



Co należy wiedzieć o bólach pleców

str. 6

Kiedy warto sobie odpuścić

str. 18

**Seks jest zbyt ważny,
by mieć z nim problemy**

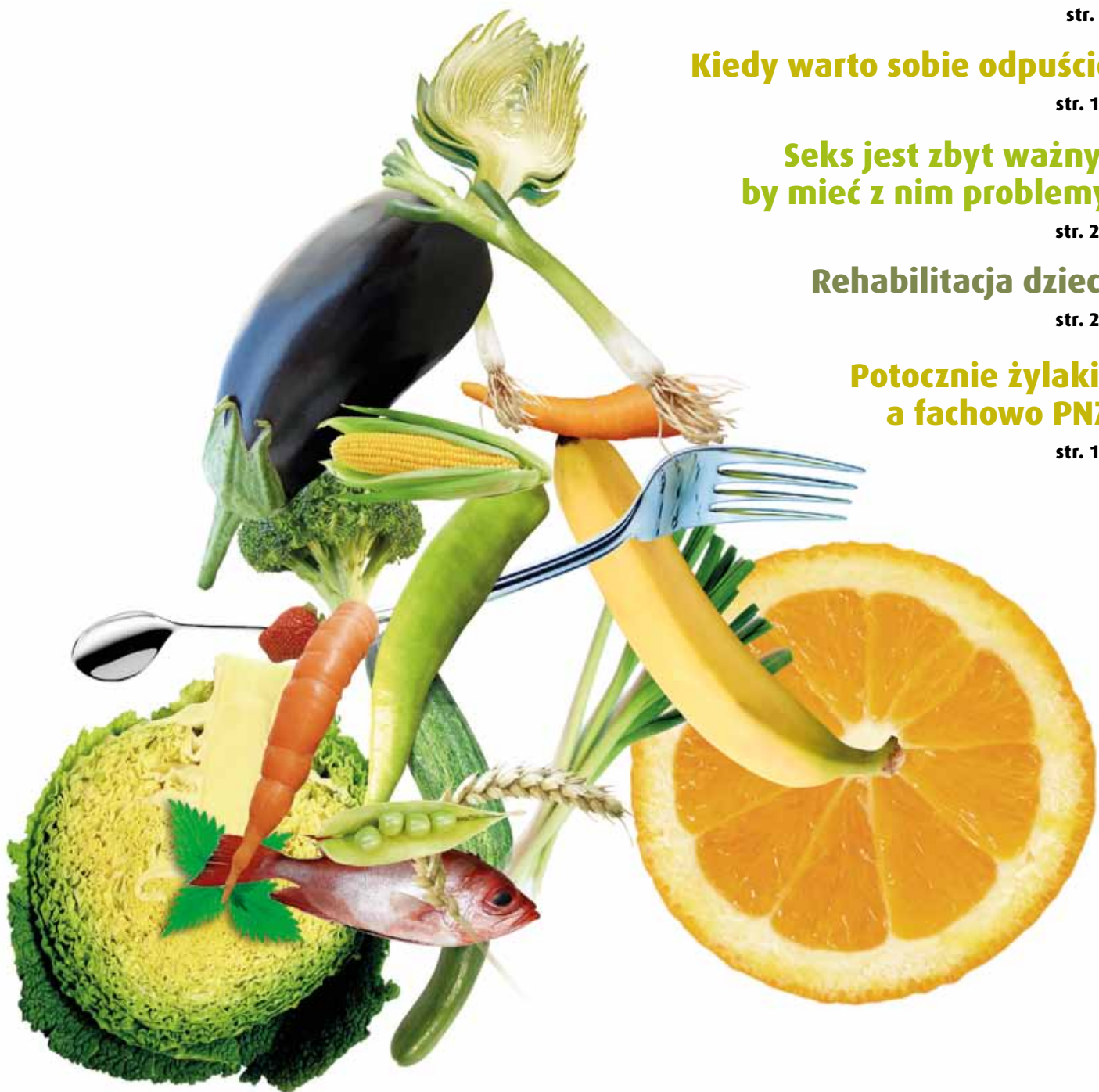
str. 20

Rehabilitacja dzieci

str. 26

**Potocznie żyłaki,
a fachowo PNŻ**

str. 10



Rola witamin w organizmie

str. 4

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 10
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 10

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 18
Kowalczewski Wojciech – str. 19
Wypyski Andrzej – str. 18

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 10
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Rojewski Robert – str. 11
Terpiłowski Tomasz – str. 23
Wdowik Arkadiusz – str. 11

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 22
Kupis Zbigniew – str. 10
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 17
Rojewski Robert – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18
Terpiłowski Tomasz – str. 23
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 13
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 21
Wdowik Arkadiusz – str. 11

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 22
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 13
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 17
Rojewski Robert – str. 11
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18

DERMATOLOG

Gamed – str. 10
Sikora Małgorzata – str. 22

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 25
Nazimek Marta – str. 24
Kempa Urszula – str. 24

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 10
Kempa Urszula – str. 24

GASTROLOG

Droździkowski Wiesław – str. 22
Gamed – str. 10

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 22
Banaczek Zbigniew – str. 22
Gamed – str. 10
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25
Kielski Piotr • EPMED – str. 25
Nita Zygmunt – str. 25
Penza Grzegorz – str. 25
Świechowski Witold – str. 16
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 25

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 21
Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 21

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 13
Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 21
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 13
Poterata Magdalena – str. 21
Świągół Paweł – str. 21
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 21

LARYNGOLOG

Gamed – str. 10
Kielska Ewa • EPMED – str. 25

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 10
Mieszkowski Mariusz – str. 11

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 21
Pytel Anna • AGAMED – str. 16

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 12
Chojnacka Marina – str. 12
Dudzińska Ewa – str. 13
Frynas Katarzyna – str. 13
Gamed – str. 10
Jurkiewicz Grzegorz – str. 12
Kosowski Jarosław – str. 12
Miśta Jakub – str. 12
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 12
Olczyk Ziemowit – str. 12
Rogosińska Agnieszka – str. 12

OKULISTA

Gamed – str. 10
Likowska Elżbieta – str. 15
Nazimek Waldemar – str. 15
Szponar Bogusław – str. 15

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 13

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 13
Sekula Jan • SANUS – str. 19
Szynkarczuk Tomasz – str. 19
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 13
Wypyski Andrzej – str. 18

PEDIATRA

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 21
Nazimek Marta – str. 24

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 11

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 16
Angiomedicus – str. 10
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 22
EndoCard – str. 21
Epmad – str. 25
Euromed – str. 18
Gamed – str. 10
Gravmed – str. 25
Medicon – str. 3
MedJana – str. 13
Mój Lekarz Radom – str. 8
Nel-Med – str. 25
Polmedic – str. 26, 28
Przychodnia Centrum – str. 25
Terpiłowski – str. 23

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 15

PSYCHIATRA

Gamed – str. 10
Gralak-Wdowik Izabela – str. 19
Karczewski Andrzej – str. 19
Ostrach Dorota – str. 13
Szczęśniak Ewa – str. 19

RADIOLOGIA

Helios – str. 11

STOMATOLOG

Agamed – str. 16
Aurumdent – str. 16
Dent Artis – str. 17
Gamed – str. 10
Implant dentist – str. 16
Kaniewscy – str. 17
M-dent – str. 17
Medap – str. 17
PT Dental – str. 17
Szwedental – str. 17

UROLOG

Alter Andrzej – str. 13
Baryłka Krzysztof – str. 18
Gamed – str. 10
Molga Radosław – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 27
Medica – str. 5
Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej – str. 15

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 10
PMR – str. 21

DIETETYK

Fizjomedica – str. 7
Janiszewski Bartosz – str. 8
Skalska Nina – str. 9

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 8
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Reduar – str. 9
Reha-complex – str. 6
MedJana – str. 13

OPTYK

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

OPIEKA PIELEGNIARSKA

Chrobrego – str. 8
Dom Pod Złotym Dębem – str. 24
Reha-complex – str. 6
Vic-Med – str. 7

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 24
Chrobrego – str. 8
Vic-Med – str. 7

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapto dentis – str. 17

PSYCHOLOG

Gamed – str. 10
Janiszewski Bartosz – str. 8
Kołątaj Agnieszka – str. 13

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 8
FizjoExpert – str. 7
Fizjomedica – str. 7
Kelles Krauz – str. 7
MedJana – str. 13
Reduar – str. 9

Reha-complex – str. 6

Vic-Med – str. 7

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 9
Mikirad – str. 9
Medistar – str. 9
Multimed – str. 9
Reha-complex – str. 6
Stymat – str. 9

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 10
Laboratorium Bałdys – str. 27
Medica – str. 5
Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej – str. 15

BIOPSJE

Euromed – str. 18

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 19

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 10
MedJana – str. 13
Rojewski Robert – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Terpiłowski – str. 23

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 12

RENTGEN

Helios – str. 11

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 14
Polmedic – str. 28

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Helios – str. 11
Polmedic – str. 28

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 25
Droździkowski Wiesław – str. 22
Epmad – str. 25
Euromed – str. 18
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25
Medicon – str. 3
MedJana – str. 13
Rojewski Robert – str. 11

INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 25
Diacom – str. 20
Magdalena Mroczek – str. 14
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 23
Thymos, komora hiperbaryczna – str. 22
Suplementy diety Artivit – str. 20
Szkoła rodzenia – str. 22
TEB Edukacja – str. 24
Żugaj Anna – str. 14

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
OBŚLUGA 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
- lek. med. **Urbankiewicz Dorota** – DERMATOLOG / WENEROLOG
- lek. spec. **Pisarska-Mazurkiewicz Katarzyna** – GINEKOLOG I POŁOŻNIK
- lek. spec. **Wieczorski Michał** – OTORYNOLARYNGOLOG
- lek. spec. **Podczasi Mieczysław** – GASTROENTEROLOG
- lek. spec. **Kupis Zbigniew** – LASEROWE USUWANIE ŻYŁAKÓW / CHIRURG NACZYNIOWY
- lek. spec. **Zieliński Robert** – UROLOG
- lek. spec. **Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA

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

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

MEDYK

Rola witamin w organizmie

Łacińskie słowo „vita” będące częścią składową wyrazu witamina, oznacza „życie” i doskonale ukazuje rolę tych związków organicznych w naszym organizmie. Pełnią one funkcje regulacyjne i są niezbędne do wzrostu oraz prawidłowego funkcjonowania. Poza nielicznymi wyjątkami, nie mogą być wytwarzane przez organizm ludzki i muszą być dostarczane z pożywieniem lub w razie potrzeby w postaci preparatów farmaceutycznych. Zarówno niedobór (hipowitaminoza) jak i nadmiar (hiperwitaminoza) są szkodliwe dla zdrowia człowieka. Szczególnie łatwo jest przedawkować witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (witamina A, D, E i K), ponieważ nadmiar gromadzi się tkance tłuszczowej i wątrobie. Spożywając tę grupę witamin, musimy również spożywać tłuszcz, ponieważ ich przyswajalność jest uzależniona od wchłaniania tłuszczu. Witaminy rozpuszczalne w wodzie (witaminy z grupy B i witamina C) powinniśmy dostarczać z codzienną dietą, ponieważ organizm nie potrafi ich magazynować. Nadmiar tych witamin jest wydalany z moczem lub z potem. W ostatnich latach, ważnym stało się oznaczanie w laboratorium poziomów wyjściowych oraz monitorowanie stężenia przyjmowanych witamin w celu wykluczenia ich przedawkowania (zwłaszcza wit. A, D, E i K), bądź niedoboru.

Witamina A

Witamina A wykazuje działanie antyoksydacyjne, wpływa na prawidłowy stan skóry oraz odgrywa znaczącą rolę w procesie widzenia. Reguluje pracę gruczołów łojowych oraz leczy schorzenia skórne (trądzik, łuszczyca). Skutkiem niedoboru tej witaminy jest tzw. kurza ślepotą (niemożność widzenia po zmroku), łamliwość paznokci i włosów, wysypki skórne. Cennym źródłem witaminy A są: mleko, masło, mięso, ryby morskie, tran, oleje roślinne, sałata, marchew, jarmuż, żółtka jaj, sery, śledzie, brukselka, winogrona, awokado. W wyniku nadmiernego spożywania tej witaminy mogą wystąpić zatrucia przewlekłe, które objawiają się drażliwością, zmniejszonym apetytem i świądem skóry. Dłuższe utrzymywanie się nadmiaru witaminy A skutkuje zmęczeniem, wypadaniem włosów, zaburzeniem pracy wątroby i śledziony, bólami stawowymi i kostnymi, odwapnieniem kości. [8]

Witamina D

Witamina D wykazuje wielokierunkowe działanie w organizmie. Odgrywa istotną rolę w chorobach szkieletowych, w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego, chorobom autoimmunologicznym, nowotworom, a także niektórym chorobom psychicznym. Reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową oraz cykl odnowy biologicznej naskórki. Liczne badania wskazują, że witamina D może korzystnie wpływać na przebieg chorób alergicznych. W wyniku niedoboru tej witaminy u dzieci może wystąpić krzywica, zaś u dorosłych – osteomalacja lub osteoporoza. Ponadto niedostateczna ilość witaminy D zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy, choroby Hashimoto oraz przyspiesza procesy starzenia. Właściwa suplementacja oraz rozsądne zażywanie kąpieli słonecznych

zapobiegają występowaniu niedoborów tej witaminy w większości populacji. Źródłami witaminy D są: śledź, makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, węgorz, tran, pełnotłuste produkty mleczne, sery żółte, masło roślinne, wątroba i żółtka jaj. [7][9]

Hiperwitaminoza D powstaje głównie z powodu nadmiernego stosowania preparatów farmaceutycznych zawierających witaminę D i jest bardzo szkodliwa dla zdrowia. Objawia się ona wzrostem mobilizacji wapnia i fosforu z kości, ich zwiększoną utratą w moczu, utratą łaknienia, zaburzeniami rytmu serca oraz wapnieniem tkanek miękkich.

Witamina E

Witamina E jest antyoksydantem. Ma udział w transporcie składników odżywczych do komórek organizmu, wzmacnia ścianę czerwoną krwionośnych, a także chroni krwinki czerwone przed przedwczesnym rozpadem. Wykorzystywana jest w leczeniu zaburzeń mięśniowych, chorób sercowo-naczyniowych, trądziku pospolitego i egzemy. Wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Skutkiem niedoboru tej witaminy w organizmie jest: osłabienie mięśni szkieletowych, wczesne starzenie się skóry, niedokrwiistość u niemowląt i dzieci, pogorszenie wzroku. Bogatym źródłem tej witaminy są oleje roślinne, ryby, kiełki pszenicy, pełne ziarna zbóż, nasiona, zielony groszek. [10]

Witamina B3 (Witamina PP, niacyna)

Witamina B3 ma znaczący udział w prawidłowym funkcjonowaniu metabolizmu komórki, regulacji poziomu glukozy we krwi oraz utrzymaniu odpowiedniego stanu skóry i układu nerwowego. Znalazła zastosowanie w terapii zaburzeń gospodarki lipidowej, ponieważ zwiększa w organizmie poziom „dobrego” cholesterolu HDL, jednocześnie obniżając trójglicerydy i „zły” cholesterol LDL. Liczne badania potwierdzają korzystny wpływ niacyny w leczeniu migreny. Skutkami niedoboru jest pelagra, stany zapalne skóry, osłabienie mięśni. Witaminę B3 możemy znaleźć w pokarmach takich jak: mięso cielece i wieprzowe, wątroba, makrela, drożdże, chleb biały, pełne ziarna zbóż, orzechy, szpinak, kapusta, groszek, marchew, jabłka, pomarańcza, ziemniaki. [3][6]

Witamina B6

Witamina B6 bierze udział w tworzeniu enzymów, hormonów, hemoglobiny. Wpływa na prawidłową pracę serca i funkcjonowanie układu nerwowego. Łagodzi objawy tzw. napięcia przedmiesiączkowego oraz wspomaga leczenie łojotokowego zapalenia skóry. Bogatym źródłem witaminy B6 są: ryby, drób, jaja, soja, orzechy, banany, ziarno pszenicy, płatki owsiane, kasza gryczana, groch, fasola, chleb biały, pieczywo razowe, kiełki, kapusta i ziemniaki. [2] [3]

Witamina B12

Główną rolą witaminy B12 w organizmie jest jej udział w procesie wytwarzania krwinek czerwonych w szpiku. Ponadto razem z kwasem foliowym i witaminą B6 obniża stężenie homocysteiny. Skutkiem niedoboru jest niedokrwiistość złośliwa (choroba Addisona-Biermera), zwyrodnienia układu nerwowego, zmęczenie.

Źródłem witaminy B12 są produkty pochodzenia zwierzęcego, ryby, skorupiaki, mleko, podroby, sery oraz jaja. [2][3][4]

Witamina C

Witamina C jest antyoksydantem. Zapobiega występowaniu stresu oksydacyjnego manifestującego się przewlekłymi stanami chorobowymi takimi jak nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe, choroby neurodegeneracyjne. Odpowiada za prawidłowy rozwój chrząstki, kości, zębów, przyspieszenie gojenia się ran oraz zwiększenie odporności organizmu. Bogatym źródłem witaminy C są świeże owoce i warzywa, zwłaszcza porzeczki, truskawki, owoce cytrusowe, kapusta, pietruszka, szpinak, rzeżucha, pomidory i zielona papryka. [5]

Kwas foliowy

Kwas foliowy jest witaminą o wielokierunkowym działaniu biologicznym. Bierze udział m.in. powstawaniu kwasu nukleinowego, metabolizmie niektórych aminokwasów, obniżaniu poziomu homocysteiny, prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Pełni istotną rolę w tkankach, w których zachodzą intensywne podziały komórkowe (tkankach płodu, w układzie krwiotwórczym, nabłonku przewodu pokarmowego). Do najważniejszych procesów chorobowych organizmu związanym w niedoborem tej witaminy należą: powstawanie wad cewy nerwowej u płodu, niedokrwiistość megaloblastyczna, miażdżycy i choroby układu sercowo-naczyniowego, choroby neurodegeneracyjne (m.in. Choroba Alzheimer, choroba Parkinsona). Głównym źródłem tej witaminy są: surowe i mrożone warzywa liściaste (głównie sałata, szpinak, kapusta, brokuły, szparagi, kalafiori, brukselka), bób, zielony groszek, pomidory, buraki, orzechy, słonecznik, pełne ziarna zbóż, owoce cytrusowe, wątroba, drożdże, jaja i sery. [1][2]

Warto zatem wiedzieć jakie witaminy wykorzystujemy każdego dnia i jakie produkty spożywamy w nie obfitują. Świadome kształtowanie nawyków żywieniowych tak, aby nasza dieta dostarczała najważniejsze witaminy to recepta nie tylko na długotrwałe zdrowie, ale także na dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Zaburzenia ich ilości w naszym organizmie mogą mieć różnorodne przyczyny i współtowarzyszyć wielu chorobom, dlatego też ich oznaczenie jest często badaniem pomocniczym w procesie diagnostycznym. Przy stosowaniu suplementacji diety zalecane jest monitorowanie stężenia witamin w naszym organizmie, ponieważ ich nadmiar może mieć poważne skutki zagrażające zdrowiu. Od czerwca poszerzyliśmy naszą ofertę o oznaczenie poziomu wyżej opisanych witamin. Szczegóły w laboratorium MEDICA.

mgr anal. med. Natalia Bilską
Diagnosta Laboratoryjny
Laboratorium Analiz Medycznych
MEDICA w Radomiu

Bibliografia:

1. Czeczot H.: Kwas foliowy w fizjologii i patologii, Postępy Hig Med Dosw., 2008;62,405-419 2. Gruber B.M.: Witaminy „pamięci”, Aktualn Neurol 2009, 9 (1), 52-62 3. Gryszczyńska A.: Witaminy z grupy B-naturalne źródła, rola w organizmie, skutki awitaminozy, Postępy Fitoterapii 4/2009, 229-238 4. Kośmider A., Czaczek K.: Witamina B12-budowa, biosynteza, funkcje i metody oznaczania, ZYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2010, 5(72), 17-32 5. Maczkowiak K., Trólski L.: Współczesne poglądy na rolę witaminy C w fizjologii i patologii człowieka, Nowiny Lekarskie 2007; 76 (4), 349-356 6. Nagalski A., Bryła J.: Zastosowanie niacyny w terapii, Postępy Hig Med. Dosw., 2007, 61, 288-302 7. Napierowska L., Franek E.: Rola oznaczania witaminy D w praktyce klinicznej, Choroby serca i naczyń 2009, tom 6, nr 4, 203-210 8. Pawlaczek M., Korzeniowska K.: Witamina A w kosmetyce i leczeniu dermatologicznym, Farmacja Współczesna 2013; 6, 57-61 9. Pawlak J., Doboszyńska A.: Witamina D w chorobach alergicznych, Postępy Hig Med. Dosw., 2014;68, 1152-1170 10. Zielińska A., Nowak I.: Tokoferole i tokotrienole jako witamina E, Chemik 2014; 68 (7), 585-591

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



Co należy wiedzieć o bólach pleców?



mgr fizjoterapii
Agnieszka Sajór-Rejmer

W poniższym artykule przybliżę trudny temat bólu pleców. Jest on trudny, bo to „temat rzeka”. Badania epidemiologiczne pokazują, że 60-90% populacji ludzi dorosłych przynajmniej 1 raz w życiu doznało lub dozna bólu pleców. Co drugi Polak skarży się, że cierpi z tego powodu, co siódmy: przewlekłe i często. Są to najbardziej powszechne dolegliwości, które są podawane jako druga przyczyna nieobecności w pracy. Ból pleców jest chorobą często bagatelizowaną, mimo że występuje coraz częściej. Stres, siedzący tryb życia oraz niewłaściwa postawa ciała podczas wykonywania pracy mają ogromny wpływ na kondycję kręgosłupa. Tym samym wpływają w istotny sposób na jakość życia osób cierpiących na tę dolegliwość. Większość z nas przyzwyczaja się i uczy się z nim żyć. Nie jest to właściwa postawa. Jeśli nie będziemy postrzegać tego jako objawu choroby, lecz wyłącznie jako konsekwencję stylu życia lub starzenia się, możemy nabawić się dużych problemów zdrowotnych. Bardzo często ból pleców jest sygnałem alarmowym początku poważnej choroby, jeśli pojawia się bez powodu, towarzyszy mu spadek masy ciała i ogólne złe samopoczucie. Jeśli osoby, których dotyczy ta dolegliwość skorzystają z porady lekarza, posłuchają wskazówek fizjoterapeuty i zastosują odpowiednią rehabilitację mogą pozbyć się jej w ciągu 2-4 tygodni. Tylko w nielicznych przypadkach objawy stają się przewlekłe. Czasami dzieje się tak, że ból pleców jest tak silny, że wręcz uniemożliwia poruszanie się. Jest to lumbago, dolegliwość, która blokuje dolną część pleców i powoduje bardzo dużą bolesność. Zmiana najczęściej występuje wskutek wysiłku lub gwałtownego ruchu. Jego przyczyn można upatrywać w różnych czynnikach, np. dyskopatii lub doznanym urazie. Prawie

zawsze jest to spowodowane trudnościami związanymi z funkcjonowaniem mięśni, więzadeł lub dysku. Nawet najmniejszy uraz może powodować silny ból pleców. Należy pamiętać, że kręgosłup jest jedną z najsilniejszych części naszego ciała. Odpowiada za wiele ważnych funkcji: od utrzymania ciała w pozycji pionowej jako konstrukcja podtrzymująca tułów, kończyny górne i głowę, wspomaga koordynację ruchową, pełni rolę ochronną otacza i chroni rdzeń kręgowy. Wpływa na prawidłową równowagę sił, które podtrzymują plecy. Utrata tej równowagi jest przyczyną bólu, który sygnalizuje, że plecy nie są w odpowiedniej kondycji. Od czasu, gdy człowiek w procesie ewolucji osiągnął postawę pionową – homo erectus – dolna część kręgosłupa musiała się odpowiednio przystosować do nowej sytuacji biomechanicznej ciała. Prawdopodobnie zmiana ta jest przyczyną pojawiania się dyskomfortu w plecach. Fakt, że w dzisiejszych czasach dolna część pleców jest zmuszona do przystosowania się do pozycji siedzącej, dodatkowo nasila te problemy. Rozwój cywilizacji z jednej strony, a nawał obowiązków z drugiej sprawiły, że niezależnie od zawodu większość z nas przez cały dzień siedzi przy biurku czy jakimś urządzeniu, a po pracy na kanapie. Jeździmy samochodem, na sport nie mamy czasu ani ochoty. Dzieci pół dnia siedzą w szkolnej ławce, resztę dnia w domu ślęczą nad książkami. W wolnym czasie zamiast pograć w piłkę czy wyjść na rower, wybierają telewizję lub gry komputerowe. Skutek jest taki, że mięśnie stopniowo słabną i nie są w stanie wspierać kręgosłupa. Dochodzi do nadmiernego obciążenia kręgow i dysków, a to prowadzi do deformacji. Ponadto za bardzo pochylamy się nad kuchennym blatem czy deską do prasowania, ponieważ są dla nas za niskie. Często też przez dłuższy czas wykonujemy jedną czynność w tej samej pozycji i w ten sposób za bardzo obciążamy kręgosłup. To jest powodem, że wszyscy, pręcej czy później, odczujemy ból pleców. Jest to efekt uboczny naszego stylu życia jako populacji, a także stylu życia każdego z nas z osobna.

Jest wiele przyczyn bólu pleców. Te poważne są bardzo rzadkie. Statystyki pokazują, że jest

to mniej niż 1 przypadek na 300. Wystarczy udać się do lekarza, by je zidentyfikować. Ból pleców charakteryzuje się częstymi nawrotami. I to właśnie jest powód, dla którego tak ważne jest zapobieganie tym zmianom. Nawroty nie są objawem poważnej choroby, a tylko ponownego występowania problemu, na który jesteśmy narażeni. Stosowanie fizjoterapii lub masażu może okazać się niezwykle pomocne.

Jeśli ból dotyczy również nerwu kulszowego – długiego nerwu, który ma swój początek w pierwszych kręgach odcinka lędźwiowego, a kończy się w stopie – ból będzie się pojawiał także w okolicach pośladków i kończyn dolnych. Objawy tego typu określamy rwą kulszową. W postaci ostrej ból pojawia się podczas, np. podnoszenia ciężkich przedmiotów z podłogi, kichnięcia, kaszlnięcia. Natomiast w postaci przewlekłej ból występuje w okolicy kręgosłupa lędźwiowego i utrzymuje się bez przerwy przez co najmniej 6 miesięcy. Postać ta dotyka 5% osób cierpiących. Ból w postaci przewlekłej – w odróżnieniu od ostrej – ma charakter długoletni. Zazwyczaj osoba nim dotknięta potrafi wskazać pozycje ciała, w których ból się nasila lub łagodnieje. Cechą charakterystyczną osób cierpiących na przewlekłe zmiany bólowe jest wykrzywiona postawa ciała. Inaczej mówiąc, pacjent przeglądając się w lustrze ma wrażenie przekrzywiania się na jedną stronę. Jest to spowodowane naturalną reakcją obronną mięśni pleców przed bólem. Zmiany opisywane przeze mnie występują najczęściej u osób pomiędzy 30. a 40. rokiem życia. Chociaż główną przyczyną tej dolegliwości jest intensywny wysiłek, może się ona również pojawić po nagłym zetknięciu z zimnem. Niestety nie istnieją leki, które byłyby w stanie natychmiast nas wyleczyć. Leczenie opiera się zwykle na stosowaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, których celem jest odblokowanie mięśni. W takich przypadkach ważne jest, aby nie pozostawać długo w łóżku, a tylko ograniczyć go do czasu niezbędnie koniecznego do wyciszenia stanu ostrego. Brak ruchu może tylko pogorszyć sytuację. Zalecany jest ruch ukierunkowany na mięśnie pleców,



NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne

Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

Pobyty pielęgnacyjne,
poszpitalne

oferta specjalna
tylko 2600 miesięcznie

512 040 525

www.reha-complex.pl

Wypożyczalnia

sprzętu medycznego

502 729 548



czyli odtworzenie gorsetu mięśniowego oraz unikanie nadmiernego wysiłku. Istotne jest to, by nauczyć się prawidłowego wykonywania ćwiczeń właściwych przy tej jednostce chorobowej systematycznie je wykonywać minimum 2-3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Innym skutecznym sposobem jest masaż leczniczy, bądź masaż klasyczny z elementami masażu segmentalnego. Masaż stopniowo przywraca mięśniom ich wcześniejszą elastyczność. Ponieważ najlepszą bronią w walce z bólami pleców jest zapobieganie, wskazane jest unikanie pewnych ryzykownych ruchów, np. nie należy nosić zakupów tylko w jednej ręce, lecz dla równowagi rozłożyć je na obie ręce. Nie należy podnosić przedmiotów z ziemi, pochylając się przy prostych nogach. Ciężkie przedmioty należy podnosić, zginając kolana i utrzymując proste plecy. Systematyczne ćwiczenia to również profilaktyka. Nie wolno nam zapominać o innych czynnikach wywołujących ból pleców, równie ważnych, np. choroba zwyrodnieniowa. Najsilniej dotkniętymi tą chorobą częściami kręgosłupa są część szyjna i lędźwiowa. Cechą charakterystyczną jest typowy silny ból, występujący rano, gdy chory wykonuje pierwsze ruchy po wstaniu z łóżka. Ból powoli ustępuje w miarę wykonywania codziennych aktywności, aby znowu powrócić wieczorem. Kolejną przyczyną może być dyskopatia. Czasem jej przyczyną może być czynnik, który zazwyczaj jest uważany za niegroźny np. wstawanie z krzesła, podnoszenie walizki. Zazwyczaj dyskopatia występuje częściej w okolicy lędźwiowej, rzadziej na poziomie szyjnym lub piersiowym. W przypadku bólu pleców, celem zidentyfikowania przyczyny

bólu innej niż przyczyna natury kostnej (choroba zwyrodnienia stawów i dyskopatia) należy mieć też na uwadze strukturę mięśni. W większości przypadków ból pleców jest spowodowany złymi nawykami i złą postawą ciała, które powodują zaburzenie równowagi. Takie czynności, jak prasowanie czy praca przy komputerze, a także praca w zawodach recepcjonistki, dentysty, sprzedawcy, kierowcy ciężarówek, niosą ryzyko występowania bólu pleców, mającego źródło w strukturze mięśni. Należy zapobiegać i leczyć te dolegliwości i niekoniecznie chodzi tu o zmianę pracy. Jak już wcześniej wspominałam najlepszą bronią w walce z bólem pleców jest zapobieganie jego występowaniu. Zaleca się utrzymywanie codziennej aktywności ruchowej. Najlepiej jest uczyć się stopniowo, co należy robić, a czego unikać. Zalecane jest również wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i kręgosłupa, a także utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Zapobieganie problemom z kręgosłupem i odpowiednia edukacja na ten temat powinna zaczynać się jak najwcześniej, a więc już w szkole. Marzeniem każdego fizjoterapeuty są szkoły wyposażone w stoliki ergonomiczne, z regulowaną wysokością i kątem nachylenia blatu, zgodnym ze wzrostem poszczególnych uczniów. Zarówno osoby cierpiące na ból pleców, jak i te, które starają się mu zapobiegać, powinny uprawiać sport, zachowywać prawidłową postawę ciała, przede wszystkim w pracy, oraz utrzymywać prawidłową masę ciała i nie przeciążać kręgosłupa. Oto kilka rad pomagających w zapobieganiu bólom pleców:

- w postawie siedzącej właściwie opieraj się o oparcie krzesła;



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

Zabiegi fizykalne

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

Zabiegi kinezyterapeutyczne

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

Masaże
klasyczny
drenaż limfatyczny
pneumatyczny (BOA)



Centrum Medyczne FizjoMedica

**KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA**



wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

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

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa**

Nowość! fala uderzeniowa

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

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

FIZJOE KPERT ul. Ziętarskiego 1a
(ul. Wierzbicka 90B, Radom)
telefon
606 499 981
www.fizjoekpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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

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

- w trakcie czytania lub pisania nachyl tułów opierając łokcie na blacie;
- w pozycji stojącej nie stój w tej samej pozycji przez dłuższy czas i jeśli to możliwe, oprzy biodra lub plecy o ścianę lub inną powierzchnię; rozstaw stopy lub połóż jedną stopę na jakiejś podpórce i zmieniaj często stopę, na której się opierasz;
- gdy musisz wykonać jakąś czynność obciążającą kręgosłup (np. prasowanie lub kreślenie), rób to na blacie o odpowiedniej wysokości;
- podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów: ugnij nogi, utrzymuj plecy proste, a ciężki przedmiot jak najbliżej siebie;
- śpij właściwie czyli tak, by nie powodować bólu, używaj jednej lub kilku poduszek ułożonych pod nogami, brzuchem, tułowiem lub głową; stosuj także odpowiedni materac i unikaj zbyt długiego pozostawiania w łóżku;
- w trakcie prowadzenia samochodu: utrzymuj odpowiednią odległość stóp od pedałów gazu i hamulca, tak, by tułów był dobrze oparty o oparcie siedzenia, które powinno być ustawione w pozycji pionowej, tak abyś mógł trzymać ręce oparte wygodnie na górnej części;
- unikaj prowadzenia przez długi czas bez robienia przerwy.

W przypadku, gdy ból trwa długo, jest silny nie unikniemy wizyty u lekarza. Kiedy należy się do niego zwrócić? Jeśli w czasie 2-3 dni ból nie łagodnieje (potrzeba co najmniej 2-3 tygodni, aby ból ustąpił całkowicie!), a wręcz przeciwnie – nasila się, zwłaszcza w nocy. Inne objawy towarzyszące bólom pleców, które powinny wzbudzać zaniepokojenie, to gorączka (powyżej 37,5° C), uczucie mrowienia, utrata sił, problemy z poruszaniem nogami, niekontrolowane oddawanie moczu (nietrzymanie moczu) lub stolca, bóle lub uczucie pulsowania brzucha. Wizyta u lekarza jest konieczna także w przypadku, gdy ból pleców nawraca w postaci silnych i powtarzających się z dużą częstotliwością ataków w ciągu kilku tygodni, a także gdy przewlekły ból nie reaguje już na leczenie i nasila się. Udajmy się do lekarza we wszystkich przypadkach, w których choroba nie pozwala nam na wykonywanie zwykłych czynności dnia codziennego i pogarsza jakość naszego życia. Lekarz przepisze stosowne leki i skieruje na rehabilitację. Warto z niej skorzystać. Fizjoterapeuta pokaże nam jak właściwie ćwiczyć, powie czego unikać, zasugeruje w jaki sposób wykonywać czynności życia codziennego, by nie nabawić się bólu. Jeśli uzna to za słuszne zaproponuje masaż. Wy tłumaczy jakiej aktywności fizycznej unikać a jaką aktywność stosować. W rzeczywistości ruch nie tylko nie pogarsza stanu chorego, ale przyspiesza wyzdrowienie, a przede wszystkim pomaga znosić ból, zarówno w sensie psychicznym jak i fizycznym. Należy pamiętać, że odpowiednia aktywność

fizyczna pomaga utrzymywać w dobrej formie kręgosłup i całe ciało, ale tylko wtedy, gdy jest ona zrównoważona, odpowiednio dobrana oraz uprawiana regularnie i bez dłuższych przerw. Nie jest możliwe wskazanie jednej formy aktywności ruchowej, które byłaby odpowiednia dla wszystkich. Nie chodzi tu tylko o różne upodobania, możliwości i indywidualne chęci, ale przede wszystkim o to, że należy indywidualnie oceniać stan zdrowia i możliwości fizyczne każdego pacjenta. Aby zastosować odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej wpływającej korzystnie na utrzymanie i poprawę kondycji kręgosłupa, lekarz musi przede wszystkim dokonać oceny, które osoby są zdrowe, a które cierpią z powodu bólu i innych dolegliwości kręgosłupa. Dla tych pierwszych aktywność fizyczna będzie miała charakter zapobiegawczy, podczas gdy dla drugich będzie sposobem leczenia i utrzymania dobrej kondycji. Nie wolno bagatelizować bólu pleców bowiem czasem jest on wywołany chorobami innych narządów. Gdy chorują nerki, ból jest zlokalizowany w okolicy krzyża. Bóle z moczowodów mogą promieniować w okolice łopatek. Choroby narządów kobiecych czasem sygnalizują bóle krzyża. Jeśli zachorują trzustka, pęcherzyk dróg żółciowych, żołądek, jelita, bóle mogą promieniować do pleców i krzyża. Arterioskleroza (chodzi tu o zwężenie tętnic miednicy) też może powodować tępe bóle krzyża, które odczuwane są w czasie siedzenia i leżenia, ale nasilają się podczas chodzenia i stania. Na koniec chciałam zwrócić Państwu uwagę na problem stresu jako jednej z przyczyn bólu pleców. Stres powoduje ból pojawiający się

w okolicy łopatek, karku, szyi. Mięśnie stają się nadmiernie napięte. Ból kręgosłupa spowodowany stresem można przezwyciężyć masażem relaksującym, kąpielą z olejkami eterycznymi, czy spacerem (latem polecam nordic walking). Drogie Panie, nie mogę jako fizjoterapeuta pominąć chodzenia na wysokich obcasach, choć sama również aż tak bardzo ich nie unikam. Nie można przecież przez całe życie przechodzić w kapciach. Jednak musicie mieć świadomość, że wysokie obcasy powodują bóle w dole pleców i deformację stóp. Kobiety, które cierpią na ból kręgosłupa, po kilku godzinach spędzonych w szpilkach powinny systematycznie wykonywać ćwiczenia i poddawać się zabiegom masażu. Warto by było przemyśleć zmianę obcasów na niższy. Najzdrowszy obcas ma wysokości 2-3 centymetrów.

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

Osoby, które są zainteresowane poszerzeniem swojej wiedzy na wyżej omawiany temat 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 podstawami wiedzy na temat tej jednostki chorobowej oraz technikami masażu na kursach lub na kierunku technik masażysta z jedyną w kraju innowacją programową – odnowa biologiczna.

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

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ

Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
 - zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
 - hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczenie sprzętu medycznego:
- koncentratory tlenu
 - materace 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

BARTOSZ JANISZEWSKI
PSYCHOLOG
PSYCHODIETETYK
DORADCA ŻYWIENIOWY

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

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

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

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

www.stymat.pl
www.sklep.stymat.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

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

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 519 179 707

☎ 515 341 100

udzielamy
15% zniżki
w programie
Radomska
Karta Seniora

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

 **deltamed**
transport i ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

- Masaż leczniczy
- Kinesjotaping
- Terapia manualna
- Fizykoterapia: elektroterapia, laseroterapia, krioterapia
- Ćwiczenia metodą PNF
- Ćwiczenia korekcyjne
- Rehabilitacja neurologiczna i ortopedyczna
- Rehabilitacja dzieci i niemowląt
- Rehabilitacja w domu pacjenta

Radom, Chłodna 26, I piętro
tel: 536 109 100, www.reduar.pl

 [Rehabilitacja.Reduar.Radom](https://www.facebook.com/Rehabilitacja.Reduar.Radom)

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

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



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

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

Potocznie żylaki a fachowo PNŻ

Dolegliwości w kończynach dolnych zgłasza dziś coraz większa grupa osób trafiających do apteki. Pacjenci cierpią zarówno z powodu przeżycia nóg, jak i poważniejszych dolegliwości.

Szacuje się, że w Europie ok. 40-60% kobiet i 15-30% mężczyzn cierpi z powodu przewlekłej niewydolności żylniej (PNŻ). Ich stan w wielu przypadkach wymaga interwencji chirurgicznej lub leczenia farmakologicznego. Z tego powodu istotne jest zapobieganie rozwojowi PNŻ poprzez zmianę szeroko pojętego stylu życia. Czym jest przewlekła niewydolność żylna i kto jest w grupie ryzyka? PNŻ to dolegliwość charakteryzująca się zastojem krwi żylniej w żyłach. Dzieje się tak na skutek ich zwężenia, niedrożności lub wstecznego przepływu żylnego. Czynniki ryzyka są: uwarunkowania genetyczne (większe prawdopodobieństwo zachorowania, gdy w rodzinie stwierdzono PNŻ), pleć (u kobiet dolegliwość ta występuje znacznie częściej), siedząca praca i ogólny brak ruchu, ciąża która jest stanem ściśle powiązaniem z ryzykiem rozwoju PNŻ, wysoki wzrost i otyłość. Występuje ona również znacznie częściej u osób starszych.

Eliminowanie ryzyka

Pewnych czynników ryzyka wyeliminować się nie da. Nie mamy wpływu na to, czy nasi rodzice mieli problemy z krążeniem w kończynach dolnych lub na to, że się starzejemy. Jednakże na charakter wykonywanej pracy mamy już pewien wpływ, a jeśli nawet nie, to możemy zrekomensować wielogodzinne siedzenie za ekranem komputera czy stanie za „pierwszym stołem”. Ta rekompensata powinna dotyczyć przede wszystkim aktywności fizycznej oraz odpowiedniej diety. Amatorskie uprawianie sportu korzystnie wpływa na krążenie obwodowe i dodatkowo pomaga zredukować nadmierną masę ciała. Istotna jest również dieta bogata w roślinne antyoksydanty, rośliny zawierające związki uszczelniające naczynia krwionośne i działające przeciwobrzękowo. Na rynku aptecznym funkcjonuje szereg preparatów opartych na surowcach roślinnych zawierających flawonoidy (m.in. rutynę, hesperydyne, biflawonoidy Ginkgo biloba) czy saponiny (ruskozyd,

escynę). Coraz większą popularnością cieszą się preparaty oparte na surowcach pozyskiwanych z winorośli właściwej oraz ruszczyka kolczastego. Przyjrzyjmy się, jakim związkom zawdzięczają swoje prozdrowotne właściwości te rośliny.

Liście i nasiona winorośli właściwej (Folium et Semen Vitis viniferae). Winorośl właściwa (Vitis vinifera L.) jest pnączem uprawianym niemal na całym świecie. Pierwotnie dzikie formy tego gatunku występowały powszechnie w rejonie Morza Śródziemnego. Obecnie dzikie odmiany winorośli są zagrożone wyginięciem i występują sporadycznie jedynie wzdłuż brzegów rzek. Winorośl jest rośliną, która odegrała ogromną rolę w rozwoju cywilizacji. Jest jedną z najważniejszych roślin biblijnych, gdzie utożsamiana jest ze szczęściem, bogactwem i dostatkiem. Od czasów najdawniejszych rośliny winorośli dostarczały wina oraz leków i tak pozostało do dnia dzisiejszego. Produkty spożywcze, takie jak owoce winorośli, soki, wina, rodzynki, są naturalnym składnikiem diety, jednak stosunkowo rzadko myślimy o prozdrowotnych walorach produktów z winorośli. Ekstrakty z owoców, nasion i liści winorośli bogate są w liczne związki o właściwościach antyoksydacyjnych i uszczelniających ściany naczyń krwionośnych. W owocach winorośli występuje rezweratrol, któremu przypisuje się tzw. paradoks francuski (stosunkowo niska zapadalność na choroby sercowo-naczyniowe u Francuzów, których dieta bogata jest w tłuszcze). W liściach obecne są liczne pochodne flawonoidowe, natomiast w nasionach olej (z wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych) oraz procyjanidole (pochodne procyjanidyn). Flawonoidy (w tym również procyjanidyny) charakteryzują się wybitną aktywnością antyoksydacyjną, co ma niebagatelne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Chronią ściany naczyń włosowatych przed destrukcyjnym działaniem reaktywnych form tlenu i azotu oraz usprawniają przepływ chłonki. Procyjanidole, oddziałując z białkami elastycznymi, regulują napięcie naczyń krwionośnych. Zarówno liście jak i nasiona winorośli właściwej są więc cennym i pożądanym surowcem zielarskim.

**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
- osoczce 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


Kłącze i korzeń rusczyka kolczastego (*Rhizoma et Radix Ruscii*). Rusczyk kolczasty (*Ruscus aculeatus L.*) jest niewielkim, wiecznie zielonym półkrzewem występującym na Azorach, w rejonie Morza Śródziemnego i Azji (Iran). Roślina dostarcza surowca zielarskiego zawierającego saponiny spirostanowe, głównie ruskogeninę, neoruskogeninę, ruscynę i ruskozzyd. Właściwości tych związków pozwalają zaliczyć surowiec do grupy vasoprotectivum. Jest polecany jako środek uszczelniający naczyń krwionośne, usprawniający przepływ żylny, zwiększający napięcie naczyń żylnych oraz ciśnienie krwi żyłnej. Z tego powodu znajduje zastosowanie w łagodzeniu takich dolegliwości, jak tzw. uczucie ciężkich nóg.

Podsumowanie


Na zakończenie należy zaznaczyć, że nigdy nie należy lekceważyć nawet pozornie błahych symptomów zaburzeń krążenia w nogach. Jeśli wykonujemy pracę siedzącą lub stojącą lub znajdujemy się w jakiegokolwiek innej grupie ryzyka, zadbajmy o zdrowie naszych nóg. Już zwykłe poruszanie stopami podczas pracy przed ekranem komputera, stosowanie specjalnej bielizny uciskowej i preparatów roślinnych może przynieść zaskakująco dobre efekty i znacząco opóźnić rozwój PNŻ.

*dr n. farm. Maciej Strzemski
aptekarz, miłośnik i popularyzator
receptury aptecznej*

Źródło: Farmacja praktyczna



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



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

rejestracja

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

lek. Arkadiusz Wdowik
specjalista chirurgii naczyniowej
chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żylaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycy

Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07, rejestracja w godz. 9-16, tel. 795 001 814





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

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**

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

90 tysięcy Polaków ma chorobę Parkinsona

Znana od co najmniej 200 lat choroba Parkinsona to jedna z najczęstszych chorób zwyrodnieniowych układu nerwowego. Eksperti ostrzegają: objawy mogą mieć już 40-latkowie – informuje Rynekapteki.pl.

Powszechnie uważa się, że chorobę Parkinsona opisał po raz pierwszy w 1817 r. londyński lekarz James Parkinson. W słynnym „An Essay on the Shaking Palsy” przedstawił symptomy występujące u sześciu osób, nazywając je drżącą porażną (wątpliwe, aby obecnie jakieś pismo przyjęło do druku pracę naukową opartą na tak nielicznych przypadkach).

Pierwsze wzmianki o chorobie, której objawy odpowiadają parkinsonizmowi (choroba Kam-pawata), można znaleźć w tekście hinduskiej Ayurwedy sprzed 5 tys. lat – mówi prof. Andrzej Friedman z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Papirus egipski z czasów XIX dynastii (1350-1200 p.n.e.) też wydaje się mówić o niej („A kiedy bóg Ra postarzał się, sylwetka jego pochyliła się, zaczął chodzić drobnymi krokami, a z ust wypływała mu ślina”). Pierwszy chiński opis (Huang di nei jing su wen) datowany jest na 500 lat przed narodzeniem Chrystusa. W Grecji dokonał opisu Erasistratos z Keos (304-257 przed naszą erą), wzmianki o chorobie można też znaleźć w biblijnej Księdze Koheleta. Galen (żyjący w latach 129-200) opisał drżenie spoczynkowe. Podobne obserwacje zawarł w sekretnym diariuszu Leonardo da Vinci (1452-1519).

Jednak pierwszego pełnego opisu dokonał dopiero Węgier Ferenc Papai Pariz w roku 1690. Niestety, tekst po węgiersku nie został dostrzeżony przez społeczność naukową i dlatego to Parkinson uznawany jest za właściwego odkrywcę.

W Polsce leczenie pacjentów w początkowym stadium choroby odbywa się zgodnie z europejskimi standardami. Niestety, w zaawansowanym stadium dostęp do terapii jest ograniczony. Każdego roku wszczepianych jest ok. 120 stymulatorów mózgu (DBS), przy czym chorych kwalifikowanych do operacji jest znacznie więcej. W większości krajów Unii Europejskiej dostępne są jeszcze dwie metody infuzyjne, o których refundację od czterech lat walczą przedstawiciele Fundacji Parkinsona.

Na chwilę obecną sytuacja chorych na Parkinsona w Polsce jest dramatyczna! Skazani jesteśmy na powolną, okrutną śmierć, odbierającą nam godność, której przypatrywać będą się najbliżsi. Wierzmy w to, że w końcu pojawi się lek, który przywróci nam 100% sprawności, jednak w tym momencie walczymy, jedynie i aż, o podniesienie jakości życia – powiedziała Jadwiga Pawłowska-Machajek, założycielka Fundacji Parkinsona, która od roku 2012 pomaga chorym i ich opiekunom.

źródło: Rynekapteki.pl



Ziemowit Olczyk
neurolog

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

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

gabinet
NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa
tel. 601 497 118
www.jismista.pl

Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnacka

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



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

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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

Algora Centrum Zdrowego Życia Anna Żugaj

- Świadomy Oddech – sesje indywidualne i grupowe
- Esencje energetyczne – terapia
- Pulsing – terapia manualna
- Konsultacje i doradztwo w zakresie rozwoju osobowości
- Body-Detox – detoksykacja i odtruwanie ciała
- Kierowane i kontrolowane oczyszczanie organizmu z toksyn metodą dr J.Jonasa
- Kwantowa analiza zdrowia – badanie

tel. 601239528, annasekret@op.pl
www.annazugaj.pl
Radom ul. 1905 Roku 21 pok. 104

GRUPA MEDICAL S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Magnez 0.15T

Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

☎ 661 610 644

Grójec, ul. Piotra Skargi 10
w budynku Szpitala w Grójcu

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

Droga do szczęścia – relacje z ojcem



Magdalena Mroczek

Witam Ciebie serdecznie, Ty, tak jak i ja, masz ojca. Mój ojciec był – bo już tyle lat temu odszedł – moim najlepszym i najbardziej kochanym Tatą. Życzyłabym każdemu mieć takiego ojca!

Relacje z moim wspaniałym Tatą były zawsze jak najbardziej poprawne. To był mój ukochany Tato i tak już pozostał w mej pamięci. Wiem i dopiero teraz, po tylu latach życia, rozumiem jak wiele wniósł do mojego życia.

Relacje z ojcem są początkiem naszych relacji z mężczyznami. W moim życiu – bratem Robertem, synem (Karolu – pozdrawiam Ciebie) i mężem Dariuszem. Wszyscy moi Panowie są wspaniali i relacje, które zostały zbudowane na bazie wspaniałego ojca, są wspierające.



Czy to tak jest u nas wszystkich? Doskonale zdaję sobie sprawę, że jest po prostu jak w życiu – różnie. Raz jest lepiej, raz jest gorzej a czasami wręcz tragicznie – ale najważniejsze jest, by się nie poddawać. Ważne, by nie obwiniać siebie i nie obwiniać innych. Ważne dla nas jest, by wybaczyć sobie a wtedy wybaczenie dla innych przybliży nas do naszego spokoju. Dlaczego ten nasz spokój, spokój naszej duszy jest tak istotny? Duszy, lub jak wolisz, spokój ducha, bo łatwiej się nam żyje. Wiem, że może prosto się to pisze i tak łatwo czyta. Polecam zrobić sobie takie małe ćwiczenie.

Proszę weź kartę, i długopis, i napisz zdanie pozytywne i w czasie teraźniejszym. Przykładem niech będzie: „mam kochającego ojca”. I gdy usłyszysz w naszej głowie sprzeciw – wypiszmy go w punktach na tej kartce (papier jest cierpliwy i wszystko przyjmie) – wypiszmy, ile się da. Wypiszmy te wszystkie lęki, urazy i przykre doświadczenia. Dlaczego, spytasz – bo właśnie w ten sposób oczyszczamy nasze myśli. Uwaga! to nie koniec, dopiero praca się zaczyna. Spisałeś to wszystko i teraz bierzesz drugą kartkę i te wszystkie negatywne zdania przekładasz na pozytyw i tworzysz tzw. AFIRMACJĘ. Kartkę z negatywnymi tematami drzesz w drobne kawałeczki i powoli spokój ducha zaczyna do Ciebie przychodzić. Czy rzeczywiście to działa? Odpowiedź jest jak najbardziej na tak, ja sprawdziłam

i niesamowicie w tej metodzie jest to, że jest prosta. Co nas ogranicza – tylko chęci.

Relacje z ojcem, czym są dla nas? Jesteśmy dziećmi naszych rodziców, my też możemy być, czy już jesteśmy rodzicem – ojcem. Czym dla mnie jest relacja z ojcem? Czy zawsze będzie tak samo czy można coś zmienić? Czy są odpowiedzi na takie pytania? Co mogę jeszcze zrobić, by sobie pomóc? Jak uzdrowić i jak poprawić tę relację? Te relacje z ojcem i te moje relacje z mężczyznami?

Relacje to działanie, to budowanie związków, relacje to świadomość, relacje to praca. Czasem bardzo ciężka i bardzo pod „górkę”. Czy ta „górką” jest i czy zawsze jest pod „górkę”? Można rzec, że zawsze jest „pod górkę”, gdy takie „górkę” mamy w głowie... tak naprawdę to wszystko jest w naszej głowie i jak ktoś powiedział – „piekło jest tu na ziemi, gdy go sobie sami stworzymy”. Czy zgadzasz się ze mną? Czy może jest tak, że brakuje nam tej odwagi, by spojrzeć na siebie, uświadomić sobie, jak wiele, a w sumie, że tak bardzo wiele zależy od nas. Jak bardzo czasem się mylimy, tylko udajemy przed sobą samym, że jest ok. To, że MAMY RACJĘ!!! Proszę, zobacz, jakim pięknym określeniem jest słowo POKORA i jak jest jej niewiele w naszym życiu. Jak pokory każdy z nas się uczy cały czas i jak wiele mu brakuje do mistrza. Czy znacie mistrza pokory? Czy w nas choć trochę jest pokory? Czy w szkole ktoś nam mówił o pokorze? Czy uczono nas, jak budować relacje? Ja nie pamiętam... Tu doszliśmy to tworzenia relacji. Relacji jako działania, relacji jako współpracy, relacji jako skały, na której powstaje związek najbliższych nam osób?

Relacje – to obok współpracy, mój ulubiony temat! Jak wiele nasze życie uczy nas pokory, by zbudować dobre relacje, spokoju, by przejść przez życie, miłości, by wybaczać i dobra, by móc je wlewać do dusz drugih osób.

Relacje – na te wiele pytań usłyszysz odpowiedź na warsztatach, na które zapraszam dnia 23 czerwca 2017 na godz. 18.00 do Szkoły TEB Edukacja w Radomiu przy ul. Słowackiego 84.

Magdalena Mroczek

Prowadzenie i nagrywanie programów
w mediach społecznościowych:
rozmowy, spotkania, warsztaty.

Ukierunkowanie personalne:
cele, motywacja, relacje.

Likwidacja blokad:
relaksacja, masaże energetyczne, oczyszczanie.

mobile: +48 510 098 510
kontakt@magdalena-mroczek.pl

zapraszam do oglądania na moich kanałach



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

OPTYK
GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

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 FERRÉ

SOLANO

Baldinini



Ewa Krupa

specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej
Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego Sp. z o.o.
26-617 Radom ul. Juliana Aleksandrowicza 5

Kierownik Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej dr n. med. Brygida Beck
Specjalista diagnostyki laboratoryjnej i laboratoryjnej transfuzjologii medycznej
Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej świadczy usługi z zakresu medycznej
diagnostyki laboratoryjnej 24 godziny na dobę, w tym badania:

hematologiczne • koagulologiczne • biochemiczne • immunochemiczne,
analitiky ogólnej • immunologii transfuzjologicznej • mikrobiologii

Szczegółowe informacje pod nr tel. 48 361 31 28
i na stronie internetowej: www.wss.com.pl

Zapraszamy na badania oraz w razie potrzeby na konsultację z zakresu badań laboratoryjnych
– ich doboru i interpretacji otrzymanych wyników.

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



likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK

Likowski

GABINET OKULISTYCZNY

Nasze motto to: Wynik przyjazny dla Pacjenta
czynny codziennie

przyjmuje specjalista chorób oczu

ZAKŁAD OPTYCZNY

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

MEDYK

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

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



IMPLANT DENTIST HEALTHCARE SERVICES

STOMATOLOGIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



choroby
stawu
skroniowo-
żuchwowego.



dr Grzegorz Romaszekiewicz

Specjalista chirurgii stomatologicznej i chirurgii szczękowej.

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

dr Błażej Szczerbaniewicz

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

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

dr n. med. Michał Bartczak

Specjalista ortodontcji. 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

MEDYK



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

Kleszcze w służbie nauki



Kleszcze wyjęte ze skóry ludzi i zwierząt mogą przyczynić się do rozwoju nauki. Badania tych organizmów roznoszących bakterie, wirusy, a przede wszystkim pierwotniaki, prowadzi Instytut Medycyny Wsi w Lublinie – informuje serwis Naukawpolsce.pap.pl.

Kiedy zgłaszają się do nas pacjenci, pomagamy im w wyjęciu kleszcza. Współpracujemy też ze skupem dziczyzny, gdzie pracownicy zbierają dla nas kleszcze z saren, jeleni czy dzików. Otrzymujemy też duże, napite już kleszcze, które spadły ze zwierząt. Rozmnażamy je i badamy, jak przenoszone są pierwotniaki odpowiedzialne za niebezpieczne choroby – tłumaczy Anna Kloc z IMW.

W swoich badaniach zajmuje się ona kleszczami roznoszącymi bakterie, wirusy, a przede wszystkim pierwotniaki, powodujące groźne choroby: babeszjozę, toksoplazmozę czy teileriozę. W przypadku babeszjozy, zagrożeni są ludzie i zwierzęta. Choroba uszkadza psie nerki i wątroby, a rozpad erytrocytów często kończy się śmiercią zainfekowanego czworonoga. Dla ludzi szczególnie niebezpieczna jest Babesia divergens i Babesia microti. Zarażenia są rzadkie i mogą przebiegać bezobjawowo, ale w skrajnych przypadkach rozwijają się w ciężką infekcję o objawach przypominających malarię. Umierają zazwyczaj osoby starsze, z niedoborami immunologicznymi, po usunięciu śledziona.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



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

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

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl



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

dziury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60



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

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

www.ptdental.pl



laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

- ekspresowa naprawa protez
- protezy osiadające całkowite i częściowe
- protezy elastyczne (acetal, acron)
- protezy z Vitalpezu
- protezy overdentures
- korony i mosty licowane porcelaną
- szyny wybielające i relaksacyjne

Nowa lokalizacja

Radom, ul. Okulickiego 47

(budynek Biedronki),

tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

NZOZ
Medap

Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

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

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

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)

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225

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

Kiedy warto sobie odpuścić?



coach

Marzena Figura

tel. 502 460 037

Wytrwałość i determinacja nie zawsze gwarantują sukces. Czasem lepiej umieć zrezygnować z czegoś we właściwym miejscu i czasie.

Wytrwałość czy jej brak?

Co więc daje nam gwarancję sukcesu: wytrwałość czy umiejętność porzucania obranej ścieżki życiowej? Pewnie wytrwałość, trzeba jednak rozróżnić, kiedy owa wytrwałość jest korzystna i przybliża nas do osiągnięcia celu, a kiedy sprawia, że ślepo brniemy w coś, co nie daje nam satysfakcji lub założonych rezultatów. Wówczas wytrwałość staje się celem samym w sobie, a wtedy może być dla nas niekorzystna. Mamy wiele przykładów z życia innych, że dążenie do celu pomimo licznych przeszkód jest gwarancją sukcesu. Doskonałym przykładem może być tu Stephen King, który nie zniechęcił się kilkudziesięcioma odmowami ze strony wydawców i dzięki temu poznaliśmy „Lśnienie”, J.K. Rowling, autorka „Harry’ego Pottera” również wytrwale znosiła odmowy wydawców, Beatlesi wydeptali sporo ścieżek do wytwórni płytowych zanim usłyszeliśmy ich przeboje.

Ale historia jest także pełna przykładów odwrotnych, takich które przekonują nas, że zejście z obranej drogi ma czasem głęboki sens. Walt Disney pracował dla gazety „Kansas City

Star”, ale został zwolniony za brak wyobraźni i kreatywności, musiał więc znaleźć inną drogę życiową i wszyscy wiemy, dokąd go zaprowadziła. Gdyby Elvis Presley nie porzucił posady kierowcy ciężarówki, tylko wytrwał w tym zawodzie, nigdy nie zaśpiewałby „In the Ghetto”, a Sean Connery nie zostałby najsłynniejszym Szkotem kinematografii, gdyby w porę nie porzucił podnoszenia ciężarów.

Wszyscy jesteśmy uczeni tego, że rezygnacja oznacza słabość, a ci którzy się poddają są nieudacznikami. Ludzie chcą być konsekwentni, ponieważ konsekwencja w działaniu jest odbierana jako oznaka bycia osobą dojrzałą i postępującą racjonalnie. Jeśli wyrazimy deklarację zaangażowania się w jakąś czynność, a mimo to, np. z powodu braku motywacji lub jej przekierowania na inne cele, nie będziemy jej realizować, to sami sobie wydamy się mało wiarygodni. To często jest przyczyną błędnego koła: tkwimy przy jakimś zachowaniu tylko dlatego, żeby przed samym sobą nie przyznać się do porażki. Tylko czy świadome przekierowanie motywacji na inne tory faktycznie będzie porażką? Wiedza o tym, w którym momencie życia odpuścić, jest ważną umiejętnością życiową. Są takie momenty w życiu, kiedy od tego, co nam nie pasuje, powinniśmy się odangażować. Jeśli tkwimy w nadziei na pozytywny wynik w pracy, który nigdy nie przychodzi, kiedy każdego dnia czekamy na to, że będzie lepiej, a tak się nie dzieje, to jest to właśnie dobry moment, żeby sobie odpuścić. Przedłużający się stres spowodowany frustracją nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie. Jeżeli mamy nieustannie kiepskie samopoczucie i czujemy się wyczerpani, niezdolni do cieszenia

K L I N I K A
EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

www.euromed.radom.pl



MEDYK

się życiem, wtedy powinniśmy coś porzucić: nałóg, złą relację, nierokującą pracę czy nawet hobby, które przestało dawać satysfakcję.

Rezygnacja, czyli odangażowanie się, jest możliwością spojrzenia na to, co robimy z nowej perspektywy. Trzeba jednak się nauczyć, jak dobrze przestawać i rezygnować. Aby osiągnąć korzyść z odangażowania, przede wszystkim musimy się zastanowić, dlaczego chcemy sobie odpuścić. Odangażowanie przyniesie nam korzyść tylko wtedy, jeśli będzie świadome. To znaczy: z premedytacją porzucamy cel na rzecz innego lub dochodzimy do wniosku, że wyczerpaliśmy wszelkie zasoby, jakimi dysponowaliśmy i ów cel nie jest dla nas możliwy do osiągnięcia w danym momencie. Powinniśmy odpuścić sobie również wtedy, kiedy straty zaczynają być większe niż potencjalne zyski. Warto abyśmy wówczas zweryfikowali swój plan postępowania i poszukali błędów, miejsc i momentów, w których się przeliczyliśmy. Przecież nie zawsze wszystko musi się udać!

Oczywiście, życie nie polega na tym, żeby przestawać i odangażowywać się wówczas, kiedy trzeba się postarać, zmęczyć, wyjść ze swojej strefy komfortu, czegoś się nauczyć czy dowiedzieć się, że czegoś się nie potrafi. Jest spora różnica między osobą, która podejmuje decyzję o zmianie kierunku w swoim życiu czy karierze, a taką której przeszkadzają najmniejsze przeszkody, trudności czy zmuszoność wykonywanej pracy.

W naszej kulturze oprócz „kultu wojownika”, gdzie wolimy dać z siebie wszystko często ponad własne siły i kosztem własnego zdrowia, bo wstydzimy się swojej słabości, a także przekonania, że wytrwałość jest gwarancją sukcesu, przed obraniem innej drogi powstrzymuje nas również bagaż emocjonalny, czyli obawa, że będziemy musieli tłumaczyć się z naszego kroku rodzinie, przyjaciółom i samemu sobie. Odangażowanie w takiej sytuacji zmusza nas do popatrzenia na to, co zostawiamy za sobą, w kategoriach porażki. Zaczynamy pytać siebie: czy naprawdę nie

mam w sobie tyle determinacji, by przetrwać ten, być może, chwilowy kryzys i utrzymać status quo? Boimy się, że może już tak zawsze będzie: że jesteśmy skazani na ciągłe zmienianie linii swojego losu. Te niepokoje mogą utrudnić nam podjęcie decyzji o rezygnacji i powodować, że będziemy tkwić w relacjach lub pracy, które są niebezpieczne dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Jedną z najpowszechniejszych sztuczek, którą stosujemy (świadomie lub nie), by nie odpuścić, jest tzw. pułapka utopionych kosztów. Każdy, kto przepracował w jakiejś organizacji, która inwestowała w niego, wysyłała na kursy wie, że nie jest łatwo pomyśleć sobie: mam dość i zrezygnować z pracy. W niesatysfakcjonujących związkach chwytamy się przede wszystkim bagażu wielu lat spędzonych razem. Mówimy sobie: „Wprawdzie w moim związku jest od lat źle, ale przecież mamy dwójkę dzieci, piękny dom pod miastem i kredyt do spłacenia”. W przypadku zmiany drogi kariery najbardziej wyhamowujący jest strach przed opinią najbliższych, przed utratą szacunku i zaufania ludzi, na których nam najbardziej zależy. W rezygnacji z rzeczy, które nam nie służą, przeszkadza również mechanizm, który psychologowie nazwali: „prawie wygrana”. Taki mechanizm można zauważyć w pracy. Założymy, że od wielu lat pomimo naszej sumiennej pracy nie jesteśmy w stanie zasłużyć na uznanie wymagającego szefa. Wówczas każdą, nawet najdrobniejszą pochwałę z jego strony nasze mózgi będą interpretowały jako „prawie zwycięstwo” i z zapalem będziemy kontynuowali pracę bez szans na prawdziwe uznanie. Warto znać te mechanizmy, by łatwiej zrozumieć nasze postępowanie.

Jak się dobrze odangażować?

Nie ma idealnego sposobu na odangażowanie się. Na pewno ważne jest, żeby odróżnić rozczarowanie od prawdziwej utraty motywacji. Kiedy straty związane z trwaniem w jakiejś sytuacji zaczynają przewyższać planowane zyski, nasza motywacja spada i pojawia się myśl o zaprzestaniu

działania. To naturalne, przecież nikt z nas nie chce poświęcać się ponad wszystko. Kalkulujemy na każdym etapie i w każdym obszarze naszego życia. Jeśli pojawi się myśl o odangażowaniu, musimy szczerze zastanowić się nad tym, z czego wynika. Niezwykle trudno w momentach frustracji czy wątpliwości odróżnić trudne emocje pojawiające się przy realizacji ważnego dla nas celu od faktycznej utraty motywacji. Kiedy nasza motywacja spada, nie znaczy to, że za chwilę nie może wzrosnąć ze zdwojoną siłą. Warto bacznie przyglądać się swoim emocjom i potrzebom. Jeśli chęć rezygnacji pojawia się nagle, warto zrobić sobie chwilę przerwy. Pójść na długi spacer, zaangażować się w inne, mniej wymagające zadanie. Wówczas nabieramy dystansu. Wtedy warto raz jeszcze rozważyć, czy chcemy trwać w jakimś działaniu.

Odangażowanie polega nie tylko na zrobieniu czegoś w realnej rzeczywistości, np. na odejściu od partnera czy zmianie pracy, lecz także na zrozumieniu nieświadomych motywacji wpływających na nasze wybory. Przepracowanie tego mechanizmu może pomóc nam uniknąć powtarzającego się wchodzenia w podobne relacje, te intymne, i te związane z pracą.

Najbardziej zadowoleni ludzie potrafią zarówno wytrwale dążyć, jak i rezygnować. Wiedzą, kiedy pora skończyć z trwaniem w czymś i odpuścić sobie. I odwrotnie. Kiedy przestają, przestają naprawdę. Potem wyznaczają kolejny cel i od nowa zaczynają wytrwale do niego dążyć nie oglądając się wstecz. Taka postawa wymaga jednak naszego zaangażowania się w proces coachingowy.



Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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

dr n. med. **Wojciech Kowalczewski**
specjalista chirurg dziecięcy
GABINET CHIRURGICZNY
Radom, ul. Wodna 24, tel. 601 382 388, 601 546 726, (48) 364 32 94
www.drkowalczewski.pl

LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz Szynkarczuk

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

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

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. I.07
tel. 698 992 596




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



SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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



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

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

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

Seks jest zbyt ważny, by mieć z nim problemy

Z badań prof. Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy wyłania się ciekawy obraz życia seksualnego Polaków. Przynosi nie tylko wiedzę o różnych aspektach erotyki, ale także o postępujących zmianach społecznych.

Z najnowszego raportu prof. Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy „Seksualność Polaków 2017” wynika, że 21% mężczyzn w przypadku problemów z erekcją udałoby się do lekarza. Choć to ciągle mało (ledwie co piąty), to i tak zauważalny jest wzrost w porównaniu z poprzednimi badaniami. Wcześniej takie podejście do zaburzeń erekcji miało ledwie 11% Polaków. Coraz większej grupie mężczyzn udaje się więc przełamać wstyd i szukać pomocy u specjalisty. Zmienia się też akceptacja dla środków poprawiających sprawność seksualną – jest coraz bardziej powszechna. Z najnowszego badania wynika, że aż 71% ankietowanych uważa, że w ich stosowaniu nie ma niczego złego. Na tę liczbę składa się 69% pozytywnych opinii mężczyzn i 73% kobiet. Nie zgadza się z takim podejściem („raczej” lub „zdecydowanie”) 7% badanych, a 22% nie ma zdania („ani się zgadzam, ani się nie zgadzam”), ewentualnie odmawia odpowiedzi. Tymczasem, kiedy siedem lat temu

w badaniu „Seks Polaków w Internecie” prof. Izdebski zapytał ankietowanych o korzystanie ze środków farmakologicznych poprawiających erekcję lub zwiększających libido, wypowiadali się o nich raczej niechętnie – korzystanie z tego typu medykamentów zadeklarowało tylko 10% mężczyzn.

Nie tylko erekcja

Problemy i zahamowania, które nie pozwalają cieszyć się seksem, to jednak nie tylko kwestia sprawności seksualnej. To także, a może nawet przede wszystkim, bariery psychiczne, które skutkują ograniczeniem aktywności seksualnej lub nawet całkowitą rezygnacją z niej. Z badań prof. Izdebskiego wynika, że dziś prawie połowa kobiet po przekroczeniu 50. roku życia stwierdza, że seks jest dla nich nieistotny. Dla porównania wśród mężczyzn w tym wieku taką deklarację składa 21%. W tej grupie wiekowej widać więc duże rozbieżności, jeśli chodzi o potrzeby seksualne. Zdaje się, że kobiety w większym stopniu je wycisają, nie chcą się do nich przyznawać, prawdopodobnie także przed sobą. Ale – niezależnie od wieku – obawy i trudności towarzyszą życiu intymnemu aż



produkt dostępny w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

56% Polaków. Tytuł w badaniu prof. Izdebskiego w „Seksualność Polaków 2011” zadeklarowało, że miało różne problemy. Jakiego rodzaju? Najbardziej przeszkadzają zmęczenie i stres (26%) oraz obawa przed niechcianą ciążą (25%). Na trzecim miejscu plasuje się choroba i złe samopoczucie (13%). Rzadziej trapi Polaków niesprawdzenie się w seksie (9%), troska o nieatrakcyjne ciało (8%) i o zakażenie HIV/AIDS (8%). W dalszej kolejności występują takie przeszkody, jak poczucie grzechu, winy, obawa o zakażenie się chorobą weneryczną i depresja (po 4%) oraz lęk przed problemami, które mogą wystąpić w czasie współżycia (3%).

Miłość i zdrada

W badaniach dotyczących seksualności ankietowani są także pytani o kwestie dotyczące miłości, związków i wierności. Można się z nich dowiedzieć, że około 65% Polaków żyje w związkach. 46% je sformalizowało – to małżeństwa. 11% zdecydowało się na wspólne życie bez „papierka”, a 8% nie mieszka razem. Spośród 29% badanych, którzy stwierdzili, że nie są w stałym związku, ponad połowa (55%) w przeszłości była w takiej relacji, która trwała przynajmniej sześć miesięcy.

Spośród osób będących w związkach 78% wybrałoby ponownie tego samego partnera, 8% jest przeciwnego zdania, a 13 wybrało opcję „trudno powiedzieć” bądź nie zgodziło się na podanie takiej informacji. Co ciekawe, o tym, że dokonaliby ponownie tego samego wyboru, częściej przekonani są mężczyźni (83%) niż kobiety (78%). Te liczby interesująco wyglądają, szczególnie, gdy zestawimy je z kolejnymi danymi. Choć 78% badanych jest zadowolonych z tego, jakiego wybrali partnera, tylko 44% uważa, że aktualny partner czy partnerka to ich prawdziwa miłość. 25% stwierdziło, że owszem, spotkali w życiu prawdziwą miłość, ale z osobą, którą tym mianem określają, nie są obecnie związane. Tyle samo osób zgadza się ze stwierdzeniem, że niemożliwa jest miłość do jednego partnera przez całe życie. Skoro dla co czwartego Polaka jedna miłość na całe życie to uczucie nierealne, przyjrzyjmy się drugiej stronie medalu, czyli zdradzie. Według najnowszych badań „Seksualność Polaków 2017” środowiskiem sprzyjającym nawiązywaniu kontaktów, które mogą się rozwinąć do tego stopnia, że dojdzie do ich realizacji w sferze intymnej, jest praca. 15 na 100 Polaków przynajmniej, że

w miejscu pracy zdarzyło się im uprawiać seks. 11% – że dopuściło się zdrady w wyniku wyjazdu integracyjnego, a kolejnych 17 – w czasie służbowej delegacji.

Wirtualni kochankowie

Środowiskiem, w którym Polacy nawiązują coraz częściej relacje, jest Internet. Co czwarta z osób deklarujących się jako jego użytkownicy korzysta z sieci także po to, by nawiązywać nowe znajomości. W tej grupie 21% deklaruje poszukiwanie relacji seksualnych (34% mężczyzn i 3% kobiet) oraz – tyle samo – przelotnych znajomości (tu różnice pod względem płci nie są aż tak widoczne: 25% mężczyzn i 16% kobiet). 45% poszukuje koleżeńskich relacji, 46 – przyjaźni (można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź). 27% ankietowanych ma nadzieję na to, że internetowa znajomość stanie się początkiem związku. Na przeciwnym biegunie są natomiast ci użytkownicy sieci (również 21%), którzy choć poszukują znajomości w tym środowisku, to jednak niczego od nich nie oczekują. A przynajmniej jest tak w sferze deklaracji. Co czwarty Polak spośród tych, którzy chcą zawierać znajomości przez Internet, uprawiał seks z osobą poznaną w ten sposób. Przyznało to w badaniu 36% mężczyzn i 16% kobiet, przy czym aż 8% pań odmówiło odpowiedzi na to pytanie; mężczyźni natomiast nie uciekali od takich deklaracji (wszyscy udzielili odpowiedzi).

Będzie lepiej?

Z najnowszych badań prof. Izdebskiego wynika, że seksualna aktywność Polaków powinna się wydłużyć. Najprawdopodobniej przesunęła się bowiem granica wieku, w którym jesteśmy najbardziej zadowoleni ze współżycia i najbardziej świadomi swojej seksualności. Sądzone, że takie podejście do życia intymnego występuje u ludzi młodych, w wieku 18-30 lat. Tymczasem z badań wynika, że taką postawę wobec seksu prezentują osoby w kolejnym przedziale wiekowym, tzn. 30-49 lat. Prof. Zbigniew Izdebski przewiduje, że gdy wejdą one w etap życia określane jako „50+”, mniej będzie wśród nich tych, którzy zrezygnowali z uprawiania seksu.

Jolanta Molińska
dziennikarka,
publikuje m.in. na łamach
„Newsweeka” i „Focusa”



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

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



Iwona Kędzior-Biedrzycka
KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

**EKG, UKG (echo serca),
Holter EKG**

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

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

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY

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



ENDO CARD
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE
Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog
Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00
tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej
Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00
tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



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

Nasi specjaliści:

lek. spec. Radosław Molga
urolog

lek. med. Robert Koziół
spec. chirurgii ogólnej

**dr hab. n. med. prof. UTH
Zbigniew Banaszek**
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

Długowieczni Polacy pomogą nauce

Dane zgromadzone w bazie genomowej POLGENOM, która zebrala informacje o genomach długowiecznych Polek i Polaków, mają pomóc w diagnostyce i profilaktyce chorób uwarunkowanych genetycznie – donosi serwis Rynekapterk.pl. Do sekwencjonowania wybrano materiał genetyczny osób z prowadzonego w latach 2001-2004 programu „Badanie Polskich Stulatków”, badania PolSenior (2007-2013) oraz najnowszego badania PolGenom. Wyjątkową zaletą bazy opartej na pełnych genomach 126 zdrowych, długowiecznych (90+) Polaków jest połączenie danych klinicznych, biochemicznych i genomowych. To genetyczny wzorzec osoby długowiecznej, w dobrej kondycji. Ma postać bazy danych, do której można odnosić dane genetyczne każdego polskiego pacjenta, aby móc zaoferować mu precyzyjną diagnostykę genomową.

Długość życia i liczba osób starszych będą w najbliższej przyszłości rosły. Jak mówi dr Małgorzata Mossakowska z Instytutu Biologii Komórkowej i Molekularnej, do badania wybrano osoby w wieku powyżej 90 lat, niemające problemów z codziennymi czynnościami życiowymi (co najmniej 4 punkty na 6 możliwych), bez poważnych problemów z pamięcią i funkcjami poznawczymi (co najmniej 20 punktów na 30 możliwych), które przed 80. rokiem życia nie chorowały na cukrzycę typu 2, udar, zawał serca ani nowotwory i miały prawidłowe lub niemal nieprawidłowe wyniki badań biochemicznych.

Osoby długowieczne, których starzenie nie jest powikłane chorobami, mają lepsze niż osoby chorujące parametry morfologii krwi oraz gospodarki wapniowej – wyjaśnia prof. Monika Puzianowska-Kuźnicka z Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN.

Wyniki projektu „Polski genom referencyjny dla diagnostyki genomowej i medycyny spersonalizowanej” ogłoszono 24 kwietnia br. w Warszawie. Projekt został zrealizowany przez konsorcjum POLGENOM, w którego skład wchodzi: Międzynarodowy Instytut Biologii Komórkowej i Molekularnej w Warszawie, Instytut Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN w Warszawie oraz spółek Genomed i 24godziny. Przedsięwzięcie współfinansowało Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) w ramach projektu INNOTECH.

źródło: Rynekapterk.pl

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

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

Idalia STUDIO URODY

METODA ARKADY - wrastające paznokcie

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

THYMOS

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

ZALETY ZABIEGÓW W KOMORZE HIPERBARYCZNEJ:

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





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

dzyur telefoniczny 24H • tel. 666 255 256

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

lek. med.
**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

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

Komórki macierzyste zdolne do dostarczania krwi

Amerykańskim naukowcom udało się przekształcić „dorosłe” komórki w pierwotne komórki macierzyste zdolne dać początek wszystkim elementom krwi – donosi magazyn „Nature”, o czym informują Rynekapterk.pl i Wyborcza.pl.

Dwóm zespołom badaczy – z Bostonu i Nowego Jorku – udało się wyhodować komórki macierzyste, z których powstaje krew. To, jak donosi Wyborcza.pl, może być rewolucją m.in. w leczeniu chorych na białaczkę. Odkrycie to ma potencjalnie wiele ważnych zastosowań w codziennej medycynie. To na przykład nadzieja dla osób z białaczkami i innymi nowotworami krwi, które wymagają przeszczepu szpiku kostnego, lecz nie mogą znaleźć dawcy.

Jak wyjaśnia jeden z głównych autorów pracy, mówi jeden z głównych autorów pracy, to również krok w kierunku skuteczniejszego leczenia chorób krwi o podłożu genetycznym.

źródło: Wyborcza.pl / Rynekapterk.pl



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.

*Wygodnie
doświadczenie w opiece*

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

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



TEB Edukacja
OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ SZKÓŁ

SZKOŁY MEDYCZNE

SZKOŁY POLICEALNE

- Technik dentystyczny z technologią CAD/CAM
- Technik masażysta z elementami fizjoterapii
- Technik farmaceutyczny
- Technik elektroradiolog
- Technik weterynarii
- Dietetyka

**...BO CHCĘ MIEĆ
DOBRY ZAWÓD!**

RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.pl



badania prenatalne
USG

lekarze z certyfikatami FMF
testy podwójne

(aparat KRYPTOR MEDICA testy NIFTY)

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

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
nieprzymania 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



PRZYCHODNIA
CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

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

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

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Ewa Burchard

Specjalista Kardiologii

Marzena Sulecka-Mazurek
Specjalista neurologii

zapraszamy
od poniedziałku do piątku

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



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)

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

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki
i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Dietetyk

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl



Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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



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



Rehabilitacja dzieci cz. II

Osiągnięcie prawidłowej postawy ciała to proces. Rozpoczyna się już w pierwszych dniach naszego życia. Jego właściwy przebieg w ogromnym stopniu zależy od zaangażowania, wiedzy oraz uważności rodzica czy opiekuna młodego człowieka. Okres najbardziej intensywnego rozwoju przypada na dwa przedziały wiekowe w życiu dziecka.

Pierwszy to 6-7 rok życia, czyli rozpoczęcie nauki szkolnej. To moment, w którym dziecko zaczyna podpatrywać zachowania rówieśników oraz przejmować ich – dobre i złe – nawyki. Kolejny istotny moment rozwoju to okres, gdy 12-13-latek wkracza w fazę dojrzewania. Wtedy ciało zmienia się, nabiera proporcji charakterystycznych dla płci. U dziewczynek proces ten rozpoczyna się nieco wcześniej, bo już w okolicach 11. roku życia, natomiast u chłopców ok. 13. W obu momentach niezwykle istotą jest rola rodzica. Przypominanie i powtarzanie zasad dbania o właściwą postawę ciała zaowocuje uniknięciem różnego rodzaju schorzeń i dolegliwości w dorosłym życiu. Warto pamiętać, że wady postawy dotyczą aż 50-60% populacji.

Spśród wielu schorzeń i dolegliwości dotyczących wad postawy można wyróżnić te najczęściej spotykane i starać się im przeciwdziałać. Należy do nich m.in. **skolioza**. Jest to trójpłaszczyznowe skrzywienie kręgosłupa. Można je rozpoznać po asymetrycznym ustawieniu barków, łopatek oraz skrzywnym lub skośnym ustawieniu miednicy. Dodatkowo nieprawidłowości mogące wskazywać na skoliozę to wypukłości w okolicach kręgosłupa.

Inną częstą dolegliwością są tzw. **okrągłe plecy**. Charakteryzują się nadmiernym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi, zaokrągleniem pleców. Powodują wysunięcie głowy i wyduęcie brzucha do przodu oraz zrotowanie łopatek do środka.

Często spotykaną wadą postawy są **koślawe kolana**. Może być ona wrodzona, ale także

nabyta w wyniku krzywicy, zbyt szybkiego wzrostu czy złych nawyków siedzeniowych. Inne przyczyny to m.in. otyłość i nadwaga, choroby stawów, wady stóp. Przypadłość objawia się ustawieniem kończyn na kształt litery X.

Wielu młodych ludzi cierpi z powodu tzw. **plaskostopia**, czyli opadnięcia łuku podłużnego przyśrodkowego stopy na skutek niewydolności układu mięśniowo-więzadłowego.

Najskuteczniejszą metodą walki z wadami postawy jest rozpoczęcie rehabilitacji indywidualnie dopasowanej do schorzenia i potrzeb małego Pacjenta. Podczas indywidualnych sesji z fizjoterapeutą zajęcia są odpowiednio dobrane do możliwości. Jedną z metod stosowanych podczas terapii prowadzonych w placówkach rehabilitacyjnych **Polmedic** jest **PNF**, czyli torowanie nerwowo-mięśniowe (kompleksowa kinezyterapia). Wykorzystanie tej techniki służy odtwarzaniu utraconej funkcji ruchowej oraz oddziaływaniu bodźcami na zmysły.

Świetnym sposobem na korygowanie wad postawy oraz aktywizację mięśni do pracy jest tzw. kinesiologia taping, czyli popularne **plastrowanie**. Natomiast w razie potrzeby przywrócenia naturalnego ruchu w stawach kręgosłupa fizjoterapeuta może posłużyć się **terapią manualną**. W placówce rehabilitacyjnej **Polmedic** można dodatkowo wykonać test na **platformie dynamograficznej** stymulującej równowagę. Silnie wspiera rozwój koordynacji zmysłowej i ruchowej oraz uczy prawidłowego obciążenia stóp. Sesja przebiega w przyjemnej atmosferze rozrywki i zabawy, dlatego też jest niezwykle przyjazna i lubiana przez dzieci.

Specjaliści **Polmedic** mogą zalecić również zabiegi z dziedziny **fizykoterapii**, w tym **masaż wirowy**, rozluźniające **ciepłolecznictwo** czy **elektroterapię**, pobudzającą mięśnie do pracy.

Uzupełnieniem zabiegów są zazwyczaj ćwiczenia ogólnousprawniające, wpływające na

wydolność organizmu, elastyczność mięśni oraz zwiększenie siły.

Profilaktyka, czyli dbanie o właściwe nawyki oraz zachowania ruchowe jest niezwykle istotną w walce o prawidłową postawę i ładną sylwetkę. Warto zwrócić uwagę na odpowiednie przystosowanie miejsc do nauki oraz wypoczynku, aby nie prowokowały do przybierania złej postawy podczas siedzenia lub leżenia. Zachęcajmy dzieci do aktywności fizycznej, najlepiej na świeżym powietrzu. Pamiętajmy również o powtarzaniu dziecku następujących zasad: noszeniu plecaka na obu ramionach, ściąganiu łopatek przy jednoczesnym prostowaniu pleców i wciąganiu brzucha.

Dzięki stosowaniu się do tych prostych wskazań pomagamy młodemu człowiekowi w kształtowaniu właściwej postawy i prostej sylwetki. Pokazujemy tym samym właściwe wzorce i pomagamy uniknąć uciążliwych dolegliwości w późniejszym życiu. Mimo to bacznie obserwujmy zachowania ruchowe naszych dzieci, a wszelkie wątpliwości czy nieprawidłowości konsultujmy ze specjalistą.

*mgr Kamila Buras-Luszczynska
fizjoterapeuta Polmedic*

Skorzystaj z konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą!
Rehabilitacja dziecięca
ul. Okulickiego 76

infolinia **polmedic** +
tel. 48 386 90 60



Dobre nawyki
to po(d)stawa!

rehabilitacja dzieci i niemowląt

polmedic +

48 386 90 60

www.polmedic.com.pl
www.facebook.com/Polmedic



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

REHABILITACJA	Cena za 1 zabieg	Cena za cykl zabiegów 5 dni*	Cena za cykl zabiegów 10 dni*
Bioptron 30'	17	55	90
BOA	21	95	170
Ćwiczenia czynne	9	40	70
Ćwiczenia indywidualne	50	-	-
Ćwiczenia mimiczne twarzy	9	40	70
Ćwiczenia rąk na przyrządach	9	40	70
Ćwiczenia samowspomagane	9	40	70
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu	11	45	80
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu z oporem	11	45	80
Diadynamic	11	40	70
Diatermia krótkofalowa DKF	11	40	70
Elektrostymulacja	11	40	70
Gimnastyka 30'	8	38	72
Gimnastyka 45'	12	40	80
Interdynamic	11	40	70
Jonoforeza	11	40	70
Kąpiel wirowa kończyn górnych	16	75	140
Kriosauna	35	166	315
Krioterapia miejscowa	17	80	110
Laseroterapia	11	40	70
Laseroterapia punktowa	17	55	90
Magneto Box 60'	17	55	90
Magnetronic	11	40	70
Masaż 20'	30	140	250
Masaż 30'	40	190	350
Masaż 45'	50	240	450
Masaż 60'	65	315	600
Masaż wibracyjny	19	90	171
Mobilizacja stawu	50	-	-
Mobilizacja drobnych stawów (ręka, rzepka)	25	-	-
Platforma stabilizacyjna	30	135	250
Prądy Kotza 30'	17	55	90
Prądy Tens 30'	17	55	90
Sollux	11	35	50
Taping	50	-	-
Ultradźwięki	17	55	90
Zabieg w rehabilitacji domowej (Nie dotyczy zabiegów krioterapii miejscowej).	60	-	-

MINI SIŁOWNIA	Cena (zł)
5 wejść bez instruktora fizjoterapeuty	40
5 wejść z opieką fizjoterapeuty	60
Trening BFB	50-60

Rehabilitacja Polmedic

Radom, ul. Okulickiego 76
Radom, ul. Osiedlowa 9 (wejście A)

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1
Okulickiego 74 i 76 | 1905 Roku 20
Aleksandrowicza 5



* Cena cyklu zabiegów w przypadku wykupienia minimum 2 zabiegów płatnych
** W przypadku rezygnacji z cyklu zabiegów, cena wykorzystanych naliczana będzie zgodnie z cennikiem: cena 1 zabiegu x ilość zrealizowanych.