



## Jak odpoczywać, żeby wypocząć?

str. 22

**Rola w organizmie makro- i mikroelementów**

str. 4

**Nowy czworonożny współlokator**

str. 9

**Nietrzymanie moczu**

str. 19

**Generator Plazmowy Diacom  
Plazmotronic już w Polsce**

str. 14

**Spowiedź pacjenta**

str. 12

**Twój mózg na fali**

str. 24

**Badanie USG w ciąży**

str. 6



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Gamed – str. 25  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 25

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 6  
Kowalczewski Wojciech – str. 6  
Wypyski Andrzej – str. 6

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 25  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 6  
Rojewski Robert – str. 23  
Terpiłowski Tomasz – str. 11  
Wdowik Arkadiusz – str. 19

#### CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 23  
Kupis Zbigniew – str. 25  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 17  
Rojewski Robert – str. 23  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 6  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 9  
Terpiłowski Tomasz – str. 11  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 26  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 12  
Wdowik Arkadiusz – str. 19

#### CHIRURG ONKOLOG

Banacek Zbigniew – str. 23  
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 26  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 17  
Rojewski Robert – str. 23  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 9

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 25  
Sikora Małgorzata – str. 23

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 10  
Nazimek Marta – str. 23  
Kempa Urszula – str. 23

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 25  
Kempa Urszula – str. 23

#### GASTROLOG

Drożdżkowski Wiesław – str. 17  
Gamed – str. 25

#### GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 23  
Banacek Zbigniew – str. 23  
Gamed – str. 25  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6  
Kiełski Piotr • EPMED – str. 10  
Nita Zygmunt – str. 6  
Penza Grzegorz – str. 7  
Świechowski Witold – str. 17  
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 6

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 12  
Gamed – str. 25  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 12

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 26  
Gamed – str. 25  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 26  
Poteręła Magdalena – str. 12  
Świągół Paweł – str. 12  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 12

#### LARYNGOLOG

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

#### MEDYCINA ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 25  
Mieszkowski Mariusz – str. 18

#### MEDYCINA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 25  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 12  
Pytel Anna • AGAMED – str. 17

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 25  
Chojnacka Marina – str. 17  
Dudzińska Ewa – str. 17/26  
Frynas Katarzyna – str. 26  
Gamed – str. 25  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 25  
Kosowski Jarosław – str. 17  
Miśta Jakub – str. 25  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 25  
Olczyk Ziemowit – str. 25  
Rogozińska Agnieszka – str. 17

#### OKULISTA

Gamed – str. 25  
Likowska Elżbieta – str. 18  
Nazimek Waldemar – str. 18  
Szponar Bogusław – str. 18

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 26

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 26  
Sekula Jan • SANUS – str. 6  
Szyncarzuk Tomasz – str. 6  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 26  
Wypyski Andrzej – str. 6

#### PEDIATRA

Gamed – str. 25  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12  
Nazimek Marta – str. 23

#### PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 23

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 17  
Angiomedicus – str. 25  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
ChłodnaMed – str. 23  
EndoCard – str. 12  
Epmad – str. 10  
Euromed – str. 9  
Gamed – str. 25  
Gravmed – str. 7  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 26  
Mój Lekarz Radom – str. 23  
Nel-Med – str. 8  
Polmedic – str. 24, 28  
Przychodnia Centrum – str. 19  
Terpiłowski – str. 11

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 18

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 25  
Gralak-Wdowik Izabela – str. 22  
Karczewski Andrzej – str. 22  
Ostrach Dorota – str. 26  
Szczecińska Ewa – str. 22

#### RADIOLOGIA

Helios – str. 22

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 17  
Aurudent – str. 16  
Dent Artis – str. 17  
Gamed – str. 25  
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. 26  
Baryłka Krzysztof – str. 6  
Gamed – str. 25  
Molga Radosław – str. 23

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 27  
Medica – str. 5  
Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej – str. 21

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 25  
PMR – str. 12

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 20  
Skalska Nina – str. 14

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 21  
FizjoExpert – str. 21  
Fizjomedica – str. 20  
Reha-complex – str. 19  
MedJana – str. 26

#### OPTYK

Grabowsky – str. 18  
Likowska Elżbieta – str. 18  
Likowski Adam – str. 18

#### OPIEKA PIEŁĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 21  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 21  
Reha-complex – str. 19  
Vic-Med – str. 21

#### OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 21  
Chrobrego – str. 21  
Vic-Med – str. 21

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 16

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 25  
Kołątaj Agnieszka – str. 26

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 21  
FizjoExpert – str. 21  
Fizjomedica – str. 20  
Kelles Krauz – str. 21  
MedJana – str. 26  
Reha-complex – str. 19  
Vic-Med – str. 21

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 20

Mikirad – str. 20  
Medistar – str. 20  
Multimed – str. 21  
Reha-complex – str. 19  
Stymat – str. 20

### INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 14  
Diacom – str. 14  
Magdalena Mroczek – str. 13  
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 11  
Thymos, komora hiperbaryczna – str. 8  
Suplementy diety Artivit – str. 13  
Szkoła rodzenia – str. 23  
TEB Edukacja – str. 8  
Żugaj Anna – str. 13

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

Redaktor naczelny: Michał Joński

Wydawca: PHU Mi-Mo

Nakład: 10 000 egzemplarzy.

OBSŁUGA KLIENTA: tel. 533 251 968



**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.

**super ceny badanie „od ręki”**



# 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](http://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 ŻYLAKÓW / 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 w organizmie makro- i mikroelementów cz. I

Składniki mineralne odgrywają niezwykle istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Są grupą związków, których człowiek nie potrafi syntetyzować, dlatego muszą być one dostarczane wraz z pożywieniem w odpowiednich ilościach i proporcjach lub w razie potrzeby w postaci preparatów farmaceutycznych. Ich głównym źródłem są produkty spożywcze i woda. Składniki mineralne dzieli się na makroelementy oraz mikroelementy. Podział związany jest z zapotrzebowaniem organizmu na te związki. Do **makroelementów** zalicza się: wapń, fosfor, magnez, sód, potas i chlorki. Natomiast do **mikroelementów** zalicza się: żelazo, miedź, cynk, jod, mangan, molibden, fluor, selen i chrom. Wszystkie wyżej wymienione pierwiastki pełnią określone funkcje w organizmie, a zapotrzebowanie na nie zależy od wielu czynników, między innymi od płci, wieku i stanu fizjologicznego ustroju. Zarówno niedobór jak i nadmiar składników mineralnych jest szkodliwy dla zdrowia człowieka, dlatego istotne jest monitorowanie ich stężenia we krwi. Dzięki badaniom laboratoryjnym możliwe jest szybkie reagowanie na stany niedoborowe i przedawkowanie tych składników odżywczych.

## Sód

Sód w organizmie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego. Odpowiada za regulację gospodarki wodnej oraz utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Ma swój udział w aktywnym wchłanianiu wielu składników odżywczych oraz transporcie glukozy i aminokwasów do komórki. Głównym źródłem sodu jest sól kuchenna i woda mineralna. Niedobór sodu objawia się suchością skóry i błon śluzowych, obniżonym ciśnieniem krwi, bólami głowy, zaburzeniami koncentracji, utratą apetytu, drżaniem mięśni, zaburzeniami rytmu serca i kłopotami z pamięcią. Nadmiar sodu przyczynia się do zatrzymania wody w organizmie, co w konsekwencji prowadzi do zwiększenia ciśnienia krwi, obrzęków oraz zwężenia naczyń krwionośnych. Badania naukowe wskazują, że hipernatremia może zwiększać ryzyko rozwoju raka żołądka. Osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze powinny stosować dietę ubogosodową, tzw. DASH.

## Potas

Potas jest najważniejszym kationem wewnątrzkomórkowym organizmu i jednym z najważniejszych elektrolitów. Reguluje gospodarkę wodną organizmu oraz utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową. Jest aktywatorem wielu enzymów. Odpowiada za prawidłową pracę mięśni pobudzając je do skurczu. Zarówno jego niedobór i jak i nadmiar mogą być przyczyną groźnych dla życia stanów chorobowych, które wymagają szybkiego leczenia. Bogatym źródłem tego pierwiastka są mięso i ryby (zwłaszcza wędzone), kasze, płatki zbożowe, otręby, grzyby świeże i suszone, owoce suszone, owoce surowe (agrest,

banany, brzoskwinie, grejpfrut, maliny, melon, morele, porzeczki, śliwki, winogrona, wiśnie), warzywa (ziemianki, bakłażan, bób, brukselka, buraki, kapusta, czosnek, fasola, pomidory, nać pietruszki, szpinak), nasiona roślin strączkowych, kakao, gorzka czekolada. Niedobór potasu (hipokaliemia) objawia się osłabieniem siły mięśniowej, zaparciami, zaburzeniami rytmu serca i pracy nerek, nadpobudliwością nerwową, apatią, zaburzeniami koncentracji, sennością, nadmiernym pragnieniem, nietolerancją zimna. Nadmiar potasu (hiperkaliemia) prowadzi do mrowienia mięśni, zaburzeń równowagi, zawrotów głowy, zwolnienia akcji serca oraz kłopotów z koordynacją ruchową.

## Chlorki

Chlorki uczestniczą w regulacji objętości płynów w organizmie oraz równowagi kwasowo-zasadowej. Odgrywają istotną rolę w procesie wydzielania kwasu solnego w żołądku oraz wpływają na pobudliwość nerwowo-mięśniową. Aktywują amylazę ślinową. Głównym źródłem tego pierwiastka w pożywieniu jest sól kuchenna oraz produkty spożywcze zawierające chlorek sodu. U dorosłego człowieka niedobory chlorku w diecie zdarzają się bardzo rzadko, natomiast mogą się pojawić u niemowląt karmionych bezsolnymi pokarmami. Hipochloremia (spadek poziomu jonów chlorkowych) oraz hiperchloremia (wzrost poziomu jonów chlorkowych), objawiają się zaburzeniami ze strony układu nerwowo-mięśniowego. Pacjenci mogą odczuwać osłabienie siły mięśniowej, bolesne skurcze mięśni, zawroty i bóle głowy. Mogą pojawić się omdlenia, nudności i wymioty.

## Wapń

Wapń jest integralnym składnikiem organizmu. Wpływa na kurczliwość mięśni, przewodnictwo nerwowe, uwalnianie i działanie hormonów oraz bierze udział w procesie krzepnięcia krwi. Dodatkowo odgrywa szczególną rolę w śródkomórkowym przekazywaniu sygnałów oraz regulacji procesów aktywacji wielu enzymów. Wykazuje działanie przeciwyśiękowe, przeciwozbrękowe, przeciwalergiczne i przeciwzapalne. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów. W regulacji stężenia tego pierwiastka w organizmie uczestniczą parathormon (PTH), witamina D, kalcytonina, TSH i FT3. Zwiększone zapotrzebowanie na wapń występuje w okresie intensywnego wzrostu dzieci i młodzieży, w ciąży i karmieniu piersią, w trakcie menopauzy oraz w podeszłym wieku. Głównym źródłem tego pierwiastka są mleko i przetwory mleczne, ryby, suszone figi, brokuły, fasola, kalarepa, natka pietruszki, orzechy. Niedobór wapnia objawia się skurczami mięśni, bólami w stawach, mrowieniem i drętwieniem kończyn, zwolnieniem rytmu serca, zaburzeniami snu, łamliwością włosów i paznokci, częstymi złamaniami kości, zawrotami głowy i depresją. Nadmiar wapnia powoduje

zaparcia, nudności, brak apetytu, powstawanie kamieni nerkowych, obniżenie wchłaniania cynku i żelaza. Pacjenci w trakcie antybiotykoterapii powinni zaprzestać suplementacji diety tym pierwiastkiem, ponieważ zmniejsza on wchłanianie leku w organizmie.

## Wapń zjonizowany

Około połowę wapnia całkowitego w ustroju stanowi wapń zjonizowany, który jest aktywną metabolicznie formą tego pierwiastka. Jego stężenie jest regulowane przez parathormon (PTH), witaminę D i zależy od pH krwi i stężenia albumin. Poziom wapnia całkowitego nie zawsze odzwierciedla rzeczywisty stan gospodarki wapniowej ustroju. W pewnych sytuacjach klinicznych (transfuzje, nadczynność przytarczyc, zaburzenia ilości białek) wapń całkowity może pozostawać w granicach normy pomimo zaburzeń homeostazy wapniowej. W tych wypadkach duże znaczenie ma badanie poziomu wapnia zjonizowanego, który lepiej ukazuje stan gospodarki wapniowej organizmu. Badanie zaleca się kobietom w ciąży, noworodkom, osobom przed dużymi zabiegami chirurgicznymi, przed przetoczeniem krwi lub preparatów krwiopochodnych oraz osobom z zaburzeniami białkowymi.

## Miedź

Miedź jest składnikiem wielu enzymów. Bierze udział w metabolizmie żelaza oraz syntezie hemu. Odgrywa również rolę w usuwaniu wolnych rodników z organizmu. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Ma swój udział w syntezie melaniny (barwnika włosów i skóry) oraz utrzymaniu struktury keratyny. Głównym źródłem miedzi jest: wątroba, otręby pszenne, płatki owsiane, orzechy, kakao, nasiona słonecznika. Niedobór miedzi występuje bardzo rzadko i objawia się spadkiem hemoglobiny we krwi, obniżoną pigmentacją włosów oraz zaburzeniami odporności, metabolizmu glukozy i cholesterolu. Objawami nadmiernego spożycia miedzi są biegunka, bóle brzucha, skurcze żołądka, nudności, wymioty i metaliczny posmak w ustach.

Każdy z wyżej opisanych składników wpływa na ważne funkcje dla organizmu. Niektóre z nich są szczególnie istotne w fazie wzrostu, inne zaś w okresie ciąży czy w starszym wieku. Zarówno niedobór jak i nadmiar makro- i mikroelementów może prowadzić do groźnych dla życia i zdrowia chorób. W związku tym bardzo ważne jest monitorowanie poziomów tych pierwiastków w surowicy, aby zachować długotrwałe zdrowie oraz dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne. W ofercie laboratorium MEDICA znajduje się możliwość oznaczenia stężenia wyżej opisanych składników mineralnych w surowicy pacjenta.

mgr analityki medycznej  
Natalia Biłska – Laboratorium Medica

# MEDICA

laboratorium analiz medycznych



[www.medica.radom.pl](http://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](http://www.medica.radom.pl)
-  [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00





**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

# Badanie USG w ciąży

## BADANIE USG I TRYMESTR

Wykonuje się między 11+0 dni a 13+6 dni

- umożliwia potwierdzenie wieku ciążowego
- pozwala na wczesną diagnozę „dużych” wad płodu oraz ryzyka wad genetycznych:
  - zespół Downa (trisomia 21 pary chromosomów)
  - zespół Edwardsa (trisomia 18)
  - zespół Patau'a (trisomia 13).

Najlepszy okres dla wykonania pomiaru NT jest między 11+0 dni a 13+6 dni lub wymiar CRL między 45 a 84 mm. Ocenie się następujące parametry:

- anatomia płodu,
- struktury mózgowia,
- kręgosłup,
- kończyny,
- żołądek,
- pęcherz moczowy,
- serce,
- markery wad chromosomowych: przezierność fałdu karkowego (NT), obecność lub brak kości nosowej (NB), przepływ przez zastawkę trójdzielną serca i przez przewód żylny (DV).

Badanie USG i wiek matki pozwalają wykryć 70-75% przypadków zespołu Downa. Dołączenie testu biochemicznego (białko PAPPa i beta HCG) pozwala uzyskać rozpoznanie w około 90% przypadków. Dołączenie do analizy ryzyka przepływów przez zastawkę trójdzielną oraz przewód żylny płodu pozwala rozpoznać 95% przypadków zespołu Downa.

## BADANIE USG II TRYMESTR

Badanie USG „połówkowe” lub „anatomiczne” wykonujemy między 18+0 a 22+6 tygodniem ciąży. Celem badania jest rozpoznanie lub wykluczenie wad w budowie anatomicznej płodu oraz ocena jego biometrii potwierdzającej aktualny wiek płodu. Podczas tego badania oceniamy:

- strukturę mózgowia,
- kręgosłup, struktury kostne czaszki i kończyn,
- twarz z uwzględnieniem profilu, budowy ust i podniebienia,
- narządy klatki piersiowej: serce, płuca, śródpiersie, przeponę,
- narządy jamy brzusznej: żołądek, nerki, pęcherz moczowy,
- ciążłość powłok,
- przyczepy pępowiny (brzuszny i łożyskowy), liczbę naczyń,
- lokalizację łożyska, jego dojrzałość,
- objętość płynu owodniowego,
- można również rozpoznać płęć dziecka.

Gravmed

**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 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>**

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225



leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

**LEKARZ ORTOPEDA  
Tomasz Szynkarczuk**

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

**Centrum Medyczne FizjoMedica**

Radom, ul. Wierzbicka 90

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

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel. 602 288 359

**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

**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

N O W O Ś Ć

LASEROWE  
NIEINWAZYJNE  
leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA  
Dynamis XS

dr n. med.  
Dobrosława

**Sikora-Szcześniak**

Klinika EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

tel. 48 369 95 17



## RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



Radom  
ul. Żeromskiego 64  
tel. 48 364 22 66  
e-mail: [gravmed@op.pl](mailto:gravmed@op.pl)  
[www.ginmed.com](http://www.ginmed.com)  
jesteśmy na facebook'u

## BADANIA PRENATALNE

### USG I trymestr

Testy PAPPA

(laboratorium )

Testy NIFTY

(badanie genetyczne nieinwazyjne)

### USG II trymestr

Echo serca płodu

Najnowszy aparat VOLUSON E8

dla uprawnionych pacjentek bezpłatnie

(kwalifikujących się do Programu  
Badań Prenatalnych finansowanych  
przez Ministerstwo Zdrowia)

konsultacje lekarza specjalisty  
genetyki klinicznej

Badania wykonują lekarze  
z certyfikatami FMF  
[z renomowanych klinik  
Warszawy i Łodzi ]



# 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



# 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

## NEL-MED

Niepubliczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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



## 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



# Nowy czworonożny współlokator

Któż z nas będąc dzieckiem nie marzył o posiadaniu własnego zwierzątka – nieważne, czy miał to być pies, kot, świnka morska czy kucyk. W wielu przypadkach pragnienie to udało się zrealizować dopiero w dorosłym życiu. Należy jednak pamiętać, że bez względu na to, czy jesteśmy mali czy duzi, posiadanie zwierząt to wielka odpowiedzialność i wiąże się ona z licznymi obowiązkami. W związku z tym, że dla licznej grupy właścicieli przygoda ze zwierzętami jest czymś zupełnie nowym, postaramy się w kilku prostych słowach przybliżyć Państwu o co należy zadbać i na co się przygotować, jeżeli zdecydujemy się wziąć do naszego domu sympatycznego malucha.

## O czym należy pamiętać przy zakupie rasowego zwierzęcia?

Bez względu na to, czy nasz mały pupil jest zwierzęciem rasowym kupionym w renomowanej hodowli czy przypadkowym „znaleziskiem?”, wymaga on od nas takiej samej ilości uwagi i troski. Zwłaszcza w przypadku chęci posiadania rasowego zwierzęcia, należy zwrócić szczególną uwagę na jego pochodzenie. Musimy przede wszystkim wystrzegać się pseudohodowli, które nie tylko nie zachowują podstawowych warunków dobrostanu zwierząt, ale również sprzedają zwierzęta nierezakowane, obciążone wadami genetycznymi i zbyt młode. Optymalny jest wiek 10 tygodni, a niezbędne minimum stanowi 8 tygodni, więc jeżeli ktoś chce nam sprzedać młodsze zwierzę, powinna nam się zapalić lampka ostrzegawcza. Niektóre rasy zwierząt są predysponowane do wystąpienia konkretnych jednostek chorobowych, różnią się od siebie temperamentem, potrzebami żywieniowymi czy ilością niezbędnego ruchu. Przed wyborem rasy, zawsze warto zapoznać się z informacjami na jej temat, aby wybrać odpowiednią dla naszego trybu życia i możliwości.

Zarówno kocięta, jak i szczenięta z hodowli powinny posiadać dokumenty poświadczające ich pochodzenie oraz książeczkę zdrowia, w której są odnotowane wszystkie niezbędne zabiegi profilaktyczne. Istotnym jest, aby zwrócić uwagę czy przeprowadzona profilaktyka jest poświadczona pieczęcią oraz podpisem Lekarza Weterynarii współpracującego z hodowlą. Jeżeli skorzystamy z usług uczciwego hodowcy, który spełnia wszystkie warunki prawidłowej hodowli zwierząt, maluch, który trafia w nasze ręce jest zwykle zdrowy i ma za sobą pierwsze niezbędne wizyty u Lekarza.

Przy wyborze hodowli warto skierować się do Związku Kynologicznego, który udziela niezbędnych informacji na temat legalnych hodowli.

## Właściciele z przypadku?

Sprawy mają się nieco inaczej, jeżeli szczęście posiadania nowego członka rodziny spotka nas zupełnie niespodziewanie. W obecnych czasach widok porzuconych w lesie szczeniąt czy pozostawionych na śmietniku kociąt niestety nie jest czymś rzadko spotykanym. Osoby, które zostają takimi „przypadkowymi” właścicielami, często nie posiadają doświadczenia z takimi maluchami i mimo szczerych chęci mogą mieć problemy z zapewnieniem im odpowiedniej opieki. Należy również pamiętać, że wiele zależy od stanu zdrowia i kondycji, w jakiej zwierzę się w danej chwili znajduje. Wiele maluchów wymaga natychmiastowej pomocy lekarskiej i w takiej sytuacji nie należy zwlekać ani chwili i udać się do najbliższego zakładu leczniczego dla zwierząt. Nawet jeżeli szczeniak lub kociak sprawiają wrażenie zdrowych i żywotnych, zawsze należy udać się do Lekarza Weterynarii, który nie tylko je zbada, ale także doradzi co należy zrobić i jak się takim zwierzątkiem zająć.

## Ocena stanu i kondycji malucha

Jak zatem ocenić stan takich maluchów? Pierwszą rzeczą, która powinna nam się nasunąć w przypadku takiego „znaleziska” jest ocena podstawowych parametrów życiowych. W pierwszej kolejności należy obserwować, czy zwierzę oddycha i czy bije mu serce (u takich maluchów zwykle nie ma problemu, żeby wyczuć bijące serce przykładając dłoń do klatki piersiowej). Zdrowy noworodek powinien mieć również zachowany odruch ssania oraz głośno domagać się pożywienia. Jeżeli nie zaobserwujemy żadnej z tych czynności lub któraś z nich jest osłabiona, nie jest to dobry znak i należy bezzwłocznie udać się do najbliższego Lekarza Weterynarii.

## Ocena wieku zwierzęcia oraz utrzymywanie odpowiedniej temperatury ciała

Ważnym czynnikiem jest także wiek – osobom, które nie posiadają doświadczenia trudno jest oszacować wiek maluchów, warto jednak pamiętać, że kocięta i szczenięta rodzą się ślepe i ich oczy pozostają zamknięte do wieku 10-14 dni. Do tego czasu są one całkowicie bezbronne i uzależnione od matki lub opiekunów, którzy przejmują jej rolę. Bardzo ważne jest zapewnienie im odpowiedniej temperatury – układ termoregulacji nie działa u tak młodych zwierząt prawidłowo. W naturalnych warunkach maluchy są ogrzewane przez matkę, jednak gdy jej zabraknie naszym zadaniem będzie zapewnienie im odpowiedniej temperatury. W tej sytuacji pomocny będzie termofor, który umieścimy w przygotowanym koszyku czy pudełku. Należy jednak pamiętać, aby nigdy nie kłaść zwierzęcia bezpośrednio na źródło ciepła. Zawsze trzeba zapewnić warstwę ochronną (np. dodatkowy ręcznik), która zapobiegnie groźnym poparzeniom, jednocześnie dostarczając maluchowi odpowiednią ilość ciepła.

K L I N I K A  
**EUROMED**

dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

## Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

[www.euromed.radom.pl](http://www.euromed.radom.pl)



## Zywnienie

Jak wszystkie ssaki szczenięta i kocięta w pierwszych tygodniach życia powinny żywić się mlekiem matki. Kiedy przejmujemy rolę opiekunów takich zwierząt musimy zapewnić im dostęp do odpowiedniego dla nich pokarmu. Podstawowym błędem, który nieświadomie, choć w dobrej wierze popełnia wiele osób, jest podawanie kociętom i szczeniętom mleka krowiego, które może być dla nich szkodliwe. Jeżeli podejmujemy się zadania odkarmienia noworodka, należy koniecznie zaopatrzyć się w preparat mlekozastępczy – inny dla kociąt, inny dla szceniąt. Preparaty takie można nabyć u najbliższej Przychodni dla zwierząt lub w dobrze zaopatrzonych sklepach zoologicznych. Porcję pokarmu należy przygotowywać zgodnie z instrukcjami producenta. Noworodki w pierwszym tygodniu życia powinniśmy dokarmiać średnio co 3-4 godziny małymi porcjami (mogą ssać nawet do 12 razy w ciągu doby), za pomocą butelki ze smoczką, która umożliwi maluchowi zachowanie naturalnego odruchu ssania. Bardzo ważnym jest, aby po każdym posiłku, za pomocą szmatki lub gazika

namoczonego ciepłą wodą, delikatnie masować brzuszki i okolice odbytu zwierzęcia. Zabieg ten umożliwi mu prawidłowe oddawanie moczu oraz kału.

Wraz z wiekiem częstotliwość posiłków znacznie się zmniejsza, natomiast zwiększy się ilość przyjmowanego pokarmu. Kiedy nasz pupil osiągnie wiek 6-8 tygodni (w przypadku kociąt nawet po osiągnięciu wieku 4-5 tygodni) do jego diety można zacząć stopniowo wprowadzać pokarm stały. Początkowo karmę w formie stałej można podawać namoczoną wodą lub mlekiem dla kociąt/szczeniąt. Zwierzęta do ukończenia 6 miesięcy życia powinny przyjmować pokarm 3-5 razy na dobę. Aby ocenić, prawidłowy wzrost naszego malucha niezbędna będzie systematyczna kontrola wagi – w pierwszych tygodniach życia ważenie powinno odbywać się codziennie o stałej porze, natomiast po ukończeniu drugiego miesiąca wystarczy kontrolne ważenie raz w tygodniu. Zdrowy maluch w pierwszym tygodniu życia powinien podwoić swoją masę urodzeniową. U kociąt średnie przyrosty masy wynoszą 10-30 g na dobę, natomiast u szczeniąt tempo i długość okresu wzrostu jest uzależnione od rasy, a tym samym docelowej wielkości zwierzęcia. W celu ustalenia właściwej dla rosnącego organizmu diety warto poradzić się Lekarza Weterynarii, który dobierze odpowiednią karmę oraz dawkę pokarmową dla naszego malucha.

### Profilaktyka przeciw pasożytnicza

Kiedy stan naszego zwierzęcia jest stabilny i rozwija się on prawidłowo, czas pomyśleć o niezbędnych dla niego zabiegach profilaktycznych. Po osiągnięciu odpowiedniego wieku, należy zadbać o zdrowie naszego pupila i zabrać go na pierwsze wizyty u Lekarza Weterynarii. W wieku 2 tygodni można u szczeniąt zastosować specjalnie dla nich przeznaczone preparaty przeciwko pasożytom wewnętrznym. U kociąt pierwsze odrobaczenia przeprowadza się zwykle po ukończeniu 4-6 tygodni. Taki zabieg, zarówno u psów jak i kotów należy powtórzyć po dwóch tygodniach, a następnie przeprowadzać regularne odrobaczenie co miesiąc, do osiągnięcia pół roku. Kiedy nasz maluch skończy 6 miesięcy, zalecane jest podawanie preparatów przeciwko pasożytom raz na 3 miesiące. Dodatkowo należy pamiętać o regularnym stosowaniu środków na pasożyty zewnętrzne u zwierząt wychodzących.

### Profilaktyka przeciw wirusowa – szczepienia

Kolejnym niezbędnym krokiem, który należy podjąć, aby nasz zwierzę mógł cieszyć się zdrowym i szczęśliwym „dzieciństwem” są szczepienia. Profilaktyka przeciw wirusowa jest konieczna – prawidłowo wykonane szczepienia dają naszemu pupilowi ochronę przeciwko groźnym chorobom zakaźnym, które dla tak młodego organizmu mogą być nawet śmiertelne. Pierwszą rzeczą, o której należy pamiętać jest to, że nie wolno łączyć szczepień z odrobaczeniem – między tymi zabiegami powinien być zachowany odstęp 5-7 dni.

W przypadku szczeniąt przyjęte są powszechnie dwa schematy szczepień przeciwko chorobom zakaźnym, z których jeden obejmuje trzykrotne szczepienie w wieku 6, 9 i 12 tygodni, drugi zaś dwukrotne szczepienie w wieku

8 i 12 tygodni. Różnica między tymi schematami polega na zastosowaniu w pierwszym schemacie szczepionki typu „puppy”, która ma wyższą koncentrację wirusa w stosowanej dawce. Nie oznacza to jednak, że schemat dwukrotnego szczepienia jest mniej skuteczny – jeżeli zostały przeprowadzone w prawidłowy sposób, obydwa dają maluchom odpowiednią ochronę. Cykl pierwszych szczepień przeciwko chorobom zakaźnym zamyka tzw. dawka przypominająca, czyli doszczepienie szczenięcia po ukończeniu pierwszego roku życia. Nie wolno nam również zapomnieć o ustawowym obowiązku szczepienia psów przeciwko wściekliznie – pierwsze szczepienie przeciwko tej chorobie przeprowadza się u szczeniąt między 3 a 4 miesiącem życia i należy powtarzać je co roku.

W przypadku kociąt, zwykle stosowany jest schemat szczepień podobny do tego dla szczeniąt. Pierwsze szczepienie powinno zostać wykonane w wieku 8 tygodni, a następnie powtórzone po 4 tygodniach i po ukończeniu pierwszego roku życia. Jeżeli nasz kociak ma w przyszłości zostać kotem wychodzącym, warto zadbać, aby był on regularnie szczepiony przeciwko chorobom zakaźnym.

Po „zaliczeniu” pierwszych, niezbędnych szczepień, kalendarz dalszych zabiegów profilaktycznych należy ustalić z Lekarzem Weterynarii, który doradzi na jakie choroby warto naszego pupila zaszczyć i jak często takie zabiegi powtarzać. Trzeba również pamiętać, że do czasu skończenia pierwszej serii szczepień (zarówno w przypadku dwu- jak i trzykrotnego szczepienia) młode osobniki powinny przebywać w izolacji oraz nie powinny mieć kontaktu z innymi zwierzętami (zwłaszcza takimi, które nie były poddawane regularnym szczepieniom). W czasie tych pierwszych wizyt, rozsądnym jest również poproszenie Lekarza o założenie naszemu pupilowi książeczki zdrowia, w której będą odnotowane wszystkie najważniejsze zabiegi profilaktyczne.

### Pierwsze kroki za nami, co dalej?

W przypadku pojawienia się niepokojących objawów u zwierzęcia czy jakichkolwiek wątpliwości, zawsze należy udać się do Lekarza Weterynarii, który nie tylko pomoże w sytuacjach kryzysowych, ale również chętnie posłuży radą w nurtujących Państwa kwestiach, dotyczących odchowu szczeniąt i kociąt. Kiedy nasz maluch rozwija się prawidłowo i rośnie jak na drożdżach, ma ustaloną dawkę pokarmową i dobrą odpowiednią karmę oraz przeszedł wszystkie niezbędne odrobaczenia i szczepienia, nie pozostaje nam nic innego, jak tylko cieszyć się szczęściem, które nas spotkało. Nie możemy jednak spocząć na laurach, gdyż teraz czekają nas nie tylko same przyjemności, ale również niełatwy proces wychowywania i nauki. W tej kwestii pozostaje nam życzyć Państwu dużo cierpliwości i wytrwałości.

Małgorzata Rożek  
Radomskie Centrum  
Małych Zwierząt



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](http://www.epmed.pl)



# Terpiłowski

CENTRUM MEDYCZNE



www.cm-terpilowski.pl

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

### MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- laserowe operacje żyłaków (zabiegi endożylnie ELVeS)  
- nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żyłaków
- skleroterapia - nieoperacyjne zamykanie żyłaków, 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 - specjalista ginekolog-położnik

### OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

### CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

### CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

### SZCZEPIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

### INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

USG 3D/4D płodu  
Certyfikat Fetal Medicine  
Foundation (FMF)

## 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

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](http://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
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

# Spowiedź pacjenta



Magdalena Mroczek  
trener pozytywnego życia

Kilka dni temu zadzwonił do mnie kolega Paweł i mówi: czytam Twoje artykuły, ale te dwa ostatnie, o matce i ojcu zapadły mi szczególnie w pamięci. Wiesz, a może napisałbyś o mnie artykuł? Tu rozpoczęła się między nami rozmowa, bo przecież dlaczego miałabym pisać o Pawle? Co jest takie interesującego w jego życiu, czym mógłby się z nami podzielić? Ależ oczywiście, jak to w życiu bywa ciekawie, temat Pawła i jego wygranej z rakiem prostaty jest intrygujący, ale aby się przygotować, to przecież muszę wysłuchać jego opowieści i po prostu przygotować się do artykułu.

Piszę o tym zdarzeniu, gdyż najciekawsze było ostatnie zdanie Pawła, który powiedział, ja wiem, że musimy się przygotować, ale to proszę, napisz artykuł „Spowiedź pacjenta”! Pomyślałam sobie w duchu tak, ale ja rzadko chodzę do lekarza i bywam pacjentem – to o jakiej spowiedzi będę pisać?

W ten oto sposób Paweł poruszył temat, kiedy to „myśl tworzy czyn”, gdyż już tej samej nocy dostałam ataku kamicy nerkowej i miałam tak olbrzymi ból, że musiałam wezwać kartkę pogotowia. Lekarz z ekipą przyjechał po ok. 20 minutach od wezwania (mieszkam 15 km od Radomia) i dostałam leki przeciwbólowe i przeciwwymiotne. Piszę o tym, gdyż po godzinie, zresztą, jak przewidział lekarz, po prostu działanie leków było za słabe i ból nie ustąpił do końca. Zgodnie z sugestią, że powinnam w razie dalszego bólu, udać się do szpitala, po jakiej godzinie mąż mnie wiozł do radomskiego szpitala na ulicę Tochtermana, by stawić się na Szpitalną Izbę Przyjęć – dlaczego tu? po prostu najbliżej domu.

Tak właśnie rozpoczęłam moje nowe doświadczenie jako pacjent, gdyż kamienie w moich nerkach mam od wielu lat i raz na 5-7 lat, gdy mam „atak bólu”, to bez lekarza i środków przeciwbólowych nie jestem w stanie funkcjonować.

Wracając do tematu mojej rozmowy z Pawłem – temat pacjenta był dla mnie wyzwaniem, gdyż należę do ludzi zdrowych, rzadko odwiedzających lekarza, a jeśli się już coś dzieje, to mam bardzo konkretne problemy – jak na przykład: czerniak, czy inny problem, gdy powala mnie ból. Te wszystkie reakcje naszego ciała informują nas, z czym mamy problem. Wzorując się na bardzo ciekawej publikacji Louise Hay: „Lecz swoje ciało” – pisarka przybliżyła nas do tematu pracy z naszymi emocjami, myślami i świadomością. Książka ta pomaga znaleźć i przezwyciężyć fizyczne dolegliwości poprzez psychiczne przezwyciężenie naszych problemów. Książkę znam i zastanowiłam się, co jest takiego w moich „atakach” kamieni i co powinnam zrobić z tym tematem. Rozwiązanie według Louise Hay to kamienie oznaczają porzucenie „starych” spraw – czyli mówiąc prosto – powinnam rozliczyć się z moją własną przeszłością – tu i teraz. Wykonałam wgląd w swoją przeszłość i zaczęłam się zastanawiać, co tak konkretnie powinnam z mojej głowy usunąć, jakie myśli, jakie moje przekonania, by mi to pomogło. Podzielić się tutaj moimi myślami, że to wcale nie jest proste, ani łatwe i tylko to, że pomoże mi to w zdrowieniu – mobilizowało mnie do działania w tej kwestii. Zgodnie z moją zasadą – myśl i działaj, że trzeba po prostu pisać i jeszcze raz pisać, aby zeszło z głowy, moja kartka zapełniała się powoli.

Spowiedź pacjenta – dochodzimy do sedna sprawy, bo chciałam podzielić się z Państwem moimi spostrzeżeniami z pobytu w naszym radomskim szpitalu. Tym bardziej mam możliwość porównania, jak było kilka i kilkanaście lat temu.

Jak wspomniałam, lekarz z karetki mi pomógł, ale ból był zbyt duży i mając informacje na piśmie, co mi podano, wkroczyłam na izbę (tak z perspektywy, to ledwo szłam, podtrzymywana przez męża). Było mi miło, gdy panie przyjmując kartkę z informacją, od razu działały – już dostałam opaskę na rękę i już mnie zabrano na badanie z krwi. Po tym badaniu, a młody człowiek był bardzo kulturalny, współczujący, przyszła następna osoba, by zaprowadzić mnie na badanie USG. Pan doktor, który już za chwilę przyszedł, przeprowadził badanie dość dokładnie, mówił



## 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](http://www.kardiologradom.com)



mi jak mam oddychać i cieszę się, że Pan dr Piotr był taki kulturalny i miły (mimo 3 godziny nad ranem). Mogę nawet powiedzieć, że kilka lat temu, czekałam długo, zanim ktoś się mną zajął i zrobił badanie, bywało, że ktoś kiedyś po prostu robił byle jak i zdarzało się, że nie chciał podać mi czy wskazać, skąd mogę wziąć ręcznik papierowy do wytarcia się po badaniu. Widzę, jak wielka jest różnica i jak dużo zmieniło się na lepsze, ale to jeszcze nie wszystko.

Następnym badaniem było prześwietlenie – RTG jamy brzusznej, przemiła i fachowa pani, która wyraźnie mi współczuła i po badaniu zaprowadziła mnie na salę obserwacyjną. Tam znajdowało się 7 łóżek, które w połowie były zajęte. Dostałam kilka kroplówek, ważne, że łazienka jest blisko – bo po serii kilka razy ją odwiedziłam. Wszędzie czysto, spokój i panie pielęgniarki super, podpowiadały mi jak, mam się ułożyć, by mniej bolało. Po kilku godzinach, na sali przybyło chorych – i młodych lekarzy, którzy się nimi zajmowali. Mną zajmował się przemiły, młody lekarz, urolog. Przychodził kilka razy, by dopytać się co się dzieje i jeszcze dwukrotnie robił mi USG. Choć czułam, jak mi kamień schodzi, to był tak mały, że nie było go widać. Wszyscy lekarze, którzy zajmowali się innymi pacjentami, współczuli, pomagali i tłumaczyli im. Moja sąsiadka, wyżałała się z całego życia, a pani pielęgniarka mimo dużej ilości swojej pracy, umiała ją wysłuchać i potrzymać za rękę. Faktycznie, sąsiadka była po 11 chemiach, co nie jest proste ani łatwe. Jest takie przysłowie, że „góra z górą się nie zejdzie” – na sali spotkałam się kolegą z poprzedniej pracy,

który przyszedł razem z ojcem, którego pogotowie przywiozło – on z ojcem – ja z kroplówką w rękę. Jakież było nasze wspólne zdziwienie, i jak to nasze życie kieruje naszymi drogami, by spotkać się w takim miejscu.

Reasumując, mój pobyt w szpitalu, od 3 do 10 rano, przyniósł mi nowe, dobre doświadczenie i to, że w naszym szpitalu tak wiele się zmieniło na lepsze. Tak bardzo się cieszę, że tak dużo młodych ludzi, których spotkałam – byli na właściwym miejscu i byli tak kompetentni, mili i współczujący, jacy powinni być, w moim rozumieniu. Jak dużo, na przestrzeni kilkunastu lat zmieniło się na lepsze i teraz, mając badania i kartę, w razie „ataku bólu” wiem, jak szybko mi zostanie udzielona pomoc.

Szanowni Państwo, lekarze, pielęgniarki, cały personel i załozde karetki – bardzo dziękuję tą drogą za właściwe podejście, za pomoc i mimo bólu, spokojny pobyt w szpitalu. Cieszę się, że w Służbie Zdrowia pracują tak wspaniali ludzie. Dziękuję bardzo w imieniu swoim i tych, którzy byli wokół mnie tego dnia! Do „mojego” lekarza, urologa, kieruję podziękowania szczególne. Dziękuję za kilkukrotne wizyty i wytłumaczenie, na co mam zwrócić uwagę, co mam robić, gdy problem się powtórzy. Dziękuję!

Czy moja spowiedź została przyjęta? Ja nie mam do nikogo żalu, odpuszczając też nie mam co, mam nadzieję, że mnie odpuszczono. Najważniejsze, że mi też ból odpuścił... i rozpocząłam nowe, spokojne życie! Pawłowi, dziękuję za pomysł – dziękuję Bogu za doświadczenie i zapraszam w następnym wydaniu do artykułu o Pawle i jego życiowej wygranej!

## 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



Tworząc Nasze Ciepło



magdalena.mroczek.520



Magdalena\_M

## 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 LJonasa
- Kwantowa analiza zdrowia – badanie

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

**KOLAGEN DO PICIA**  
**1 fiołka dziennie**

Jędrna skóra  
Zdrowe stawy  
Mocne kości

produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

artivit  
fiołki

www.artivit.com.pl



**IGTM**  
**DIACOM**  
**TECHNOLOGY**  
solatium

**Najnowsza technologia  
w diagnostyce i wspomaganii  
leczenia XXI wieku**

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

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

zapisy na badanie pod numerem telefonu  
**tel. 506 183 797**  
[www.facebook.com/diacom.solatiumnatural](http://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)



**Izalia** STUDIO URODY


**METODA ARKADY - wrastające paznokcie**

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

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



Tomaz 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

# Generator Plazmowy Diacom Plazmotronic już w Polsce!

We współczesnym świecie istnieją problemy zdrowotne wymagające innowacyjnych rozwiązań. Jak pomóc organizmowi pozbyć się martwych tkanek, produktów ich rozpadu, wirusów i bakterii bez szkody dla zdrowia?

Zgodnie z badaniami Nikola Tesli, a także lekarzy: Alberta Abramsa, Royała Rife'a Huldy Clark, Geoga Lakhovsky, firma Diacom stworzyła nowe urządzenie Diacom-Plazmotronic, które rozwija specyficzne promieniowanie powstające podczas jego działania i daje dobre rezultaty dzięki likwidacji patogennej mikro flory.

Generator plazmy wykorzystuje specjalne częstotliwości, zdolne do zniszczenia mikroorganizmów (wirusów chorobotwórczych, bakterii, pasożytów i innych), które są wokół nas i w nas samych, a które mogą być przyczyną różnych chorób.

Generator plazmowy Plazmotronic jest wynikiem długoletnich badań. Urządzenie jest odpowiedzialną za potrzebę stworzenia wiarygodnego urządzenia zdolnego zniszczyć mikroorganizmy, przeciwko którym, system immunologiczny nie jest w stanie samodzielnie walczyć, a który nie szkodzi organizmowi i nie zachwieje jego równowagi biologicznej.



## *Dlaczego terapie wykonywane na generatorze plazmowym są tak skuteczne?*

Fala elektromagnetyczna o konkretnych częstotliwościach (w zależności od jaki rodzaj patogenu jest prowadzony zabieg) ma negatywny wpływ na mikroorganizm wprawiając w wibrację jego błonę biologiczną oraz zaburzając metabolizm. W efekcie końcowym patogen zostaje na tyle uszkodzony, że nie ma możliwości dalszej egzystencji. Jego błona biologiczna ulega zerwaniu.

Pozostałości drobnoustrojów usuwane są z organizmu ludzkiego poprzez komórki układu odpornościowego.

Fala plazmatyczna jest bardzo skuteczna, ponieważ wytwarzane promieniowanie przenika również przez tkanki twarde nie dając patogenom możliwości ukrycia się w różnych zakamarkach naszego organizmu.

Istnieje wiele opracowań naukowych potwierdzających wpływ pola elektromagnetycznego na rozbijanie biofilmu. Dodatkowo, niektóre z nich

wprost potwierdzają wpływ pola elektromagnetycznego na drastyczne zwiększenie skuteczności działania antybiotyków wobec biofilmu. Terapia generatorem plazmowym, nie tylko może być stosowana w okresie nieprzyjmowania antybiotyków, ale również silnie pomaga w trakcie kuracji antybiotykowych, skracając czas jej trwania.

## *Dla kogo przeznaczone są terapie?*

Diacom Plazmotronic przeznaczony jest do wspomagania organizmu w walce z przewlekłymi i poważnymi chorobami, między innymi:

- zaburzeniami psycho-emocjonalnymi,
- słabymi połączeniami międzykomórkowymi (np. stwardnienie rozsiane)
- nowotworami,
- chorobami skóry (łuszczyca, egzema),
- boreliozą i infekcjami boreliowymi,
- regulacją układu pokarmowego,
- prostatą,
- problemami z sercem,
- zwiększeniem odporności,
- poprawą pola energetycznego ludzkiego ciała,
- regulacją snu i wiele innych.

## *Na czym polega unikatowość urządzenia Diacom-Plazmotronic?*

Diacom-Plazmotronic posiada unikalne oprogramowanie oparte na najnowszych innowacjach technologicznych. Ma skuteczny wpływ na niepożądaną obecność mikroorganizmów w pomieszczeniu, wpływając tym samym na poprawę stanu zdrowia.

Urządzenie Diacom-Plazmotronic daje możliwość ustawienia różnych parametrów i opcji, w tym intensywności działania, częstotliwości pracy, czasu trwania i mocy powtarzanych częstotliwości oraz możliwość korzystania z zewnętrznego źródła impulsów, mimo własnego generatora. Dzięki temu każdą terapię można dostosować indywidualnie do własnych potrzeb.

Diacom-Plazmotronic może działać w zakresie częstotliwości od 0,1 Hz do 1 MHz, dzięki tak szerokiemu zakresowi działania, skutecznie usuwa wszystkie patogeny z naszego organizmu.

Najważniejsze jest jednak to, że pozbywanie się chorobotwórczych bakterii i wirusów poprzez aplikowane im pole produkowane przez generator Diacom-Plazmotronic jest całkowicie nieszkodliwe dla zdrowych komórek organizmu oraz bez żadnych skutków ubocznych dla zdrowia pacjenta.

**DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA**  
Małgorzata Borkowska  
tel. 506 183 797



# endomed®

## + PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

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

## GABINET ZABIEGOWY - EKG

## PUNKT SZCZEPIEŃ

## LABORATORIUM ANALITYCZNE

## + PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

## + DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

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

## + ENDOSKOPIA

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

## + Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE  
ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe  
pod kontrolą tomografu komputerowego

## + PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED\*

Medica  
POLSKA

polmedic

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8  
kom. 604 058 628  
tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6  
kom. 606 169 634, 606 169 637  
tel. (48) 340 02 35, 340 02 36  
[www.endomed.radom.pl](http://www.endomed.radom.pl)



# AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie  
nowoczesna protetyka**

**lek. stom. Marek Zatorski**

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

**530 704 300, 48 369 99 00**

codziennie od 8.00 do 19.00



## lapro\_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

**Nowa lokalizacja**

Radom, ul. Okulickiego 47  
(budynek Biedronki),  
tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



## 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 przeskakiwania 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](mailto:gabinet@implant-dentist.pl)  
[www.implant-dentist.pl](http://www.implant-dentist.pl)  
tel: 607 576 849





## J.P. Kaniewscy STOMATOLOGIA

lek. dent. Joanna Kaniewska  
lek. dent. Piotr Kaniewski

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- endodoncja
- protetyka
- profilaktyka
- wybielanie zębów

z a p r a s z a m y

poniedziałek-piątek  
9.00-19.00

Radom, ul. Czarnoleska 25  
tel. 537 914 632

[www.stomatologiakaniewscy.pl](http://www.stomatologiakaniewscy.pl)

## SZWEDENTAL

### Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



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

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

Radom, ul. Traugutta 6  
tel. 48 362 49 22  
[www.szwedental.pl](http://www.szwedental.pl)

GABINET NEUROLOGICZNY

## Marina Chojnaeka

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

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



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](http://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



NZOZ

Anna Środulska

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

[www.medap.radom.pl](http://www.medap.radom.pl)

N O W O C Z E S N A  
STOMATOLOGIA I PROTETYKA  
ORTODONCJA • CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA  
leczenie pod mikroskopem  
ozonoterapia • laser • radiowizjografia  
MASAŻ

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

lek. specjalista neurolog

## Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00  
Centrum Medyczne  
**MEDJANA**  
Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

## 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



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 abrazyj 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](http://www.ptdental.pl)



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. Grzeczmarowskiego 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

Ray-Ban

## Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc  
pulmonolog

Przyjmuje  
w pón. od 16.00  
soboty od 8.00

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

511 511 234

CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



rejestracja

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

lekarz medycyny

*Mariusz  
Mieszkowski*

oferuje:

- peelinki 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

**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

likowski@vp.pl  
www.likowski.eu

OPTYK  
*Likowski*  
nieprzerwanie  
od 1999 roku

GABINETY OKULISTYCZNE  
i ZAKŁADY OPTYCZNE

czynne codziennie

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

Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1  
(Hotel Imperium) tel. 574 340 644

przyjmuje specjalista chorób oczu



# Nietrzymanie moczu

Tajemnicze słowo „inkontynencja” albo nic pacjentom nie mówi, albo ich zniesmacza. Oznacza ono tytułowe nietrzymanie moczu. Problem ten dzieli się na nietrzymanie wysiłkowe, naglące i wynikające z przepelnienia.

Inkontynencja jest problemem dotyczącym głównie kobiety. Spowodowane jest to budową anatomiczną naszego ciała. Kobięce dno miednicy, w dużej mierze ze względu na ciążę i porody, jest narażone na ogromne obciążenia. Jednak nieródki także mogą borykać się z tym problemem, zwłaszcza jeśli uprawiają obciążające sporty (podnoszenie ciężarów, dyscypliny połączone z dużą ilością skoków – na przykład siatkówka – ale także gimnastyka artystyczna). Innymi sprzyjającymi czynnikami są między innymi: predyspozycje genetyczne (słaba jakość tkanki łącznej), otyłość, zaburzenia hormonalne, nikotynizm.

Schorzenie to może objawiać się „tylko” gubieniem kropli moczu podczas aktywności fizycznej, ale w zaawansowanym stadium także jego wypływem w zasadzie bez kontroli pacjenta (tutaj fizjoterapeuta nie może już, niestety, pomóc – potrzebny jest zabieg chirurgiczny).

Inkontynencja wpływa na wszystkie aspekty życia osoby chorującej. Zmniejsza ona aktywność fizyczną (w obawie przed popuszczeniem), ze wszystkimi tego następstwami. Pacjenci izolują się, wstydząc się swojego problemu. Obawiają się, że otoczenie zauważy objawy nietrzymania. W prostej drodze prowadzi to do zaburzenia pełnienia ról społecznych i depresji.

Co może zatem zrobić fizjoterapeuta, by pomóc osobom, zmagającym się z problemem nietrzymania moczu? Najpierw przede wszystkim edukować! To nie jest powód do wstydu! Inkontynencja to problem, który należy rozwiązać. I tak powinniśmy do niego podchodzić.

Najlepsze efekty daje połączenie terapii manualnej (lub wręcz osteopatycznej), ćwiczeń z elektrostymulacją mięśni dna miednicy i podejścia psychologicznego.

W trakcie badania manualnego należy sprawdzić dno miednicy, ale także całą postawę ciała. Musimy dążyć do wyrównania ciśnień w klatce piersiowej i jamie brzusznej. Warto popracować na przeponie moczowo-płciowej, przeponie, górnym otworze klatki piersiowej, a nawet kości gnykowej (ze wszystkimi jej połączeniami) i stawach skroniowo-żuchwowych (zauważono korelację pomiędzy napięciem generowanym w obrębie tychże stawów i w dnie miednicy).

Kolejnym etapem są odpowiednio prowadzone ćwiczenia, obejmujące nie tylko dno miednicy, ale także reedukację postawy. Warto nadmienić, że większość kobiet ma problem z nadmiernym napięciem tych mięśni (nietrzymanie wynika z ich podwyższonego napięcia, które prowadzi do następczego osłabienia). Często zatem pierwszym krokiem jest nauka rozluźniania dna miednicy. Jeśli natomiast problematyczne jest napięcie, a pacjent nie jest w stanie wygenerować skurczu samodzielnie, można uciec się do zastosowania elektrostymulacji przezpochwowej. Ciekawym połączeniem fizykoterapii i aktywnej pracy pacjenta jest biofeedback, w której badany od razu widzi efekt swojego działania.

Nietrzymanie moczu jest problemem, z którym można sobie skutecznie poradzić, jeśli zostanie szybko rozpoznane i leczone. W początkowych stadiach najlepszym sposobem pracy jest fizjoterapia uroginekologiczna. Nie pozwólmy, by ten kłopot wpływał na nasze życie!

*mgr fizjoterapii Milena Figarska-Szmit  
REHA-COMPLEX*



PRZYCHODNIA  
CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie  
w ramach umowy z NFZ.

Udzielamy porad  
w przychodni rehabilitacyjnej  
w ramach umowy z NFZ.

Porad udzielają:

**Monika Gajos**  
Specjalista reh. med.

**Mariusz Wronisz**  
Specjalista reh. ruch.

**Jan Sekuła**  
Specjalista ortopedii  
i traumatologii narządu ruchu

**Piotr Chyl**  
Specjalista ortopedii  
i traumatologii narządu ruchu

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

zapraszamy  
od poniedziałku do piątku  
Radom ul. Gajowa 66  
tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52



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



**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



MEDYK

## 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 przeciwdoleżynowe
  - inhalatory
  - ciśnieniomierze
  - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

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

[www.stymat.pl](http://www.stymat.pl)  
[www.sklep.stymat.pl](http://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](mailto:medistar@medistar.pl)

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

[www.medistar.pl](http://www.medistar.pl)

## mikirad

### SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49  
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49  
tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)  
tel. 48 361 38 82

SZYDŁOWIEC

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

[sklep@mikirad.com.pl](mailto:sklep@mikirad.com.pl), [www.mikirad.com.pl](http://www.mikirad.com.pl)



## Centrum Medyczne FizjoMedica

### Poradnia Rehabilitacji NFZ krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

masaże

lecniczy  
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

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

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

[fizjo.medica@wp.pl](mailto:fizjo.medica@wp.pl)  
[www.fizjomedica.radom.pl](http://www.fizjomedica.radom.pl)

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna  
Rehabilitacja domowa

**Nowość! fala uderzeniowa**



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](mailto:sklep@armed-ort.pl)  
[www.armed-ort.pl](http://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





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

### Zabiegi fizykalne

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

### Zabiegi kinezyterapeutyczne

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

Terapia manualna  
Taping

### Masaże

klasyczny  
drenaż limfatyczny  
pneumatyczny (BOA)



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

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

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSPITALNE.

*Wzajemnie  
doświadczenie w opiece*



**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](http://www.wss.com.pl)

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

### 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

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

rehabilitacja w domu pacjenta

## CHROBREGO<sup>NZOZ</sup> Elżbieta Stachura

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

wypożyczenie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

### Gabinet rehabilitacji lecniczej

- WIRÓWKA kończyn  
górných i dolnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecnicztwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecnicztwo

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl  
[www.nzoz-chrobrego.pl](http://www.nzoz-chrobrego.pl)



ul. Ziętarskiego 1a  
(ul. I. Ujejskiego, Skarbowym)

telefon  
**606 499 981**  
[www.fizjoexpert.pl](http://www.fizjoexpert.pl)

### GABINET FIZJOTERAPII

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



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.  
bezpłatnie NFZ

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

Radom, ul. Czarnoleska 19, tel./faks 48 330 87 06  
[www.vic-med.pl](http://www.vic-med.pl)



Coaching  
POLSKA



Marzena Figura coach

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

# Jak odpoczywać, żeby wypocząć?

**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



coach  
Marzena Figura  
tel. 502 460 037

Wykupienie wycieczki i spakowanie walizki to nie jedyne czynności, jakie powinniśmy wykonać przed wakacjami. Udany wypoczynek zależy od naszego samopoczucia i nastawienia. Nie powinniśmy ignorować tego, co podpowiada nam nasz organizm, bo bez zdania sobie sprawy z własnych potrzeb nie będziemy wiedzieli, co sprawi nam przyjemność, dzięki której odpoczniemy tak naprawdę.

odpocząć. Tylko dobry kontakt z oddechem, odpowiedni oddech i odpowiednie czucie swojego ciała sprawia, że umysł się wyłącza a emocje się uspokajają. To co jest istotą udanego relaksu, to umiejętność zapanowania nad myślami, emocjami i dopasowania stylu odpoczynku do własnej osobowości. Nie ma uniwersalnego przepisu na relaks. Wszystko zależy od tego, co w danym momencie czujemy. Żeby faktycznie odpocząć musimy zrozumieć na czym nam zależy i co jest dla nas w danej chwili ważne. Warto zapytać samego siebie, jakie są nasze potrzeby i dopasować plany urlopowe do uzyskanych odpowiedzi.

## Wyjazd w nieznaną czy domowe zacisze?

Odpoczynek w domu jest możliwy, jeżeli właśnie tego oczekuje nasz organizm. To jest nasz odpoczynek, dlatego to my mamy czuć się dobrze. Często decydujemy się na taką, a nie inną formę spędzenia wolnego czasu, bo takie są nasze przyzwyczajenia lub spełniamy w ten sposób potrzeby rodziny. Niestety może się okazać, że z takiego wypoczynku wrócimy bardziej zmęczeni niż zrelaksowani. Dlatego tak ważne jest, by nazwać swoje potrzeby i omówić je z pozostałymi członkami rodziny. Tylko w ten sposób można dojść do kompromisu, który będzie satysfakcjonujący dla wszystkich. Prawdą jest, że wyjazd w nieznaną jest dla naszego umysłu czymś odświeżającym. Zmiana klimatu, ludzi, miejsca, otoczenia pozwala uwolnić się od przyzwyczajzeń. Umysł jest bodźcowany nowym środowiskiem. To samo w sobie jest już relaksujące, chyba że dana osoba jest konserwatywna

**EWA SZCZECIŃSKA**  
**SPECJALISTA PSYCHIATRA**  
**TEL. 609 182 292**


**Izabela Gralak-Wdowik**  
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07  
tel. 698 992 596

## Sekret udanego relaksu tkwi w głowie

Kiedy idziemy na masaż, relaksuje się nasze ciało, ale bez umiejętności zrelaksowania umysłu nie odpoczniemy psychicznie. Ciągłe coś będzie nam chodziło „po głowie”, myśli będą wybiegały w przyszłość lub analizowały sprawy z przeszłości. Jeśli nie osiągniemy równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym, nie będziemy w stanie w pełni się zrelaksować. Zaczniemy więc już teraz uczyć się zarządzania swoimi myślami i emocjami. Są specjalne metody i techniki, które uczą koncentracji, wyciszania, relaksacji. Niektórym wystarcza czytanie czy sport, inni potrzebują metod mentalnych. Nauczmy się koncentracji na oddechu i bycia tu i teraz. To najważniejsza umiejętność, która pozwala nam



## 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



w swoim zachowaniu, potrzebuje stałości. Dla niej nowości będą męczące, lepszym odpoczynkiem byłoby dla niej pozostanie w domu. Pamiętajmy jednak, że wakacyjny rytm musi być inny niż ten zawodowy. Organizm musi czuć, że odpoczywa od czynności wykonywanych codziennie.

### Leniuchowanie na plaży czy aktywny wypoczynek?

To także zależy od typu naszej osobowości i systemu nerwowego. To on decyduje, jakie są jego potrzeby. Plażowanie czy zwiędzanie może być interesujące dla tej samej osoby, ale w innych etapach życia. Czasem należy ograniczyć ilość bodźców, innym zapewnić sobie dużo atrakcji, by wejść w optymalny poziom energii. Urlop zaplanujmy tak, aby stworzyć balans odpowiadający naszej osobowości pod kontem aktywności i ilości wrażeń.

### Rodzina pomaga czy przeszkadza?

Nie chodzi o to czy rodzina przeszkadza czy pomaga, ale o ile bodźców potrzebujemy. Musimy zadać sobie pytania: jaki powinien być charakter naszego urlopu? czy chcemy rozmawiać z ludźmi czy potrzebujemy samotności. Powinniśmy uzgodnić z każdym członkiem rodziny na czym mu zależy. Samotność jest dobra dla osób przestymulowanych, ale ich potrzeba ciszy może potrwać tylko parę dni. Jeżeli pochodzimy z aktywnej rodziny, plan pozostałych może być dla nas za trudny do zaakceptowania. Powiedzenie o naszych potrzebach ułatwi opracowanie dobrego dla wszystkich planu. Jeśli mamy sporo wyznań, poświęćmy czas na urlopie, aby z rodziną lub bliskimi przegadać trudne tematy. To może być jedyny czas, kiedy możemy bez pośpiechu porozmawiać o rzeczach ważnych, ale na które nie ma czasu w bieżącym życiu.

### Jak wrócić do zawodowych obowiązków?

Urlop potrafi rozleniwiać, szczególnie ten, który spędzamy bez zbytnej aktywności. Błędem jest, że wracamy na ostatnią chwilę. Łądujemy w niedzielę w nocy lub stoimy w korkach do późna, a w poniedziałek rano stawiamy się w pracy. To jest złe podejście, które przede wszystkim nie daje naszemu organizmowi szansy na przełączenie się na inny tryb. Potrzebujemy czasu na uporządkowanie domowej przestrzeni, oficjalne zakończenie wakacji i przygotowanie się do nowych wyznań. Warto jeszcze przed wyjazdem stworzyć listę rzeczy, które zrobiliśmy oraz tych, które musimy wykonać w pierwszej kolejności. Umysł nie będzie musiał analizować tego w czasie urlopu. Pod koniec urlopu dobrze usiąść do tego planu i przygotować się na to, co nas czeka. Porządkujemy wtedy wszystko w głowie. Nie wymagajmy od siebie by w poniedziałek być na najwyższych obrotach. Potrzebujemy paru dni na tzw. rozruch. Dobrze ułożyć sobie pracę, w taki sposób by powoli wchodzić w swoje obowiązki.

Duże znaczenie mają także emocje, z jakimi wracamy do pracy. Marudzenie spowoduje, że nasze nastawienie będzie jeszcze bardziej negatywne. Otrzymujemy to na czym się koncentrujemy, dlatego to jakie mamy myśli przed, w trakcie i po urlopie jest tak ważne.

**MójLekarzRadom.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

**dziur 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](http://www.mojlekarzradom.pl)

  
**CHŁODNA MED**



Radom  
ul. Chtodna 26  
**tel. 502 166 165**  
[www.chtodnamed.pl](http://www.chtodnamed.pl)


**Nasi specjaliści:**

- lek. spec. Radosław Molga**  
urolog
- lek. med. Robert Kozieł**  
spec. chirurgii ogólnej
- dr hab. n. med. prof. UTH Zbigniew Banaczek**  
spec. położnik-ginekolog, onkolog
- lek. Małgorzata Achremczyk**  
położnik-ginekolog
- lek. spec. Krzysztof Batycki**  
radiolog
- lek. Anna Petelska**  
radiolog
- lek. spec. Małgorzata Sikora**  
dermatolog

**Specjalistyczny Gabinet USG**

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

**Szkoła rodzenia**  
prowadzona przez położną Urszulę Wabik

  
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

**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. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

# Twój mózg na fali

Mózg człowieka to swoisty procesor napędzający podstawowe funkcje życiowe. Gdy działa prawidłowo, ma to przełożenie na ludzkie zdrowie oraz jakość życia. Czasem jednak zdarza się, że anomalie lub zmiany zachodzące w tym najważniejszym organie zakłócają naturalne procesy jego działania. Może to powodować różnego rodzaju zaburzenia oraz zespoły schorzeń, jak ADHD, ADD, depresja, stany lękowe itp. Takie dolegliwości dotyczą zarówno dorosłych, jak i dzieci. Zdarza się, że niezbędne jest zastosowanie kuracji farmakologicznej bądź konsultacji psychologicznych czy psychiatrycznych.

## Trochę techniki

Doskonałym uzupełnieniem stosowanego leczenia może okazać się terapia z wykorzystaniem **EEG Biofeedback**. Pod tą nazwą kryje się trening fal mózgowych oparty na biologicznym sprzężeniu zwrotnym. Ma on na celu wypracowanie prawidłowej i szybszej pracy mózgu. Nie tylko podnosi naszą zdolność koncentracji i uważności, ale ma zastosowanie kliniczne. Za jego pomysłodawcę uważa się profesora M. B. Stermana z NASA.

Badanie opiera się na komputerowym rejestrowaniu sygnału EEG, jego wizualizacji w postaci fal mózgowych i analizie pod kątem przyjętych wytycznych. W praktyce połączono technikę komputerową, umożliwiającą bieżące monitorowanie fal mózgowych z biologicznym sprzężeniem zwrotnym i zastosowano w terapii jako metodę **EEG biofeedback**. Podczas sesji do głowy Pacjenta podłączane są elektrody odpowiednio wzmacniane przez komputer i monitorowane w czasie rzeczywistym. Sygnał zostaje dalej przetworzony, co zapewnia sprzężenie zwrotne. Pozwala to nauczyć się reakcji własnego mózgu i tak modyfikować jego pracę, aby funkcjonował efektywnie. Pacjent obserwuje na swoim monitorze przebieg własnych fal mózgowych pod postacią animacji.

**EEG Biofeedback** doskonale sprawdza się jako wsparcie leczenia dzieci z zespołem ADHD i innymi zaburzeniami np. dysgrafia, dyskalkulia.



Rozwija zdolności poznawcze oraz wspomaga proces uczenia i zapamiętywania.

Znajduje również szerokie zastosowanie jako forma relaksu i pracy nad koncentracją u osób dorosłych. W przypadku osób na menedżerskich i kierowniczych stanowiskach pomoże usprawnić proces podejmowania decyzji, wzmocni pewność siebie oraz motywację do pracy i nauki. Osoby, od których na co dzień wymaga się nieszablonowego myślenia będą mogły rozwinąć kreatywność i postrzeganie.

## Treningi EEG Biofeedback:

- pomagają w lepszej koncentracji
- szybkim podejmowaniu prawidłowych decyzji
- doskonałą pozytywnie sprawne, twórcze myślenie
- poprawiają moment skupienia uwagi
- wyciszają i relaksują
- poprawiają sen
- poprawiają kondycję umysłową i fizyczną
- dają wiarę w siebie
- uczą cierpliwości, systematyczności i motywacji
- uczą pewności w prezentowaniu swojego zdania, swoich umiejętności i osiągnięć
- poprawiają stosunki z otoczeniem
- zwiększają szybkość myślenia, kreatywność i pamięć
- wzmacniają poczucie wartości

## Trochę praktyki

Trening **EEG Biofeedback** to zazwyczaj cykl 1-2 serii. Podczas pierwszego spotkania diagnozowane są obszary, nad którymi należy popracować i planowane dalsze działania. W przypadku poważnych zaburzeń rekomenduje się większą liczbę spotkań. Minimalna ilość wizyt w tygodniu to jeden ok. 45 minutowy trening. Podczas takiej konsultacji terapeuta skupia się na Pacjencie i pracuje z nim indywidualnie – również w przypadku dzieci, których rodzice klub opiekunowie są obecni jedynie podczas pierwszej sesji.

Mieszkańcy Radomia i okolic mogą skorzystać z treningu EEG Biofeedback w Poradni Rehabilitacji sieci **Polmedic** przy ul. Okulickiego 76. Treningi odbywają się z wykorzystaniem wysokiej klasy urządzenia Procom 2 Infinity. Jest to produkt lidera w tej dziedzinie, firmy Thought Technology, której wyłącznym przedstawicielem w Polsce jest Biomed – Centrum Rehabilitacji Poznawczej i Neuroterapii z Wrocławia.

Trening **EEG Biofeedback** to bezinwazyjna i bezbolesna metoda pracy nad możliwościami i prawidłowym funkcjonowaniem naszych fal mózgowych. Jego przebieg to praca, ale i niezwykła przyjemność dla małych i dużych Pacjentów. Nagrodą za poprawnie wykonane ćwiczenie są wciągające gry typu flash.

Mózg to nasze „centrum dowodzenia”, zadbajmy więc o jego prawidłowe funkcjonowanie na długie lata.

*mgr inż. Dorota Dec  
Specjalista ds. EEG Biofeedback  
w Polmedic*

Twoje dziecko jest niespokojne? Ma problemy ze skupieniem uwagi? A może Twoja koncentracja jest zaniziona? Umów się na pierwszą darmową konsultację!

Poradnia Rehabilitacji Polmedic  
ul. Okulickiego 76

infolinia **polmedic** +  
**tel. 48 386 90 60**  
**kom. 661 610 655**



Nadpobudliwość? Trudności w nauce?  
Problemy z koncentracją u Ciebie lub dziecka?

**Wypróbuj EEG Biofeedback!**

Pierwsza konsultacja **GRATIS!**

**polmedic** +

48 386 90 60  
[www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl)  
[www.facebook.com/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic)



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**

**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.jsmista.pl

## 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

## Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

## Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**

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



**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**  
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



**PORADNIA STOMATOLOGICZNA**



**GABINET ZABIEGOWY:**

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



**MEDYCYNA PRACY**

Badania:

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



**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**

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

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

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



**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

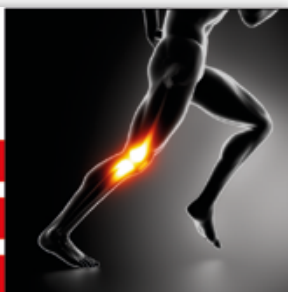
- liposukcja laserowa
- modelowanie sylwetki ciała z użyciem własnej tkanki tłuszczowej
- osoczce bogatopłytkowe
- botox
- kwas hialuronowy
- laserowe usuwanie zmian skórnych

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

**ortopedia**

**medycyna sportowa**

**rehabilitacja**



**CHIRURGIA OGÓLNA**  
**CHIRURGIA NACZYNIOWA**  
**CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA**  
**CHOROBY PIERSI**  
**DERMATOLOGIA**  
**KARDIOLOGIA**  
**MEDYCYNĄ SPORTOWĄ**  
**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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

**Zbigniew Piasta**  
specjalista ortopeda, traumatolog  
przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
**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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

**KARDIOLOG**  
**Anna Bąk-Chojnacka**

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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





**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](http://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
Magnetronica	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.