



Żyj w harmonii ze sobą i światem

str. 20

**Rola w organizmie makro-
i mikroelementów cz. II**

str. 4

Kazeina, laktoza i gluten – fakty i mity

str. 10

Pijawki, warto czy nie warto

str. 8

Toksemia i oczyszczanie organizmu

str. 18

Opasożytach słów kilka

str. 13

**Porozmawiajmy
o Twoim... mózgu**

str. 26



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 9
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 16

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 21
Kowalczewski Wojciech – str. 21
Wypyski Andrzej – str. 21

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 16
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 21
Rojewski Robert – str. 23
Terpiłowski Tomasz – str. 17
Wdowik Arkadiusz – str. 6

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 19
Kupis Zbigniew – str. 16
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 25
Rojewski Robert – str. 23
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 21
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18
Terpiłowski Tomasz – str. 17
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 12
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 23
Wdowik Arkadiusz – str. 6

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 19
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 12
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 25
Rojewski Robert – str. 23
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18

DERMATOLOG

Gamed – str. 9
Sikora Małgorzata – str. 19

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 18
Nazimek Marta – str. 21
Kempa Urszula – str. 19

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 9
Kempa Urszula – str. 19

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 13
Gamed – str. 9

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 19
Banaczek Zbigniew – str. 19
Gamed – str. 9
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6
Kiełski Piotr • EPMED – str. 18
Nita Zygmunt – str. 6
Penza Grzegorz – str. 7
Świechowski Witold – str. 25
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 6

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 9
Gamed – str. 9
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 12
Gamed – str. 9
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 22
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 12
Poterła Magdalena – str. 23
Świągół Paweł – str. 23
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 23

LARYNGOLOG

Gamed – str. 9
Kiełska Ewa • EPMED – str. 18

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 16
Mieszkowski Mariusz – str. 21

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 9
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9
Pytel Anna • AGAMED – str. 25

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 22
Chojnacka Marina – str. 22
Dudzińska Ewa – str. 12/22
Frynas Katarzyna – str. 12
Gamed – str. 9
Jurkiewicz Grzegorz – str. 22
Kosowski Jarosław – str. 22
Miśta Jakub – str. 22
Nadgrodziewicz Krzysztof – str. 22
Olczyk Ziemowit – str. 22
Rogozińska Agnieszka – str. 22

OKULISTA

Gamed – str. 9

Likowska Elżbieta – str. 15
Nazimek Waldemar – str. 14
Szponar Bogusław – str. 14

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 12
Sekuła Jan • SANUS – str. 21
Szykarczuk Tomasz – str. 21
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 12
Wypyski Andrzej – str. 21

PEDIATRA

Gamed – str. 9
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 22
Nazimek Marta – str. 21

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 23

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 25
Angiomedicus – str. 16
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 19
EndoCard – str. 23
Epmed – str. 18
Euromed – str. 18
Gamed – str. 9
Gravmed – str. 7
Medicon – str. 3
MedJana – str. 12
Mój Lekarz Radom – str. 19
Nel-Med – str. 13
Polmedic – str. 26, 28
Przychodnia Centrum – str. 15
Terpiłowski – str. 17

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 21

PSYCHIATRA

Gamed – str. 9
Gralak-Wdowik Izabela – str. 20
Karczewski Andrzej – str. 20
Ostrach Dorota – str. 12
Szczęcińska Ewa – str. 20

RADIOLOGIA

Helios – str. 20

STOMATOLOG

Agamed – str. 25
Aurumdent – str. 24
Dent Artis – str. 25
Gamed – str. 9
Implant dentist – str. 24
Kaniwscy – str. 25
M-dent – str. 25
Medap – str. 25
PT Dental – str. 25
Szwedental – str. 25

UROLOG

Alter Andrzej – str. 12
Baryłka Krzysztof – str. 21
Gamed – str. 9
Molga Radosław – str. 19

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

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

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 9
PMR – str. 9

DIETETYK

Fizjomedica – str. 16
Skalska Nina – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 11
FizjoExpert – str. 11
Fizjomedica – str. 16
Reha-complex – str. 16
MedJana – str. 12

OPTYK

Grabowscy – str. 14
Likowska Elżbieta – str. 15
Likowski Adam – str. 14

OPIEKĄ PIELĘGNIARSKĄ

Chrobrego – str. 11
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 15
Reha-complex – str. 16
Vic-Med – str. 22

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 16
Chrobrego – str. 11
Vic-Med – str. 22

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 24

PSYCHOLOG

Gamed – str. 9
Kołataj Agnieszka – str. 12

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 11
FizjoExpert – str. 11
Fizjomedica – str. 16
Kelles Krauza – str. 11
MedJana – str. 12
Reha-complex – str. 16
Vic-Med – str. 22

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 10
Mikrad – str. 10
Medistar – str. 10
Multimed – str. 11
Reha-complex – str. 16
Stymat – str. 10

INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 2
Diacom – str. 13
Magdalena Mroczek – str. 19
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 17
Thymos, komora hiperbaryczna
Suplementy diety Artivit – str. 23
Szkoła rodzenia – str. 19
TEB Edukacja – str. 8
Żugaj Anna – str. 19



Tomasz Paprocki

Agencja
Bezpieczeństwa
Informacji
FUSION 24

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

2. Pełnienie Funkcji ABI-ego

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

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

CHRONOMETR

ZEGARKI

sprzedaż • serwis

paski, bransolety, baterie

(do glukometrów, termometrów, aparatów słuchowych i ciśnieniomierzy)

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**

- • USG • USG Doppler szyi
- • USG Doppler kończyn dolnych dr n. med. A. Kukliński
- • Echo serca (dla dorosłych i dzieci)
- • Holter EKG (dla dorosłych i dzieci), Holter ciśnieniowy
- • Testy 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

NOWI SPECJALIŚCI

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

POZOSTALI SPECJALIŚCI

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

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

Rola w organizmie makro- i mikroelementów cz. II

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.

Fosfor

Fosfor jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Wchodzi w skład kwasów nukleinowych DNA i RNA. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów, a także fosfolipidów błon komórkowych. Uczestniczy w przewodzeniu bodźców nerwowych. Stanowi część składową ATP (adenozynotryjfosforanu) i odgrywa znaczącą rolę w wytwarzaniu i dostarczaniu energii dla przemian metabolicznych. Jest niezbędny dla funkcjonowania witamin z grupy B i kwasu foliowego oraz wykorzystania glukozy w wysiłkach tlenowych. Regulacja stężenia tego pierwiastka w organizmie zależy od parathormonu (PTH), witaminy D, hormonu wzrostu, kalcytoniny, tyroksyny, insuliny i kortyzolu. Szczególnie bogatym źródłem fosforu są sery podpuszczkowe, kasza gryczana, konserwy rybne i ryby wędzone, indyk, kaczka, ciemny ryż, otręby, czekolada, kakao, orzechy i migdały, pestki słonecznika i dyni. Niedobory fosforu objawiają się zaburzeniami odporności, osłabieniem mięśni i kości, wymiotami oraz zaburzeniami ze strony układu nerwowego (drgawki, porażenia, parastezje, dezorientacja). Stany niedoborowe najczęściej obserwuje się u ludzi starszych, niedożywionych i stosujących drastyczne diety odchudzające. Nadmiar fosforu w organizmie zaburza wchłanianie innych składników mineralnych (wapnia, żelaza, miedzi, magnezu, cynku), a także może prowadzić do wapnienia tkanek miękkich oraz wzrostu porowatości kości. Główne niepożądane reakcje organizmu na nadmiar tego pierwiastka to biegunka, nudności i wymioty.

Magnez

Magnez jest jednym z najważniejszych kationów wewnątrzkomórkowych organizmu. Uczestniczy w wielu reakcjach przemiany węglowodanowej, białkowej i tłuszczowej. Stabilizuje strukturę DNA oraz wpływa na transkrypcję RNA. Warunkuje dostawę energii do tkanek i komórek organizmu.

Korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego. Poprawia pamięć i koncentrację. Magnez w połączeniu z wapniem i witaminą D jest składnikiem budulcowym kości i zębów. Reguluje trawienie i pracę tarczycy. Rozszerza drogi oddechowe, dzięki czemu wspomaga leczenie astmy i zapalenia oskrzeli. Pełni również funkcję ochronną przed pierwiastkami toksycznym (kadm, ołów, rtęć) znajdującymi się w warzywach i owocach. Publikacje naukowe wskazują, że magnez łagodzi dolegliwości związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego i bóle menstruacyjne. Dobbowe zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest zwiększone w stresie, podczas wysiłku fizycznego, w ciąży i w okresie karmienia piersią. Bogatym źródłem tego pierwiastka są pestki dyni, otręby pszenne, kakao, migdały, kasza gryczana, soja, biała fasola, gorzka czekolada, orzechy laskowe, otręby owsiane. Niedobory magnezu najczęściej objawiają się niecharakterystycznie i mogą dotyczyć wielu układów. Najczęściej pojawiają się zaburzenia rytmu serca, zmęczenie, brak energii, spadek nastroju, depresja, kłopoty z koncentracją, nadmierna drażliwość, tiki nerwowe (np. drganie powieki), skurcze łydek, drętwienie i mrowienie kończyn dolnych, wypadanie włosów oraz łamliwość paznokci. Liczne badania naukowe wskazują na istotną rolę niedoboru tego pierwiastka w rozwoju nadciśnienia tętniczego, udaru i cukrzycy. Organizm może szybko i skutecznie usunąć nadmiar magnezu przez nerki, dlatego hipermagnezemia pojawia się niezwykle rzadko i zazwyczaj dotyczy pacjentów z niewydolnością nerek. Nadmiar magnezu może powodować biegunkę, odwodnienie, nudności, osłabienie, podwójne widzenie, niewyraźną mowę.

Żelazo

Żelazo występuje w hemoglobinie, mioglobinie, enzymach oraz w ferrytynie. **Odgrywa zasadniczą rolę w procesie tworzenia krwinek czerwonych w szpiku kostnym i syntezie DNA. Bierze udział w zwalczaniu bakterii i wirusów za pośrednictwem układu immunologicznego. Wpływa na metabolizm cholesterolu oraz uczestniczy w procesie detoksykacji substancji w wątrobie.** Bogatym źródłem tego pierwiastka są podroby, natka pietruszki, nasiona roślin strączkowych, mięso, jaja, ciemne pieczywo. Żelazo lepiej jest przyswajalne z produktów pochodzenia zwierzęcego. Niedobory żelaza prowadzą do niedokrwistości, która objawia się blednością błon śluzowych i spojówek, zajądrami w kącikach ust, szorstkością skóry, łamliwością włosów i paznokci. Obniżona zostaje zdolność koncentracji oraz sprawność fizyczna. Niskie poziomy żelaza mogą również towarzyszyć chorobom infekcyjnym. Nadmiar żelaza może odkładać się w tkankach i narządach, co skutkuje licznymi uszkodzeniami i zaburzeniami funkcji. Wysoki poziom tego pierwiastka we krwi objawia się nudnościami, biegunką i wymiotami. Występują również zaburzenia ze strony układu sercowo-naczyniowego, nerwowego i krwionośnego, a także nerek i wątroby.

Cynk

Cynk pełni podstawową rolę w wielu procesach biologicznych. Jest aktywatorem ok. 80 enzymów

w ludzkim organizmie. Uczestniczy w metabolizmie lipidów, białek i węglowodanów oraz w eliminacji wolnych rodników. Ma swój udział w biosyntezie RNA i DNA oraz białek. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego i rozrodczego oraz skóry i błon śluzowych. Pierwiastek ten ma swój udział w procesie spermatogenezy, rozwoju jąder oraz wpływa na prawidłową budowę i liczbę plemników. Jest niezbędny do utrzymania prawidłowego poziomu witaminy A w organizmie ludzkim. Cynk możemy znaleźć w pożywieniu pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, wątroba, ostrygi) oraz w nasionach dyni, słonecznika, kielkach pszenicy, otrębach pszennych, cebuli, czosnku, orzechach. Niedobory cynku powodują liczne dolegliwości i schorzenia ze strony układu mięśniowego, nerwowego, pokarmowego, płciowego, hormonalnego i immunologicznego. Hipocynkemia objawia się zahamowaniem wzrostu i opóźnieniem dojrzewania, zmianami skórными (egzemy, rozstępy, wysychanie skóry, upośledzenie gojenia ran), brakiem apetytu i utratą masy ciała, zaburzeniami odporności i widzenia, obniżeniem testosteronu, wypadaniem włosów, zaburzeniami węchu i smaku. Nadmiar tego pierwiastka jest szkodliwy i powoduje wymioty, osłabienie, niedokrwistość i zaburzenia seksualne.

Selen

Selen jest składnikiem wielu enzymów. Bierze udział w procesach metabolicznych komórki i hormonów tarczycy. Pierwiastek ten wpływa również na układ immunologiczny organizmu zwiększając jego odporność. Badania wskazują korzystny wpływ selenu w trakcie terapii niedożywienia białkowo-energetycznego i niektórych schorzeniach neurologicznych. Głównym źródłem tego pierwiastka są podroby, skorupiaki, ryby, czosnek, grzyby, suche nasiona roślin strączkowych. Niedobór selenu towarzyszy chorobom naczyń krwionośnych, ostrym zapaleniu trzustki, mukowiscydozie, fenyloketonurii, reumatoidalnemu zapaleniu stawów, chorobom immunologicznym i niewydolności nerek. Nadmiar selenu objawia się łamliwością i utratą paznokci, wypadaniem włosów, nerwowością, nudnościami, wymiotami i zaburzeniami ze strony układu nerwowego.

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 Bilka – Laboratorium Medica

Bibliografia dostępna w redakcji

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

Nowoczesne, prężnie rozwijające się medyczne laboratorium diagnostyczne, które działa na rynku radomskim od 1999 roku.

Wysoka jakość analiz

Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

-  48 365 49 33
-  www.medica.radom.pl
-  medica@medica.radom.pl
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



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

Centrum
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
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

Zalecenia dietetyczne wspomagające potencję, płodność i zdrowie seksualne

Stres, życie w napięciu, niewłaściwy sposób żywienia, zaniechanie aktywności fizycznej oraz stosowanie używek przyczynia się do rozwoju wielu zaburzeń zdrowotnych, w tym dysfunkcji seksualnych.

Z danych epidemiologicznych wynika, że w XXI w. upośledzona sprawność seksualna nie jest rzadkością. Cierpi na nią około 152 mln mężczyzn na świecie, z czego 35 mln w Europie i 1,5 mln w Polsce. Dane dotyczące kobiet wskazują, że problem ten może dotyczyć nawet co drugiej kobiety. Upośledzenie funkcji seksualnych często towarzyszy osobom palącym, cierpiącym na nadwagę i otyłość, cukrzycę oraz choroby układu sercowo-naczyniowego.

U kobiet hipoaktywne zaburzenia pożądania seksualnego dodatkowo ujawniają się w okresie menopauzalnym. Z uwagi na fakt, że kobiety w tym wieku nie akceptują sytuacji, w której menopauza jest zakończeniem ich potrzeb seksualnych, to w wielu pracach naukowych pojawiły się próby identyfikacji czynników żywieniowych sprzyjających terapii zaburzeń funkcji seksualnych towarzyszących menopauzie. W tym względzie naukowcy wskazują, że stosowanie się do zaleceń diety śródziemnomorskiej istotnie poprawia funkcje seksualne oraz redukuje czynniki ryzyka zespołu metabolicznego. Podobne wyniki badań uzyskano u mężczyzn, u których stwierdzono występowanie zaburzenia erekcji i zespół metaboliczny.

Wzorzec diety śródziemnomorskiej charakteryzuje wysokie spożycie warzyw i owoców, oliwy z oliwek, orzechów, ryb i owoców morza, przetworów zbożowych z pełnego przemiału oraz umiarkowane spożycie czerwonego wytrawnego wina. Z kolei spożycie mięsa i jego przetworów, a także tłustych przetworów mlecznych w krajach Basenu Morza Śródziemnego jest stosunkowo niewielkie. Shim i wsp. udowodnili, że suplementacja diety kwasami tłuszczowymi omega-3 przyniosła istotną poprawę markerów wskazujących na występowanie obu zaburzeń. Kwasy tłuszczowe omega-3 (kwasy tłuszczowe: dokozaheksaenowy – DHA, eikozapentaenowy – EPA, alfa-linolenowy – ALA) powinny stanowić 1-2% wartości energetycznej diety. Źródłem tych kwasów są tłuste ryby morskie (makrela,

dorsz, śledź, sardynki, tuńczyk, łosoś) oraz olej lniany i rzepakowy. Dzielne spożycie kwasów EPA + DHA powinno wynosić 0,5-1,8 g, a kwasu ALA 1,5-3,0 g. Aby dostarczyć zalecaną ich ilość, wystarczy, aby ryby zagościły na naszym stole 2-3 razy w tygodniu, natomiast olej lniany i/lub rzepakowy, w postaci surowej należy dodawać do sałatek. Jeżeli tak przygotowane sałatki dodatkowo wzbogacimy prażonymi nasionami słonecznika to istotnie zwiększymy w diecie podaż witaminy E, a ta jak uznano zwiększa płodność u mężczyzn. W kolejnych badaniach przedstawionych przez Mondaini i wsp. udowodniono, że kobiety, które regularnie pożywały umiarkowane ilości czerwonego wina, miały silniejsze libido niż te, które pożywały inne rodzaje napojów alkoholowych lub rezygnowały z alkoholu całkowicie. Autorzy opracowania wskazują, że przeciwutleniacze, np. resweratrol zawarte w czerwonym, wytrawnym winie wpływają korzystnie na wyściółkę naczyń krwionośnych (tzw. śródbłonek), rozszerzają je i polepszają dopływ krwi do obszarów pobudzenia.

Jak już wspomniano, jednym z czynników obniżających sprawność seksualną jest brak aktywności fizycznej. Na łamach „Journal of Sexual Medicine” ukazały się badania, w których udowodniono, że włączenie aktywności fizycznej może usprawnić funkcje seksualne mężczyzn. Autorzy badań zauważyli, że mężczyźni (niezależnie od pochodzenia etnicznego), którzy dwie godziny tygodniowo trenowali jogging lub przez 3,5 godziny podejmowali aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności (np. nordic walking) rzadziej skarżyli się na zaburzenia erekcji i inne dysfunkcje seksualne niż Panowie preferujący siedzący tryb życia. Dodatkowo przebywanie na świeżym powietrzu, szczególnie w słoneczne dni zwiększa syntezę w ustroju witaminy D, a jej deficyt również został uznany za czynnik ryzyka sprzyjający ujawnieniu się zaburzeń seksualnych u mężczyzn.

dr Joanna Bajerska
adiunkt w zakładzie dietetyki
Uniwersytetu Przyrodniczego
w Poznaniu, specjalista dietetyki
z zakresu żywienia człowieka

źródło: Farmacja Praktyczna

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





RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



Radom
ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
e-mail: gravmed@op.pl
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]



Pijawki, warto czy nie warto

Bać się pijawek, czy nie bać?

Oczywiście, że nie, wklucie jest prawie nieodczuwalne. Pijawki zaraz po przystawieniu wpuszczają substancje znieczulające, które powodują, że ukąszenie jest bezbolesne. Jeśli chodzi o aspekt bezpieczeństwa, pijawki wykorzystywane do terapii w gabinecie pochodzą z medycznej biofarmy, gdzie każdy zakup jest potwierdzony. Zwierzątka posiadają dokumentację od momentu narodzin do momentu wysłania ich do gabinetu. Przesyłka musi być dostarczona do mnie w ciągu 24 godzin. W gabinecie są przetrzymywane w warunkach określonych dla gabinetów hirudoterapeutycznych. Po wykorzystaniu w zabiegu „wampirki” są usypiane w roztworze alkoholu i przekazywane firmie utylizacyjnej. Każda pijawka jest więc jednorazowego użytku.

Hirudoterapia zaczyna przeżywać swój renesans. Z czego to wynika?

Pijawki stosowano od najdawniejszych czasów. W historii medycyny ich obecność odnotowano już

za czasów starożytnych. Z takiej formy leczenia korzystali też nasi przodkowie, już wtedy znali jej skuteczność. Wezwany do chorego lekarz zawsze miał przy sobie dyżurny pojemnik z pijawkami. Jednak wraz z pojawieniem się leków farmakologicznych, zostały wyparte metody naturalne. Obecnie następuje powrót do natury w wielu dziedzinach życia żywieniu, leczeniu itp. W związku z tym jest też coraz więcej zwolenników terapii naturalnych, tym bardziej, że jak się okazuje nie wszędzie też radzą sobie tabletki. Powiększające się grono osób zadowolonych efektami, najlepiej świadczy o skuteczności tej metody.

Jak wygląda zabieg hirudoterapii?

Przed zabiegiem pijawki są oczyszczane w specjalnym roztworze, a następnie przystawiane w miejsca odpowiednie dla danego schorzenia. Przystawiamy je za pomocą małych pojemniczków, które pomagają precyzyjnie ulokować pijawkę. Pijawka po nakłuciu skóry wpuszcza do ciała pacjenta swoją ślinę, w której znajduje się około dwustu związków leczniczych, które dokonują tych „cudownych” uzdrowień. Są tam m.in. enzymy regulujące krzepnięcie krwi, jej ciśnienie tętnicze, są inhibitory o działaniu przeciwzapalnym, naturalne antybiotyki i wiele innych.

Enzymy pijawek oczyszczają poszczególne organy i cały organizm, przywracając pierwotną homeostazę organizmu. Oczyszczają nasze ciało z chemicznych toksyn i szkodliwych

mikroorganizmów, regenerując je i udrażniając nasz system limfatyczny.

Bardzo ważne jest, gdzie zostanie ona przystawiona, aby była skuteczna.

Należy również wiedzieć, że pijawka nie jest złotą pigułką na wszystko. Pijawka nie leczy, a ja nie jestem lekarzem medycyny, który coś „leczy”. Pijawka zabija patogeny, oczyszcza toksyny i regeneruje organizm. Ciało leczy się samo – wyjmij wbitą drzazgę z ręki, a ręka zagoi się sama.

Czy wszystkie pijawki nadają się do używania w zabiegach?

Do zabiegów terapeutycznych stosuje się tylko pijawkę *Hirudo medicinalis*, *Hirudo orietalis* i *Hirudo verbana*, ponieważ tylko te gatunki mają potwierdzone działanie lecznicze i są hodowane właśnie w tym celu.

Na co pomaga hirudoterapia, jakie są przeciwwskazania?

Lista chorób, na które pomagają pijawki jest ogromna, chyba łatwiej byłoby wymienić choroby, na które one nie pomagają, ale...

Hirudoterapia skutecznie eliminuje wiele schorzeń układu sercowo-naczyniowego, choroby i bóle serca, chorobę niedokrwienną, wysoki cholesterol, choroby skóry, hemoroidy, rwę kulszową, żylaki, trudno gojące się rany, obrzęki powypadkowe, choroby płuc i oskrzeli, problemy z zatokami, choroby przewodu pokarmowego, choroby



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

wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy, alergię, procesy starzenia, choroby kobiece, bezpłodność, prostatę, impotencję, zapalenie korzonków nerwowych, udary, bóle stawów, choroby nerek, bóle kręgosłupa, agresję, histerię, nerwice, a nawet niektóre nowotwory.

Pijawki są przykładane pacjentom z chorobami zakrzepowo-zatorowymi, z nadciśnieniem lub niedociśnieniem, z miażdżycą oraz osobom po zabiegach plastycznych, w szczególności po replantacjach. Są bardzo dobre na usuwanie złożeń w żyłach.

Pomagają na system nerwowy, kiedy mamy podrażnione nerwy np. nerw kulszowy nie daje nam spokoju, a leki, które tylko uśmierzają ból, nie tylko są czasem niewystarczające, ale często szkodliwe. Pijawki w takich przypadkach regenerują ten nerw.

Od najdawniejszych czasów pijawki przykładane były w celu poprawy nastroju i samopoczucia. Dziś wiadomo, że pijawki mają w swojej ślinie endorfinę, zwaną hormonem szczęścia. Wywołuje ona nie tylko uspokojenie i stan zadowolenia, ale również działa przeciwbólowo. Stosowanie hirudoterapii zalecane jest więc pacjentom z depresją, nerwicami, a także w leczeniu tików nerwowych, szumów w uszach, zaburzeniach widzenia.

Terapia pijawkami przynosi dobre efekty przy trądziku, cellulicie, łuszczycy, egzemie, sklerodermii, różyczce, żylakach, pajęczkach na kończynach dolnych. Świetnie usuwają siniaki i opuchlizny po urazach.

W XIX wieku kobiety przystawiały pijawki, żeby wyglądać młodziej, dziś znana jest metoda „face lifting” ze związków zawartych w pijawkach.

„Face lifting”, czyli odmładzanie twarzy. W przeciwieństwie do botoksu, który jest silnie trującym jadem kielbasianym, enzymy pijawek bardzo mocno regenerują skórę twarzy, szyi, wygładzając zmarszczki, ujędrniają skórę, nadają jej jedwabisty połyskliwy wygląd. Wykonana poprawnie terapia ma długo utrzymujące się widoczne efekty. Zwłaszcza przy zastosowanej terapii kompleksowego oczyszczania organizmu, tzw. kompleksówce, która usuwa toksyny z głównych organów ciała.

Co do przeciwwskazań należą do nich: hemofilia, ciąża, ogólne wyczerpanie organizmu, ostre stany infekcyjne i ciężkie stadia chorób wewnętrznych. Dokładnie, możliwość przeprowadzenia zabiegu określamy dopiero po przeprowadzeniu wywiadu z osobą, która chce skorzystać z zabiegu.

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



Pracownia
Rezonansu
Magnetycznego
Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00
tel. 664 91 22

☎ 661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

N Z O Z
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, kriozaabiegi
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

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

ul. Sienkiewicza 26,
26-600 Radom

Terapia pijawkami

Iwona Tyczyńska-Woźniak



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

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
www.sklep.stymat.pl

Kazeina, laktoza i gluten – fakty i mity

Ujęte w tytule trzy składniki diety uważane są za wybitnie niezdrowe i posądzane m.in. o wzrost masy ciała, szereg zaburzeń metabolicznych, neurologicznych i autoimmunologicznych. Pojawiły się także sugestie, że spożywanie glutenu przez długi czas może być przyczyną choroby niedokrwiennej serca. Czy tak jest w istocie? Sprawdźmy, co mówią na ten temat badania naukowe.

Jako pierwszy analizie poddany zostanie gluten. To mieszanina białek roślinnych występujących w ziarnach niektórych zbóż, przede wszystkim pszenicy, żyta i jęczmienia. Pod względem technologicznym gluten stanowi kompleks o szczególnych właściwościach elastycznych i jest podstawą formowania ciasta. Eliminacja glutenu z diety jest podstawowym zabiegiem terapeutycznym w leczeniu celiakii, choroby o podłożu autoimmunologicznym. Dodatkowymi wskazaniami do stosowania diety bezglutenowej oprócz celiakii są nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NNG), która może dotyczyć nawet 6% społeczeństwa, alergia na gluten oraz choroba Dühringa, nazywana także skórą odmianą choroby trzewnej. Dieta wykluczająca gluten znajduje także zastosowanie w leczeniu autyzmu, choroby Hashimoto i zespołu jelita drażliwego, jednak wskazania medyczne

co do wyłączenia z diety produktów zawierających gluten w tych jednostkach chorobowych są niejednoznaczne. Pomimo braku dostatecznej ilości dowodów naukowych o „szkodliwości” glutenu osób eliminujących go ze swojej diety bez jakichkolwiek wskazań medycznych przybywa. Zauważano, że w stosunku do 2010 r. odsetek osób preferujących dietę bezglutenową wzrósł prawie trzykrotnie. Obecnie co trzeci Amerykanin deklaruje stosowanie diety bezglutenowej.

Najnowsze, bo opublikowane w maju bieżącego roku badania kohortowe ujawniły, że spożycie produktów zawierających gluten nie dość, że nie jest związane z pojawieniem się choroby niedokrwiennej serca, to jego niezwiązana z występowaniem celiakii, alergii czy NNG eliminacja z diety tę chorobę może wywołać. Naukowcy wyjaśniają, że dieta pozbawiona glutenu, szczególnie oparta na bazie komercyjnych, wysokooczyszczonych produktów „gluten free”, często jest również uboga w błonnik pokarmowy.

A to właśnie niedobór błonnika zwiększa ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości, cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego oraz nowotworu jelita grubego. Ponadto w badaniach przeprowadzonych przez De Palma i wsp. zauważono, że eliminacja glutenu

medistar SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2
tel./faks (48) 360 83 24
e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad® SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
R A D O M

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

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

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

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

S Z Y D Ł O W I E C
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

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



Radom
ul. Bernardyńska 1
tel. (48) 360 10 26
faks (48) 340 29 03
tel. kom. 695 900 792,
725 222 500
sklep@armed-ort.pl
www.armed-ort.pl

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- darmowe badanie stóp na podoskopię!
- 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

z diety sprzyja również zaburzeniu funkcjonowania mikroflory jelitowej, w kierunku rozwoju mikroflory patogennej.

Badania wskazują, że ryzyko zachorowania na celiakię jest większe u pacjentów z innymi chorobami autoimmunologicznymi, w tym chorobami autoimmunologicznymi tarczycy (choroba Hashimoto, choroba Gravesa i Basedowa). W przypadku choroby Hashimoto częstość występowania celiakii ocenia się na około 6%. Z tego też względu przed wprowadzeniem diety bezglutenowej u osób cierpiących na chorobę Hashimoto, w pierwszej kolejności warto rozważenia jest wykonanie odpowiednich testów diagnostycznych, w kierunku potwierdzenia lub wykluczenia celiakii. Wyniki badań potwierdzające współwystępowanie choroby trzewnej są podstawą eliminacji glutenu z diety.

Kolejnym napiętnowanym składnikiem diety jest białko mleka krowiego kazeina, a w szczególności jej frakcja beta (β kazeina). Obecnie w mleku krowim najczęstszymi wariantami genetycznymi β kazeiny jest wariant A1 i A2. Wariant A1 różni się od wariantu A2 aminokwasem w pozycji 67 sekwencji aminokwasowej.

W β kazeinie A1 znajduje się aminokwas histydyna, a w A2 prolina. Zauważono, że podczas hydrolizy mleka krowiego zawierającego wariant A1 β kazeiny produkcja aktywnego peptydu β kazomorfiny (BCM-7) jest blisko 4 razy wyższa w porównaniu do wariantu A2 tego białka. Badania sugerują, że należąc do grupy opioidów beta-kazomorfina 7 (BCM7) może być czynnikiem prowadzącym do rozwoju niektórych schorzeń o podłożu autoimmunologicznym, ale nie zostało to potwierdzone wystarczającą liczbą doniesień naukowych. Z drugiej strony najnowsze doniesienia wskazują, że dzieci które spożywają mniej mleka krowiego są niższe w porównaniu do rówieśników, którzy znacznie częściej sięgają po mleko. Ponadto należy zwrócić uwagę na fakt, że kazeina jest najbardziej przydatnym materiałem budulcowym do syntezy hemoglobiny i białek osocza krwi.

Następnym składnikiem mleka cieszącym się złą sławą jest laktoza. Jest ona disacharydem złożonym z dwóch cząsteczek D-galaktozy i D-glukozy połączonych wiązaniem β -1,4-glikozydowym. W postaci złożonej laktoza nie może być bezpośrednio wykorzystana przez organizm i pod wpływem działania enzymu laktazy ulega rozkładowi do przyswajalnych monosacharydów (galaktozy i glukozy). Najczęściej u osób z nietolerancją laktozy zaleca się wyeliminowanie z diety mleka i przetworów mlecznych, co przy nieodpowiednio skomponowanej diecie, z czasem może prowadzić do pojawienia się zaburzeń mineralizacji kości. Istnieją dowody, że częstość niedoboru laktazy narasta wraz z wiekiem. Osobom z nietolerancją laktozy zaleca się spożywanie fermentowanych produktów mlecznych (jogurty, kefir). Mając na uwadze wyniki przeprowadzonych testów oddechowych ustalono jednak, że jednorazowa dawka mlecznych napojów fermentowanych w przypadku osób z deficytem laktazy zdecydowanie nie powinna przekraczać 100 ml.

Jednym ze sposobów terapeutycznych umożliwiających osobom nietolerującym laktozy spożywanie mleka i jego przetworów jest stosowanie egzogennej laktazy pochodzenia bakteryjnego (β galaktozydazy), który laktozę w produktach mlecznych rozkłada. Eliminacja mleka i jego przetworów jest postępowaniem właściwym w przypadku ujawnienia się alergii na białka mleka (nie tylko kazeiny) oraz w przypadku osób z defektem enzymatycznym, wynikającym z braku możliwości rozkładu laktozy. Jednak pamiętać należy, że nieoparte żadnymi rzetelnymi badaniami diagnostycznymi wyłączenie mleka i jego przetworów z diety pod względem zdrowotnym nie jest korzystne. Odpowiednie spożycie mleka i jego przetworów bowiem jest istotne szczególnie ze względu na obecność w tych produktach dobrze przyswajalnego wapnia (jego wchłanianiu sprzyja laktoza). Prawidłowa podaż tego pierwiastka w diecie ma z kolei istotne znaczenie dla prewencji osteoporozy, ale także nadciśnienia tętniczego i otyłości. Wyniki ostatnio przeprowadzonej metaanalizy jasno wskazują, że obecność mleka i jego przetworów w codziennej diecie wykazuje działanie ochronne przed powstawaniem wielu wspomnianych wcześniej chorób.

autorka: dr Joanna Bajerska
adiunkt w zakładzie dietetyki Uniwersytetu
Przyrodniczego w Poznaniu, specjalista
dietetyk z zakresu żywienia człowieka

źródło: Farmacja Praktyczna



**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)

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

rehabilitacja w domu pacjenta

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczanie sprzętu medycznego:
- koncentratory tlenu
- materace 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.nzo-z-chrobrego.pl

FIZJOEXPERT

Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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

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

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 ortepeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

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

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

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

Zbigniew Piasta
specjalista ortepeda, traumatolog
przyjmuje od wtorku do piątku

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


Danuta Krajewska
spec. chirurg - choroby piersi

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

specjalista psychiatra

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

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

specjalista neurolog

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

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

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

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

KARDIOLOG
Anna Bąk-Chojnacka
przyjmuje w piątki od 17.00

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

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

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

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

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

O pasożytach słów kilka

W oparciu o ostatnie dane WHO, to właśnie pasożyty powodują w organizmie człowieka powstawanie większości śmiertelnych chorób, zaczynając od wrzodów żołądka, zapalenia wątroby, a na nowotworach kończąc. Z powodu pasożytów co roku umiera 15 milionów ludzi, a żyją one wewnątrz każdego niemal człowieka. Problem ten dotyczy więc każdego z nas.

Na ile prawdziwe są dane WHO dotyczące zakażeń pasożytami?

Jeszcze niedawno środowisko medyczne uważało, że pasożyty co najwyżej osłabiają układ odpornościowy człowieka. W miarę gromadzenia statystyk i badań w tym kierunku okazało się, że właśnie zarażenie pasożytami prowadzi do powstawania wszystkich poważnych chorób u ludzi. Około 92% ludzkich zgonów spowodowanych jest przez zakażenia pasożytami. Zdecydowana większość tzw. „naturalnych zgonów” jest konsekwencją działań pasożytów wewnątrz ludzkiego ciała.

W jaki sposób pasożyty mogą doprowadzić do śmierci człowieka?

Istnieje ogromna różnorodność pasożytów żyjących we wszystkich ludzkich narządach i doprowadzających do najrozmaitszych problemów zdrowotnych. Glisty, czy robaki jelitowe np. niszczą jelita, doprowadzając ich do gnicia a ostatecznie nawet – do śmierci.

Istnieją tysiące pasożytów, które mogą żyć w naszej wątrobie, mózgu, płucach, krwi, żołądku. I praktycznie wszystkie one – są śmiertelne. Niektóre z nich od razu zaczynają działać, są agresywne i niszczą organizm, a inne, od czasu do czasu – działają niezauważalnie, dopóki ich ilość jest tak duża, że organizm nie będzie już mógł funkcjonować i człowiek umiera.

Pasożytami zakażeni są praktycznie wszyscy, a większość z nich jest bardzo trudna do wykrycia i zniszczenia. Do zdiagnozowania większości pasożytów potrzebne są specjalistyczne analizy, a i tak lekarze starają się leczyć skutki zarażenia pasożytami, a nie skupiają się na eliminacji pasożytów, czyli przyczyny chorób.

Jakie są konkretne przykłady zarażenia pasożytami?

Można opowiedzieć o setkach takich przypadków. Okazało się, że np. niektóre tasiemce mogą prowadzić do raka, przy czym formalnie zaraża się nie człowiek, a właśnie robaki. Ich komórki nowotworowe rozchodzą się po całym organizmie. Dzieje się tak, gdy larwy tasiemca trafiają z jelit do węzłów chłonnych i tam, przekształcając się one w guzy nowotworowe, bardzo szybko zakażają człowieka. Śmierć w takim przypadku następuje w ciągu zaledwie kilku miesięcy.

Pasożyty są również bardzo niebezpieczne dla mózgu człowieka. Zakażenie nimi prowadzi do nerwic, szybkiego męczenia się, nadmiernej drażliwości i ostrych wahań nastroju. W kolejnym etapie, w miarę wypełniania mózgu przez pasożyty, rozwijają się bardziej poważne choroby, których skutkiem może być nawet śmierć.

Natomiast zakażenie pasożytami ludzkiego serca uważa się za dość rzadką chorobę. W rzeczywistości jednak, w pewnej ilości robaki sercowe występują u ok. 23% ludzi, czyli praktycznie u co czwartego człowieka. W początkowym stadium są one niewidoczne, ale z upływem czasu stają się pierwszą przyczyną mnóstwa chorób serca. W nagłych zgonach z powodu zatrzymania akcji serca, pasożyty są odpowiedzialne za niemal 100% takich przypadków.

Pierwszymi objawami, świadczącymi o tym, że w organizmie żyją pasożyty są:

- alergie (wysypki, łzawienie oczu, katar),
- częste przeziębienia, ból gardła (angina), zatłakany nos,
- chroniczne zmęczenie (szybkie męczenie się, niezależnie od rodzaju wysiłku),
- bóle stawów i mięśni,
- nerwowość, zaburzenia snu i apetytu,
- cienie, worki pod oczami.

Przy obecności dwóch z wymienionych objawów, w organizmie na pewno występują pasożyty.

W jaki sposób zabezpieczyć się przed pasożytami?

Na dzień dzisiejszy ze względu na obecność ogromnej ilości rodzajów pasożytów oraz bardzo wysoki poziom złożoności ich wykrycia, istnieje niewiele naprawdę dokładnych urządzeń dokonujących pełnej analizy pod kątem występowania pasożytów we wnętrzu człowieka.

Najnowocześniejszym oraz najszybszym urządzeniem diagnostycznym jest DIACOM LITE-FREQ-UTIUM, stanowiący unikalny przełom w rozwoju nowoczesnej nieinwazyjnej metody diagnostyki NLS, umożliwiającej odrębne określenie stanu bio-energetyki każdego organu człowieka.

Za pomocą urządzenia DIACOM można wykryć pasożyty, ich rodzaje oraz lokalizacje, grzyby, bakterie, wirusy oraz ocenić stan zdrowotny poszczególnych organów i stany zagrożenia rozwojem choroby.

W jaki sposób działa urządzenie DIACOM?

Organizm człowieka, poza fizycznym ciałem, to także bioindukcyjny układ zawierający mnóstwo bioinformacji (sygnałów), mierzalnych przy pomocy wysokiej klasy elementów pomiarowych. Znane rejestratory biopotencjałów ludzkiego organizmu, funkcjonujące w medycynie to: EKG, EEG.

W trakcie badania, biologiczne i biomedyczne sygnały, wysyłane z oprogramowania urządzenia, poprzez bioinduktor w słuchawkach, trafiają do organizmu i poszukują rezonujących z nimi częstotliwości. W odpowiedzi zwrotnej program rejestruje sygnały fizjologiczne, jak również sygnały emitowane przez czynniki chorobotwórcze. Ich źródłem mogą być bakterie, grzyby, pleśnie, inne pasożyty oraz sama choroba.

Wynik testu porównawczego przetwarzany jest przez moduł diagnostyczno-analityczny na dane cyfrowe, obrazy i wykresy.



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

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



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, dermatologia, kardiologia, masaż pulsacyjny, urologia, dietetyka, USG 3D, ortopedia, USG Doppler, skleroterapia, zaszycanie tabletek, USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy, węzłów chłonnych



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

OPTYK
GRABOWSCY



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

GFFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

*z tą gazetką
rabat -5%
na okulary*

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

Na czym polega technika diagnozowania NLS?

To rewelacyjna pomoc w rozpoznawaniu ukrytych i nierozpoznawalnych innymi metodami anomalii i wczesnych patologii. Zastępuje wiele inwazyjnych, czasochłonnych i kosztownych badań diagnostycznych. DIACOM to również potężne urządzenie do terapii: zwalczania pasożytów, stanów zapalnych i bólowych, wzmacniania procesów regeneracji, zabiegów rehabilitacji i usuwania zmęczenia.

Zasada działania modułu analitycznego i terapeutycznego będących częściami oprogramowania urządzenia, opiera się na zjawiskach przepływu bioinformacji w organizmie.

Co umożliwia diagnostyka urządzeniem DIACOM LITE-FREQ-UTIUM?

Urządzenie DIACOM LITE-FREQ-UTIUM jest niezastąpione w:

- wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych,
- rozpoznaniu przyczyn dolegliwości,
- rozpoznaniu rodzaju, tempa i stopnia rozwoju choroby,
- wykrywaniu bakterii, wirusów, pasożytów oraz ich szkodliwości dla organizmu,
- dokładnej cyfrowej ocenie stanu wielu narządów, w tym tarczycy, nerek, wątroby, trzustki, nadnerczy, serca i naczyń, narządów płciowych, jelit, żołądka, stawów, płuc i innych,
- badaniu alergenów, w tym alergenów pokarmowych, w ziewnych, chemicznych, kontaktowych i na leki,
- badaniu nietolerancji pokarmowych,
- dobraniu programu indywidualnego leczenia i profilaktyki zdrowia,
- udzieleniu pomocy bez stosowania środków farmaceutycznych, dzięki zastosowaniu fal elektromagnetycznych o niskim napięciu.

Czy istnieją sposoby na pozbycie się problemów zdrowotnych zdiagnozowanych przez urządzenie DIACOM?

Urządzenie DIACOM może być wykorzystywane do przeprowadzania wielu terapii zdrowotnych takich jak:

- METATERAPIA – wysyłanie częstotliwości zdrowych tkanek pacjenta do chorego organu, w wyniku czego chory organ jest pobudzony do samoleczenia. Efektem zabiegów jest powrót do równowagi energetycznej danego narządu.
- TERAPIA FREQ-DAVO – stosowana jest na pasożytach, grzybach, bakteriach i wirusach w celu ich niszczenia, a poprzez terapię

DETOX pomaga oczyszczać organizm z toksyn. Dużą zaletą terapii jest bezinwazyjność i bezbolesność, przez co jest doskonałą metodą również dla dzieci.

- CHROMOTERAPIA – chromoterapia to inaczej leczenie kolorem. Każda barwa emituje inną częstotliwość drgań, podobnie jak komórki ludzkiego ciała. Dlatego pewne kolory wpływają na określone części ciała. Odpowiednio dobrane kolory do naszego schorzenia pomagają powrócić organizmowi do zdrowia.

Oprócz terapii urządzenie DIACOM ma możliwość:

- BADANIA leków lub suplementów, które pozwala ocenić wpływ danego preparatu na organizm. W ten sposób możemy sprawdzić skuteczność stosowanych kuracji farmakologicznych.
- PRZYGOTOWYWANIA indywidualnie dopasowanych do potrzeb danego pacjenta preparatów, dzięki czemu mamy pewność, że zaproponowane preparaty będą skuteczne w leczeniu danego schorzenia.

Jakie korzyści przynosi badanie biorezonansem DIACOM?

Przede wszystkim badanie bardzo dokładnie odnajduje źródło i przyczynę dolegliwości, a jednocześnie odbywa się w sposób bezpieczny, nie obciążający organizmu i zupełnie bezbolesny. Precyzja urządzenia oceniana jest na około 97%. Kompleksowy obraz, który można uzyskać dzięki biorezonansowi pozwala leczyć przyczyny choroby, a nie jej objawy, niezależnie od tego, jak głęboko jest ona ukryta w organizmie. Terapie wykonywane na urządzeniu DIACOM pozwalają leczyć choroby jeszcze przed ich rozwinięciem. Urządzenie pozwala również na indywidualny dobór suplementów diety.

DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA
Małgorzata Borkowska

źródło: <http://wolna-polska.pl/wiadomosci>

dr n. med. Bogusław Szponar

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



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



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

Poranna kawa

Zdaniem uczonych, o czym donosi serwis Zdrowie.dziennik.pl, kawa na dzień dobry to zły pomysł. Dlaczego warto zmienić nawyki?

Rytm dobowy organizmu wyznaczany jest przez cykl hormonalny. Rano budzimy się z podwyższonym poziomem kortyzolu – hormonu stresu. To dzięki niemu mamy energię i zyskujemy czujność na resztę dnia. Jeśli jednak wypijemy kawę, kofeina może zakłócić naturalną produkcję kortyzolu. W efekcie organizm, zamiast polegać na swoich hormonach, zacznie potrzebować porannej kawy, by być pobudzonym. Ale to nie koniec komplikacji. Jeśli pijemy kawę, gdy w organizmie jest wysoki poziom kortyzolu, zaczynamy uodparniać się na działanie kofeiny.

Warto wiedzieć, że poziom kortyzolu jest w organizmie wysoki trzy razy w ciągu dnia: wczesnym rankiem, w połowie dnia oraz wieczorem. Dlatego warto pić kawę ok. godz. 10, 14 i 17. Wówczas odczujemy jej dobroczynne skutki i nie zakłócimy działania układu hormonalnego.

źródło: Zdrowie.dziennik.pl



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSZPITALNE.

*Współpraca
doświadczenie w opiece*

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

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego
nr WPS II-MiŚ-9030-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.



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

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

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

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

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



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



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 pajączków i telangiektazji
- leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych
- operacje klasyczne żylaków (NFZ)
- USG Color Doppler

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

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

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



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

Hałas uliczny a ciąża

Hałas uliczny w miastach może utrudniać zajście w ciążę kobietom zamieszkającym w pobliżu ruchliwych miejsc – ostrzegają dąńscy specjaliści na łamach „News Scientist”, na który powołuje się Rynekaptek.pl.

Statystycznie kobiety planujące ciążę zwykle uzyskują ją w ciągu 6 miesięcy. Jednak u tych, które mieszkają w pobliżu ruchliwych i hałaśliwych ulic, może to trwać dłużej – od 6 do 12 miesięcy. Zależność tę stwierdzono uwzględniając również zanieczyszczenie powietrza miejskiego tlenkiem azotu. Wskazują na to badania 65 tys. Dunek, wśród których wyodrębniono te, które były narażone na hałas uliczny w latach 1996-2002.

Główny autor badania Jeppe Schultz Christensen z Danish Cancer Society Research Center twierdzi, że każdy wzrost natężenia hałasu ulicznego o 10 decybeli zwiększa o 5-8% ryzyko, że zajście w ciążę przekroczy 6 cykli menstruacyjnych. Badania dotyczyły zdrowych kobiet, które nie mają poważniejszych trudności z zajściem w ciążę. Jeśli jednak kobieta nie może uzyskać ciąży dłużej niż 12 miesięcy, powodem mogą być oczywiście inne przyczyny niż hałas uliczny.

Wcześniejsze badania wykazały, że hałas może zakłócać zarówno płodność kobiet, jak i jakość plemników u mężczyzn. W 2013 r. ujawniono, że hałas, jaki powodują samoloty pasażerskie, zakłóca owulację u kobiet.

źródło: Rynekaptek.pl



Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

512 040 525

www.reha-complex.pl



Całodobowe pobyty rehabilitacyjne

**Pobyty pielęgnacyjne,
poszpitalne**

oferta specjalna
tylko 2600 miesięcznie

Wypożyczalnia

sprzętu medycznego



502 729 548





www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

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 PŁYNNĄ

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/rcmzradom, pn-pt 8-22; so 9-16; nd 12-16

dyżur telefoniczny 24H • tel. 666 255 256

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



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

Toksemia i oczyszczanie organizmu



Anna Żugaj

Coraz więcej przybywa ludzi, którzy słyszą diagnozę „nic się z tym nie da zrobić, trzeba nauczyć się z tym żyć”, „tu już nic nie pomoże” itp. W związku z tym coraz więcej ludzi poszukuje rozwiązań na własną rękę, opierając się na medycynie alternatywnej, różnych dietach i terapiach. Klasyczna medycyna nadała chorobom różne nazwy, ich przyczyna jednak u wszystkich jest ta sama. Jest nią naruszenie naturalnego działania organizmu i jego obciążenia toksyczne. Detoksykację można porównać do higieny wewnętrznej. Nie wyobrażamy sobie już dzisiaj, że moglibyśmy się nie myć. Wszyscy to wiemy. W umysłach ludzi powstał taki pogląd, że nasze wnętrze jest doskonale i samo usuwa szkodliwe substancje. Tak jest do pewnego stopnia i też nie zawsze. Przychodzi jednak taki moment, że ciało sobie już nie radzi i zaczyna tworzyć chorobę. Dlatego większość ludzi umiera przedwcześnie z braku takiej właśnie higieny wewnętrznej. Z moich badań i doświadczeń wynika, że gdy sprawdzam toksemię (zatoksyczenie ciała w skali liczbowej) u moich klientów, wygląda to

następująco: Ta skala jest od 0 do 34 toksemii. Średnia liczba toksemii u ludzi to – 15.16.17 są to choroby zdiagnozowane lub niezdiagnozowane, leczone lub nie. Problemy zaczynają się od 23 toksemii, jest to liczba ostrzegawcza, że w ciele zaczyna się już działać mocny proces chorobowy, który może doprowadzić do np. raka. Jeśli w tym momencie zareagujemy, wprowadzimy właściwe oczyszczanie wewnętrzne, pomożemy pomóc ciału i proces się cofa. Jeśli ktoś ma 28 toksemii, to jest już zaawansowany rak. Przy 33, 34 toksemii ciało już nic nie może i następuje zgon.

Strażnikiem naszego zdrowia jest system odpornościowy, ale gdy on jest przeciążony, stresem, negatywnymi emocjami, złą dietą, brakiem równowagi między pracą i wypoczynkiem, brakiem ruchu, nadmiarem przyjmowanych leków, toksynami zawartymi w żywności i w powietrzu, infekcjami, itp. następuje choroba. W naszym ciele, możemy znaleźć toksyny metali ciężkich, substancji promieniotwórczych, substancji chemicznych, środków do konserwacji żywności, antybiotyków, pestycydów, pleśni, bakterii w tym tak popularna teraz borellia, zakażeń odzwierzęcych, wirusów, grzybów, szczepionek, metabolitów, toksyn psychicznych itd. Warto dodać, że dzisiejsze badania laboratoryjne nie są w stanie wykryć, wszystkich tych substancji.

Dr Jonas, lekarz psychiatra, opracował metodę detoksykacji, tworząc nową technologię, odpowiednie ziołowe preparaty – krople, które

KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szczęśniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

www.euromed.radom.pl



mają za zadanie wyprowadzenie szkodliwych substancji z organizmu człowieka, a nie jak lekarstwa, które wprowadzają różne substancje do organizmu. Preparaty przy pomocy systemu odpornościowego działają na toksyny i infekcje, rozpuszczając je i wydalając. Jak mówi dr Jonas *Wszystkie problemy zdrowotne mają swą przyczynę w zanieczyszczeniu organizmu. Jeśli udałoby się utrzymać go w czystości, żylibyśmy 120 lat. Inaczej mówiąc, jeśli człowiek potrafiłby utrzymać swój organizm w czystości, nie musiałby walczyć z żadną chorobą.* Przyjmowanie preparatów jest bardzo proste i można je stosować praktycznie w każdym wieku. Możemy zastosować je między innymi: przy osłabieniu systemu odpornościowego, alergii, astmie, egzemie, wypadaniu włosów, problemach systemu trawienia, bólach stawów, problemach ginekologicznych, schorzeniach płuc i oskrzeli, zmęczeniu, depresjach, schorzeniach sercowo-żylnych, nowotworach wszelkiego rodzaju, chorobie Parkinsona, Alzheimerza, psychozach, łuszczycy itd. Zapraszam więc do mojego gabinetu, celem sprawdzenia ilości toksyn, aby skontrolować, oczyścić i nie dopuścić do rozwoju poważnych chorób.

Algora Centrum Zdrowego Życia Anna Żugaj

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

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

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



Telenaga
Katarzyna Cielieba



magdalena.mroczek120



Magdalena_M

lek. med.
**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

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

Mój Lekarz Radom.pl

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

prof zw. dr n. med. **Igal Mor** - urolog

dr n. med. **Krzysztof Nadgródkiewicz** - neurolog

lek. med. **Izabela Jagusztyn** - choroby wewnętrzne, wizyty domowe

lek. med. **Piotr Panin** - kardiolog

lek. med. **Tomasz Hernik** - neurolog

mgr **Agnieszka Sajór** - fizjoterapia, masaż, trener Nordic Walking

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

Radom, ul. Skrajna 113 **tel. 694 88 00 44**

Wizyty: poniedziałek - sobota po uzgodnieniu telefonicznym

www.mojlekarzradom.pl



Radom

ul. Chłodna 26

tel. 502 166 165

www.chlodnamed.pl

Nasi specjaliści:

lek. spec. Radosław Molga
urolog

lek. med. Robert Kozieł
spec. chirurgii ogólnej

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

lek. Małgorzata Achremczyk
położnik-ginekolog

lek. spec. Krzysztof Batycki
radiolog

lek. Anna Petelska
radiolog

lek. spec. Małgorzata Sikora
dermatolog

Specjalistyczny Gabinet USG

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

Szkola rodzenia

prowadzona przez położną Urszulę Wabik

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

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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

Żyj w harmonii ze sobą i światem

lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

• porady lekarskie
• wizyty domowe
• konsultacje

LECZENIE:

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

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



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

To, w jaki sposób żyjemy, jak działamy, czy osiągamy cele z łatwością, czy wręcz przeciwnie, w coachingu analizuje się na kilku poziomach neurologicznych. Podstawowy to poziom środowiska, kolejne to: poziom zachowań, umiejętności, wartości i przekonań, tożsamości i najwyższy – duchowy.

W rozwoju osobistym i społecznym przechodzimy z poziomów niższych na wyższe. Poznajemy środowisko, jesteśmy z nim w sprzężeniu zwrotnym: ono oddziałuje na nas, my na nie. Od dziecka uczymy się zachowań i tę naukę kontynuujemy przez całe życie, wykorzystując nasze zasoby, ale też dostosowując się do nowych sytuacji. Na poziomie umiejętności szukamy odpowiedzi na pytanie: Jak to zrobić? Najpierw uczymy się, jak robić proste rzeczy, z biegiem lat zadania stają się trudniejsze. Wymagają większej wiedzy, ale też umiejętności. Na przykład dobry menedżer nie tylko musi wiedzieć, jak sporządzić raport finansowy czy napisać biznesplan. Musi też umieć rozmawiać z zespołem, dopin-gować ludzi i unikać konfliktów.

To, co niewidoczne dla oczu

Wszystko to, co dzieje się z nami na trzech pierwszych poziomach (środowiska, zachowań i umiejętności), wynika z wyższych struktur. Na poziomie przekonań i wartości odpowiadamy na pytania „dlaczego?”. Na przykład: Dlaczego łatwo nawiązuję kontakty? Dlaczego chcę osiągnąć sukces finansowy? Dlaczego zależy mi na harmonijnej współpracy? Dlaczego ciągle popełniam te same błędy? A także na pytania: Na co jest we mnie przyzwolenie? Jaką mam motywację? Co myślę o swojej pracy, o sobie? Co jest dla mnie ważne? Co jest trudne? Jakie wartości uznaję za istotne: zaufanie, uczciwość, szacunek, harmonię, równowagę pomiędzy pracą zawodową a życiem osobistym, wiarę, lojalność, miłość, rzetelność, odpowiedzialność itp.?

Na poziomie tożsamości szukamy odpowiedzi na pytanie: Kim jestem? Jaką mam misję w świecie? Ale też: Jaki jestem w pracy? Czy jestem ekspertem, fachowcem, rozjemcą w konfliktowych sytuacjach? Na poziomie duchowości próbujemy dostrzec nadrzędne prawdy sterujące wszechświatem, odnaleźć naszego Duchowego Przewodnika. Warto więc zastanowić się, jakie motto nam towarzyszy i jaka jest nasza myśl przewodnia w życiu.

Zazwyczaj widzimy trzy pierwsze struktury. Pozostałe są skryte w głębi jaźni. Nie zawsze się im przyglądamy albo wręcz nie uświadamiamy sobie ich istnienia. A to właśnie odnalezienie odpowiedzi na pytania o wartości, tożsamość i życiową misję jest kluczem do osiągnięcia

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

• DEPRESJE • NERWICE
• PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

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

sukcesu w harmonii z samym sobą. Pozwala też zrozumieć, dlaczego mimo usilnych starań nie udaje nam się czegoś zrealizować. Zmiana na poziomie umiejętności dokonuje się łatwiej, jeżeli uczymy się czegoś, co jest zgodne z naszymi wartościami i przekonaniami.

Mały ruch, duża zmiana

Wartości i przekonania inspirują do działania. Jeśli żyjemy w zgodzie z nimi, dają nam poczucie szczęścia i spełnienia. Aby dotrzeć do głębszych pokładów naszej świadomości, trzeba usłyszeć, co nam w duszy gra. W tym poszukiwaniu coaching jest skutecznym i szybkim narzędziem. Podczas sesji możemy osiągnąć tych poziomów, uzmysłwić sobie, jakie wartości nami kierują i przełożyć tę wiedzę na codzienność. Taki proces przynosi głębsze i trwalsze zmiany niż praca tylko na poziomie umiejętności i zachowań.

Kiedy poczuujemy, że „możemy to zrobić” i zestroimy się z tą myślą, mamy większe szanse na zrealizowanie tego zadania. Bo poczuć to więcej, niż tylko wiedzieć, że dokonanie czegoś jest możliwe. Na tym polega przewaga coachingu nad szkoleniami. Jest on jak dźwignia, której mały ruch przynosi dużą zmianę.

Wartości kierują tym, co robimy i jak żyjemy. Określają, co jest dla nas ważne, co chcemy propagować, czym pragniemy dzielić się z innymi. Nadają sens naszej egzystencji. Przekonania zaś wspierają wartości. Mówią o tym, dlaczego dana wartość jest dla nas istotna. Odkrycie najważniejszych dla nas wartości i ujednolicenie wewnętrznych potrzeb, daje siłę i osobistą moc. Kiedy jesteśmy spójni, wszystkie nasze werbalne i pozawerbalne zachowania wspierają nas w dążeniu do celu. W takim stanie można iść naprzód, mając wszelkie szanse na sukces. Jeżeli natomiast poświęcamy energię i czas na sprawy, które nie są częścią naszych podstawowych wartości, możemy odczuwać dyskomfort i irytację.

W harmonii z sobą i światem

Wartości i przekonania powstają na podstawie naszych doświadczeń z całego życia. Są kształtowane przez środowisko, przyjaciół, szkołę, rodziców. Czerpiemy je z kultury, w której żyjemy. Związane są z naszą tożsamością i tworzą fundamentalne zasady, według których żyjemy. Ale mogą się zmieniać, ewoluować z biegiem lat. Stanowią główne źródło wewnętrznej motywacji i są ważnymi punktami odniesienia.

Każdy inaczej postrzega wartości i przekłada je na zachowania, dlatego trzeba o nich rozmawiać zarówno w relacjach zawodowych, jak i prywatnych. Bo dla każdego te pojęcia mogą znaczyć co innego. W partnerstwie na przykład bliskość dla jednej osoby może się wiązać z byciem stale razem, a dla drugiej oznacza miłe gesty od czasu do czasu w ciągu dnia.

Kiedy nasze wartości nie są realizowane, odczuwamy to jako brak zadowolenia i spójności. Ktoś, kto ceni sobie harmonijną współpracę, nie powinien wybierać pracy, w której stosowane są agresywne techniki sprzedaży. Nawet najlepsze szkolenia nie zmienią takiej osoby w supersprzedawcę, bo oczekiwania pracodawcy będą w konflikcie z wartościami, którymi się kieruje. Najważniejsze jest więc, by przyjrzeć się swoim wartościom i zharmonizować z nimi działania. To daje poczucie, że jesteśmy na właściwym miejscu w życiu.

Jeśli chcemy stworzyć mapę swoich wartości, postaramy się uważniej obserwować siebie i reakcje swojego ciała, kiedy dzieje się coś istotnego. Co ci daje radość, co drażni, co wywołuje lęk i poczucie dyskomfortu? Zostanemy więc swoimi własnymi coachami.

dr n. med. Wojciech Kowalczewski

specjalista chirurg dziecięcy

GABINET CHIRURGICZNY

Radom, ul. Wodna 24, tel. 601 382 388, 601 546 726, (48) 364 32 94
www.drkowalczewski.pl

LEKARZ ORTOPEDA Tomasz Szynkarz

- 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

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

SANUS NZOZ Przychodnia Lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje w pon. od 16.00
soboty od 8.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
tel. 48 386 95 00
511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy
tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawania moczu (w tym moczenia nocnego)

czynne
wtorek
16³⁰-18³⁰

rejestracja 48 386 90 60
Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana
pon. od 18.15, tel. 510 098 225



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:

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

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


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-dzieciacy.radom.pl

 **Vic-Med**

Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ

Zgłoszenia telefoniczne: **600 611 501, 509 569 541**

lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt **8.00-10.00**

czwartek **16.00-18.00**

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnacka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,

ul. Bernardyńska 3A

 **CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

tel. 48 **386 95 00**

511 511 234

lek. specjalista neurolog
Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

 **MEDIANA**

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro

poniedziałek i środa 16.00-17.00

Wirus HIV statystyki

Wirusa HIV dotąd wykryto w Polsce u 21,5 tys. osób, ale nadal Polacy zbyt rzadko wykonują testy na jego obecność we krwi – alarmują eksperci, o czym donosi portal Zdrowie.dziennik.pl.

Eksperti podkreślają, że liczba zakażonych w naszym kraju jest prawdopodobnie co najmniej trzykrotnie większa, niż podają to oficjalne statystyki, gdyż wiele osób nie poddaje się testom. Z danych przedstawionych na konferencji wynika, że w 2016 r. wśród osób, które poddały się testom i wykryto u nich wirusa HIV, aż 71% stanowili ludzie młodzi między 20. i 39. rokiem życia.

Zakażenie często wykrywane jest w późnym okresie jego trwania. Tymczasem wczesna diagnostyka jest bardzo ważna, ponieważ im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym mniejsze jest ryzyko nieświadomego zakażenia innej osoby – wyjaśnia dr hab. Justyna D. Kowalska z Kliniki Chorób Zakaźnych dla Dorosłych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Z badań wynika, że prawidłowo prowadzona terapia aż o 97% zmniejsza ryzyko przeniesienia wirusa HIV.

Kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych Wieku Dziecięcego WUM prof. Magdalena Marczyńska przyznaje, że zaleca się, aby wszystkie kobiety w ciąży poddawały się testom na obecność wirusa HIV. Powinien o tym poinformować lekarz prowadzący, jednak na obecność wirusa HIV bada się jedynie 25% kobiet oczekujących dziecka. Oznacza to, że tylko co czwarty lekarz proponuje taki test, ponieważ bardzo rzadko się zdarza, żeby pacjentki odmawiały jego wykonania – podkreśla.

źródło: Zdrowie.dziennik.pl



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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

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



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



ENDO+CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

KOLAGEN DO PICIA 1 fiołka dziennie

**Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości**



produkt dostępny
w najlepszych aptekach

www.artivit.com.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



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

Nowa lokalizacja

Radom, ul. Okulickiego 47

(budynek Biedronki),

tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



IMPLANT DENTIST

HEALTHCARE SERVICES

STOMATOLOGIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



choroby
stawu
skroniowo-
żuchwowego.



dr Grzegorz Romaszekiewicz

Specjalista chirurgii stomatologicznej i chirurgii szczękowej.

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

dr Błażej Szczerbaniewicz

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

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

dr n. med. Michał Bartczak

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

dr Agnieszka Romanik - 10 lat praktyki w leczeniu pod mikroskopem

dr Ewelina Jakubowska Tkaczyk - endodoncja, zachowawcza

dr Natalia Pięta - skaling, piaskowanie, wybielanie zębów

mgr Anna Kowalczyk - fizjoterapeuta, dyplomowana asystentka stomatologiczna

Patrycja Kruk - dyplomowana higienistka stomatologiczna, dyplomowany technik dentystyczny

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

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



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.stomatologikaniewscy.pl

Rak jelita grubego

Co czwarty, a w niektórych krajach nawet co trzeci nowotwór złośliwy to rak przewodu pokarmowego – zaalarmowali specjaliści podczas 19. światowego kongresu na temat tego typu nowotworów zorganizowanego w Barcelonie, o czym donosi Rynekapteki.pl.

Rak jelita grubego, trzustki i wątroby to wśród nowotworów odpowiednio druga, czwarta i siódma przyczyna zgonów na świecie – powiedział wiceprzewodniczący kongresu prof. Josep Taberner ze szpitala uniwersyteckiego w Barcelonie. Najbardziej niepokojący jest wzrost zachorowań na raka jelita grubego. Z danych przedstawionych na kongresie wynika, że w Australii w ciągu 10 lat liczba przypadków tego nowotworu zwiększyła się o 50%. W Wielkiej Brytanii tak duży wzrost zachorowań oczekiwany jest w okresie od 10 do 25 lat.

W Polsce dynamika wzrostu zachorowań na raka jelita grubego jest najwyższa w całej Europie. W latach 1980-2010 z powodu tej choroby nastąpił w naszym kraju czterokrotny wzrost zachorowań u mężczyzn i trzykrotny u kobiet.

Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że liczba zachorowań na raka jelita grubego w Polsce wyniosła w 2013 r. 17 tys., z czego u mężczyzn 9,5 tys. i 7,5 tys. u kobiet. W 2015 r. na ten nowotwór zachorowało 18 tys. osób, a zmarło 11 tys. chorych.

Rak jelita grubego jest drugą przyczyną zgonów po raku płuca u mężczyzn i raku piersi u kobiet. Według GLOBOCAN w Europie wykrywany jest on u 470 tys. osób rocznie, a ponad 200 tys. chorych umiera każdego roku. Najczęściej chorują ludzie po 50. roku życia.

źródło: Rynekapteki.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

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

NZOZ Medap

Anna Środulska

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

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

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

mdent

EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15
Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98
www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne
dyżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.
600 38 96 60

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

MEDYCYNĄ 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

NZOZ DENT-ARTIS

GABINETY STOMATOLOGICZNE

lek. stom. Bożena Domańska
wtorek 8.00-12.00
środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. Anna Domańska
poniedziałek, wtorek, czwartek
14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych
leczenie protetyczne
chirurgia stomatologiczna
profilaktyka
RTG zębów

**Leczenie bez borowania
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7
tel. 48 334 14 25
kom. 604 481 599

Porozmawiajmy o Twoim... mózgu

Mózg to najbardziej tajemniczy spośród ludzkich narządów. Fascynuje i zadziwia swoimi możliwościami. Jest też swoistym centrum zawiądywania naszym organizmem. Dlatego też schorzenia z nim związane budzą lęk wśród Pacjentów. O specyfice leczenia jednej z przypadłości neurologicznych opowiada dr n. med. Tomasz Dziędzic, specjalista neurochirurg, od niedawna przyjmujący w placówce Polmedic zlokalizowanej przy ul. Osiedlowej 9 w Radomiu.

Czy współczesna medycyna może odpowiedzieć na pytanie, skąd się biorą guzy mózgu?

Niestety w większości przypadków podłoże ich występowania nie jest znane.

Niewątpliwie ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem. Należy jednak pamiętać, że guzy mózgu mogą rozwinąć się także u dzieci. Dodatkowo, na podstawie długoletnich obserwacji, udowodniono, że przebyta radioterapia (np. z powodu wcześniejszej choroby nowotworowej) również zwiększa ryzyko zachorowania.

Zupełnie oddzielną grupę stanowią natomiast Pacjenci, u których guzy mózgu występują dziedzicznie bądź są one jednym z objawów złożonych zespołów genetycznych.

Jest Pan w stanie określić grupę społeczną najbardziej narażoną na tego typu schorzenia?

Na podstawie aktualnej wiedzy medycznej są znane grupy społeczne szczególnie predysponowane do występowania guzów mózgu.

Często spotykam się z pytaniem, czy guzy mózgu mogą być związane z codziennym korzystaniem z telefonów komórkowych. Odpowiadam, że obecnie nie istnieją żadne potwierdzone dane naukowe, aby taka forma promieniowania zwiększała ryzyko wystąpienia tego rodzaju guzów.

Stres, brak snu czy zła dieta sprawiają, że Polacy coraz częściej skarżą się na bóle głowy. Czy sami jesteśmy w stanie stwierdzić, że tym razem to nie jest zwykła migrena i czas poszukać pomocy neurologicznej? Na co powinniśmy zwrócić uwagę?

Niekiedy ból głowy może być objawem bardzo poważnych chorób, takich jak udar, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych czy guza mózgu.

Za każdym razem, w przypadku niepokojących Pacjenta bólów głowy, warto skonsultować się ze specjalistą. Szczególnie, gdy bóle te występują z coraz większą częstotliwością, zwiększyły się ich

nasilenie, zmienił się ich charakter, zaczęły unie możliwiać dotychczasową pracę, wybudzać ze snu czy utrudniać normalną aktywność.

W razie wystąpienia nagłych, silnych bólów głowy, nierzadko najlepszym rozwiązaniem jest zgłoszenie się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

Doktorze, coraz bardziej popularnym terminem medycznym są „operacje w wybudzeniu”. Brzmi trochę strasznie. Czy mógłby Pan wyjaśnić i nieco „odczarować” to sformułowanie?

Przede wszystkim „operacje w wybudzeniu” wykonywane są w znieczuleniu miejscowym, a nie ogólnym jak większość przeprowadzanych w sposób klasyczny. Oznacza to, że w czasie zabiegu Pacjent nie odczuwa bólu, ale pozostaje przytomny i jest w stałym kontakcie z operującym Go lekarzem.

Tego rodzaju operacje wykonywane są w przypadku guzów mózgu o szczególnym umiejscowieniu. Dotyczy to głównie guzów zlokalizowanych w okolicach odpowiedzialnych za umiejętność wypowiadania się i rozumienia mowy.

Jak należy przygotować się do takiej operacji? Ile średnio trwa okres rekonwalescencji?

Każdy Pacjent przed zabiegiem przechodzi szereg badań neuropsychologicznych. Przeprowadza się je celem sprawdzenia, czy już przed operacją chory nie posiada ewentualnych zaburzeń mowy. Dodatkowo podczas tych badań dobierane są także odpowiednie testy, które będą wykorzystywane w czasie zabiegu.

Dodatkowo, celem zmniejszenia ryzyka planowanej operacji, przydatne jest wykonanie czynnościowego rezonansu magnetycznego. To specjalistyczne badanie obrazowe pozwala jeszcze dokładniej określić lokalizację istotnych czynnościowo ośrodków w obrębie mózgu.

Przygotowanie oraz przeprowadzenie „operacji w wybudzeniu”, w sposób maksymalnie bezpieczny dla Pacjenta, wymaga więc zaangażowania wielu specjalistów związanych z różnymi dziedzinami medycyny.

Czas rekonwalescencji po „operacjach w wybudzeniu” nie różni się istotnie od analogicznego okresu po operacjach wykonywanych klasycznie, w znieczuleniu ogólnym.

Wspomniał Pan o konieczności ścisłej współpracy między specjalistami w trakcie procesu leczniczego. Czy poza „operacjami

w wybudzeniu” istnieje potrzeba takiej współpracy również w innych dziedzinach neurochirurgii?

W zasadzie każda część neurochirurgii wymaga współpracy wielu specjalistów. W mojej ocenie współpraca taka ma istotne znaczenie w przypadku chorych z guzami przysadki.

Operacje guzów przysadki mózgowej najczęściej wykonywane są minimalnie inwazyjnymi technikami operacyjnymi. Jeżeli to tylko możliwe unika się „otwierania” czaszki. Obecnie większość tego rodzaju guzów usuwana jest z wykorzystaniem dostępów przez nos. Operacje te wykonywane są z pomocą endoskopu, a nie jak do niedawna przy pomocy klasycznych technik operacyjnych czyli mikroskopu. Zastosowanie technik endoskopowych w ostatnich latach umożliwia nam lepsze uwidocznienie struktur, co przekłada się na lepsze wyniki leczenia. Takie operacje w mojej ocenie powinny zawsze być wykonywane w zespołach łączonych neurochirurg – laryngolog. Oczywiście opieka nad tymi chorymi wymaga ścisłej współpracy z Endokrynologiem.

A co z profilaktyką? Czy nasz styl życia może wpłynąć na podwyższenie ryzyka zachorowań?

Tak jak już wspominałem na początku naszej rozmowy, czynniki ryzyka rozwoju guzów mózgu wciąż nie są znane. W związku z tym, zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, zaproponowanie konkretnej profilaktyki niestety nie jest możliwe.

Istnieje możliwość sprawdzenia, czy posiadamy genetyczne obciążenia związane ze schorzeniami neurologicznymi?

W wybranych przypadkach taka możliwość istnieje. Czasami nawet jest to konieczność. Dotyczy to Pacjentów, u których guzy mózgu mogą występować dziedzicznie. Zlecenie takich badań zostaje w gestii specjalistycznych poradni zajmujących się tymi bardzo rzadkimi i specyficznymi jednostkami chorobowymi.

Nie ma jednak potrzeby wykonywania takich badań w sposób rutynowy wśród szerokiej grupy chorych ze schorzeniami neurologicznymi.

Dziękuję za rozmowę

Borykasz się z problemami neurologicznymi? Zapisz się na konsultację do Poradni neurochirurgicznej **polmedic** +
Cena konsultacji: 160 zł
ul. Osiedlowa 9, tel. 48 386 90 60



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
www.facebook.pl/Polmedic



Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

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

**Laboratorium czynne
od poniedziałku do piątku
w godzinach 7.00-17.00
przyjęcia pacjentów 7.00-9.30
lub 16.00-17.00
(tylko niektóre badania)**

**a także w soboty
w godzinach 8.00-9.00**

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

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

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

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

Rehabilitacja Polmedic

Radom, ul. Okulickiego 76

Radom, ul. Osiedlowa 9 (wejście A)

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1

Okulickiego 74 i 76 | 1905 Roku 20

Aleksandrowicza 5



* Cena cyklu zabiegów w przypadku wykupienia minimum 2 zabiegów płatnych

** W przypadku rezygnacji z cyklu zabiegów, cena wykorzystanych naliczana będzie zgodnie z cennikiem: cena 1 zabiegu x ilość zrealizowanych.