen, N-acetylo-p-aminofenol) został wprowadzony do lecznictwa ponad pół wieku temu. Dokładny mechanizm jego działania nie został dotychczas w pełni wyjaśniony.

Wydaje się, że działanie przeciwbólowe paracetamolu wynika głównie z wpływu na ośrodkowy układ nerwowy i aktywacji ośrodkowych dróg serotoninowych. Skutkuje to zahamowaniem transmisji sygnałów bólowych w rdzeniu kręgowym.

Wysuwa się również sugestia, że lek jest stosunkowo słabym inhibitorem cyklooksygenazy 2 (COX-2) w ośrodkowym układzie nerwowym. W konsekwencji zmniejsza biosyntezę niektórych prostanoidów oraz wpływa na przesyłanie informacji wewnątrz- i międzykomórkowych.

Zastanawia jednak, że paracetamol, w przeciwieństwie do klasycznych inhibitorów COX-2, nie wykazuje działania przeciwzapalnego. Podważa to w istotnym stopniu hipotezę o blokowaniu COX-2 przez paracetamol.

Próbowano również tłumaczyć skutki działania paracetamolu jego wpływem na COX-3 (wariant COX-1), ale hipoteza ta nie znalazła

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



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

Nasi specjaliści:

- lek. spec. Radosław Molga
urolog
- lek. med. Robert Koziel
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

potwierdzenia. Przyjęcie paracetamolu, zwłaszcza w dużych dawkach i w połączeniu z alkoholem, jest jedną z najczęstszych przyczyn uszkodzenia wątroby i – w krańcowych przypadkach – krańcowej niewydolności tego narządu.

Ibuprofen

Ibuprofen, ze względu na korzystny stosunek skuteczności i bezpieczeństwa, należy do podstawowych leków w ambulatoryjnej opiece zdrowotnej według Model List of Essential Medicines wydanej przez WHO.

Znajduje to potwierdzenie w szerokim jego wykorzystaniu w krótkotrwałej terapii bólu w stomatologii, otolaryngologii, urologii, ginekologii i położnictwie. Wykorzystuje się go również bardzo często w leczeniu bólów: głowy, pourazowych i pochodzenia naczyniowego. Stosowany jest ponadto w walce z bólem przewlekłym (choroba zwyrodnieniowa stawów, bóle w przebiegu chorób reumatoidalnych) oraz jako lek przeciwgorączkowy. Ibuprofen, podobnie jak inne nieselektywne NLPZ, działa poprzez zahamowanie obu izoform cyklooksygenazy, tj. COX-1 i COX-2. COX-1 jest enzymem konstitutywnym występującym w wielu komórkach.

Z jego udziałem są wytwarzane prostaglandyny determinujące w dużym stopniu czynność nerek, sprawność śródbłonna naczyniowego, aktywność płytek krwi oraz ochronę śluzówki przewodu pokarmowego przed działaniem czynników toksycznych. Jego ekspresja ulega natomiast znacznemu zwiększeniu w tkankach objętych procesem zapalnym. Izofорма ta uczestniczy w powstawaniu prostaglandyn pośredniczących w bólu i zapaleniu.

Udowodniono, że COX-2 przekształca kwas arachidonowy zawarty w lipidach błon komórkowych do prostaglandyny PGH₂, z której w drodze dalszych przemian mogą powstać prostaglandyny PGE₁, PGE₂, PGF₂ i PGD₂ oraz także prostacykli na PGI₂ i tromboksany (TxA₂ i TxB₂). Zahamowanie syntezy PGH₂ wpływa również na inne mediatory zapalenia, takie jak leukotrieny, zwłaszcza LTB₄ i niektóre kininy. Przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwagregacyjne działanie ibuprofenu, będące wynikiem zahamowania COX-2, pojawia się po ok. 30 minutach od chwili przyjęcia dawki doustnej i trwa przez około 4-6 godzin.

Połączenie paracetamolu i ibuprofenu

W 1986 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała tzw. drabinę analgetyczną, czyli schemat stosowania leków przeciwbólowych oraz innych leków podawanych w celu zmniejszenia bólu. W zaleceniach tych wyróżnia się trzy stopnie intensywności leczenia, w zależności od poziomu odczuwania bólu. Paracetamol i NLPZ są zalecane na każdym stopniu leczenia. Na pierwszym stopniu drabiny analgetycznej, czyli w bólach

o małym i średnim nasileniu, są one lekami podstawowymi. Najistotniejszym problemem związanym z leczeniem bólu (a zwłaszcza samoleczeniem) preparatami z grupy NLPZ jest możliwość wystąpienia działań niepożądanych, nawet w czasie krótkotrwałych terapii. Zagrożenie to można zmniejszyć poprzez:

- określenie czynników ryzyka wystąpienia działań niepożądanych (stan fizjopatologiczny chorego, wiek, skaza krwotoczna, ciąża, alergie, astma, choroby układu krążenia – choroba niedokrwienne i niewydolność serca itd.),
- stosowanie leków w najmniejszych, skutecznych terapeutycznie dawkach,
- stosowanie możliwie krótkie – w najkrótszym, skutecznym terapeutycznie czasie,
- niestosowanie leków o długim czasie biologicznego półtrwania,
- wykorzystanie komplementarnych mechanizmów działania leków, co umożliwia zmniejszenie dawek odpowiednich medykamentów wchodzących w skład preparatu złożonego.

Metafen

Przykładem preparatu złożonego jest Metafen (Polpharma S.A.). Jest on złożonym lekiem przeciwbólowym zawierającym w jednej tabletkie 325 mg paracetamolu i 200 mg ibuprofenu.

Przy opracowywaniu tego preparatu wykorzystano zjawisko synergizmu dwóch leków o różnych mechanizmach działania w zakresie działania przeciwbólowego i przeciwgorączkowego. Dzięki temu możliwe było zmniejszenie dawki ibuprofenu do 200 mg (przy zalecanej maksymalnej jednorazowej dawce przeciwbólowej 400 mg w produktach OTC) i paracetamolu do 325 mg (przy zalecanej maksymalnej jednorazowej dawce przeciwbólowej 1000 mg). Pozwala to ponadto na istotne ograniczenie wystąpienia powikłań związanych z leczeniem obydwoma składnikami leku w monoterapii, kiedy zazwyczaj dawki każdego ze składników są znacznie większe.

Zalety Metafenu określają jego szerokie zalecenia terapeutyczne, obejmują one:

- schorzenia reumatyczne (reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie kości i stawów, zmiany zwyrodnieniowe kręgow, zeszytnięjące zapalenie stawów kręgosłupa),
- stany zapalne tkanek miękkich (zapalenie ścięgien i mięśni, gościec, zapalenie torebki stawowej),
- dolegliwości bólowe m.in. w ginekologii, urologii, ortopedii (złamania, zwichnięcia, urazy sportowe, urazy tkanek miękkich, np. stłuczenia), w stomatologii, laryngologii (infekcje górnych dróg oddechowych, m.in. zapalenie migdałków, gardła, zatok),
- bóle pooperacyjne.

źródło: Puls farmacji

lek. med.
Urszula Kempa
DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG
przyjmuje
poniedziałek i środa
zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**
Radom, ul. Próżmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

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

Centrum
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik
kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00
Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nietrymiania 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




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

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

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

NEL-MED
NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22

tel. 533 06 22 27

przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**

specjalista chirurgii ogólnej

chirurgia ogólna i naczyniowa,

USG, doppler naczyń kończyn dolnych

Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12

przyjmuje w środy 15.00-17.00

tel. 48 331 06 18

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej

- w tym urazowej

- urologii dziecięcej

(drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawania moczu

(w tym moczenia nocnego)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225

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

Rak piersi



dr n. med.

Grzegorz Szczęśniak

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej MBA

Epidemiologia

Nowotwory złośliwe zwane potocznie RAKIEM (łac. cancer,) stanowią w większości krajów świata istotny problem epidemiologiczny i społeczny. Nadal wiele osób zgłasza się do lekarza, gdy choroba jest zaawansowana a szanse na całkowite wyleczenie zdecydowanie mniejsze. Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród kobiet. Można przyjąć, iż w krajach rozwiniętych jeden na 4-5 nowych przypadków raka u kobiet to rak piersi. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w 2008 r. na świecie odnotowano 1380000 zachorowań oraz 458 000 zgonów. Mimo stałego postępu w diagnostyce i leczeniu jaki dokonuje się w Polsce – rak piersi to wciąż najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. W 2011 roku rozpoznano go u ponad 15000 Polek, rak piersi jest także pierwszą przyczyną zgonów wśród kobiet w Polsce – codziennie umiera na niego 14 Polek, czyli 5255 kobiet rocznie.

Czynniki ryzyka

Bezpośrednie przyczyny zachorowania na raka piersi nadal pozostają nieznanne.

Ustalono natomiast wiele czynników zwiększających ryzyko takiego zachorowania (ich obecność stwierdza się tylko w 20-25 % przypadków raka):

- płeć żeńska (rak piersi u mężczyzn zdarza się 100 razy rzadziej),
- starszy wiek,
- pierwsza miesiączka przed ukończeniem 11 roku życia,
- menopauza po 54 roku życia,
- późny wiek pierwszego porodu (po 35 roku życia),
- długość trwania (co najmniej 10 lat) hormonalna terapia zastępcza,
- rodzinne występowanie raka piersi (poniżej 50 r.ż),
- rak piersi w wywiadzie,
- nosicielstwo mutacji niektórych genów (przede wszystkim BRCA1 i BRCA2),
- łagodne choroby rozrostowe piersi (włókniaki, gruczolakowłókniaki, brodawczaki).

Co to jest rak?

Rak powstaje wtedy, gdy wskutek błędu genetycznego komórki organizmu rozpoczynają niekontrolowany podział, a nowo powstałe komórki nowotworowe nie rozwijają się w typowe komórki i tkanki i nie reagują na sygnały z organizmu. Inną cechą nowotworów złośliwych to zdolność do tworzenia przerzutów i naciekania otaczających tkanek.

Kliniczny podział raka piersi

Istotny klinicznie jest podział raka piersi na grupę raków przedinwazyjnych (tzw raki in situ)



– czyli raki nienaciekające okolicznych tkanek i raki inwazyjne (naciekające i dające przerzuty).

Jakie są objawy raka piersi?

- Guz – zwykle pojedynczy, twardy, nieostro odgraniczony od otoczenia, najczęściej niebolesny – zlokalizowany w górnym zewnętrznym kwadrancie piersi, rzadziej w okolicy otoczki i brodawki lub kwadrancie górnym wewnętrznym
- Zmiany skórne – naciek skóry, obrzęk, owrzodzenie, zaczerwienienie
- Zmiany brodawki-owrzodzenie, wyciek lub wciągnięcie brodawki
- Powiększenie węzłów chłonnych
- Ból – rzadko, częściej w zaawansowanej chorobie,
- Zaburzenia symetrii, kształtu piersi.

Profilaktyka pierwotna i wtórna

W XXI wieku najskuteczniejszą bronią w walce z rakiem piersi jest wiedza, niezbędna na etapie wczesnego wykrycia nowotworu i świadomego udziału w leczeniu.

Profilaktyka pierwotna to zapobieganie zachorowaniu przez zdrowy styl życia: zapobieganie nadwadze przez aktywność fizyczną, dieta zawierająca białe mięso (drób, ryby), warzywa i owoce, unikanie wędlin konserwowanych, tłuszczów zwierzęcych, ograniczenie spożycia alkoholu, hormonalna terapia zastępcza tylko ze wskazań i pod kontrolą lekarza.

Profilaktyka wtórna

to badania profilaktyczne:

1. samobadanie piersi – od 20 roku życia prowadzone co najmniej raz w miesiącu, kobiety, które regularnie same badają piersi mogą wykryć guza wielkości ok. 1 cm.

Najlepszym momentem do przeprowadzenia badania piersi jest 2-3 dzień po miesiączce. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie jeden, zawsze ten sam dzień w miesiącu. Począwszy od 20 roku życia, systematyczne samobadanie piersi powinno stać się nawykiem kontynuowanym przez całe życie.

Możliwe nieprawidłowości piersi dotyczyć mogą:

- miększu
- brodawki i otoczki
- skóry

Samobadanie składa się z dwóch etapów:

- oglądania
- badania palpacyjnego

2. badania przesiewowe-tzw. skryning. Skryning onkologiczny oznacza badanie osób bez objawów choroby w celu wczesnego wykrycia nowotworu (lub stanu rzednowotworowego), aby zmniejszyć umieralność na ten nowotwór. W Polsce objęte są nim kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonanej mammografii i nie rozpoznano u nich wcześniej raka piersi. Badaniem używanym w skryningu jest mammografia, programy przesiewowe są prowadzone w wytypowanych ośrodkach na terenie całego kraju i nadzorowane przez 16 wojewódzkich i 1 Centralny Ośrodek Koordynujący Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Diagnostyka

Mammografia jest to zdjęcie radiologiczne piersi. Podobnie jak w pozostałych metodach rentgenowskich, w badaniu tym wykorzystuje się różnicę w pochłanianiu promieni X, przechodzących przez poszczególne tkanki organizmu. Obraz utrwalany jest na błonach rentgenowskich lub w przypadku mammografów cyfrowych zapisywany w postaci elektronicznej. Badanie to umożliwia wykrycie bardzo małej,

niewyczuwalnej ręką zmiany nowotworowej. Mammografia jest badaniem, którego wartość jest ugruntowana wieloletnimi badaniami klinicznymi i które należy do listy badań przesiewowych.

Czułość badania mammograficznego ocenia się na 80-90%. Niektóre kobiety mogą odczuwać pewien dyskomfort podczas ucisku piersi, który jest konieczny przy badaniu. Obecnie mammografia jest uznawana za najlepszą metodę wykrywania wczesnego raka u kobiet po 40 roku życia.

Ultrasonografia (USG) piersi jest bezbolesną i bezpieczną metodą oceny stanu piersi. Badanie ultrasonograficzne wykorzystuje ultradźwięki, emitowane przez sondę przyłożoną do skóry nasmarowanej specjalnym żelem. Ultradźwięki odbijają się od tkanek o różnej gęstości i przetwarzane są do postaci obrazu. Badanie USG piersi najczęściej zalecane jest pacjentkom między 20 a 40 rokiem życia lub w każdym wieku ze wskazań lekarza. USG jest też badaniem nieinwazyjnym, dzięki czemu może być powtarzane wielokrotnie. Ultrasonografii nie wykorzystuje się do badań przesiewowych. Natomiast jest to metoda będąca uzupełnieniem mammografii i badania klinicznego. Stanowi bardzo dobre narzędzie

Ewa Krupa

specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt
od 15.00

GABINET OKULISTYCZNY

Radom, Żeromskiego 62
(w bramie po prawej stronie)
zapisy tel. 606 68 94 50

OPTYK
GRABOWSCY



Balutti

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



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

od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

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

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15



lek. Andrzej Karczewski

Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne

502 713 654

ul. Kopernika 9/14
Radom

www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

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

EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

diagnostyczne u kobiet z gęstą, gruczołową piersią czyli szczególnie przed 40 rokiem życia.

Inwazyjna diagnostyka piersi – to przede wszystkim biopsja czyli pobranie materiału do badania mikroskopowego. Biopsja – weryfikacja mikroskopowa obejmuje biopsje przezskórne oraz biopsję chirurgiczną, otwartą po lokalizacji zmiany.

Biopsja cienkoigłowa polega na nakłuciu cienką igłą (pod kontrolą USG lub rzadziej mammografii) piersi w celu pobrania materiału ze zmienionego fragmentu piersi do badania mikroskopowego.

Biopsja gruboigłowa polega na wprowadzeniu do guza, po uprzednim znieczuleniu, grubszej igły. W wyniku tej biopsji uzyskuje się do badania fragment z guza w postaci „wałeczka tkankowego”. Biopsje gruboigłowe wykonywane są metodą klasyczną przy pomocy specjalnych igieł lub metodą biopsji próżniowej (mammotomicznej).

Biopsja próżniowa (mammotomiczna) – jest metodą pozwalającą na usunięcie guzków piersi do 2 cm średnicy. Biopsję próżniową wykonuje się pod kontrolą USG, ma ona wiele zalet w porównaniu z biopsją cienkoigłową i chirurgiczną (otwartą).

Materiał tkankowy pobrany na drodze mammotomii nadaje się do pełnej oceny histopatologicznej oraz oznaczenia receptorów estrogenowych, progesteronowych i HER. W przypadku biopsji cienkoigłowych często nie udaje się ustalić rozpoznania choroby, a rozpoznania fałszywie negatywne sięgają nawet do 15-20%. Łączy się to z koniecznością ponowienia biopsji, często chirurgicznej.

Biopsja mammotomiczna jest metodą małoinwazyjną, może być wykonywana ambulatoryjnie. Mammotomia jest wykonywana w znieczuleniu miejscowym i pozwala pacjentce na podjęcie normalnej aktywności już po 24 godzinach od zabiegu. Po minimalnym nacięciu skóry długości 4-5 mm, wprowadza się urządzenie do guza i dzięki unikalnemu systemowi próżniowemu i rotacyjnemu odcina się i zasysa próżniowo fragmenty guza do wnętrza igły biopsyjnej zamiast tzw. wstrzeliwania, jak to ma miejsce w biopsji gruboigłowej. Kolejną cechą mammotomii jest możliwość precyzyjnego umieszczenia w miejscu biopsji znacznika, który w przypadku późniejszej interwencji chirurgicznej (szczególnie w przypadku rozpoznania raka) umożliwia lokalizację miejsca pobrania wycinka. Biopsja próżniowa jest również metodą usunięcia guzków łagodnych, co oszczędza ponownej interwencji chirurgicznej. Zaletą biopsji mammotomicznej są również względy estetyczne – po zabiegu pozostaje prawie niewidoczna blizna.

Biopsja chirurgiczna tzw. otwarta zarezerwowana jest dla podejrzanych radiologicznie zmian, których nie udało się zweryfikować metodami biopsji przezskórnych i polega na chirurgicznym usunięciu zmiany.

Decyzję o wyborze rodzaju biopsji podejmuje zawsze lekarz biorąc pod uwagę charakter zmiany, jej wielkość, położenie i zdanie pacjentki. Wychodząc naprzeciw potrzebom pacjentek NZOZ Euromed oferuje nowoczesną diagnostykę chorób piersi i jako jedyna placówka w Radomiu – biopsję mammotomiczną.

**produkt dostępny
w najlepszych aptekach**

**KOLAGEN DO PICIA
1 fiolka dziennie**

**Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości**



www.artivit.com.pl



Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

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

Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00

przyjęcia pacjentów 7.00-9.30 lub 16.00-17.00

(tylko niektóre badania)

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

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

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

www.baldys-lab.eu

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

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

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

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

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

