

# Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



wrzesień 2017 / 9 (68)

## Przerost prostaty str. 18

**Festiwal KultURO  
leczy sztuką, oswaja nauką  
i łamie urologiczne tabu**

**str. 16**

**Naucz się pewności siebie**

**str. 6**

**Pogotowie dla stóp**

**str. 10**

**Jak dbać o skórę po trzydziestce**

**str. 14**

**Leczenie otyłości**

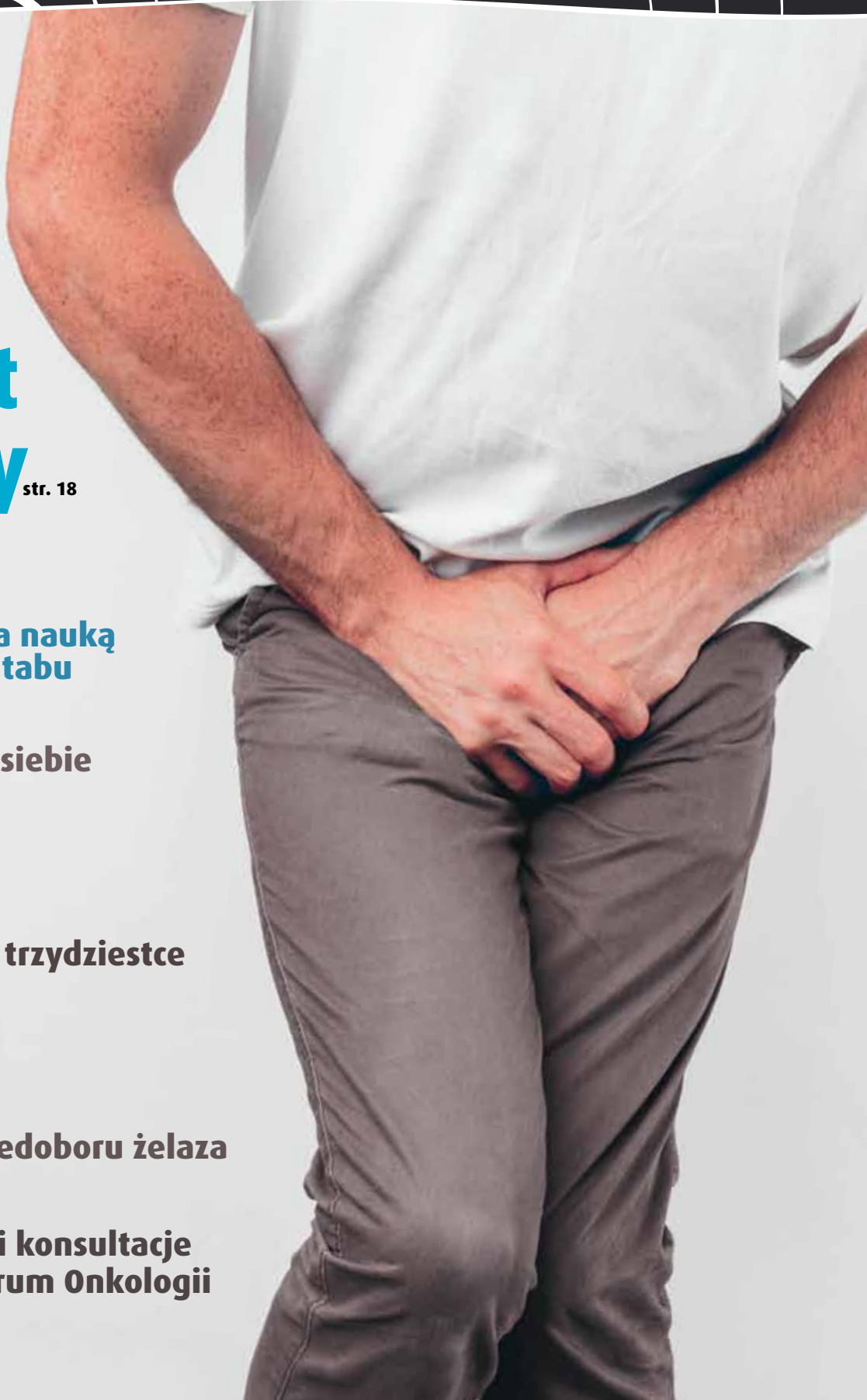
**str. 12**

**Niedokrwistość z niedoboru żelaza**

**str. 4**

**Bezpłatne badania i konsultacje  
w Radomskim Centrum Onkologii**

**str. 26**



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Gamed – str. 24  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 10

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 22  
Kowalczewski Wojciech – str. 22  
Wypyski Andrzej – str. 22

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 10  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22  
Rojewski Robert – str. 25  
Terpiłowski Tomasz – str. 17  
Wdowik Arkadiusz – str. 22

#### CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 25  
Kupis Zbigniew – str. 10  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 18  
Rojewski Robert – str. 25  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8  
Terpiłowski Tomasz – str. 17  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 27  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 26  
Wdowik Arkadiusz – str. 22

#### CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 25  
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 27  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 18  
Rojewski Robert – str. 25  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 24  
Sikora Małgorzata – str. 25

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 28  
Nazimek Marta – str. 28  
Kempa Urszula – str. 19

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 24  
Kempa Urszula – str. 19

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 24  
Gamed – str. 24

#### GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 25  
Banaczek Zbigniew – str. 25  
Gamed – str. 24  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 12  
Kielski Piotr • EPMED – str. 28  
Nita Zygmunt – str. 12  
Penza Grzegorz – str. 9  
Świechowski Witold – str. 20  
Szczęśniak-Sikora Dobrosta – str. 12

#### INTERNISTA

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

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 27  
Gamed – str. 24  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 28  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 27  
Poteręła Magdalena – str. 26  
Świągół Paweł – str. 26  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 26

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 24  
Kielska Ewa • EPMED – str. 28

#### MEDYCYNA ESTETYCZNA

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

#### MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 24  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 24  
Pytel Anna • AGAMED – str. 20

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 30  
Chojnacka Marina – str. 30  
Dudzińska Ewa – str. 27/30  
Frynas Katarzyna – str. 27  
Gamed – str. 24  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 30  
Kosowski Jarosław – str. 30  
Miśta Jakub – str. 30  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 30  
Olczyk Ziemowit – str. 30  
Rogozińska Agnieszka – str. 30

#### OKULISTA

Gamed – str. 24

Likowska Elżbieta – str. 21  
Nazimek Waldemar – str. 21  
Szponar Bogusław – str. 20

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 27  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 27  
Sekuła Jan • SANUS – str. 22  
Szykarczuk Tomasz – str. 22  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 27  
Wypyski Andrzej – str. 22

#### PEDIATRA

Gamed – str. 24  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 28  
Nazimek Marta – str. 28

#### PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 25

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 20  
Angiomedicus – str. 10  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
ChłodnaMed – str. 25  
EndoCard – str. 26  
Endomed – str. 13  
Epmed – str. 28  
Euromed – str. 8  
Gamed – str. 24  
Gravmed – str. 9  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 27  
Mój Lekarz Radom – str. 19  
Nel-Med – str. 29  
Polmedic – str. 14, 32  
Przychodnia Centrum – str. 28  
Terpiłowski – str. 17

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 24

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 24  
Gralak-Wdowik Izabela – str. 8  
Karczewski Andrzej – str. 8  
Ostrach Dorota – str. 27  
Szczęśnińska Ewa – str. 8

#### RADIOLOGIA

Helios

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 20  
Aurumdent – str. 18  
Dent Artis – str. 19  
Gamed – str. 24  
Kaniewscy – str. 18  
Luxdent – str. 18  
M-dent – str. 19  
Medap – str. 19  
PT Dental – str. 18  
Szwedental – str. 19

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 27  
Baryłka Krzysztof – str. 22  
Gamed – str. 24  
Molga Radosław – str. 25

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31  
Medica – str. 5  
Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej – str. 20

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 24  
PMR – str. 24

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 23  
Skalska Nina – str. 8

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 23  
FizjoExpert – str. 24  
Fizjomedica – str. 23  
Reha-complex – str. 7  
MedJana – str. 27

#### OPTYK

Grabowscy – str. 21  
Likowska Elżbieta – str. 21  
Likowski Adam – str. 21

#### OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 23  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 28  
Reha-complex – str. 7  
Vic-Med – str. 24

#### OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 28  
Chrobrego – str. 23  
Vic-Med – str. 24

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapra dentis – str. 19

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 24  
Kołątaj Agnieszka – str. 27

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 23  
FizjoExpert – str. 24  
Fizjomedica – str. 23  
Kelles Krauz – str. 14  
MedJana – str. 27  
Reha-complex – str. 7  
Vic-Med – str. 24

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 6  
Mikirad – str. 7  
Medistar – str. 7  
Multimed – str. 7  
Reha-complex – str. 7  
Stymat – str. 6

#### TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med – str. 23

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 24  
Laboratorium Bałdys – str. 30  
Medica – str. 5  
Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej – str. 20

#### BIOPSJE

Euromed – str. 8

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 22

#### DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 10  
MedJana – str. 27  
Rojewski Robert – str. 25  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22  
Terpiłowski – str. 17

#### EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 30

#### RENTGEN

Helios

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Affidea – str. 11  
Grupa Medical – str. 10  
Polmedic – str. 32

#### TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 13  
Polmedic – str. 32

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 12  
Drożdżikowski Wiesław – str. 24  
Epmed – str. 28  
Euromed – str. 8  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 12  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 27  
Rojewski Robert – str. 22

### INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 25  
Diacom – str. 29  
Magdalena Mroczek – str. 23  
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 17  
Thymos, komora hiperbaryczna  
Suplementy diety Artivit – str. 15  
Szkoła rodzenia – str. 25  
TEB Edukacja – str. 29  
Żugaj Anna – str. 23

Mi-Mo  
wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



**MEDICON**

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku  
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

- **Leczenie szpitalne** **krótkie terminy**

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia

**Nowe usługi**

- KARDIOLOG
- KARDIOLOG DZIECIĘCY
- ENDOKRYNOLOG
- NEUROLOG
- NEUROCHIRURGIA  
konsultacje profesorskie
- CHIRURGIA NACZYNIOWA

[www.medicon.com.pl](http://www.medicon.com.pl)



**CENTRUM  
BERNARDYŃSKA**

*Szybki dostęp do lekarzy*

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

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

w godz. **8.00-20.00**

**NOWI SPECJALIŚCI**

- dr n. med. **Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- mgr **Binkiewicz Katarzyna** – PSYCHOLOG KLINICZNY / PSYCHOONKOLOG
- lek. spec. **Pisarska-Mazurkiewicz Katarzyna** – GINEKOLOG I POŁOŻNIK
- lek. spec. **Wieczorski Michał** – OTORYNOLARYNGOLOG
- lek. spec. **Podczasi Mieczysław** – GASTROENTEROLOG
- lek. spec. **Kupis Zbigniew** – LASEROWE USUWANIE ŻYLAKÓW / CHIRURG NACZYNIOWY
- mgr **Sękowska-Molga Ewa** – PSYCHOLOG DZIECI I MŁODZIEŻY
- lek. spec. **Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA

**POZOSTALI SPECJALIŚCI**

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

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

**MEDYK**

# Niedokrwistość z niedoboru żelaza

Niedobór żelaza prowadzi do wielu niekorzystnych skutków zdrowotnych w organizmie człowieka. Jednym z nich jest rozwój niedokrwistości, czyli stanu chorobowego charakteryzującego się obniżeniem poziomu hemoglobiny, hematokrytu i/lub krwinek czerwonych poniżej wartości referencyjnych właściwych dla płci oraz wieku. Niedokrwistość z niedoboru żelaza jest jednym z najczęściej występujących schorzeń hematologicznych na świecie i dotyczy każdej grupy wiekowej. Najczęstszym powodem utraty żelaza u kobiet w wieku rozrodczym są obfite krwawienia miesięczne, zaś u mężczyzn i kobiet po menopauzie utajone krwawienie, głównie z przewodu pokarmowego. Na niedobór żelaza narażone są również kobiety ciężarne i karmiące piersią oraz dzieci w okresie dojrzewania, ponieważ występuje wtedy zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Klasycznymi objawami niedoborów żelaza w organizmie są: bladeść powłok skórnych, uczucie osłabienia i zmęczenia, słaba tolerancja wysiłku, zaburzenia koncentracji, bóle i zawroty głowy, szum w uszach, senność, utrata apetytu, łamliwość i wypadanie włosów, kruchość paznokci. Zaburzenia gospodarki żelazowej mogą mieć poważne skutki zdrowotne. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada badania umożliwiające kompleksową diagnostykę niedokrwistości z niedoboru żelaza oraz ocenę gospodarki żelazowej. Należą do nich:

## Morfologia krwi

Morfologia krwi jest zautomatyzowanym badaniem komórek krwi, które powinno wykonywać się raz w roku. Badanie to dostarcza nam informacji dotyczących krwinek białych (WBC), czerwonych (RBC) i płytek krwi, w tym ich liczby, rodzaju, wielkości, kształtu. W diagnostyce niedokrwistości szczególną uwagę zwraca się na parametry czerwonych krwinek takie jak: stężenie hemoglobiny, wartość hematokrytu i liczbę RBC, a także wartości parametru MCV (średnia objętość krwinki czerwonej), MCH (średnia waga hemoglobiny w krwince) i MCHC (średnie stężenie hemoglobiny w krwince). W przypadku anemii najistotniejszym parametrem jest stężenie hemoglobiny, które określa głębokość anemii.

## Poziom żelaza w surowicy

Żelazo jest niezbędnym składnikiem mineralnym dostarczonym do organizmu wraz z pożywieniem. We krwi występuje w kompleksach z białkami (głównie transferryną) i jest transportowane do tkanek i komórek całego organizmu. Żelazo występuje w hemoglobinie, mioglobinie, enzymach oraz w ferrytynie. Ok. 80% tego pierwiastka dostarczane jest do szpiku kostnego, gdzie odgrywa zasadniczą rolę w procesie tworzenia krwinek czerwonych. Pozostała część puli żelaza jest przechowywana w formie ferrytyny i hemosyderyny. Ponadto pierwiastek ten bierze udział w syntezie DNA oraz w zwalczaniu bakterii i wirusów za pośrednictwem układu immunologicznego. Wpływa na metabolizm cholesterolu oraz uczestniczy w procesie detoksykacji substancji w wątrobie. Niedobory żelaza prowadzą do niedokrwistości. Niskie poziomy żelaza mogą również towarzyszyć chorobom infekcyjnym. Stężenie żelaza ulega dobowym

wahaniom – najwyższe jest rano, zaś najniższe wieczorem. Należy pamiętać, że badając wielokrotnie poziomy żelaza u tego samego pacjenta w ciągu doby lub na przestrzeni dni, wyniki mogą się różnić od siebie o 10-40%, ze względu na podaż tego pierwiastka w diecie. Bogatym źródłem tego pierwiastka są podroby, natka pietruszki, nasiona roślin strączkowych, mięso, jaja, ciemne pieczywo. Żelazo lepiej jest przyswajalne z produktów pochodzenia zwierzęcego.

## Ferrytyna

Ferrytyna jest białkiem magazynującym żelazo w organizmie. Jej stężenie odzwierciedla zapasy tego pierwiastka w ustroju. Białko to w wysokich stężeniach występuje w komórkach wątroby, śledziony i szpiku kostnego. Główną funkcją ferrytyny jest magazynowanie nadmiaru żelaza, dzięki czemu organizm jest chroniony przed toksycznym wpływem tego pierwiastka. Ponadto stanowi rezerwuuar dla erytropoezy. Białko to jest uważane za najlepszy parametr oceniający stany niedoborowe żelaza, ponieważ redukcja poziomu żelaza jest jedynym stanem, który skutkuje obniżeniem stężenia ferrytyny. Badanie stężenia ferrytyny przeprowadza się diagnostyce różnicowej niedokrwistości, utajonego niedoboru żelaza oraz monitorowania suplementacji diety tym pierwiastkiem i osób zagrożonych przeładowaniem żelaza.

## Transferyna

Transferyna jest glikoproteiną regulującą stężenie żelaza w osoczu krwi. Białko to jest syntetyzowane głównie w wątrobie i w bardzo małych ilościach w mózgu. Główną jego funkcją jest transport jonów żelaza do wnętrza komórki za pomocą receptora dla transferyny. Jedna cząsteczka transferyny może transportować jednocześnie dwa atomy żelaza. Żelazo jest transportowane do miejsc jego magazynowania, a także do miejsc powstawania związków zawierających żelazo. Istotną cechą tego białka jest jego duża masa cząsteczkowa, dzięki czemu nie jest ono filtrowane w kłębuszkach nerkowych, co stanowi zabezpieczenie dla organizmu przed utratą żelaza. Stężenie transferyny zależy przede wszystkim od dostępności żelaza. W warunkach niedoboru tego pierwiastka obserwuje się wzrost stężenia tego białka, przy jednoczesnym zmniejszeniu stopnia wysycenia żelazem. W wyniku skutecznego leczenia niedoboru żelaza stężenie transferyny stabilizuje się i wraca do wartości prawidłowych. Zwiększenie poziomu transferyny może występować fizjologicznie u kobiet ciężarnych oraz podczas terapii estrogenami. W warunkach nadmiaru żelaza stężenie transferyny nie ulega zmianie, lecz wzrasta wysycenie żelazem.

## TIBC

TIBC (ang. Total Iron Binding Capacity), czyli całkowita zdolność wiązania żelaza jest badaniem umożliwiającym określenie maksymalnej ilości żelaza potrzebnego do całkowitego wysycenia transferyny. Badanie znalazło zastosowanie w diagnostyce zaburzeń gospodarki żelazem i niedokrwistości, a także w ocenie stanu odżywienia pacjenta. Jest także pośrednią miarą poziomu transferyny. Wzrost TIBC występuje

w niedokrwistości z niedoboru żelaza, w przebiegu ciąży oraz u pacjentów po utracie krwi. Spadek TIBC towarzyszy ostrym i przewlekłym zakażeniom, chorobom nowotworowym i przeładowaniu organizmu żelazem.

## UIBC

UIBC (ang. Unsaturated Iron Binding Capacity), czyli utajona zdolność wiązania żelaza, jest badaniem umożliwiającym określenie rezerwowej zdolności wiązania żelaza przez transferynę (czyli tę część pojemności wiązania transferyny, która w momencie wykonania oznaczenia nie jest zajęta przez jony żelaza). Badanie znalazło zastosowanie w diagnostyce zaburzeń gospodarki żelazem i niedokrwistości, a także w ocenie stanu odżywienia pacjenta. Wzrost UIBC występuje w niedokrwistości z niedoboru żelaza oraz u pacjentów po utracie krwi. Spadek UIBC towarzyszy ostrym i przewlekłym zakażeniom, chorobom nowotworowym i przeładowaniu organizmu żelazem.

## Rozpuszczalny receptor dla transferyny (sTfR)

Żelazo w kompleksie z transferyną jest transportowane do wnętrza komórki za pomocą swoistych receptorów dla transferyny znajdujących się na powierzchni tej komórki. Rozpuszczalne receptory transferyny powstają w wyniku odłączenia receptorów transferyny od powierzchni komórki i uwolnienia ich w postaci wolnych białek. Stężenie uwolnionego do krążenia sTfR jest proporcjonalne do ilości receptorów transbłonowych na komórkach, a tym samym do zapotrzebowania komórek na żelazo. Gdy ilość żelaza w komórce spada, dochodzi do wzmożonej produkcji receptorów i tym samym wzrasta stężenie rozpuszczalnych receptorów transferyny w krwiobiegu. Głównym miejscem transportu żelaza są komórki erytropoetyczne (prekursory krwinek czerwonych), w związku z tym stężenie sTfR odzwierciedla zapotrzebowanie na ten pierwiastek tych właśnie komórek. Poziom sTfR w krwiobiegu nie jest zależny od toczących się stanów zapalnych, chorób nowotworowych i wątroby, dlatego pomiar ich stężenia we krwi znalazł zastosowanie w diagnostyce różnicowej niedokrwistości z niedoboru żelaza i niedokrwistości chorób przewlekłych. Stężenie rozpuszczalnych receptorów transferyny odzwierciedla funkcjonalną pulę żelaza, w przeciwieństwie do ferrytyny odzwierciedlającej ilość żelaza zgromadzonego w tkance.

Obecnie niedokrwistość z niedoboru żelaza uważana jest za problem ogólnoswiatowy, który według danych WHO dotyczy ponad 1,6 mld ludzi. W związku z tym ocena gospodarki żelazowej stała się istotnym elementem badań profilaktycznych. Kompleksowa diagnostyka zalecana jest szczególnie noworodkom, dzieciom w okresie dojrzewania, kobietom ciężarnym i karmiących piersią oraz osobom starszym. Szczegółowe informacje na temat badań oceniających stan gospodarki żelazowej dostępne są w siedzibie laboratorium MEDICA oraz na stronie internetowej [www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)

mgr analityki medycznej  
Natalia Bilską – Laboratorium Medica

Bibliografia dostępna w redakcji

# MEDICA

laboratorium analiz medycznych



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

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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





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 przeciwodleżynowe
  - inhalatory
  - ciśnieniomierze
  - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

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

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

# Naucz się pewności siebie



coach  
Marzena Figura  
tel. 502 460 037

## Czym jest pewność siebie?

Pewność siebie to stan, w którym czujemy się dobrze we własnej skórze. To akceptowanie siebie wraz z całym zestawem niedoskonałości. To wspieranie i docenianie tego, kim jesteśmy. Pewność siebie nie jest zupełnym brakiem strachu czy wątpliwości. Osoby pewne siebie po prostu umieją działać pomimo tego strachu. Pewność siebie nie jest więc tym wymarzonym stanem niczym nie skrupowanej odwagi, dzięki któremu jesteśmy gotowi przekonać wszystkich do wszystkiego, zrealizować każdy cel, uratować cały świat. Myślenie o pewności siebie w ten sposób paradoksalnie utrudnia nam jej osiągnięcie, bo podświadomie wiemy, że to nie jest możliwe. Budowanie pewności siebie to jedno z najważniejszych zadań w naszym rozwoju osobistym. Pewność siebie to podstawa we współczesnym świecie. Bez niej stoimy w życiu na uboczu. Nie podejmujemy ryzyka, nie poznajemy nowych ludzi, nie walczymy o to, co nasze.

## Jakie są przyczyny braku pewności siebie?

Jednym z głównych powodów braku pewności siebie jest brak samoakceptacji. Akceptacja siebie to zgoda na to, jacy jesteśmy. To skupienie się na sobie i docenienie takim, jakim się jest, zamiast szukania i koncentrowania się na wyidealizowanym obrazie. Samoakceptacja to patrzenie na

siebie sercem, nie oczami. Samoakceptacja wynika z bycia wyrozumiałym i cierpliwym wobec siebie. Aby być wyrozumiałym, trzeba jednak siebie rozumieć. Trzeba znać motywy swoich działań, podłoże swoich reakcji i zachowań, swoje myśli i emocje. Niska samoocena zdecydowanie zaburza poczucie pewności siebie. Pracując nad sobą powinniśmy zwrócić szczególną uwagę nad docenieniem własnej osoby. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że jesteśmy wyjątkowi. Dzięki temu, pomimo licznych barier i niepowodzeń będziemy potrafili zrealizować sobie wszystkie założone plany. Jeśli sami siebie nie doceniamy, nie zrobi tego nikt! Kolejną przyczyną braku pewności siebie jest brak wiary we własne możliwości. Wiara w siebie to nic innego jak przekonanie, że poradzimy sobie z tym, co zamierzamy. Aby wzmocnić poczucie wiary w siebie powinniśmy wydobyć z siebie dwie rzeczy: intencję, że chcemy uwierzyć w siebie i działania, dzięki którym te intencje będziemy realizować. Ważną barierą jest strach przed tym, co pomyślą sobie inni. Liczne badania pokazują, że ludzie chętniej niż o nas myślą o sobie samych, jeżeli zatem obawiamy się zrobienia czegoś pamiętajmy, że większość ludzi nawet nie zauważy naszego ewentualnego błędu. A jeśli tak się stanie, to gwarantuję, że szybko o nim zapomną, gdyż mają własne sprawy i problemy na głowie.

## Jak stać się pewnym siebie?

1. Dbaj o siebie. Traktuj siebie jako kogoś ważnego i wartościowego, z życzliwością, zaufaniem, szacunkiem i wyrozumiałością. Wspieraj i motywuj się w każdym swoim działaniu. Zadbaj również o swoją atrakcyjność. Uznaj, że wieczna krytyka siebie nie ma sensu, uwierz, że jesteś wyjątkowa lub wyjątkowy. Jeżeli nie akceptujesz swojego wyglądu i stale narzekasz, wysyłasz do świata komunikat „Nie jestem atrakcyjna, atrakcyjny”. Dbaj o siebie również w bardziej praktycznym rozumieniu tego pojęcia – realizuj



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](http://www.armed-ort.pl)

# Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- komputerowa analiza chodu (baropodometria i videografia 2D)
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów)
- pracownia ortopedyczna: gorsety do leczenia skoliozy, indywidualne wykonanie wkładek i obuwia ortopedycznego, a także protez, aparatów oraz ortez kończyn górnych i dolnych

swoje potrzeby, takie jak potrzeba zabawy, odpoczynku, spędzania czasu z bliskimi, zdrowego odżywiania.

2. Nie opieraj samooceny na czynnikach zewnętrznych: co inni o mnie myślą, jakie mam oceny, ile zarabiam, ile mam rzeczy materialnych, ile mam znajomych, jaki jest mój wygląd zewnętrzny. Zamiast tego, opieraj samoocenę na czynnikach wewnętrznych: jaki jest mój system moralny, co jest dla mnie ważne, kim chcę zostać, jakie są moje cele, jaka jest moja misja życiowa. Chodzi o to, aby nie pozwolić na uzależnianie swojego poczucia własnej wartości od czegoś, co od Ciebie nie zależy, bo wtedy może się ono zawalić w każdej chwili.

3. Buduj poczucie własnej wartości. Szukaj w swoim życiu tych momentów, kiedy coś Ci wychodzi. Rób listy rzeczy, które świadczą o Twojej wartości. Wzmacniaj i wspieraj siebie. Zapisuj swoje sukcesy, zwłaszcza te małe, bo ich jest więcej i są bardziej „Twoje”, niż wielkie sukcesy widziane oczami wszystkich wokół i ciągle sobie o nich przypominaj. Zbuduj silne przekonanie o tym, że jesteś wartościowym człowiekiem i naucz się doceniać siebie.

4. Pracuj nad akceptacją własnych wad i niedoskonałości. Wszyscy je mamy, ale nie wszyscy je lubimy. Aby nauczyć się samoakceptacji obserwuj siebie, swoje zachowania, myśli i emocje. Naucz się siebie. Dowiedz się dlaczego zachowujesz się tak, a nie inaczej. Z czego to wynika?

Jakie myśli, przekonania i emocje leżą u podstaw Twoich działań? Zrozum siebie, a będziesz wobec siebie bardziej wyrozumiały. Ważne jest też, abyś uświadomił sobie, że brak akceptacji nie jest dobrym motywatorem do zmiany ale największym hamulcem rozwoju. Naucz się mieć dystans do siebie i śmieć się ze swoich niedoskonałości.

5. Zwiększaj swoje kompetencje. Kompetencja jest podstawą pewności siebie w odniesieniu do konkretnych obszarów życia. Jeśli brakuje Ci pewności siebie w relacjach, daj sobie kilka miesięcy na zgłębienie tematu relacji i naucz się komunikacji interpersonalnej.

6. Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała i kontroluj sposób mówienia. Badania naukowe wykazały, że postawa ciała oraz mimika wpływają na nasze emocje i samopoczucie. Jeżeli staniesz z prostym kręgosłupem trzymając ręce na biodrach, we krwi zwiększy się poziom testosteronu, a obniży poziom stresu. Z praktycznego punktu widzenia łatwiej nam będzie zaznaczyć swoje granice, wyrazić zdanie, odmówić, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Mów wolniej i wyraźniej niż zwykle. Osoba niepewna często mówi szybko, ponieważ obawia się, że może zabrać komuś za dużo czasu. Nie przesadzaj jednak z bardzo wolnym tempem, bądź świadoma wypowiedzianych słów. Daj sobie prawo do tego, by być w pełni wysłuchaną.

7. Uśmiechaj się i podejmuj inicjatywę. Naturalny, niewymuszony uśmiech wpływa

pozytywnie na ludzi, z którymi rozmawiamy, a także dodaje niesamowicie pewności siebie. Dziel się swoimi pomysłami, nie obawiaj się tego, że ktoś się z tobą nie zgodzi. Masz prawo do własnych poglądów.

8. Szukaj sposobów, a nie powodów. Jeśli coś jest dla Ciebie bardzo trudne, traktuj to jako wyzwanie. Pomniejszaj w wyobraźni każdą przeciwność, dokonaj analizy i ułóż plan działania, jak ją skutecznie pokonać.

Pamiętajmy, dzięki pewności siebie jesteśmy bardziej zmotywowani, zdeterminowani do działania, myślimy pozytywnie, wierzymy we własne możliwości, a nasze działania są stanowcze, konsekwentne. Zarażamy pozytywną energią, uśmiechamy się, w pełni akceptujemy siebie i swoje działania a zatem realizujemy swoje zamierzenia. Nie boimy się porażek, ponieważ wiemy, że sobie z nimi poradzimy, znajdziemy dobre rozwiązanie. Ludzie pewni siebie są odbierani lepiej przez otoczenie. Są postrzegani jako charzmatyczni, asertywni, a przez to także szczerzy i nie mający nic do ukrycia. Pamiętajmy, że zewnętrzna pewność siebie może sprawić, że będziemy osiągać sukcesy, ale dopiero zbudowanie wewnętrznej pewności siebie da nam poczucie szczęścia i spełnienia. Pozytywna wizja własnej osoby jest wewnętrzną siłą, która umożliwi walkę z przeciwnościami i jest podstawą w realizacji życiowych planów. Uwierz w swój pozytywny wizerunek!

**Coaching**  
POLSKA

Marzena Figura coach

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

**MULTIMED**  
SKLEP MEDYCZNY  
refundacja NFZ

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

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

**mikirad**  
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ  
RADOM

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

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

**medistar**  
SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

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

**REHA - COMPLEX**

**NFZ** Całodobowe pobyty rehabilitacyjne

Kozienice  
Oddział Rehabilitacji  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

512 040 525  
[www.reha-complex.pl](http://www.reha-complex.pl)

Pobyty pielęgnacyjne,  
poszpitalne

Wypożyczalnia  
sprzętu medycznego

oferta specjalna  
tylko 2600 miesięcznie

502 729 548

**lek. Andrzej Karczewski**  
**Specjalista Psychiatra**

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

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

**LECZENIE:**

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

# Człowiek – naczynie połączone... czyli po co nam ta psychologia?



psycholog, psychoonkolog,  
 terapeuta RTZ  
 Katarzyna Binkiewicz

czy psychosomatycznych, ale także zdrowiem i szeroko pojętą psychoprophylaktyką. Oznacza to, że do psychologa mogą zgłaszać się osoby zarówno z zaburzeniami psychicznymi, jak i te, które doświadczają jakiegoś kryzysu życiowego, silnego stresu, niepokoju czy na przykład chcą poprawić swoje umiejętności społeczne, popracować nad samooceną, asertywnością czy strategiami radzenia sobie ze stresem.

Często bagatelizujemy swoje zdrowie psychiczne uznając je za mniej ważne. To błąd! Badania naukowe wyraźnie pokazują wpływ psychiki na funkcjonowanie organizmu i podkreślają potrzebę całościowego patrzenia na człowieka. Jesteśmy naczyniem połączonym – nasz stan fizyczny może wpływać na nasze emocje. I odwrotnie, kiedy doświadczamy jakichś silnych emocji – reaguje na nie także nasze ciało (np. podwyższonym ciśnieniem, zaburzeniami snu czy koncentracji).

Korzystanie z pomocy psychologa należy więc uznać za ważne i potrzebne w perspektywie zdrowia tak psychicznego, jak i fizycznego.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz zmiany, jeśli chcesz lepiej zrozumieć siebie, poznać mechanizmy swoich działań, popracować nad samooceną czy asertywnością, jeśli doświadczasz zaburzeń nastroju, różnych trudności życiowych, kryzysów osobistych czy zawodowych, depresji, lęku, niepokoju, silnego stresu, trudności w związku z chorobą somatyczną czy w relacjach z innymi – zapraszam na konsultacje do Centrum Bernardyńska przy ul. Bernardyńskiej 3.

Ból głowy, podwyższona temperatura, wysokie ciśnienie... – objawy płynące z ciała jesteśmy w stanie (w znakomitej większości) rozpoznawać, nazywać i leczyć. Kiedy dzieje się coś z naszym sercem – udajemy się do kardiologa, kiedy boli nas kręgosłup – zapisujemy się do ortopedy. Czy jesteśmy w stanie tak samo dobrze rozpoznawać sygnały płynące z naszej psychiki, emocji? Czy możemy coś zrobić z towarzyszącym nam niepokojem, smutkiem czy trudnościami w radzeniu sobie ze stresem? U kogo możemy szukać pomocy?

Specjalistą, który może nam wtedy pomóc, jest psycholog. Psycholog, tak jak i lekarz, może specjalizować się w konkretnych obszarach psychologii, możemy więc na swojej drodze spotkać na przykład psychoonkologa czy neuropsychologa. Psycholog może prowadzić konsultacje, poradnictwo, wsparcie czy terapię psychologiczną. W przypadku leczenia wielu zaburzeń psychicznych, takich jak chociażby depresja czy nerwica, terapię psychologiczną uznaje się za podstawową – obok farmakoterapii – metodę leczenia. Warto jednak pamiętać, że psychologowie zajmują się zarówno obszarem choroby i zaburzeń psychicznych

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

**Izabela Gralak-Wdowik**  
 lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

dietetyk **Nina Skalska**  
 odchudzanie dzieci i dorosłych,  
 diety w chorobach wewnętrznych  
 i metabolicznych

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

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

dr n. med.  
**Grzegorz Szczęśniak**  
 specjalista chirurgii  
 ogólnej i onkologicznej

**Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej**

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

środa, piątek 15.30-17.30  
 Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)  
 tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392  
[www.euromed.radom.pl](http://www.euromed.radom.pl)





## RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



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

## BADANIA PRENATALNE

### USG I trymestr

Testy PAPPA

(laboratorium )

Testy NIFTY

(badanie genetyczne nieinwazyjne)

### USG II trymestr

Echo serca płodu

Najnowszy aparat VOLUSON E8

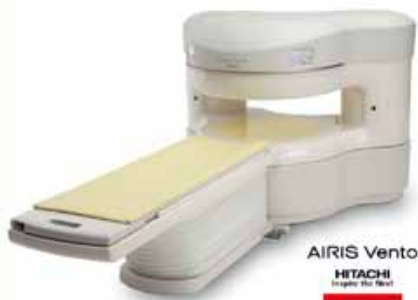
dla uprawnionych pacjentek bezpłatnie

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

konsultacje lekarza specjalisty  
genetyki klinicznej

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

GRUPA  
MEDICAL  
S N Z O Z



AIRIS Vento  
HITACHI  
Magnetic Resonance

Pracownia  
Rezonansu  
Magnetycznego  
Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

# Pogotowie dla stóp

**Podolog, podologia, kto to jest lub co to jest?**

To nowy zawód, który istnieje w naszym kraju od kilku lat. W Polsce to rzeczywiście nowość, a tymczasem na Zachodzie jest mnóstwo gabinetów podologicznych.

W swojej pracy łączymy kosmetologię z odrobiną chirurgii i ortopedii. Podczas wykonywania pedicuru używamy np. środków medycznych, co lepiej wpływa na stan paznokci i często też je leczy. Możemy pomóc na bardzo wczesnym etapie tworzenia się różnych zwyrodnień.

**Czy każda kosmetyczka może być podologiem?**

Pojawił się na studiach kosmetycznych kierunek poświęcony stopom, ale jest on bardzo świeży i trzeba trochę czasu, aby to byli prawdziwi fachowcy. Do tej pory osoby pracujące ze stopami musiały ukończyć wiele szkoleń i szereg kursów uzupełniających, zdobywać wiedzę na własną rękę, ponieważ trafiają do nas osoby z różnymi problemami, a czasem, niestety, też z powodu nieudanych zabiegów pedicure (choć te mogą być bardzo trudnymi przypadkami). Przychodzą do nas osoby z chorobami przewlekłymi stóp, np. z nieleczonymi latami grzybicami albo cukrzycą, którym z powodu niegojących się ran grozi amputacja stopy. Musimy umieć odróżnić brodawkę od pęcherza, czy wiedzieć, jak poradzić sobie z modzelami.

Stopy w naszym dbaniu o zdrowie są lekceważone. Dlatego często zgłaszają się do nas kobiety, zwłaszcza starsze, z zaawansowanymi zmianami. Mają uszkodzone lub źle skracane paznokcie, ze stanami zapalnymi, czy też zgrubiałe naskórki. Po prostu wstydzą się swoich stóp. My im pomagamy. Kolejną naszą grupą klientów – i to coraz większą – są sportowcy oraz dzieci, które często mają uszkodzone, zdarte paznokcie.

**Może Pani w kilku słowach udzielić porady jak dbać o stopy?**

Najlepiej znaleźć odpowiedniego podologa i raz w miesiącu kontrolnie go odwiedzać. Z tego, co wiem, wielu ludzi wyczynowo uprawiających sport oraz tych, którym zdrowie własnych stóp nie jest obojętne, z reguły ma już swojego specjalistę.

**Słyszałem, że zajmujecie się wrastającymi paznokciami, a przecież to domena chirurgów?**

Wielu chirurgów lekceważy naszą pracę. Tymczasem ich zabiegi polegają na usunięciu wrastającego paznokcia. To bardzo bolesny zabieg i w sumie mało efektywny, nawracający. Zdarzają się przypadki uszkodzenia macierzy paznokcia. Często jest on po takim zabiegu zdeformowany lub uszkodzony, wówczas nie rośnie. No i w przypadku szczególnie młodych kobiet powoduje to sytuacje stresowe. Chciałyby prezentować



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



Zbigniew Kupis

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

www.angiomedicus.pl

## CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

### CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

### MEDYCINA 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

ładne stopy, ale zniszczone paznokcie wpędzają je w kompleksy. My potrafimy przeprowadzić rekonstrukcję paznokcia. Pokrywamy go specjalnym akrylem i żelom i przywracamy właściwy kształt.

#### A na czym polega zabieg z wrastającym paznokciem?

Z tym problemem najlepiej poradzi sobie zabieg z zastosowaniem METODY ARKADY. Polega ona lekkim uniesieniu płytki paznokciowej (a nie zrywaniu lub podrywaniu jej), zalaniu masą akrylową (często w znacznym stopniu zrekonstruowaniu jej) i w ten sposób nadaniu płytce właściwego toru wzrostu, po czym ukształtowaniu jej tak, aby nie mogła wbijać się w ciało. Paznokieć ma estetyczny wygląd, palec przestaje boleć i w krótkim czasie zapominamy o problemie, bez nadmiernej ingerencji w ciało. Bardzo ważne jest też, że przy zastosowaniu tej metody możemy pracować nawet, gdy występuje stan zapalny. Często okazuje się też, że niekoniecznie potrzebujemy przeprowadzenia zabiegu, a wystarczy konsultacja i odpowiednie opracowanie płytki paznokciowej, aby ból ustąpił i palec zaczął się goić.

#### A jak zwalczacie tak powszechną i uciążliwą grzybicę stóp?


Jeżeli widzimy zmiany na stopach lub paznokciach, które są zmianami chorobowymi, kierujemy pacjenta na badania laboratoryjne, mykologiczne, aby ustalić, jaki rodzaj grzybicy zaatakował stopy. Nie wierzymy popularnym reklamom specyfików na grzybicę, bo one działają na każdą jej odmianę, a to niewiele ma wspólnego z prawdą. Rodzajów grzybicy jest bardzo dużo. Jeżeli test potwierdzi nasze przypuszczenia, kierujemy pacjenta do lekarza, ponieważ niezbędne jest włączenie leczenia farmakologicznego i tutaj jest konieczne wsparcie medyczne.

Pamiętajmy, że nasze stopy pokonują wiele kilometrów każdego dnia i nie można zapominać o ich właściwej i trwałej pielęgnacji. Nawet, jeśli dotychczas nie sprawiały nam kłopotów, wizyta raz w miesiącu w gabinecie i zapewnienie im właściwej opieki zaprocentuje nam w przyszłości i na długo zapewni dobrą kondycję oraz zadowalający wygląd naszych stóp. Systematyczna pielęgnacja to nie luksus, a zwyczajna konieczność. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest wczesna konsultacja, gdy pojawia się jakiś problem, niż czasem długotrwałe leczenie z powodu naszego wstydu lub zaniedbania.

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

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

zapraszam  
Iwona Tyczyńska-Woźniak



**affidea**  
—najważniejsze jest zdrowie

**rezonans magnetyczny**

**Umów się na badanie:**  
🌐 [affidea.pl](http://affidea.pl)  
☎ 22 44 11 111

**Affidea Radom**  
(Budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)  
ul. Tochtermana 1

**Odbierz wyniki online:**  
⬇ [affidea.pl/wyniki-online](http://affidea.pl/wyniki-online)



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

**GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY**

PEDICURE LECZNICZY  
DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP  
SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI  
PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

N O W O Ś Ć

LASEROWE  
NIEINWAZYJNE  
leczenie wysiłkowego  
nieutrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA  
Dynamis XS

dr n. med.  
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

Klinika EUROMED  
Radom, ul. Klonowica 8/1  
tel. 48 369 95 17

Centrum  
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita  
ginekolog położnik

kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

Adam Krajewski  
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje  
od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 92  
tel. 48 362 12 25

# Leczenie otyłości

## czyli dobry krok w stronę zdrowia

Każda choroba ma swoją przyczynę. Im szybciej ją wykryjemy tym łatwiej jest ją leczyć. Otyłość jest chorobą, która ma wiele przyczyn. Najczęstszą z nich jest jednak nadmierna ilość przyjmowanych kalorii w postaci posiłków oraz niedostateczna aktywność fizyczna, co prowadzi do dodatniego bilansu energetycznego.

Otyłość sama w sobie jest też przyczyną wielu chorób i powikłań metabolicznych. Dlaczego by sobie nie pomóc lecząc otyłość? Czy nie łatwiej i ekonomiczniej byłoby sięgnąć po metodę, która jednocześnie pozwoli cieszyć się nam zdrowiem i dobrym samopoczuciem? Trzeba zajrzeć wewnątrz siebie i odpowiedzieć sobie na pytanie: czy nie lepiej byłoby leczyć otyłość zamiast przyjmować codziennie garść tabletek lecząc jej powikłania?

Częstymi chorobami towarzyszącymi otyłości są: nadciśnienie tętnicze, nieprawidłowa glikemia na czczo, a następnie cukrzyca typu 2, hipercholesterolemia, niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby, podwyższony poziom kwasu moczowego. Co warto podkreślić zaburzenia te dość często występują łącznie u osoby z nadwagą lub otyłością. Każda z wyżej wymienionych chorób wymaga przyjmowania jednej lub dwóch tabletek na dobę. Łatwo zrobić rachunek – by czuć się lepiej trzeba dziennie przyjmować 5 do 10 tabletek.

Zdrowe żywienie i ruch zwłaszcza na świeżym powietrzu pozwoli zmniejszyć wagę ciała, z czasem pozwala także poprawić kontrolę wyżej wymienionych chorób, a co za tym idzie ograniczyć ilość przyjmowanych leków. Jednocześnie takie postępowanie zapewnia nam dobre samopoczucie i lepsze zdrowie.

Brak podjęcia leczenia w odpowiednim momencie niesie za sobą poważne następstwa. Wyżej wymienione powikłania nasilają się, a w konsekwencji prowadzą do uszkodzeń wielu narządów m.in. naczyń krwionośnych, serca, nerek, wątroby, oczu.

Ponadto istnieje coraz więcej doniesień na temat niekorzystnego wpływu otyłości na rozwój choroby nowotworowej. Zwiększenie masy ciała o każde 5 kg powoduje wzrost ryzyka rozwoju raka piersi o 11 %, raka endometrium u kobiet po menopauzie niestosujących hormonalnej terapii zastępczej o 39%, ryzyko raka jajnika u kobiet niestosujących hormonalnej terapii zastępczej zwiększa się o 13%, ryzyko rozwoju raka okrężnicy u mężczyzn o 9%. Warto także podkreślić, że otyłość wiąże się także z 83% wzrostem ryzyka rozwoju raka pierwotnego wątroby. Stwierdzono także wpływ otyłości na czterokrotny wzrost ryzyka zachorowania na raka brodawkowatego tarczycy. Dbałość o właściwe żywienie i utrzymywanie wagi we właściwych proporcjach oraz zdrowy tryb życia może skutkować zmniejszeniem częstości występowania nowotworów złośliwych.

Warto zwrócić uwagę na choroby wynikające z nadmiernego obciążenia ciała masą tkanki tłuszczowej. Należą do nich: zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów kolanowych, żyłki kończyn dolnych, refluks żołądkowo-przełykowy czy zespół bezdechu sennego.

Współistnienie zmian zwyrodnieniowych stawów u osoby z nadwagą i otyłością powoduje dolegliwości bólowe, co może ograniczać tę osobę w zakresie wykonywania ćwiczeń fizycznych. Wczesna reakcja i odpowiednio dobrana rehabilitacja pozwoli zahamować postęp zmian stawowych, zmniejszyć dolegliwości bólowe i poprawić wydolność ruchową, co jest nieodłącznym ogniwem w leczeniu otyłości. W takim wypadku warto skorzystać z konsultacji z lekarzem w celu wykluczenia innych chorób dotyczących stawów oraz porady wykwalifikowanego rehabilitanta, który pomoże dobrać zestaw ćwiczeń indywidualnych, co zapobiegnie dalszym uszkodzeniom i poprawi jakość życia.

Jak warto zauważyć leczenie otyłości obejmuje wiele specjalności klinicznych poczynając od psychologa, internisty, endokrynologa, diabetologa, hipertensjologa, kardiologa, gastroenterologa, dietetyka, rehabilitanta, chirurga i wiele innych w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.

Początkiem drogi do osiągnięcia sukcesu jest uświadomienie sobie, że otyłość jest chorobą, którą można leczyć. Jest to jednak proces długotrwały, wymagający indywidualnego podejścia ze strony lekarza i wytrwałości ze strony pacjenta. Kolejne okazjonalne stosowanie cudownej diety uzyskanej z internetu, od koleżanki lub gazety nie przyniesie długotrwałego efektu, co więcej może spowodować nawet pogorszenie stanu zdrowia. Warto więc zasięgnąć porady lekarza, psychologa, dietetyka czy fizjoterapeuty.

W drodze do osiągnięcia Twojego sukcesu jest motywacja, wsparcie i edukacja. Warto wprowadzać zdrowy styl życia w rodzinie, wzajemnie się wspierając. Z uwagi na wzrost otyłości wśród dzieci i młodzieży uzasadnionym wydaje się wprowadzenie odpowiednich zasad żywieniowych i zdrowego trybu życia już we wczesnym dzieciństwie. Ponadto razem zawsze łatwiej, wspólne zabawy sportowe z dziećmi integrują rodzinę. Można zachęcić koleżankę, kolegę z podobnym problemem, do wspólnego spędzania czasu, promując ruch, a jednocześnie wzajemnie się wspierając podziwając wspólne osiągnięcia w dążeniu do zdrowia.

Problem nadwagi i otyłości dotyczy 60% Polaków i stale rośnie. Odsetek Polaków chorych na otyłość w czasie ostatnich 10 lat zwiększył się o 7%. Instytut Żywności i Żywienia podaje, że w Polsce aż 22% uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ma nadwagę lub otyłość.

Szanowny Pacjencie pozwól sobie pomóc.

Serdecznie zapraszamy na drugie BEZPŁATNE SPOTKANIE ze specjalistami w zakresie leczenia powikłań otyłości: internistą, gastroenterologiem, endokrynologiem, onkologiem, dietetykiem, fizjoterapeutą, które odbędzie się 21.10.2017 o godz. 10.00 w Hotelu Aviator w Radomiu ul. Malczewskiego 18.

Grupa Lekarzy  
Endomed

# endomed®

## + PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

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

## GABINET ZABIEGOWY - EKG

## PUNKT SZCZEPIEŃ

## LABORATORIUM ANALITYCZNE

## + PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

## + DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

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

## + ENDOSKOPIA

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

## + Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE  
ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe  
pod kontrolą tomografu komputerowego

## + PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED\*

Medica  
POLSKA

polmedic

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

kom. 604 058 628

tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6

kom. 606 169 634, 606 169 637

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

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



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)

# Jak dbać o skórę po trzydziestce?

opowiada mgr inż.  
Magdalena Wykrota,  
kosmetolog Polmedic



kosmetolog Polmedic  
mgr inż.  
Magdalena Wykrota

*Jak zmienia się nasza skóra, gdy przekroczymy magiczną liczbę 30. urodzin?*

Po trzydziestym roku życia zwalnia metabolizm oraz zmienia się układ struktur w tkankach. Zmniejsza się produkcja włókien kolagenowych oraz ilość kwasu hialuronowego, a co za tym idzie, skóra szybciej się przesusza, pojawiają się pierwsze zmarszczki.

*Co robić, żeby maksymalnie opóźnić proces starzenia?*

Aby opóźnić proces starzenia skóry, należy przede wszystkim: prowadzić zdrowy tryb życia, właściwie się odżywiać, pić odpowiednią ilość wody, wysypiać się, stosować pielęgnację dobraną do potrzeb skóry, ochronę przeciwsłoneczną oraz wspomagać się zabiegami, które oferują profesjonalne gabinety. Dużą rolę w profilaktyce przeciwstarzeniowej odgrywają antyoksydanty (przeciwutleniacze), które chronią przed negatywnym wpływem wolnych rodników. Warto dostarczać je do organizmu wraz z pokarmem, ale również poprzez stosowanie kosmetyków zawierających je w swoim składzie. Ważne jest, aby dobrać odpowiedni krem na dzień oraz bardziej skoncentrowany na noc. Niezwykle istotną jest ochrona przeciwsłoneczna. Kremy z filtrem powinny być stosowane przez cały rok, oczywiście w porze letniej o wyższym faktorze. Tak jak już wspomniałam, warto również skorzystać z zabiegów medycyny estetycznej, na przykład mezoterapii igłowej, czy zabiegu z użyciem osocza bogatopłytkowego. Podczas mezoterapii dostarczamy w głąb skóry szereg wartościowych składników, między innymi: kwas hialuronowy, ale również witaminy, minerały, kwasy nukleinowe, koenzymy, antyoksydanty. Skóra staje się bardziej nawilżona, napięta, pełna blasku. Zabieg

osoczem bogatopłytkowym natomiast pobudza procesy regeneracji tkanek, fibroblasty do produkcji kolagenu, wspomaga proces angiogenezy. Są to doskonale metody na poprawę wyglądu i kondycji skóry oraz spowolnienie procesu starzenia.

*Podstawa pielęgnacji to krem do twarzy. Czy prawdą jest, że należy stosować „profilaktycznie” kremy dla wyższej grupy wiekowej, niż ta, w której się znajdujemy?*

Oznaczenia wiekowe na kosmetykach do pielęgnacji twarzy są jedynie podpowiedzią producentów, aby ułatwić konsumentowi wybór preparatu w swojej grupie wiekowej. Owszem, potrzeby skóry wraz z wiekiem zmieniają się, natomiast do pielęgnacji nie należy podchodzić schematycznie i stereotypowo. Nie jest to regułą, że wszystkie kobiety 20+ mają cerę normalną, a kobiety 50+ suchą. W związku z tym ważniejsze są faktyczne potrzeby naszej skóry, a nie te sugerowane przez producenta. Nie należy zatem kierować się wyłącznie oznaczeniem wiekowym na opakowaniu. Najistotniejsze jest to, czego potrzebuje nasza skóra i na tej podstawie wybieramy odpowiedni produkt, który nam to zapewni. Przy wyborze kremu należy przede wszystkim zainteresować się jego składem. Zwrócić uwagę na składniki aktywne, wyciągi roślinne, naturalne oleje.

*Za nami ciężki dzień w klimatyzowanym biurze, a wieczorem impreza. Jak domowymi sposobami możemy szybko poprawić wygląd skóry przed wieczornym wyjściem?*

W czasie pracy w klimatyzowanych pomieszczeniach warto stosować mgiełki zawierające składniki nawilżające, które będą tonizowały, odświeżały i nawilżały naszą skórę w ciągu dnia. Nie należy również zapominać o piciu wody. Zaleca się wypijanie co najmniej 1 litra niegazowanej wody w ciągu dnia. Ma ona duży wpływ na wygląd i kondycję naszej skóry. Po powrocie z pracy do domu w pierwszej kolejności należy dokładnie zmyć makijaż. Dobrym przygotowaniem skóry do dalszych zabiegów jest peeling. Jest to najszybszy sposób na dodanie cerze blasku. Usuwa zrogowaciały naskórek i przywraca skórze świeżość. Po peelingu skóra łatwiej

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

przyswaja składniki aktywne kosmetyków – to doskonały moment na aplikacje ulubionej maseczki. W tym czasie polecam wziąć ciepłą, relaksującą kąpiel przy dobrej muzyce.

*Skład kosmetyków to dla większości z nas niezrozumiały bełkot. Na co należy w takim razie zwrócić uwagę? Jakich składników zdecydowanie unikać?*

Zgodnie z prawodawstwem Unii Europejskiej, producenci kosmetyków zobowiązani są podać na opakowaniu lub dołączonej ulotce dokładny skład danego produktu (INCI). Zgodnie z tą nomenklaturą stosowane są angielskie nazwy związków chemicznych oraz łacińskie nazewnictwo roślin. Przy wyborze produktu kosmetycznego ważne jest, aby zwracać uwagę na rodzaj i kolejność wymienianych składników. Ta druga wskazuje bowiem na zawartość procentową danej substancji w tym produkcie. Substancje zapachowe, barwniki i konserwanty powinny znajdować się na końcu listy składników. Niestety bardzo często nie jest to przestrzegane. Warto również zwrócić uwagę, aby kosmetyk nie zawierał sztucznych konserwantów - parabenów (estrów kwasu parahydroksybenzoesowego). Kolejnymi komponentami, których warto unikać są: SLS (Sodium Lauryl Sulfate) i SLES (Sodium Laureth Sulfate). Substancje te zaburzają wydzielanie sebum, doprowadzają do odwodnienia skóry, wywołują podrażnienia, czasem nawet przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych. Podobne działanie mogą wykazywać również niektóre alkohole. Barwniki mogą wywoływać reakcje alergiczne.

Na rynku kosmetycznym pojawia się coraz więcej produktów tworzonych ze składników

naturalnych i uważam, że takim kosmetykom warto poświęcić uwagę.

*Dużo mówi się ostatnio o pielęgnacji rodem z dalekiej Azji. Podobno Koreanki to mistrzynie dbania o skórę twarzy. Czy może nam Pani zdradzić na czym polega azjatycka pielęgnacja skóry?*

Azjatycka pielęgnacja twarzy obejmuje 10 kroków. Bardzo istotne jest dokładne oczyszczenie twarzy - najpierw za pomocą płynu do demakijażu, następnie olejkiem, a na koniec żelem/pianką do mycia twarzy. Kolejnym etapem jest złuszczenie, następnie tonizowanie i nakładanie esencji, która nawilża i wspomaga procesy komórkowe, zachodzące w skórze. Esencje zawierają skoncentrowane substancje aktywne, posiadają lekką konsystencję, nie pozostawiają tłustego filmu. Niestety jeszcze nie jest to kosmetyk popularny w Polsce. Kolejnym krokiem jest zastosowanie serum. Jest to produkt o wysokim stężeniu składników aktywnych, ukierunkowany na konkretny problem skóry. Posiada konsystencję lżejszą od kremu i lepiej się wchłania. Powinniśmy jednak robić przerwy w jego stosowaniu. Następnie na skórę nakładana jest maseczka. Hitem wśród Koreanek są maski w płachcie, które stały się popularne także u nas. Od zwykłych masek odróżnia je sposób aplikacji, który polega na nakładaniu na twarz płachty nasączonej preparatem. Ważnym elementem omawianej pielęgnacji jest dbałość o okolice oczu. Azjatyckie kremy pod oczy przypominają esencję lub serum w ampulce – są lekkie, delikatne, posiadają dużą zawartość składników aktywnych. Przedostatnim krokiem jest stosowanie kremu nawilżającego. Na dzień są to emulsje z filtrem przeciwsłonecznym, bardzo często są to

kremy typu BB. Wieczorem natomiast stosowany jest krem bogaty w składniki natłuszczające.

*Jak prawidłowo powinnyśmy nakładać kremy? Czy jest jakiś schemat ruchów, jakie należy wykonywać?*

Wmasowując krem w policzki wykonujemy okrężne ruchy od brody w stronę kości skroniowych. Na okolice ust i brodę наносimy preparat, wklepując go opuszkami, od miejsca nad ustami, dalej w kierunku kąćków i brody. Następnie przechodzimy do czoła. Kierujemy się od środka, czyli miejsca między brwiami i przemieszczamy się ku skroniom. Wykonujemy ruch zygzakowaty lub okrężny. Na koniec przechodzimy do najdelikatniejszego obszaru twarzy – okolicy oczu. Rozprowadzanie kremu oraz masaż rozpoczynamy od zewnętrznych kąćków oczu poprzez dolną powiekę w kierunku wewnętrznych, następnie zataczając krąg przez łuk brwiowy ponownie do zewnętrznych.

Oczywiście należy pamiętać, że są to pewne ogólne wytyczne, jakie należy stosować w procesie pielęgnacji. Każda z nas posiada inną cerę, dlatego warto skorzystać ze wsparcia specjalistów. Kosmetolog podczas wizyty przeprowadzi szczegółowy wywiad oraz komputerowe badanie skóry, a następnie pomoże dobrać odpowiednie kosmetyki i zabiegi. Z tego typu porad możecie skorzystać w Polmedic przy ul. Okulickiego 76.

**polmedic** +

tel. 609 800 008  
ul. Okulickiego 76

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

Jędrna skóra  
Zdrowe stawy  
Mocne kości

produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

www.artivit.com.pl

# Festiwal KultURO leczy sztuką, oswaja nauką i łamie urologiczne tabu

W dniach 22-29 września Festiwal KultURO już po raz 3. połączy badania naukowe i profilaktykę zdrowotną ze sztuką. Najlepsi specjaliści w dziedzinach urologii, geriatry i medycyny rodzinnej przemówią jednym głosem w trakcie konferencji naukowej. W ramach Dni Otwartych Kliniki Urologii CM UJ na pacjentów czekają bezpłatne badania, a na deser, podczas koncertu „EndoPower i Przyjaciele”, obok żywiłowych profesorów urologii zagrają gwiazdy – Olek Klepacz i Janusz Grzywacz.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski.

Festiwal KultURO to w tym roku już nie tylko urologia, ale medycyna rozumiana znaczenie szerzej. Lekarze innych specjalizacji włączają się w festiwal nie tylko merytorycznie, ale też muzycznie – do Krakowa przyjedzie zespół, w którego składzie są dwaj chirurdzy, ortopeda traumatolog i traumatolog z kliniki w Wolfenbuettel. Co więcej, krakowskie wydarzenie zainauguruje tegoroczny Międzynarodowy Tydzień Urologii (Urology Week), a gościnny wykład wygłosi profesor z Uniwersytetu Stambulskiego. Okazuje się więc, że Festiwal KultURO z kameralnego koncertu w 2015 roku rozwinął się do dużego,

międzynarodowego wydarzenia podejmującego także ważną problematykę chorób, które występują w starzejących się społeczeństwach.

– *Od trzech lat przyświeca nam ta sama idea - festiwal KultURO zwraca uwagę na profilaktykę z pomocą sztuki muzycznej i malarskiej. W tym roku line-up festiwalowego koncertu jest imponujący, bo nasze zaproszenie przyjęły gwiazdy polskiej sceny muzycznej* – mówi prof. Piotr Chłosta, prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego i pomysłodawca Festiwalu KultURO, który w wolnym czasie jest gitarzystą zespołu EndoPower.

22 września w Muzeum Inżynierii Miejskiej przy ul. Św. Wawrzyńca, w ramach koncertu „EndoPower i przyjaciele”, zagrają znany z Formacji Nieżywych Schabuff Olek Klepacz (z zespołem OZD), a także Janusz Grzywacz, założyciel legendarnego Laboratorium. Wcześniej na scenie pojawią się Pro.k (dawniej Prokoncepcja), Frei Warschau, Kurtyna Siemiradzkiego i MIXTAPE z Niemiec. Gospodarze wieczoru, czyli występujący pod szyldem EndoPower rockmani-profesorowie urologii, zaskoczą publiczność nowymi utworami, do których teksty napisali Jacek Cygan i Rafał Bryndał. Wieczór uświetni wystawa prac urologa-artysty Tomasza Wiatra.

W bogatym programie festiwalu ważne miejsce zajmuje profilaktyka. W dniach 25-29 września organizatorzy zapraszają na bezpłatne badania w ramach Dni Otwartych Katedry i Kliniki Urologii CM UJ w Krakowie. W zeszłym roku, w podobnej akcji, tylko jednego dnia udało się przebadać niemal 100 osób. Wynik był piorunujący:

– *Spośród setki pacjentów aż u 15 osób wykryliśmy zmiany nowotworowe. Ten wynik obrazuje, jak wielka jest potrzeba badań profilaktycznych* – komentuje profesor Chłosta.

22 września odbędzie się też III Jagielloński Dzień Urologii, Geriatrii i Medycyny Rodzinnej. Po raz pierwszy najlepsi naukowcy odpowiadający za trzy odrębne specjalizacje: urologię, geriatrę i medycynę rodzinną, poprowadzą wspólne wykłady kierowane zarówno do lekarzy jak i pacjentów.

Festiwal KultURO zainauguruje tegoroczny Międzynarodowy Tydzień Urologii (Urology Week) - cykl imprez odbywających się na całym świecie i promujących profilaktykę urologiczną, który w tym roku przypada na dni 25-29 września.

**Wstęp na wszystkie wydarzenia Festiwalu KultURO jest bezpłatny.**

KultURO to niezwykle wydarzenie kulturalne, którego głównym celem jest propagowanie profilaktyki badań układu moczowego. Pomysłodawcami festiwalu są członkowie zespołu EndoPower — ostro brzmiącej grupy rockowej złożonej z trzech profesorów urologii i dwóch profesjonalnych muzyków. Profesorowie postanowili przybliżyć tematykę profilaktyki zdrowotnej wychodząc poza schemat konferencji naukowych, odwołując się do nowych środków ekspresji — muzyki i sztuki. Celem jest łamanie tabu mówienia na temat chorób układu moczowego oraz zaproszenie środowiska do pogłębionej dyskusji o profilaktyce.

Więcej na [festiwalkulturo.pl](http://festiwalkulturo.pl).

Kraków

**Kult  
URO**  
festiwal

Patronat honorowy Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego

**Festiwal KultURO 2017**  
**Kraków / 22-29 września**



MEDYK





www.cm-terpilowski.pl

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

### MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

### LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

### USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

### LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

## GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

### OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

### CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

### CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

### SZCZEPIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

### INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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

## NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

## ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

### JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

### USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

## ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

- przezskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- ujędrnianie skóry, leczenie grzybicy paznokci
- epilacja ciemnych włosów - hirsutyzm, epilacja estetyczna

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro - winda w lewym skrzydle budynku)

Rejestracja pacjentów w godz. 11.00-17.00: tel. 600 028 583, 48 331 24 74

# Radomskie Centrum Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafat Terpiłowski

Przychodnia Weterynaryjna dla psów, kotów, królików, gryzoni, gadów

ul. Chrobrego 46 lok. 2, tel. 48 389 50 01, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl  
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-22; so 9-16; nd 12-16

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



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.stomatologiamkaniewscy.pl

# Przerost prostaty

Prostata jest to potoczne określenie gruczołu krokowego będącego częścią układu rozrodczego każdego mężczyzny. Produkuje on płyn nasienny niezbędny do transportu plemników. Najczęstszym schorzeniem prostaty jest łagodny przerost prostaty, który występuje u ponad połowy mężczyzn po 50. roku życia. Obowiązkiem, każdego mężczyzny po 55. roku życia jest wykonanie badania PSA, przynajmniej raz na 2 lata, a po 60. roku życia, powinien być to coroczny obowiązek, połączony z wizytą u urologa. W przypadku chorób prostaty, profilaktyka daje niemal 100% szans na wyleczenie. Wśród pacjentów krąży wiele mitów na temat łagodnego przerostu gruczołu krokowego.

## **Czy łagodny przerost prostaty jest chorobą nowotworową?**

Nie jest chorobą nowotworową i nie powoduje zwiększenia ryzyka wystąpienia raka gruczołu krokowego. Częstość występowania raka gruczołu krokowego jest taka sama u mężczyzn z powiększoną prostatą i tych, u których wielkość stercza pozostaje w normie.

## **Suplementy diety a prostata?**

Suplementy diety i leki roślinne u pacjentów z umiarkowaniem lub silnie nasilonymi objawami nie dają spodziewanego efektu.

## **Czy im większa prostata tym większe problemy z oddawaniem moczu?**

Dość często u pacjentów z powiększonym gruczołem krokowym nie występują problemy z oddawaniem moczu.

## **Czy przerost prostaty może doprowadzić do uszkodzenia układu moczowego i niewydolności nerek?**

To fakt, że przeszkoda podpęcherzowa spowodowana powiększonym gruczołem krokowym może powodować uszkodzenia w obrębie układu moczowego. Może dojść do pogrubienia ściany pęcherza z powstaniem wzmoczonego beleczkowania i uchyłków. Rzadziej występuje sytuacja, gdy zalegający w pęcherzu moczowy mocz, może doprowadzić do pozanerkowej niewydolności nerek.

## **Czy najlepsza operacja prostaty to operacja laserem?**

Operacja z powodu powiększenia gruczołu krokowego może być wykonana endoskopowo, z klasycznego cięcia lub laparoskopowo. Wybór metody uzależniony jest od wielkości gruczołu krokowego, wieku i stanu pacjenta a także preferencji urologa wykonującego zabieg. Techniki różnią się czasem rekonwalescencji, ale żadne badanie nie wykazało przewagi operacji laserem nad pozostałymi metodami.

## **Czy rak prostaty nie występuje u pacjentów po operacji łagodnego przerostu?**

Wielu pacjentów, którzy przebyli przed laty operację z powodu łagodnego przerostu gruczołu krokowego jest przekonanych, że operacja zabezpieczyła ich przed rozwojem raka stercza. Należy przypomnieć, że operacje te usuwają lub niszczą wewnętrzną część gruczołu krokowego podczas, gdy najczęstsze występowanie nowotworu to strefa obwodowa prostaty, która nie jest usuwana w czasie zabiegu.

## **Częste stosunki seksualne lub masturbacja prowadzą do przerostu prostaty?**

Nie istnieje związek pomiędzy częstością występowania łagodnego przerostu prostaty i częstością stosunków seksualnych.

# Luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**

tel. 48 360 64 36

kom. 695 72 64 22

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

# 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

# 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

### Badanie PSA – czemu służy?

PSA to marker stosowanym w diagnostyce i leczeniu schorzeń gruczołu krokowego, gdy jest podwyższony, pacjent wymaga pełnej diagnostyki urologicznej. Pacjent z dużym gruczolakiem prostaty np. o objętości 120 ml, ma inny zakres wartości referencyjnych PSA od pacjenta z prostatą o objętości np. 30 ml. Różne czynniki mogą być przyczyną podwyższonego PSA np. rak, zapalenie, łagodny przerost, zatrzymanie moczu, zabiegi endourologiczne...

### Czy operacja prostaty zawsze powoduje problemy ze wzrodem?

Leczenie operacyjne wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia zaburzeń wzroku u mężczyzn, które z reguły przemijają w ciągu kilku miesięcy po zabiegu. W rzadkich przypadkach operacja może doprowadzić do trwałej impotencji.

### Czy częste oddawanie moczu oznacza przerost prostaty?

Częstomocz i objawy ze strony dolnych dróg moczowych nie muszą oznaczać łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Częstomocz może być spowodowany schorzeniami pęcherza moczowego, gruczołu krokowego lub moczowodów, zaburzeniami neurologicznymi, ciałem obcym etc.

### Czy badanie palcem jest staroświeckie?

Badanie palcem przez odbytnicę jest podstawowym badaniem przedmiotowym, które musi być wykonane u każdego pacjenta z podejrzeniem choroby gruczołu krokowego. O sposobie leczenia decyduje urolog na podstawie wielkości stercza, swojego doświadczenia i umiejętności.

Więcej informacji możecie Państwo uzyskać, kontaktując się z MÓJ LEKARZ RADOM Prywatne Gabinety Lekarskie tel. 694 880 044 Radom ul. Skrajna 113 / róg Bulwarowej, OSIEDLE HALINÓW.

Radomski punkt konsultacyjny najnowocześniejszego szpitala urologicznego, SZPITAL MAZOVIA W WARSZAWIE, [www.szpitalmazovia.pl](http://www.szpitalmazovia.pl). Konsultacje w Radomiu prowadzi prof. zw. dr n. med. Igal Mor.



**lapro\_dentis**  
laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

**Nowa lokalizacja**

Radom, ul. Okulickiego 47  
(budynek Biedronki),  
tel. 504 537 068  
godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00




**SZWEDENTAL**  
Gabinet Dentystyczno-Protetyczny

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

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

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



**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



NZOZ  
**Medap**  
Anna Środulska

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

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



**Mój Lekarz Radom.pl**  
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

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

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

Radom, ul. Skrajna 113 tel. 694 88 00 44  
Wizyty: poniedziałek - sobota po uzgodnieniu telefonicznym  
[www.mojlekarzradom.pl](http://www.mojlekarzradom.pl)



lek. med.  
**Urszula Kempa**

**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**  
przyjmuje  
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne  
w dni robocze **609 196 693**  
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

# Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

## STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanowska

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

## GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

## INTERNA

## MEDYCyna PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy  
Anna Pytel

## PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-18.00

## Sprzedam urządzenia gabinetu ginekologicznego i innych

- fotel + wzierniki jednorazowe
- USG z głowicą dopochwową, brzuszną, piersi
- leżanka drewniana + leżanka lekarska
- aparat do zamrażania nadżerek (z butlą)
- narzędzia
- szafka lekarska

## kompletne wyposażenie gabinetu stomatologicznego

(fotel, narzędzia, wiertła, ...)

Radom, ul. Miła 4/8,  
tel. (48) 360 25 53

# Trening Umiejętności Społecznych

dla dzieci i młodzieży z Zespołem Aspergera oraz wysokofunkcjonującym Autyzmem

Nauka umiejętności społecznych odbywa się u człowieka już od najmłodszych lat. Przeciętne dziecko nabywa te umiejętności poprzez obserwację otoczenia, w którym dorasta. Poszerza swoją grupę relacji i zaczyna nawiązywać kontakty nie tylko z najbliższymi osobami. Wymaga to opanowania i przestrzegania określonych norm obowiązujących w danym miejscu. Jeżeli napotykamy na dziecko, które zachowuje się w sposób niewłaściwy, nie przestrzega norm społecznych, to zwykle myślimy, że zostało źle wychowane, albo, że dostało niewłaściwe wzorce. Jednak nie zawsze tak musi być.

W przypadku dzieci z Zespołem Aspergera lub Autyzmem kwestia umiejętności społecznych jest szczególnie istotna. Dziecko takie ma silne ograniczenia w spontanicznym rozwoju swych zdolności komunikacyjnych i społecznych. Jest to szczególnie istotne w kontekście tego, iż stopień rozwinięcia tych umiejętności wpływa na poziom akceptacji dziecka przez środowisko społeczne, w którym się znajduje. Niezwykle ważne w takiej sytuacji jest wypracowanie zachowań społecznie akceptowanych i wyuczenie sprawności potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w życiu codziennym.

### *Trening Umiejętności Społecznych pozwała na rozwijanie umiejętności*

TUS to jedna z głównych form terapii dzieci, młodzieży ze spektrum autyzmu, zespołem Aspergera i ADHD. Dotyczy osób, które mają trudności ze zrozumieniem zasad społecznych, problemy z rozpoznawaniem, nazywaniem i wyrażaniem emocji, mają niski poziom empatii oraz trudności z rozpoznawaniem potrzeb innych ludzi. Metoda ta została opracowana przez Arnolda Goldsteina, należy do terapii kognitywnych, czyli opartych na konkretnej wiedzy.

### *Cele terapeutyczne*

TUS ma na celu kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, naukę współpracy w grupie.

Uczestnicy uczą się rozwiązywać konflikty, radzić sobie z własnymi emocjami w sposób aprobowany społecznie. Maja okazję porozmawiać ze sobą, nabyć nowe umiejętności komunikacyjne, doświadczać czegoś nowego, a to wszystko pod kontrolą i przy wsparciu trenerów. Trenerzy na bieżąco udzielają uczestnikom treningu informacji zwrotnych.

Dzieci zdobywają możliwość:

- rozpoznawania treści przeżywanych emocji,
- przeżycia i nauczenia się kontrolowanych sposobów odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego,
- poprawę koncentracji uwagi,
- pohamowania spontanicznych reakcji,
- przeżycia pozytywnych doświadczeń w grupie rówieśniczej;
- poprawy samooceny.

### *Dla kogo przeznaczony jest Trening Umiejętności Społecznych?*

Zajęcia TUS przeznaczone są dla dzieci mających trudności w kontaktach społecznych, a szczególnie, gdy zdiagnozowano u nich zespół Aspergera, ADHD, autyzm wysoko funkcjonujący, zaburzenia zachowania lub zaburzenia więzi. Może on również pomóc dzieciom nieśmiałym, wycofanym, reagujących lękiem.

Ewa Sękowska-Molga  
psycholog dzieci i młodzieży  
oligofrenopedagog  
Centrum Bernardyńska

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



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

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

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

Szczegółowe informacje pod nr tel. 48 361 31 28

i na stronie internetowej: [www.wss.com.pl](http://www.wss.com.pl)

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

# OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką  
rabat -5%  
na okulary

*Balutti*

SPRAWDŹ PROMOCJE!  
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

## Elżbieta Likowska

lekarz okulista

przyjmuje pn, wt, śr, pt  
w godzinach 10-14, 16-18,  
czwartek 16-18  
sobota zapisy telefoniczne

ZAKŁAD OPTYCZNY

od poniedziałku  
do piątku 10-18  
sobota 10-14

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

NOWY GABINET  
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

## Zbyt długie karmienie piersią może mieć wpływ na stan zębów mlecznych

Nie ulega wątpliwości, że karmienie naturalne niesie za sobą wiele dobrze udokumentowanych korzyści dla zdrowia dziecka i matki. Z badań australijskich uczonych wynika jednak, że zbyt późne odstawienie malca od piersi może się negatywnie odbić na stanie jego zębów mlecznych.

Jak donosi serwis Medexpress.pl, naukowcy z University of Adelaide przeanalizowali dane 1129 osób urodzonych w 2004 r. w Brazylii, w miejscowości, gdzie dostępna dla wszystkich mieszkańców woda pitna była fluorowana. Dane zawierały m.in. informacje o rodzaju pokarmu, jakie dziecko otrzymywało odpowiednio: tuż po urodzeniu, po trzech miesiącach oraz w wieku 1 i 2 lat. Okazało się, że 24% 5-latków cierpiało już na próchnicę obejmującą co najmniej sześć zębów. Co drugie zaś dziecko miało zaatakowany przynajmniej jeden ząb. Zestawienie danych wykazało prawidłowość: karmienie piersią przez co

najmniej dwa pierwsze lata życia podnosi ryzyko próchnicy w wieku 5 lat 2,4-krotnie (w porównaniu do dzieci odżywianych w taki sposób tylko przez rok). U karmionych piersią powyżej 2 lat większa była także średnia liczba zajętych zębów.

Autorzy badania wyjaśniają to w następujący sposób: powyżej 2. roku życia zwykle zmienia się rytm karmienia piersią i najczęściej sprowadza się ono do nocnego „dokarmiania” na życzenie, nierzadko wielokrotnie w ciągu nocy. W praktyce wyklucza to możliwość umycia dziecku ząbków, których przecież w tym okresie mać prawie komplet (jako ostatnie w 21.-31. miesiącu życia pojawiają się dolne i górne drugie trzonowce). Uczni z University of Adelaide zastrzegają jednak, że wyniki obserwacji przeprowadzonej na małym wycinku populacji brazylijskiej, nie muszą się przekładać na dzieci urodzone w innych krajach.

źródło: Medexpress.pl

### Ewa Krupa specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

Radom, Żeromskiego 62

(w bramie po prawej stronie)

zapisy tel. 606 68 94 50

### Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19

tel. 696 50 15 15

[likowski@vp.pl](mailto:likowski@vp.pl)  
[www.likowski.eu](http://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

## LEKARZ ORTOPEDA Tomasz Szykarczuk

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

**Centrum Medyczne FizjoMedica**

Radom, ul. Wierzbicka 90

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



leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

# Zakwaszenie i detoksykacja ciała



Anna Żugaj

Jeśli często odczuwamy zmęczenie, uskarżamy się na złą kondycję włosów, skóry i paznokci, nadwagę, chroniczne bóle, podwyższony poziom cholesterolu, cierpimy na częste bóle głowy i zawroty oraz problemy ze stawami i mięśniami, osłabieniem systemu immunologicznego organizmu, niezdolność radzenia sobie ze stresem itp. a dodatkowo mamy szczególną podatność na infekcje wirusowe i bakteryjne, to może być zakwaszony organizm. Problem ten w dzisiejszych czasach dotyka około 85% ludzi. Nasz organizm do sprawnego funkcjonowania potrzebuje równowagi kwasowo-zasadowej. Spożywane przez nas produkty różnią się jeżeli chodzi o zawartość pierwiastków zasadowotwórczych i kwasotwórczych, dlatego to, co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Niestety w dzisiejszych czasach coraz trudniej jest nam zadbać o prawidłowe odżywianie się i zachowanie tej cennej dla zdrowia równowagi. Na taki stan rzeczy ma wpływ wiele czynników takich jak tempo życia, zbyt intensywne prace, nieregularne spożywanie posiłków, spożywanie coraz większych ilości przetworzonych zawierających pierwiastki kwasotwórcze produktów, alkohol, używki czy stres. Biorąc pod uwagę powyższe czynniki dr h. c. Peter Jentschura opracował unikalną kurację zasadową o niezwykle szerokim działaniu, która pomaga odbudować równowagę organizmu. Kurację zasadową można stosować zarówno zewnątrz jak i wewnątrz. Istotą kuracji zasadowej są trzy kroki. Krok pierwszy to rozpuszczanie złogów zalegających w organizmie poprzez regularne picie Herbaty Ziółowej 7x7.

Krok drugi to neutralizacja kwasów i toksyn, która jest możliwa, dzięki spożywaniu odpowiednich produktów, takich jak zasadowotwórcza, bezglutenowa kaszka Morgen Stund, czy granulat spożywczy *Sila Roślin* – dostarczająca organizmowi wszystkich niezbędnych związków mineralnych i witamin. Krok trzeci to oczyszczenie organizmu ze szkodliwych substancji dzięki soli zasadowej *Meine Base*, poprzez kąpiele w wannie i kąpiele stóp, peeling czy stosowanie *Maski Flizelinowej*.

Inną bardzo dobrą metodą usuwania toksyn jest zabieg *Body Detox*, opracowany przez angielską lekarkę Mary Staggs. Urządzenie *Body Detox System* wymyślone przez Panią Staggs wykorzystuje zasadę użycia kontrolowanych prądów elektrycznych w leczeniu różnorodnych schorzeń i ma szerokie zastosowanie. Dzięki specjalnemu programowi wytwarza ono odpowiednio zmodyulowany prąd o zmiennej biegunowości, który powoduje ujemną jonizację wody. Stopy zanurza się w wodzie i poprzez pory – ok. 2000 na każdej stopie – następuje szybki i skuteczny proces energetyzacji organizmu. Pobudzone w ten sposób komórki zaczynają prawidłowo pracować, co przekłada się na natychmiastowe intensywne wydzielanie toksyn i innych szkodliwych substancji do krwi. Substancje te są następnie przenoszone i wydalane poprzez pory stóp do wody. Intensywne wydalanie toksyn i metali ciężkich następuje głównie poprzez płyny fizjologiczne, co trwa jeszcze jakiś czas po ukończeniu serii zabiegów. Detoksykacja ta daje odtruwanie ze złogów i substancji trujących takich jak: azotany, fosforany i metale ciężkie. Działa odkażająco i bakterioobójczo. Zwiększa odporność organizmu, polepsza nastrój i samopoczucie. Poprawia jakość snu. Uzupełnia pierwiastki śladowe. Przywraca równowagę energetyczną organizmu. Opóźnia proces starzenia. Odtruwa, odkwasza, rewitalizuje. Każdy kto ma problemy:

- układu pokarmowego i wydalniczego: problemy z wątrobą, trzustką, śledzioną, jelitami, nerkami,

## Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

**PORADY W ZAKRESIE:**

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

czynne  
wtorek  
16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225



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

tel. 533 06 22 27

przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

## lek. med. Jadwiga Roszczyk

specjalista chirurgii ogólnej

chirurgia ogólna i naczyniowa,  
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12

przyjmuje w środy 15.00-17.00

tel. 48 331 06 18

## dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży  
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00

kom. 601 969 786

## 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](http://www.drkowalczewski.pl)

## lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żyłaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycy

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



- układu krwionośnego i limfatycznego,
  - układu odpornościowego: alergię, częste infekcje,
  - układu kostno-stawowego,
  - podczas leczenia antybiotykami i chemioterapią,
  - przy urazach ścięgien i stawów,
  - przy problemach skórnych: trądzik, plamy wątrobowe, trądzik różowaty, egzemy,
  - przy otyłości, cellulicie,
- a także gdy farmakologiczne środki niewiele pomagają, może skorzystać z tej formy pomocy w moim gabinecie.

Równie wspinałą pomocą w przywróceniu równowagi kwasowo-zasadowej i eliminacją toksyn z organizmu będzie zastosowanie suplementu diety *ProDeacid* z linii *Medical Formula* firmy DuoLife, który jest bardzo skuteczny przy odkwaszaniu organizmu, reguluje poziom pH organizmu, oczyszcza z toksyn oraz metali ciężkich, doposaża w łatwo przyswajalne witaminy, mikro i makroelementy, wspomaga regenerację i chroni przed patologicznymi zmianami, oraz pozwala zachować optymalną kondycję. Zawiera w sobie ekstrakt z czerwonego buraka, bakłażana, owoców mango, owoców kiwi, grapefruita, winogrona, kielków prosa oraz unikatową opatentowaną formułę antyoksydantów. Produkt ten uzyskał rekomendację Instytutu Profilaktyki Zdrowotnej oraz otrzymał wiele wyróżnień i nagród, m.in. Złoty OTIS czy Laur Konsumenta. Zapraszam zatem do mojego gabinetu celem dobrania odpowiedniego sposobu, który przyniesie poprawę zdrowia, samopoczucia, energii i witalności.

rehabilitacja w domu pacjenta

## CHROBREGO NZOZ Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
  - zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
  - hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczenie sprzętu medycznego:**
- koncentratory tlenu
  - materace przeciwodleżynowe
  - respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

### Gabinet rehabilitacji leczniczej

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

NFZ i odpłatnie

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

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!



### PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 519 179 707

☎ 515 341 100

udzielamy  
15% zniżki  
w programie  
Radomska  
Karta Seniora

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



Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

### 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



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

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

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna  
Rehabilitacja domowa

**Nowość! fala uderzeniowa**

# Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**

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



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



**PORADNIA STOMATOLOGICZNA**



**GABINET ZABIEGOWY:**

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



**MEDYCYNA PRACY**

Badania:

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



**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**

Lux-Med, Medcover, 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

**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, www.vic-med.pl

Jedlnia Letniisko, Groszowice 114

# Radomski szpital w czasie II Wojny Światowej

W tym roku mija 78 rocznica wybuchu II Wojny Światowej. Wiele lat temu w pierwszych miesiącach wojny mieszkańcy Radomia pomagali walczącym z najeżdżącą niemieckim żołnierzom polskim, którzy ranni w bojach znaleźli w Radomiu schronienie.

Odchodzą ludzie pamiętający tamte czasy, a z nimi wspomnienia o tamtych chwilach. Niech ta krótka informacja przypomni tych członków radomskiej służby zdrowia, którzy zapisali się jako ci niosący pomoc swoim braciom. Przedstawiamy działalność radomskich szpitali wojennych w latach 1939-1940, w których leczonych było przeszło 1150 polskich jeńców wojennych i z których zmarło przeszło 80. Ta działalność była największym masowym wkładem mieszkańców ziemi radomskiej w walce z okupantem niemieckim.

Przed rozpoczęciem wojny w Radomiu działały szpitale miejskie, w których leczyli się mieszkańcy naszych ziem. Z chwilą wybuchu wojny, już w jej pierwszych dniach, pojawiły się transporty rannych polskich żołnierzy między innymi na dworcu kolejowym. W mieście częściowo zbombardowanym nie było już miejskich władz cywilnych, które się ewakuowały. W szpitalach pracowała tylko jedna lekarka dr K. Jacobi-Królikowska ponieważ wielu lekarzy zostało powołanych na front, a część wyjechała w strony rodzinne.

W tej sytuacji zgodnie z przedwojennymi założeniami obronnymi pierwsze transporty rannych żołnierzy umieszczono w szpitalu garnizonowym, a kiedy ten został przepełniony zorganizowano szpital rannych w szkole technicznej przy ul. Kościuszki.

Trud zorganizowania szpitala polskich jeńców wojennych podjęły się osoby cywilne na czele z dr Zofią Tochterman-Paprocką – żoną Adolfa Tochtermana, która pracowała w podobnym szpitalu wojennym w obronie Warszawy



w latach dwudziestych. Następnie włączyły się w działalność szpitala: Polski Czerwony Krzyż, harcerstwo, dwory, duchowieństwo, przemysłowcy, rzemieślnicy, aptekarze i cała społeczność radomska. W związku z wkroczeniem do miasta okupantów, na polecenie niemieckich władz okupacyjnych przeniesiono rannych polskich jeńców ze szpitala garnizonowego i z terenu szkoły technicznej do radomskiego więzienia przy ul. Malczewskiego 1, gdzie zorganizowano kolejny szpital jeniecki.

Warunki w szpitalu były tragiczne. Bardzo wielu rannych leżało na podłogach na słomie. Brak było podstawowego wyposażenia w sprzęt, sale operacyjno-zabiegowe mieściły się w niedostosowanych celach powięziennych. Brak było lekarstw, opatrunków, środków higieny osobistej, a i bardzo często żywienia i opału.

Ponieważ p. Zofia Tochterman-Paprocka była zaprzyjaźniona z wieloma rodzinami lekarskimi, rodziny te przekazały sprzęt medyczny, środki opatrunkowe. Dużą pomoc okazali radomszy aptekarze. Pomoc udzielali właściciele drogerii, którzy przekazywali materiały sanitarne. Włączyli się również właściciele ziemscy spod radomskich dworów, którzy dostarczali produkty spożywcze. Pomoc duszpasterską udzielali radomscy księża i siostry zakonne. Również bardzo dużą pomoc finansowo-rzeczową udzielali miejscowi przemysłowcy, rzemieślnicy (piekarze, masarze itp.). A ludność? Pomagała jak mogła np. rwano

**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, www.vic-med.pl

Jedlnia Letniisko, Groszowice 114

**FIZJOEKP** Radom  
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon  
606 499 981

www.fizjoekp.pl

**GABINET FIZJOTERAPII**

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

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

**Barbara Węgrzycka**

specjalista chorób płuc

pulmonolog

Przyjmuje  
w pon. od 16.00  
soboty od 8.00

**CENTRUM  
BERNARDYŃSKA**

Radom,

ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

511 511 234

SPZOZ

**Poradnia  
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00

czwartek 14.00-17.00



prześcieradła na bandaże, robiono prezenty mi-kołajkowo-gwiazdkowe, przekazywano odzież i bieliznę, zaś fabryki papierosy i obuwie.

Na niedługo szpital jeniecki zagościł w murach więziennych ponieważ okupant potrzebował je dla zamykania „niepokornych Polaków”. To spowodowało, że szpital kolejny raz przeniesiono tym razem do Gimnazjum Żeńskiego im. M. Konopnickiej przy ul. Żeromskiego 41 wykorzystując tyły szkoły od ul. Kilińskiego jako zaplecze i drogę dojazdową do dowożenia rannych i potrzebnych rzeczy. Teren ten ogrodzony 4-5 metrowym murem i żelazną bramą, był też „spacernikiem jenieckim”.

Te ciągle przenosiny fatalnie wpływały na leczenie chorych, a do tego szpital był pod ciągłą obserwacją okupanta. Często były wizyty gestapo, rewizje, aresztowania, sprawdzanie stanu i ewidencji chorych. Niemcy podejrzewali że w szpitalu zmieniano tożsamość jeńców aby zmniejszyć represje.


Obok szpitala na ul. Żeromskiego działał (z uwagi na przepełnienie) szpital w gmachu Kina „Apollo” tj. w miejscu obecnego teatru. Leczona w nim była grupa rannych żołnierzy ze zgrupowania gen. Fr. Kleeberga.

Szpital jeniecki miał oficjalną nazwę „Szpital dla Jeńców Wojennych – LICEUM” w Radomiu ul. Żeromskiego 41. Działał we wspomnianych miejscach od 2 września 1939 roku do 20 maja 1940 roku i został on zlikwidowany przez okupanta. W czasie 9-miesięcznego działania w szpitalu pracowało w różnych okresach kilkunastu lekarzy (w tym jeńców) oraz kilkanaście osób białego personelu w tym jedyna dyplomowana pielęgniarka. Wszyscy pracowali społecznie. Liczba chorych była bardzo zmienna ponieważ część z nich (np. amputanci) była odsyłana do domów, a część (ozdrowieńców) wysyłano do oflagów-stalagów. Po likwidacji szpitala dużą część rannych przewieziono do podobnego szpitala w Warszawie.

O tym, że praca w służbie zdrowia podczas okupacji nie była łatwą świadczą takie fakty jak to: 34 radomskich lekarzy było wielokrotnie aresztowanych, 18 wywieziono do obozów koncentracyjnych, a 7 zamordowano.

Ci cisi bohaterowie tamtych dni traktowali swoją pracę w tych ciężkich warunkach okupacyjnych na rzecz polskich jeńców jako coś codziennego – zwykłego. Cześć ich pamięci.


Michał Paprocki




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



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




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

**Nasi specjaliści:**

**lek. spec. Radosław Molga**  
urolog

**lek. med. Robert Kozieł**  
spec. chirurgii ogólnej

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

**lek. Małgorzata Achremczyk**  
położnik-ginekolog

**lek. spec. Krzysztof Batycki**  
radiolog

**lek. Anna Petelska**  
radiolog

**lek. spec. Małgorzata Sikora**  
dermatolog

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

**Szkoła 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**

# Bezpłatne badania i konsultacje w Radomskim Centrum Onkologii

Badania Profilaktyczne Radomskie Centrum Onkologii prowadzi Program Profilaktyki Raka Piersi.

## Zapraszamy Panie w wieku 50-69 lat na bezpłatną mammografię.

Czekamy na Panie, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.

Na badania prowadzone są zapisy pod numerem telefonu 48 377 90 20

lub osobiście w szpitalu na Wacynie, przy Uniwersyteckiej 6 w Radomiu.

Pacjentki powinny zabrać ze sobą dowód osobisty oraz wynik poprzedniego badania (jeśli to możliwe, na płycie).

### Mammografia

jest to rentgenowskie badanie piersi, które jest obecnie najlepszym sposobem wykrywania raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. Pozwala rozpoznać wczesne zmiany, jak również te, które nie dają się wyczuć podczas badania palpacyjnego, wielkości 2-3 mm. Ucisk stosowany w czasie mammografii nie uszkadza piersi; jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości, a ponadto pozwala na obniżenie dawki promieniowania rentgenowskiego. Mammografia pozwala wcześniej wykrywać 90-95 % zmian nowotworowych, a we wczesnej fazie rozwoju każdy nowotwór może być całkowicie uleczalny.

### Rak piersi

jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Stanowi około 23% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe u Polek. Ryzyko zachorowania wzrasta po 50 roku życia.

### Czynniki ryzyka

1. Wiek 50-69
2. Rak piersi wśród członków rodziny (stopień ryzyka zależy od liczby przypadków w rodzinie i stopnia pokrewieństwa z chorą osobą)
3. Mutacje stwierdzone w genach BRCA 1 lub BRCA 2
4. Wczesna pierwsza miesiączka przed 12 rokiem życia
5. Późna menopauza po 55 roku życia
6. Urodzenie dziecka po 35 roku życia
7. Bezdzielnosć

**Nie czekaj już dziś zapisz się na badanie tel: 48 377 90 20 ul. Uniwersytecka 6 Radom**



**PRYWATNA PORADNIA  
KARDIOLOGICZNA**

dr n. med.  
**Magdalena Poterała**  
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

**OFERTA**

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)  
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 [www.kardiologradom.com](http://www.kardiologradom.com)

**Paweł Cholewiński**  
specjalista kardiochirurg

gabinet prywatny  
wtorek od 15.30-17.00  
Radom ul. Paderewskiego 21 lok. 3  
tel. 883 953 602

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



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

specjalista kardiolog  
**Bożena Wrzosek**  
poniedziałek, środa od godz. 16.00  
tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej  
**Grzegorz Wrzosek**  
sobota od godz. 9.00  
tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
  - gastroskopia
  - kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

**ortopedia**

**medycyna sportowa**

**rehabilitacja**



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

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

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

**Hubert Kazubiński**  
specjalista ortopeda, traumatolog  
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00  
  
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

lek. specjalista neurolog  
**Ewa Dudzińska**  
przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00  
  
Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

**Zbigniew Piasta**  
specjalista ortopeda, traumatolog  
przyjmuje od wtorku do piątku  
  
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

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

**specjalista psychiatra**

**Dorota Ostrach**  
przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00  
możliwość wizyt domowych  
  
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),  
tel. 48 363 33 73

**specjalista neurolog**

**Katarzyna Frynas**  
przyjmuje we wtorki  
od 15.30 do 19.00  
możliwość wizyt domowych  
tel. 602 226 538  
  
Radom, ul. Czachowskiego 21A  
(budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH  
**Patrycja Ordyk-Rusek**  
KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG  
przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15  
  
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

**KARDIOLOG**  
**Anna Bąk-Chojnacka**  
przyjmuje w piątki od 17.00  
  
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

**Gabinet Psychologiczny**  
**Agnieszka Kołataj**  
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne  
terapia poznawczo-behawioralna  
  
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

**GABINET UROLOGICZNY**  
**Andrzej Alter**  
Leczenie chorób układu moczowego  
wtorki od 18.00 do 20.00  
  
Radom, ul. Czachowskiego 21A  
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585



## Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY  
PEDIATRA

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

konsultacje kardiologiczne,  
badania pediatryczne

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

**tel. 603 770 018**

[www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl](http://www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl)



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 aparatury słuchowych

### Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

### Profilaktyka dysleksji

### Dietetyk

### Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

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

# Stalowe krany i zlewozmywaki sprzyjają legionellozie

Dla groźnych Gram-ujemnych pałeczek Legionella stalowe zlewy, umywalki i krany stanowią doskonałe środowisko do wzrostu – ostrzegają holenderscy naukowcy, o czym donosi serwis Medexpress.pl.

Legionelloza to ciężka bakteryjna choroba dróg oddechowych o wysokiej (80 proc.) śmiertelności wśród osób nieleczonych prawidłowo lub dotkniętych niedoborami odporności. U pacjentów ze sprawnym systemem immunologicznym, podanych właściwej terapii – śmiertelność wynosi ok. 10 procent. Do objawów legionellozy zaliczają się: gorączka, dreszcze, senność, jądłowstręt, bóle głowy i mięśni, biegunka, nudności i wymioty, kaszel, ból w klatce piersiowej, krwioplucie, bradykardia, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, hiponatremia, hipofosfatemia, podwyższenie poziomu transaminaz, splątanie, dezorientacja, otępienie, halucynacje i drgawki.

Bakterie Legionella najlepiej czują się w środowisku wilgotnym. Pierwsza odnotowana fala zachorowań miała miejsce w 1976 r. wśród gości hotelu Bellevue-Stratford w Filadelfii, gdzie odbywał się zjazd organizacji kombatanckiej American Legion (stąd nazwa drobnoustroju i choroby). Zachorowało wtedy 221 osób a 34 zmarły. Bakteria rozwijała się w hotelowym systemie klimatyzacji. W 2015 r. w Europie odnotowano ok. 7000 przypadków legionellozy.

Od jakiegoś czasu wiadomo, że wzrostowi Legionelli sprzyja rdza, w szczególności jej „okruszki” unoszące się w wodzie. Jak informują „International Journal of Hygiene and

## Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

**tel. 696 50 15 15**



## 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.

z a p r a s z a m y

od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66

tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52



## 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.

*Wygoda i  
doświadczenie w opiece*

Radom, ul. Biała 2  
tel. (48) 385 86 21  
[biuro@zlotydab.radom.pl](mailto:biuro@zlotydab.radom.pl)  
[www.zlotydab.radom.pl](http://www.zlotydab.radom.pl)

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

Environmental Health” oraz „New Scientist”, Holenderscy badacze sugerują, że ochronna (nierdzewna) powierzchniowa warstwa stalowych kranów i umywalek z czasem ulega degradacji – powstają niewidoczne gołym okiem mikroskopijne szczeliny, pory i ogniska rdzy. Wnętrze kranu i tak nie jest widoczne, ale powierzchnia zlewu wygląda normalnie – jednak tworzą się tam warunki sprzyjające rozwojowi Legionelli.

Naukowcy porównali trzy typy kranów (baterii): stalowe, mosiężno-ceramiczne i mosiężno-termostaticzne. Testy trwały 3 lata. W tym czasie przez badane kranie przepuszczano wodę skażoną bakteriami Legionella anisa lub czystą (grupa kontrolna). Sprawdzono też wodę z dodatkiem rdzy.

Okazało się, że stężenie bakterii było największe (do 100 tys. komórek bakteryjnych na litr) w instalacjach stalowych, przez które przepływała woda z dodatkiem rdzy. Pod koniec trzeciego roku eksperymentu koncentracja Legionelli znacząco wzrastała, co autorzy tłumaczą degradacją nierdzewnej warstwy ochronnej.

źródło: Medexpress.pl / International Journal of Hygiene and Environmental Health / New Scientist

**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, zaszywanie tabletek, USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy, węzłów chłonnych**

**DIACOM TECHNOLOGY**  
 solatium

**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](http://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)

**ZAMÓWIENIA ON-LINE**

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

Laboratorium LAB-MEDIC  
 mgr Lena Krajewska  
 mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Żeromskiego 92  
 tel. 48 362 12 25  
 czynne od 7.00 do 18.00  
 w soboty od 8.00 do 9.00

**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](http://www.teb.pl)

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**  
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107  
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**



**Ziemowit Olczyk**  
neurolog

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

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

gabinet  
**NEUROLOGICZNY**  
**Jakub Szymon Miśta**  
specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

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

## Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**  
(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet **159 PCMG**

Ostrowiec Św. ul. Kopernika 14, gabinet **103 NZOZ NOVOMED**

tel. **694 364 364**

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

## Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

GABINET NEUROLOGICZNY

### Marina Chojnacka

Radom, ul. Kelles-Krauzza 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  
tel. 48 **386 95 00**  
**511 511 234**



lek. specjalista neurolog

### Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00



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

## 90 tysięcy Polaków ma chorobę Parkinsona

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

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

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

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

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

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

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

źródło: Rynekapteki.pl



**Laboratorium wykonuje badania z zakresu:**

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

**Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00**

**przyjęcia pacjentów 7.00-9.30 lub 16.00-17.00**

**(tylko niektóre badania)**

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

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

# Laboratorium medyczne



specjalistyczna  
**pracownia analiz**  
lekarskich  
mgr Krystyna Baldys

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

**[www.baldys-lab.eu](http://www.baldys-lab.eu)**

## Poznaj atuty Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Dostęp do każdej  
z 4 placówek POZ



zlokalizowanych w Radomiu

Wizyty u lekarza rodzinnego  
od poniedziałku  
do soboty



PONAD 

**20**  
LEKARZY

 POZ

Punkty pobrań  
na miejscu

bez konieczności udawania się  
do laboratorium



Telefoniczne  
zapisy na wizyty  
i zamawianie recept

5 dni w tygodniu w godz. 8-18



Infolinia 48 386 90 60

Rejestracja  
on-line



RABAT 

**5%**  
NA  
REHABILITACJĘ

DLA NOWOZAPISANYCH  
PACJENTÓW

Bezpłatna opieka

NFZ



dla całej rodziny