



Między nami kobietami

**czyli o profilaktyce nowotworów
piersi, jajnika i szyjki macicy**

str. 4

**Nietrzymanie
moczu można
wyleczyć**

str. 21

**Diagnostyka
zawrotów głowy**

str. 6

Sucha igłoterapia

str. 10

Rekonstrukcja ACL

str. 12

Grzybica skóry i paznokci

str. 17

**Prawdy i mity
o ostrodze piętowej**

str. 24

**„Od dziś przechodzę na dietę”,
czyli kilka pytań do dietetyka**

str. 30



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

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

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 15

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 23
Kowalczewski Wojciech – str. 23
Wypyski Andrzej – str. 23

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 15
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 23
Rojewski Robert – str. 11
Terpiłowski Tomasz – str. 19
Wdowik Arkadiusz – str. 25

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 23
Kupis Zbigniew – str. 15
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 26
Rojewski Robert – str. 11
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 23
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 22
Terpiłowski Tomasz – str. 19
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 14
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 17
Wdowik Arkadiusz – str. 25

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 23
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 14
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 26
Rojewski Robert – str. 11
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 22

DERMATOLOG

Gamed – str. 10
Sikora Małgorzata – str. 23

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 6
Nazimek Marta – str. 21
Kempa Urszula – str. 12

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 10
Kempa Urszula – str. 12

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 12
Gamed – str. 10

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 23
Banaczek Zbigniew – str. 23
Gamed – str. 10
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 21
Kielski Piotr • EPMED – str. 6
Nita Zygmunt – str. 21
Penza Grzegorz – str. 9
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 21

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 14
Gamed – str. 10

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 14
Poterała Magdalena – str. 18
Świągół Paweł – str. 17
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 17

LARYNGOLOG

Gamed – str. 10
Kielska Ewa • EPMED – str. 6

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 15
Mieszkowski Mariusz – str. 13

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 28
Chojnacka Marina – str. 28
Dudzińska Ewa – str. 14/28
Frynas Katarzyna – str. 14
Gamed – str. 10
Jurkiewicz Grzegorz – str. 28
Kosowski Jarosław – str. 28
Miśta Jakub – str. 28
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 28
Olczyk Ziemowit – str. 28
Rogozińska Agnieszka – str. 28

OKULISTA

Gamed – str. 10
Likowska Elżbieta – str. 25
Nazimek Waldemar – str. 25
Szponar Bogusław – str. 25

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 14
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 14
Sekuła Jan • SANUS – str. 23
Szynek Tomasz – str. 23
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 14
Wypyski Andrzej – str. 23

PEDIATRA

Gamed – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17
Nazimek Marta – str. 21

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 11

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 15
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 23
EndoCard – str. 17
Endomed – str. 20
Epmed – str. 6
Euromed – str. 22
Gamed – str. 10
Gravmed – str. 9
Medicon – str. 3
MedJana – str. 14
Mój Lekarz Radom – str. 28
Nel-Med – str. 27
Polmedic – str. 30, 32
Przychodnia Centrum – str. 11
Terpiłowski – str. 19

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 12

PSYCHIATRA

Gamed – str. 10
Gralak-Wdowik Izabela – str. 22
Karczewski Andrzej – str. 22
Ostrach Dorota – str. 14
Szczenińska Ewa – str. 22

STOMATOLOG

Aurumdent – str. 26
Dent Artis – str. 26
Gamed – str. 10
Kaniewscy – str. 26
Luxdent – str. 26
M-dent – str. 27
Medap – str. 26
PT Dental – str. 26
Szwedental – str. 27

UROLOG

Alter Andrzej – str. 14
Baryłka Krzysztof – str. 23
Gamed – str. 10
Mołga Radosław – str. 23

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Baidys – str. 31
Medica – str. 5

DIETETYK

Fizjomedica – str. 27
Skalska Nina – str. 12

OPTYK

Grabowscy – str. 25
Likowska Elżbieta – str. 25
Likowski Adam – str. 24

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 28
Dom Pod Złotym Dębem – str. 27
Reha-complex – str. 13
Vic-Med – str. 8

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 25

PSYCHOLOG

Gamed – str. 10
Kołątaj Agnieszka – str. 14

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 28
FizjoExpert – str. 13
Fizjomedica – str. 27
Kelles Krauza – str. 14
MedJana – str. 14
Reha-complex – str. 13
Vic-Med – str. 8

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 8
Medistar – str. 8
Multimed – str. 8
Reha-complex – str. 13
Stymat – str. 8




TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med – str. 16, 29

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

DLA MOVEMBER

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

ZAPROSZENIE

LABORATORIUM MEDICA
WRAZ Z AMERYKAŃSKĄ FIRMĄ
BECKMAN COULTER ZAPRASZA
NA BADANIA KRWI

BADANIA DLA MĘCZYŹN W WIEKU
16 - 35 LAT - APTI BIOC
W KIERUNKU RAKA JĄDER

BADANIA DLA MĘCZYŹN POWYŻEJ
35 ROKU ŻYCIA - PSA
W KIERUNKU RAKA PROSTATY



TERMIN REALIZACJI ZAPROSZENIA:
1 LISTOPADA - 31 GRUDNIA B.R.



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

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

w godz. **8.00-20.00**

NOWI SPECJALIŚCI

- **dr n. med. Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- **mgr Figura Marzena** – COACH / ROZWÓJ KOMPETENCJI / SKUTECZNE ROZWIĄZANIA
- **lek. spec. Czerniawski Tomasz** – ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
- **lek. spec. Kupis Zbigniew** – LASEROWE USUWANIE ŻYLAKÓW / CHIRURG NACZYNIOWY
- **mgr Binkiewicz Katarzyna** – PSYCHOLOG KLINICZNY / PSYCHOONKOLOG
- **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

Między nami kobietami

czyli o profilaktyce nowotworów piersi, jajnika i szyjki macicy

My, kobiety lubimy czuć się piękne, eleganckie i zadbane. Najlepszym sposobem na poprawę naszego nastroju jest wizyta w salonie fryzjerskim, gabinecie kosmetycznym, zakupy czy kawa z przyjaciółką... Jednak czy zamiast nadmiernej uwagi poświęcanej swojemu wyglądowi zewnętrznemu, nie powinnyśmy skupić się choć odrobinę na własnym wnętrzu? Kto, jak nie aktywna, dorosła kobieta powinna wiedzieć, że zdrowie to podstawa? Sądzisz, że nic Ci nie dolega, bo nie odczuwasz żadnych niepokojących objawów? Nic bardziej mylnego! W dzisiejszych czasach zapominamy lub nie mamy czasu na regularne badania profilaktyczne. A przecież to one są naszą główną bronią w walce z licznymi chorobami, które w początkowym stadium rozwoju, nie dają prawie żadnych niepokojących oznak. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada specjalistyczne badania profilaktyczne w kierunku raka piersi, jajnika i szyjki macicy, które stanowią uzupełnienie dla regularnych wizyt w gabinecie ginekologicznym.

Rak piersi

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje profilaktykę chorób piersi poprzez regularne wizyty u lekarza ginekologa oraz comiesięczną samokontrolę piersi. Ponadto kobiety pomiędzy 45 a 50 r.ż. powinny wykonywać badanie mammograficzne co 2 lata, a od 50 r.ż. raz na rok. W połowie lat 90. XX. wieku analiza współzależności występowania w niektórych rodzinach raka piersi i jajnika doprowadziła do identyfikacji genów BRCA1 i BRCA2, które warunkują procesy naprawy DNA. Jeżeli geny BRCA1 lub BRCA2 ulegną mutacji to mechanizmy naprawcze zostają uszkodzone, a liczba zaburzeń w DNA wzrasta, co podnosi ryzyko rozwoju raka. Onkolodzy uważają, że badanie dotyczące wadliwych genów BRCA1 i BRCA2 w Polsce powinno być powszechne wśród osób, u których w bliskiej rodzinie występowały nowotwory piersi i/lub jajnika.

U nosicieli mutacji genu BRCA1 obserwuje się ok. 50-80% ryzyko raka piersi i ok. 40% ryzyko raka jajnika. U nosicieli mutacji genu BRCA2 ryzyko raka piersi wynosi ok. 32-56%, zaś jajnika ok. 11-27%.

Badanie na obecność mutacji w genie BRCA1 i BRCA2 jest wskazane przede wszystkim u osób u których:

- w dwóch pokoleniach wystąpiły przypadki nowotworów złośliwych,
- w rodzinie zdiagnozowano raka piersi przed 50 rokiem życia, lub nowotwór u co najmniej 2 osób,
- w rodzinie wystąpiły przypadki równoczesnego raka piersi i jajnika lub obustronnego piersi u kobiet,

- wśród krewnych wystąpiły przypadki zachorowań na raka jajnika.

A także:

- u kobiet stosujących antykoncepcję hormonalną lub hormonalną terapię zastępczą, u których w rodzinie zdarzały się przypadki zachorowań na raka sutka i/lub jajnika,
- młodych kobiet stosujących lub planujących stosowanie antykoncepcji hormonalnej, jeżeli pojawiły się u nich jakiegokolwiek zmiany w piersiach lub jajnikach,
- u kobiet mających jakiegokolwiek zmiany w piersiach lub jajnikach, u których w rodzinie odnotowano przypadki zachorowań na raka.

Rak jajnika

Rak jajnika w najwcześniejszych, rokujących największą szansę wyleczenia stadiach przebiega przeważnie bezobjawowo, dlatego u wielu pacjentek w momencie wykrycia choroba jest w stadium zaawansowanym. Test ROMA (*Risk of Ovarian Malignancy Algorithm*) jest najnowszym narzędziem do oceny prawdopodobieństwa, że wykryty guz przydatków jest złośliwym, nabłonkowym nowotworem jajnika. Na test ROMA składa się:

- oznaczenie stężenia w surowicy krwi markera nowotworowego Ca 125 – podwyższony poziom tego wskaźnika występuje, gdy w organizmie kobiety znajduje się stan nowotworowy związany z narządami rodowymi, ale także: w endometriozie, przy mięśniakach macicy, w ciąży pozamajacicznej oraz w stanach zapalnych miednicy małej.
- oznaczenie stężenia w surowicy krwi markera nowotworowego HE4 (*Human Epididymis Protein 4*) – nowy marker nowotworowy, cechujący się większą czułością niż CA 125. Marker ten wykazuje dużą swoistość dla raka nabłonkowego jajnika, zwłaszcza we wczesnych stadiach rozwoju. Podwyższone wartości występują tylko u niewielkiego odsetka pacjentek chorych na łagodne nowotwory jajnika.
- statystyczne oszacowanie ryzyka zachorowania na złośliwy guz jajnika, przy zastosowaniu tzw. algorytmu ROMA. Wzór do obliczenia tego algorytmu jest uzależniony od tego, czy kobieta jest przed czy po etapie menopauzy.

Łączne oznaczenie HE4 i Ca 125 oraz wyliczenie tzw. algorytmu ROMA zwiększa czułość diagnostyczną w stosunku do obu oznaczeń wykonywanych pojedynczo i jednocześnie pozwala na różnicowanie przypadków niskiego i wysokiego ryzyka zachorowania na nabłonkowego raka jajnika. Badania te stanowią uzupełnienie badania ginekologicznego i przezpochwo-

Rak szyjki macicy

Rak szyjki macicy w Polsce (podobnie jak na świecie) jest drugim co do częstości występowania (po raku piersi) nowotworem złośliwym u kobiet pomiędzy 15. a 44. r.ż. Udowodniono, że za 70% nowotworów złośliwych szyjki macicy odpowiedzialny jest wirus brodawczaka ludzkiego (HPV, *Human Papilloma Virus*) o potencjale wysokoonkogenym. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała typy HPV 16 i 18 za czynnik rakotwórczy dla człowieka. Za wyjaśnienie mechanizmu onkogenezy HPV Harald zur Hausen w 2008 roku został nagrodzony nagrodą Nobla. Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego jest jedną z najczęściej występujących chorób przenoszonych drogą płciową. Zakażenie typami HPV 16 i 18 u kobiet może prowadzić do niekontrolowanych podziałów komórkowych nabłonka szyjki macicy i rozwoju raka szyjki macicy. Ryzyko zakażenia wyokoonkogenym typem wirusa HPV towarzyszy kobiecie od inicjacji seksualnej przez całe życie aktywności płciowej. U większości kobiet (80%) infekcja HPV ustępuje samoistnie. U pozostałych 20% infekcja przechodzi w stan przewlekły, którego następstwem klinicznym może być powstawanie zmian nowotworowych. Szczyt zakażeń przypada na pomiędzy 16 a 26 r.ż. U kobiet powyżej tego wieku znacznie częściej dochodzi do rozwoju przetrwałego zakażenia wysokoonkogenym typem wirusa HPV i rozwoju raka szyjki macicy.

Wykonanie testu w kierunku zakażenia HPV jest rekomendowane wszystkim kobietom i mężczyznom aktywnym seksualnie. Nie ma znaczenia liczba partnerów oraz stosunków. Wykonanie testu jest zalecane nawet po wieloletniej przerwie w prowadzeniu życia płciowego. Należy pamiętać, że zakażony mężczyzna jest nosicielem tego wirusa i może go przenieść na swoją partnerkę.

Nowoczesna i aktywna kobieta prowadzi zdrowy tryb życia, dba o swoją sprawność fizyczną, dietę oraz regularnie się bada. Bądź modna i już dziś wpisz profilaktykę do swojego kalendarza jako sprawę pilną do wykonania. Pamiętaj, że regularne wizyty u ginekologa i badania stanowią Twoją polisę na zdrowie i dłuższe, szczęśliwe życie.

Szczegółowe informacje na temat badań profilaktycznych w kierunku raka piersi, jajnika i szyjki macicy dostępne są w siedzibie Laboratorium MEDICA oraz na stronie internetowej: www.medica.radom.pl

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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



Diagnostyka zawrotów głowy

Videonystagmografia w praktyce

Zawroty głowy jak i zaburzenia równowagi są bardzo częstym powodem zgłaszania się pacjentów do lekarza. Częstość jest tak uciążliwa, że wpływają niekorzystnie zarówno na życie osobiste jak i prywatne osoby na nie cierpiące.

Na układ równowagi współdziała ze sobą kilka narządów zmysłu:

1. narząd przedsionkowy (błędnik), zlokalizowany w uchu wewnętrznym,
2. narząd wzroku,
3. zmysł czucia głębokiego.

Informacje z tych receptorów przesyłane są do Ośrodkowego Układu Nerwowego, a następnie po ich analizie wpływają na czynność głównie mięśni okoruchowych i szkieletowych tak, aby umożliwić stabilizację spojrzenia i zachowanie równowagi w różnych położeniach głowy ciała.

Kliniczne objawy świadczące o zaburzeniach w układzie równowagi to zawroty głowy (objawy subiektywne), a także obiektywne wynikające ze zmian w poszczególnych grupach mięśni tj. oczopląs czyli mimowolny ruch gałek ocznych oraz zaburzenia równowagi.

Istotne znaczenie ma wywiad z pacjentem, a mianowicie:

1. Ustalenie, czy odczucia pacjenta wskazują na zawroty układowe czy nieukładowe. Wówczas pytamy, czy pacjent odczuwa:
 - precyzyjne złudzenie ruchu (zwykle kołowego, wirowania otoczenia lub własnego ciała albo głowy w przestrzeni), tzw. zawroty układowe czyli vertigo związane najczęściej z obwodową częścią układu równowagi (błędnikiem),
 - nieprecyzyjne złudzenie niestabilności, niepewności postawy, braku równowagi lub lęku przed upadkiem, tzw. zawroty nieukładowe czyli dizziness, które są związane z ośrodkową częścią układu równowagi,
 - objawy niebędące zawrotami – omdlenia (presyncope) z towarzyszącymi objawami wegetatywnymi, tachykardią, wrażenie oszołomienia – najczęściej towarzyszy chorobom ogólnoustrojowym

lub zaburzeniom psychicznym (np. w lęku napadowym).

2. Określenie charakterystyki zawrotów w czasie:

- od jak dawna występują zawroty – zawroty ostre, tzn. niedawno ujawnione – godziny, dni – mogą wymagać natychmiastowej hospitalizacji (np. nagłe zawroty głowy z silnym bólem głowy, sztywnością karku mogą sugerować krwotok podpajęczynówkowy)
- czy zawroty mają charakter stały, czy pojawiają się napadowo:
 - jeżeli są napadowe, to należy ustalić czas trwania pojedynczego epizodu ,
 - „red flags” nawet w przypadku rozpoznanych wcześniej napadowych zawrotów głowy (np. łagodne położeniowe zawroty głowy czy choroba Meniere’a),
 - objawy o charakterze narastającym, zmiana charakteru zawrotów są wskazaniem do hospitalizacji,
 - objawy narastające w czasie.

Brak jakiegokolwiek poprawy mimo stosowanego leczenia, negatywne wyniki badań diagnostycznych, stałość objawów i brak charakterystycznego wzorca mogą wskazywać na podłoże czynnościowe, zespół depresyjny lub zaburzenia związane z wiekiem.

3. Ustalenie, czy występują inne objawy współistniejące z zawrotami oraz w jakich okolicznościach powstają zawroty:

- krótkotrwałe napady układowych zawrotów pojawiające się w określonych, stałych dla danego chorego pozycjach, np. wstawanie i kładzenie się do łóżka, obracanie się na prawy i lewy bok, pochylenie się, itp.
- zawroty głowy pojawiające się po wystąpieniu szumu usznego i uczucia pełności w uchu,
- zawroty o typie wirowania bez zaburzeń słuchu, nudności, wymioty, znaczne nasilenie objawów,
- ból głowy (ważny charakter bólu, w różnicowaniu należy uwzględnić zarówno migrenę, jak i możliwy udar mózgu),
- zawroty, którym towarzyszą uszkodzenia nerwów czaszkowych i/lub zaburzenia



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
- tarczycy 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

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

czucia – zwykle połowiczne, i/lub ataksja (udar, guz mózgu),

- zaburzenia świadomości (zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, udar niedokrwienny/krwotoczny, guz, zatrucie),
- nawracające zawroty głowy, z następowym bólem głowy, mogą sugerować migrenę przedsionkową,
- objawy psychiatryczne (lęk, depresja itd.).

4. Czynniki, które mogą poprzedzać wystąpienie objawów:

- infekcja,
- uraz głowy w przeszłości – przyczyna około 20% przypadków łagodnych położeniowych zawrotów głowy,
- związek dolegliwości z wysiłkiem fizycznym,
- terapia manualna kręgosłupa szyjnego, dłuższa pozycja odgięciowa (np. długotrwała praca przy komputerze),

5. Ogólny stan zdrowia pacjenta:

- Choroby współistniejące:

- nadciśnienie tętnicze (wahania ciśnienia, kontrola przyjmowanych leków),
- cukrzyca (epizody hipoglikemii),
- choroby serca (zaburzenia rytmu serca, niska frakcja wyrzutu, niewydolność serca),
- choroby endokrynologiczne (niedoczynność tarczycy),
- choroby psychiczne,
- Wywiad rodzinny.

6. Zawroty mogą być wynikiem działań niepożądanych przyjmowanych leków:

- leki moczopędne – możliwość uszkodzenia toksycznego błędnika,
- leki rozszerzające naczynia krwionośne – hipotonia,
- leki uspokajające i przeciwdepresyjne, leki przeciwpadaczkowe, leki nasenne, przeciwbólowe – zawroty w mechanizmie ośrodkowym.

7. Używki (alkohol, kofeina, inne).

Jedną z najnowocześniejszych metod diagnozowania zawrotów głowy jest Videonystagmografia (VNG) pozwalająca na ocenę funkcji błędnika. Badanie to jest niezbędnym elementem diagnostyki zawrotów

głowy, a także zaburzeń równowagi o różnej etiologii.

VNG polega na rejestracji ruchów gałek ocznych. Do jego przeprowadzenia wykorzystuje się specjalne okulary (Frenzla), w których umieszczona jest kamera. Ruchy oczopląsowe przesyłane są do komputera, a następnie obrazowane w formie wykresów na monitorze. Badanie składa się z kilku etapów, w czasie których wykonujemy kolejno próby: samoistną, okulomotoryczną (podczas, której pacjent śledzi wzrokiem, np. literki), położeniową, Dix-Hallpikea, próba fotela obrotowego oraz próba kaloryczna, czyli podawanie powietrza do kanałów słuchowych, co powinno na skutek szoku termicznego wywołać oczopląs.

W trakcie wykonywania poszczególnych prób mogą wystąpić zawroty głowy czy nudności.

Przygotowanie do badania:

- badanie powinno być przeprowadzone minimum 3 godz po posiłku,
- osoba badana nie powinna posiadać makijażu,
- kanały słuchowe należy dokładnie oczyścić z woskowiny,
- na 4 dni przed badaniem pacjent powinien odstawić leki o działaniu sedatywnym (m.in. leki uspokajające),

- bezpośrednio po badaniu pacjent nie powinien prowadzić samochodu ze względu na możliwość wystąpienia zawrotów głowy,
- procedura trwa zazwyczaj około 1-1,5 godziny,
- badanie kontrolne należy wykonać w warunkach podobnych.

Pacjenci mogą skorzystać z badania VNG w NZOZ EPMED przy ul Waryńskiego 9a/8 przy użyciu wysokiej klasy systemu do rejestracji oczopląsu z fotelem obrotowym Framiral FRAMISCOPE VNG. Dzięki wbudowanym algorytmom analizy oczopląsu możliwe jest precyzyjne określenie stopnia zaburzeń oraz postępu rehabilitacji zawrotów głowy.

Zawroty głowy są problemem, który początkowo często bywa ignorowany przez pacjenta i jego bliskich, jednak w rzadkich sytuacjach mogą one być manifestacją poważnej choroby, która wymaga pilnej i dokładnej diagnostyki specjalistycznej. Zawrotów głowy nie należy bagatelizować, dlatego przyjdź i zbadaj się.

*dr n. med. Ewa Kielska
mgr Luiza Farkowska
NZOZ EPMED, tel. 48 331 19 29*

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

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

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

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



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



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



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



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

Medycyna rozrodu

*Kiedy warto umówić
konsultacje genetyczne:*

- Niepowodzenia rozrodu (2 lub więcej poronień, obumarcie płodu, urodzenie martwego dziecka),
- Niepłodność, także w przypadkach niepowodzeń po zastosowaniu technik wspomaganego rozrodu,
- Nieprawidłowe wyniki badań prenatalnych (USG, badania biochemiczne, testy oparte na badaniu fDNA),
- Urodzenie dziecka z chorobą genetyczną, wrodzoną wadą rozwojową, opóźnieniem rozwoju psychoruchowego,
- Występowanie w rodzinie chorób genetycznych, wrodzonych wad rozwojowych, przypadków opóźnienia rozwoju psychoruchowego lub niepełnosprawności intelektualnej,
- Pierwotny brak miesiączki,
- Przedwczesne wygasanie czynności jajników,
- Nieprawidłowy wynik badania genetycznego (m.in. kariotyp, badanie molekularne),
- Nieprawidłowy wynik badania nasienia,
- Nieprawidłowości rozwoju i funkcji układu płciowego,
- Pokrewieństwo partnerów.

*Jakich informacji można spodziewać się
po konsultacji z lekarzem genetykiem?*

- Zlecenie odpowiednich badań genetycznych,
- Zlecenie ewentualnych badań prenatalnych,
- Rozpoznania choroby genetycznej,
- Ustalenia ryzyka powtórzenia choroby w rodzinie,
- Ustalenie dalszego postępowania (w przypadku wykrycia choroby genetycznej).



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

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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



RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



Radom
ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
e-mail: gravmed@op.pl
www.ginmed.com
jesteśmy na facebook'u

BADANIA PRENATALNE

USG I trymestr

Testy PAPPA

(laboratorium )

Testy NIFTY

(badanie genetyczne nieinwazyjne)

USG II trymestr

Echo serca płodu

Najnowszy aparat VOLUSON E8

dla uprawnionych pacjentek bezpłatnie

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

konsultacje lekarza specjalisty
genetyki klinicznej

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

NZOZ
Gamed
Przychodnia w centrum Radomia

Swiadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Poł 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

Sucha igłoterapia

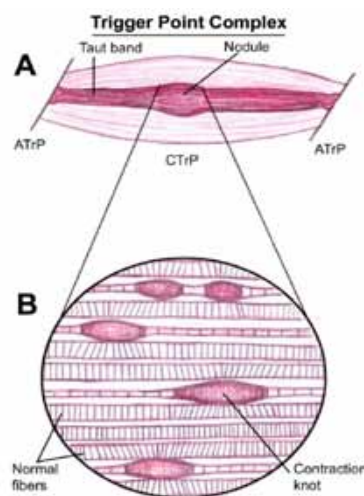
szybki sposób na pożegnanie się z bólem

Leczenie manualnymi formami wymaga nie tylko wiedzy anatomicznej ale przede wszystkim rozumienia procesów gojenia tkanek. Fakt, iż mięśnie mogą być przyczyną bólu i/lub dysfunkcji wiadome jest już od dawna. W celu opisanego stanu bólowego w obrębie układu mięśniowego, będąc jednocześnie poza pospolitym nazewnictwem jak ból mięśnia i zapalenie mięśnia w kontekście reumatycznym, wprowadzono szereg terminologii, szczególnie w XX wieku.

Wszystkie te nazwy określają patologię mięśniowo-powięziową określaną jako mięśniowo-powięziowe punkty spustowe (zwane dalej MPPS). MPPS to szczególnie wrażliwy punkt w obrębie mięśnia szkieletowego, który jest związany z nadmiernie czułym wyczuwalnym palpacyjnie guzkiem lub zgrubieniem w obrębie napiętego pasma. Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe są klasyfikowane jako aktywne lub przetrwałe. Aktywny MPPS to ten, który powoduje dolegliwości, mogący wywoływać ból miejscowy, rzutowany albo inne parestezje natomiast przetrwały nie prowokuje bólu gdy nie jest stymulowany. Przetrwały MPPS nie powoduje bólu, jeżeli nie jest pobudzany. Oba punkty w momencie mechanicznej stymulacji wykazują aktywność w kierunku albo zaburzeń czucia albo przeculicy. Chociaż za osobę, która zwróciła uwagę pracowników ochrony zdrowia na MPPS uważa się dr Janet Travell (1901-1997), to MPPS były opisywane i odkrywane w ciągu kilku stuleci przez wielu badaczy. Pierwszy podręcznik o punktach spustowych został opublikowany w 1931 roku w Niemczech.

Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe mają składową ruchową, czuciową

i autonomiczną. Zaburzenia ruchowe związane z aktywnymi i przetrwałymi MPPS mogą powodować zaburzenia czynności ruchowych, osłabienie mięśni, sztywność mięśniową i ograniczenie zakresu ruchów. Dysfunkcje mogą obejmować miejscową tkliwość, rzutowanie bólu do odległych miejsc oraz uwrażliwienie obwodowe i ośrodkowe.



Schemat MPPS (Travell, Janet G., and David G. Simons. Myofascialpain 1992)

Jak rozpoznać MPPS?

1. Miejscowa zwiększona wrażliwość na nacisk w obrębie napiętego pasma.
2. Miejscowa odpowiedź drganiowa (ang.: twitchresponse) to najistotniejsze kryterium diagnostycznym przy zastosowaniu suchej igłoterapii.
3. Zmniejszenie zakresu ruchomości.
4. Osłabienie siły mięśniowej.
5. Objawy wegetatywne (nie zawsze) jak potliwość, zawroty głowy, mdłości.



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

S P Z O Z

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

6. Dysfunkcja mobilności śród- i/lub między-mięśniowej.

7. Uwięźnięcie nerwu obwodowego.

BÓL W CZASIE TERAPII MUSI BYĆ TOLEROWANY PRZEZ PACJENTA – CZĘSTO NAZWYWA GO TZW. „DOBRYM BÓLEM”.

Jak leczyć?

1. Kompresja MPPS

2. Kompresja MPPS z skurczem mięśnia (ruch wykonywany przez pacjenta)

3. Stretching napiętego pasma wzdłuż przebiegu włókien mięśniowych

4. Stretching i autostretching całej grupy mięśniowej

5. Uwalnianie mięśniowo-powięziowe

6. Sucha igłoterapia powierzchowna i głęboka

7. Elektrostymulacja przezigłowa

Zasady bezpieczeństwa

W praktyce suchej igłoterapii nie ma potrzeby sterylizacji skóry przed wprowadzeniem igły natomiast konieczne jest wykonanie dezynfekcji oznaczającej ograniczenie liczby żywych patogenów i innych mikroorganizmów. Zaleca się dezynfekować skórę przed wykonaniem nakłucia, wykorzystując do tego alkohol (spray lub przetarcie), octenisept itd. Powinno się odczekać około 30 sekund po dezynfekcji, zanim rozpocznie się nakłucie do wyschnięcia skóry. Jeżeli wycieramy skórę – to sterylnym gazikiem. Przy suchej igłoterapii należy zachować właściwą higienę, czyli: mycie rąk, dezynfekcję oraz ochronę rąk (rękawiczki).

-dzeniem igły natomiast konieczne jest wykonanie dezynfekcji oznaczającej ograniczenie liczby żywych patogenów i innych mikroorganizmów. Zaleca się dezynfekować skórę przed wykonaniem nakłucia, wykorzystując do tego alkohol (spray lub przetarcie), octenisept itd. Powinno się odczekać około 30 sekund po dezynfekcji, zanim rozpocznie się nakłucie do wyschnięcia skóry. Jeżeli wycieramy skórę – to sterylnym gazikiem. Przy suchej igłoterapii należy zachować właściwą higienę, czyli: mycie rąk, dezynfekcję oraz ochronę rąk (rękawiczki).

Przeciwwskazania do Suchej Igłoterapii

- Jeżeli pacjent stosuje czynniki rozrzedzające krew – bądź bardzo ostrożny może mieć dużo krwiaków.
- Miejscowe lub ogólne choroby krążeniowe, np: żylaki, zakrzepica, owrzodzenia.
- Ostry uraz mięśnia z krwiakiem.
- Brak zgody pacjenta.
- Miejscowe i ogólne uszkodzenia skóry.

- Nowotwory złośliwe.
- Ostre infekcje np.: róża przyrzanna.
- Pacjent niewspółpracujący.
- Anormalna obawa przed bólem lub brak odpowiedzi czuciowej np.: stopa cukrzycowa.
- Złe samopoczucie ogólne / apatia z gorączką
- Obrzęk limfatyczny.
- Nieadekwatny ból podczas lub po leczeniu.
- Epilepsja.

dr n. k.f. Robert Trybulski
Instruktor w firmie REH-COMPLEX


Firma REH-COMPLEX zajmuje się organizacją szkoleń na terenie miasta Radomia z zakresu Suchej Igłoterapii oraz wielu innych terapii. Szkolenia skierowane są do wykwalifikowanej kadry tj. fizjoterapeutów, lekarzy, techników masażyistów oraz prowadzone przez Międzynarodowych Instruktorów metod specjalnych stosowanych w Nowoczesnej Fizjoterapii.

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**



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 świądru 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



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

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

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

dietetyk **Nina Skalska**
odchudzanie dzieci i dorosłych,
diety w chorobach wewnętrznych
i metabolicznych
Radom, ul. Bernardyńska 3A
tel. **48 386 95 00**
511 511 234
CENTRUM BERNARDYŃSKA

Rekonstrukcja ACL

Współcześnie rekonstrukcja ACL przeprowadzana jest artroskopowo. Przeszczepy najczęściej pobierane są z więzadła rzepki lub ścięgien mięśni półścięgienistego i smukłego. Czasem wykonuje się także przeszczepy od zmarłego dawcy lub z biomateriałów.

Cały proces rehabilitacji po przeszczepie ACL zależy od aktywności pacjenta przed urazem i planowaną aktywnością po (istotne zwłaszcza u sportowców!), rodzaju przeszczepu, rozległości i charakteru urazu oraz rodzaju ingerencji chirurgicznej. Często pomijane, ale równie ważne jest nastawienie pacjenta do całego procesu powrotu do zdrowia. Dokonując zatem dość dużego uogólnienia, można powiedzieć, że fizjoterapia trwa nawet do roku (a według niektórych źródeł do dwóch lat) po operacji.

Powrót do sprawności można podzielić na cztery fazy:

1. ostra (1 tydzień po operacji),
2. podostra (2-8 tygodni),
3. funkcjonalna (8-16 tygodni),
4. powrotu do sportu (w zależności od dyscypliny 6-9 miesięcy).

W okresie pierwszego tygodnia po zabiegu walczymy przede wszystkim ze stanem zapalnym, będącym wynikiem operacji.

Zakres ruchu wyprostów powinien być pełny, natomiast zgięcia ograniczony do 45° (według innych źródeł: 60°). Zapobiega to rozciągnięciu świeżego przeszczepu. Z tego powodu do około 6 tygodnia po operacji dochodzimy tylko do 90° zgięcia.

W okresie początkowym stosujemy krioterapię, ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego uda i grupy kulszowo-goleniowej. Jeśli nie mogliśmy zrobić tego przed zabiegiem, to uczymy pacjenta chodzenia o kulach oraz stosowania ortezy (początkowo operatorzy zalecają jej noszenie także w nocy).

Przez kolejne 4 tygodnie kontynuujemy opisaną powyżej postępowanie, dodając po zdjęciu szwów mobilizację rzepki, a także blizny pooperacyjnej (jest to szczególnie ważne przy pobieraniu przeszczepu z okolicy dołu podkolanowego. Musimy zadbać o to, by zrosty w tej okolicy nie zaburzyły nam zakresu ruchów). Dodajemy również ćwiczenia proprioceptywne oraz dalsze wzmacnianie kompleksu wyprostnego kolana – najlepiej w łańcuchach zamkniętych. Od 3 tygodnia uczymy pacjenta chodzenia po schodach krokiem naprzemiennym, ale nadal posiłkujemy się kulami.

Fundacja
Montiana Polonia



Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci

Fundacja Montiana Polonia
Radom, ul. Reja 28, tel. 48 331 03 83, 514 144 229
Poradnia@cfic.pl, www.poradnia.cfic.pl

Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

• KINEZYTERAPIA:

- terapia indywidualna metodą PNF, Bobath, Vojty, SI,
- terapia manualna, terapia tkanek miękkich
- kinesiotaping
- korekcja wad postawy

- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻ LECZNICZY
- MASAŻ WIBRACYJNY
- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego



Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa
Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ

Przełom 5 i 6 tygodnia jest czasem, w którym uczymy pacjenta prawidłowego pełnego obciążania operowanej kończyny oraz chodzenia bez kul. Cel ten osiągnąć możemy między innymi dzięki wdrożonym już dużo wcześniej ćwiczeniom propriocepcji. W tym miejscu warto zwrócić uwagę, że jedną z głównych funkcji więzadeł krzyżowych w kolanie jest właśnie czucie głębokie. Jeśli uszkodzimy ACL, centralny układ nerwowy dostaje dużo mniej informacji na temat położenia i ruchu stawu. Dlatego właśnie tak ważne są ćwiczenia czucia głębokiego – ścięgną i pozostałe więzadła muszą przejąć funkcję więzadła krzyżowego.

Około 6 tygodnia po operacji pacjent powinien osiągnąć 90° zgięcia w stawie kolanowym. Od tego momentu sukcesywnie zwiększamy ten zakres. Jest to także okres, w którym możemy zacząć wprowadzać ćwiczenia charakterystyczne dla konkretnej dyscypliny sportu (ale nadal uważamy na ruchy skrętne!). Warto też włączyć trening marszowy na bieżni. Istotną jest też praca nad ruchem ekscentrycznym mięśnia czworogłowego, ale należy pamiętać, że czas między 6 a 12 tygodniem po operacji jest również okresem osłabienia przeszczepu. Ulega on rewaskularyzacji i dzięki temu przebudowie, ale w związku z tym jest jednak bardzo podatny na rozciąganie. Dlatego

mimo, że chcemy uzyskać pełen zakres ruchów, powinniśmy uważać, by nie utrzymywać kolana zbyt długo w pozycji dużego zgięcia. Rozciągnięte więzadło nie będzie funkcjonalne, a w skrajnych przypadkach konieczna może być nawet reoperacja.

Kolejne tygodnie to czas stopniowego zwiększania obciążenia, ale pamiętajmy, że wspomniana wcześniej przebudowa przeszczepu, rozpoczęta około 6 tygodnia po operacji, trwa do roku! Jest to ważne przy powrocie do sportu, który następuje zwykle 6-9 miesięcy po zabiegu rekonstrukcji (jest to zależne od dyscypliny). Fizjoterapeuta, pracujący ze sportowcami, musi zatem zwracać szczególną uwagę na zawodnika, będącego na tym etapie rehabilitacji pooperacyjnej.

REHA-COMPLEX

mgr fizjoterapii Milena Figarska-Szmit

FIZJOEPERT Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

GABINET FIZJOTERAPII telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

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



rejestracja

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

lekarz medycyny

Mariusz Mieszkowski

oferuje:

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





Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

wyłącznie prywatnie

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

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

dedykowany szczególnie dla:

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


super ceny badanie „od ręki”

Kozienice
Al. Sikorskiego 10/Z
48 332 32 69

Radom
ul. Sobieskiego 1
tel. 48 345 15 99
www.reha-complex.pl

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne
(również odpłatne) ☎ 512 040 525

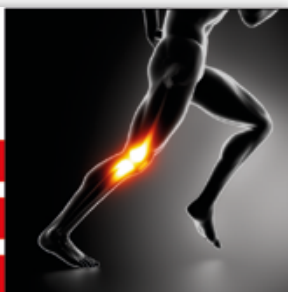
Rehabilitacja w domu pacjenta 

Wypożyczalnia sprzętu medycznego ☎ 502 729 548

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

Centrum Medyczne
MEDJANA
Danuta Krajewska
spec. chirurg - choroby piersi

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

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych



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

Miałam żylaki



Magdalena Mroczek
trener pozytywnego życia

Temat żylaków nóg to temat poruszany dość często w reklamach telewizyjnych i radiowych. Przedstawiane są nam różne specyfiki, które warto kupić i zastosować. Pytanie się nasuwa takie, na ile nasze żylaki są na etapie, kiedy używanie takich preparatów nam pomoże. Poprzez czas mojego życia przeszłam przez maści, krople, pończochy uciskowe... Wiem też, jak ważne jest, aby umieć odpoczywać. Wiem też, że żylaki to często uwarunkowanie genetyczne. Tak było w moim przypadku, moja mama, babcia – na tej samej lewej nodze miałyśmy żylaki. Moja mama przez całe życie narzekała na ból nóg, obrzęki, skurcze – szczególnie nocne, pajęczki, które się powiększały i stopa po wielu latach, miała już prawie kolor granatowy. Zabieg usunięcia żylaków 30 lat temu był to tygodniowy pobyt w szpitalu, poważna operacja i jeszcze większy strach, w tym przypadku mojej mamy. Nie zdecydowała się nigdy na zabieg. Teraz myślę, że widząc jej problemy, pomogło mi podjąć szybciej decyzje, po pierwsze by pójść na wizytę do specjalisty chirurga naczyniowego, po drugie zrobić badanie USG Dopplera.

Moim problemem, oprócz genetyki, była stojąca praca i chodzenie w szpilkach. Może dlatego, że lubię sport, to noga mnie nie bolała. Piszę w formie przeszłej, gdyż kilka lat temu, na badaniu u lekarza rodzinnego, a miałam problem z rwą kulszową, pan doktor zadał mi pytanie: Pani Magdo, czy ten żylak to pani nie przeszkadza? Nie boli? W sumie to nie miałam z nim żadnego problemu, oprócz tego, że zawsze chodziłam w spodniach, gdyż nie chciałam pokazać mojej nogi z żylakami.

Przemyślałam temat i spytałam, Panie Doktorze, to w sumie co ja powinnam zrobić? Tak, faktycznie, chciałabym pójść na plażę, chciałabym chodzić w spódnicy czy sukience. Przez tyle lat ukrywałam moją nogę z żylakami. Faktycznie, okazało się, że to jest dla mnie problem i to natury osobistej, do którego w żaden sposób nie chciałam się przyznać przed samą sobą. Dzisiaj, mogę podziękować Panu Doktorowi za odpowiedź, a sobie za podjęcie decyzji.

Jak się należy przygotować, jak już podejmiemy decyzję, że poddamy się zabiegowi usunięcia żylaków. Pierwszym krokiem jest zaszczepienie się przeciw żółtacze i to mamy w przychodni, gdzie jest lekarz rodzinny. Drugim krokiem jest wybranie, z jakiej metody chcielibyśmy skorzystać – a metod jest kilka.

Dla mnie osobiście najważniejsze jest to, że taki zabieg jest krótki, nie trzeba leżeć w szpitalu. Zabieg taki nie jest bolesny. Co mogę zaproponować – wizytę u specjalisty, który przekaże dokładne dane i powie, jakie winno być postępowanie w określonym przypadku. Czy jestem zadowolona, mając piękną nogę bez żylaków – oczywiście, że tak i polecam wszystkim Paniom i Panom.

Magdalena Mroczek

Trener Pozytywnego Życia,
rozwój osobisty – odwaga bycia sobą.

Autorskie warsztaty,
rozmowy o życiu emocjonalnym,
prywatnym i zawodowym

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

Rezerwuj wizyty
Najszybszy dostęp do najlepszych specjalistów

Programy rehabilitacji
Kompleksowe działanie dla poprawy zdrowia

Medycyna pracy
Zaświadczenia w ramach jednej wizyty lekarskiej

Umów wizytę: 48 380 10 80

18. LISTOPAD
GODZ. OD 09.00

ZAPRASZAMY
NA NIEODPŁATNE
KONSULTACJE
DLA OSÓB
ZAGROŻONYCH
CHOROBYMI ŻYL

ZAPISY: 48 370 38 84

Zbigniew Kupis
SPEC. CHIRURG OGÓLNY,
SPEC CHIRURG NACZYNIOWY,
ANGIOLOG
Konsultacje
pn i pt od 12.00
www.angiomedicus.pl

CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

MEDYCyna ESTETYCZNA

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

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



deltamed

transport-ratownictwo medyczne



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
POGOTOWIE RATUNKOWE

Zawieziemy Cię

- do szpitala
- na badania
- do domu
- do sanatorium
- do kina
- na spacer
- **wszędzie gdzie chcesz!**

Posiadamy specjalistyczny sprzęt do transportu pacjentów.

Pomożemy Ci pokonać schody oraz bariery architektoniczne.

Posiadamy ambulanse wyposażone w urządzenia medyczne do ratowania życia i zdrowia.



Zadzwoń do nas

519 179 707

www.deltamed.com.pl

MEDYK

Grzybica skóry i paznokci

jak leczyć i zapobiegać

W dzisiejszych czasach grzybica to bardzo poważny problem epidemiologiczny i społeczny. Zmagają się z nim zarówno osoby młode jak i dorośli. Najbardziej rozpowszechniona jest grzybica stóp. W niektórych środowiskach takich jak sportowcy czy górnicy stanowi nawet 70% całej populacji. Zakażenia grzybicze paznokci są również ważnym problemem stanowiącym nawet do 40% stanów chorobowych. Wzrasta także liczba zachorowań na drożdżycę i zakażenia pleśniowcami. Szczególnie podatne na zakażenia grzybicze są osoby chore na cukrzycę, niedoczynność tarczycy, zaburzenia krążenia, zaburzenia odporności, osoby otyłe, z nadmierną potliwością skóry, a także osoby korzystające z basenów, sauny, łaźni oraz pracujące w wilgotnym środowisku.

Grzyby stanowią zróżnicowaną grupę organizmów. Składają się z około 50000-250000 gatunków. Około 200-300 gatunków grzybów posiada właściwości chorobotwórcze. Ogólnie dzieli się je na: dermatofity, grzyby drożdżopodobne oraz grzyby pleśniowe. Wywołują one grzybicę atakującą zarówno skórę jak i paznokcie dłoni i stóp.

Grzybica paznokci uznawana jest za najczęstsze zakażenie grzybami. Bardzo łatwo się nią zarazić, trudniej wyleczyć. Dotyczy głównie osób dorosłych. Do zakażenia płytek dochodzi np. poprzez ucisk mechaniczny (zbyt ciasne obuwie). Zdecydowanie częściej dotyczy paznokci stóp dzięki sprzyjającym ku temu warunkom tj: ciepło, wilgoć oraz brak światła. Infekcja niestety lubi nawracać. Mimo to skuteczne leczenie jest możliwe zaś wymaga dużej cierpliwości oraz troskliwej pielęgnacji.

Pierwszym podstawowym aspektem w leczeniu grzybiczy jest wizyta dermatologiczna i to nawet wówczas, kiedy zmiany na skórze czy paznokciach są niewielkie i nie do końca przez nas rozpoznawalne. Do identyfikacji choroby konieczne jest przeprowadzenie badania mikologicznego, które polega na pobraniu próbki z zakażonego miejsca (zeskrobiny naskórka lub zeskrabiny spod płytki paznokcia). Przed badaniem należy malować paznokci, stosować kremów oraz zasypek. Badanie to składa się z dwóch etapów. Pierwszy etap polega na obserwacji pobranej próbki pod mikroskopem, natomiast w drugim etapie dokonuje się posiewu i hodowli grzybów pochodzących

z próbki. Całe badanie mikologiczne ma na celu zidentyfikowanie gatunku grzyba chorobotwórczego oraz ułatwia dobranie odpowiedniego leczenia.

Grzybica to choroba trudna do wyleczenia. Terapia wymaga długiego okresu czasu. W momencie rozpoznania grzybiczy lekarz dobiera leki indywidualnie dla każdego pacjenta. Wyróżnia się leczenie ogólne dostnymi lekami przeciwgrzybiczymi oraz leczenie miejscowe. W przypadku bardziej zaawansowanej grzybiczy paznokci leczenie miejscowe może okazać się niewystarczające, wówczas lekarz uzupełni terapię substancjami do stosowania ogólnego.

Do najczęściej przepisywanych przez lekarzy substancji o działaniu ogólnym zaliczamy terbinafinę, itraconazol oraz flukonazol.

W postaci lakierów do paznokci, maści czy kremów stosuje się: terbinafinę, cyklopiroks, amorolfinę, kwas undecylenowy.

Uzupełnieniem leczenia może być także dieta eliminująca produkty silnie zakwaszające nasz organizm (m.in. biały cukier, słodkie napoje, mąka pszenna itd.)

W leczeniu grzybiczy paznokci, jak również innego rodzaju grzybic z dużym powodzeniem stosuje się wiele preparatów pochodzenia naturalnego. Porównując składniki naturalne z chemicznymi, te pochodzenia naturalnego bywają łatwiej przyswajalne przez organizm ludzki ale na pewno wymagają dłuższego czasu leczenia. Tak naprawdę nie zdajemy sobie sprawy z tego, że każda otaczająca nas roślina posiada wiele substancji o korzystnym działaniu na nasz organizm. Często nie wierzymy w ich właściwości lecznicze i w to, że najprostsza droga jest tą najkrótszą i najszybszą. Na rynku farmaceutycznym jest wiele naturalnych substancji wykazujących właściwości grzybobójcze. Należą do nich m.in.: OREGANO, MIEDŹ NANOKOLOIDALNA, SREBRO KOLOIDALNE, OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO, LIŚĆ OLIWNY, CZOSNEK ZWYCZAJNY, PROPOLIS oraz KWAS KAPRYLOWY.

Oregano znane przede wszystkim jako przyprawa z powodzeniem może być stosowana również w celu ochrony stanu zdrowia. Olejki lotne oregano, zwłaszcza karwakrol hamują wzrost *Candida albicans*. Olejek oregano można stosować zarówno zewnętrznie – bezpośrednio na zmienioną chorobową



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



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

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

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

okolice, jak i wewnętrznie – należy dodać olejek do wody i wypić.

Aktywny związek oleuropeiny zawarty w liściach oliwki europejskiej ma silne właściwości przeciwrzybiczne i antywirusowe.

Kwas kaprylowy jest kwasem tłuszczowym nasyconym. Występuje w tłuszczach roślinnych, oleju kokosowym, oleju palmowym oraz w tłuszczach zwierzęcych np. tłuszczu zapasowym kóz i owiec, w tłuszczu mlekowym królików, kóz i kozic (z łaciny capro – koza). Kwas kaprylowy łącząc się z błonami komórek drożdżaków, powoduje ich rozerwanie i śmierć.

Olejek z drzewa herbacianego stosuje się wyłącznie zewnętrznie (nałożyć 1-2 krople czystego olejku na skórę i paznokcie, innym sposobem jest moczenie stóp w letniej wodzie z dodatkiem olejku). Wykazuje wysoką skuteczność w przypadku leczenia grzybicy między palcowej i niektórych grzybic paznokci.

Należy pamiętać, iż ogromne znaczenie w leczeniu grzybicy i zapobieganiu jej nawrotom ma samodyscyplina pacjenta i jego podejście do choroby. Aby nie dopuścić do zakażenia pierwotnego lub nawrotu choroby należy przestrzegać następujących zasad:

- codzienna higiena stóp,
- staranne osuszanie przestrzeni między palcowych,
- noszenie wygodnego, przewiewnego obuwia,
- stosowanie preparatów zmniejszających pracę gruczołów potowych – w postaci pudrów, aerozoli czy kremów,
- używanie własnych nożyczek, cążków i pilników do paznokci, osobnych ręczników i gąbek do mycia,
- na basenie i w saunie – noszenie kłapek.

Odpowiedni sposób leczenia, cierpliwość, wytrwałość i czas poświęcony na leczenie, pozwoli pacjentom na nowo odczuć komfort i estetykę w wyglądzie skóry i paznokci.



APTEKA

Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 603 77 00 99, 48 360 83 83

godz. otwarcia
poniedziałek-piątek 8.00-20.00
sobota 8.00-16.00

Idalia
STUDIO URODY



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

MEDYK



**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



**rezonans
magnetyczny**

Umów się na badanie:

🌐 affidea.pl

☎ 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

↓ affidea.pl/wyniki-online

📍 **Affidea Radom**

(Budynek Radomskiego
Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermana 1



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁDINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

SZCZEPIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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

NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

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

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

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

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

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

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

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

dzyur telefoniczny 24H • tel. 666 255 256

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

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

Nietrzymanie moczu można wyleczyć

Nietrzymanie moczu to mimowolna utrata moczu, która jest stwierdzana obiektywnie i objawia się takim stopniem zaawansowania, że stanowi problem społeczny i higieniczny. Szacuje się, że dolegliwość ta dotyka od 4 do 14% młodszych kobiet i 12 do 35% starszych kobiet. Nie jest postrzegane jako niebezpieczna choroba, jest jednak poważnym problemem i ma znaczący wpływ na komfort życia. Powoduje odsuwanie chorych od życia zawodowego, społecznego, towarzyskiego, a nawet rodzinnego. Wywierając ogromny wpływ na jakość życia, wiąże się z wieloma aspektami psychicznymi i seksualnymi. Najczęstszymi rodzajami nietrzymania moczu są: wysiłkowe nietrzymanie moczu, nietrzymanie moczu z parć naglących (pęcherz nadreaktywny), oraz postacie mieszane.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu (wnm) występuje, gdy związanemu z kaszlem lub ciężką pracą fizyczną wzrośnie ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej towarzyszy mimowolne wyciekanie moczu. Typowe w przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu jest: bezwiedna utrata niewielkich jego objętości w trakcie wysiłku, sportu, zmiany pozycji, bez towarzyszącego uczucia parcia, brak zwiększenia częstości mikcji podczas dnia oraz niewystępowanie objawów podczas spoczynku nocnego.

Aktualnie często stosuje się podział wnm według zaawansowania objawów (wg Stamey'a):

I stopień: popuszczanie moczu tylko podczas znacznego i gwałtownego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego;

II stopień: bezwiedne oddawanie moczu w czasie umiarkowanego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego: przy podskakiwaniu, chodzeniu po schodach, lekkiej pracy fizycznej;

III stopień: wypływanie moczu podczas leżenia, stania lub chodzenia.

Nietrzymanie moczu z parć naglących (pęcherz nadreaktywny) można rozpoznać w przypadku zgłaszania przez pacjentkę dokuczliwych parć naglących oraz często-moczu (z nietrzymaniem moczu lub bez), podczas gdy brak jest miejscowej patologii, która mogłaby tłumaczyć te objawy. Często-mocz oznacza ilość mikcji w ciągu dnia więcej niż 8 razy. Dodatkowym charakterystycznym objawem jest nokturia – nocne parcia – budzące w nocy i mikcja więcej niż 1 raz.

Leczenie

Sposób leczenia zależy od rodzaju nietrzymania moczu.

W przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu nieoperacyjny czy zabiegowy należy dokładnie przedyskutować, zwłaszcza w zakresie ewentualnych powikłań. Wyboru powinien dokonać lekarz razem z pacjentką, poprzez dokładne zrozumienie przez chorą niedoskonałości metod diagnostycznych i leczniczych, którymi dysponuje współczesna uroginiekologia – między innymi możliwości nawrotu. Im wcześniej podejmiemy leczenie tym bardziej możemy liczyć na większe efekty lecznicze.

Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu może być niezabiegowe i zabiegowe.

Niezabiegowe obejmują lokalną estrogenoterapię, zalecanie ćwiczeń m. Kegla, zabiegi rehabilitacyjne – elektrostymulację mięśni dna miednicy, pessaroterapię, leczenie laserem erbowo-jagowym i wreszcie leczenie zabiegowe. Jedynie zaawansowane stopnie wnm – tzn. III od początku pretendują do leczenia zabiegowego.

Nawet zaawansowane stopnie mogą być jednak z powodzeniem leczone przy użyciu pessarów. Powodzenie terapii z użyciem pessarów zależy od ich prawidłowego dopasowania i zgodnego z zaleceniami stosowania przez pacjentki. Szeroko polecamy pessaroterapię tylko w ciągu dnia: rano pacjentka zakłada pessar, wieczorem go wyjmuje. Zaletą jest brak upławów i odleżyn.

Do leczenia nietrzymania moczu stosowane są pessary cewkowe ze zgrubieniem na cewkę moczową. Zapobiegają one pojawieniu się wysiłkowego nietrzymania moczu poprzez efekt podtrzymania okolicy podcewkowej.

Miejscowa estrogenoterapia i codzienne wyjmowanie pessara pozwala na zmniejszenie ryzyka powikłań (infekcji, krwawień, a nawet odleżyn), poprawę tolerancji stosowania pessara.

Wyższością nad terapią zabiegową jest brak ryzyka powikłań oraz całkowita odwracalność terapii – to znaczy w przypadku stosowania pessarów nie powstają blizny, czy zmiany anatomiczne nie ma też długoterminowej reakcji odrzucania ciała obcego, jak w przypadku niektórych zabiegów.

I i II stopień wysiłkowego nietrzymania moczu można obecnie leczyć laserem erbowo-jagowym Fotona Dynamic XS.

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

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

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Najcenniejszą jego cechą jest to, że nie deformuje tkanek. Jeżeli zabieg leczenia nieotrzymaniu moczu przeprowadza się klasyczną metodą to w razie niepowodzenia nie ma już odwrotu. Leczenie laserem jest metodą nieinwazyjną i nieablastyczną, umożliwia remodelowanie kolagenu naświetlanej tkanki, która w konsekwencji kurczy się i zmniejsza, poprawiając wsparcie pęcherza moczowego. Pozytywny wpływ na objawy wysiłkowego nietrzymania moczu i obniżenia ścian pochwy ma neokolageneza oraz remodelowanie kolagenu. Ważne, że jest to metoda niedająca powikłań. Pierwsze efekty są spodziewane po 1 miesiącu od zabiegu a pełny efekt po 3 miesiącach. Z dotychczasowych obserwacji wiadomo, że zabieg wykonuje się jeden raz a efekty utrzymują się około cztery lata. Jeśli po tym czasie dolegliwości powrócą, zabieg można powtórzyć. Jednorazowo zabieg trwa około 30-40 minut. Pacjentka odczuwa jedynie ciepło bez uczucia bólu. Lasery erbowo-jagowe są też wykorzystywane do leczenia zaburzeń statyki pochwy. Nawet u młodych kobiet po porodach drogami natury niekiedy dochodzi do pęknięcia czy rozciągania włókien kolagenowych co w konsekwencji daje uczucie znacznego poszerzenia pochwy. Efektem zabiegu jest zwiększenie napięcia ścian pochwy, jej elastyczności, nawilżenia, poprawienie jakości życia seksualnego. Ostatnio podkreśla się fakt, że zabiegi laserowe są doskonałym sposobem zapobiegania zwiększaniu się stopnia zarówno wysiłkowego nietrzymania moczu jak i zaburzeń statyki pochwy.

Wybór sposobu leczenia nieoperacyjnego czy zabiegowy powinien dokonać lekarz razem z pacjentką, poprzez dokładne

zrozumienie przez chorą sposobów leczenia nieoperacyjnego i operacyjnego, skuteczności terapii i ewentualnych powikłań.

Zabiegi operacyjne stosuje się tylko bardziej zaawansowanych przypadkach (III stopień zaawansowania wnm). W leczeniu operacyjnym wnm najczęściej stosuje się taśmy podcewkowe. Wyboru rodzaju taśmy podcewkowej można dokonać w wyniku wykonania badania uroginologicznego oraz usg uroginologicznego. Badanie USG dolnego odcinka układu moczowego i narządu płciowego należy do nowoczesnej diagnostyki w uroginologii, umożliwia dynamiczną ocenę funkcji przepływu moczowo-płciowej.

Leczenie nietrzymania moczu z parą nagłych to głównie leczenie farmakologiczne. Podstawę leczenia stanowią leki antymuskarynowe. U kobiet pomenopauzalnych zmiany atroficzne dolnych dróg moczowych mogą być czynnikiem nasilającym dokuczliwe objawy pęcherza nadreaktywnego. Miejscowe leczenie estrogenowe w tym wypadku poprawia efekty leczenia. W przypadku braku efektu leczenia farmakologicznego ratunkiem może być stosowanie dopęcherzowo toksyny botulinowej.

Nietrzymanie moczu można wyleczyć a tym samym poprawić sobie jakość życia społecznego i rodzinnego.

Pełną diagnostykę (wraz z badaniem USG uroginologicznym) i leczenie nietrzymania moczu (również laseroterapia przy użyciu lasera erbowo-jagowego Fotona Dymamis XS), wykonuje dr n. med. Dobrosława Sikora-Szczęśniak Klinika Euromed Radom, ul. Klonowica 8/1 tel. 48 369 95 17.

 **lek. Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

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

LECZENIE:

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

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

Coaching
POLSKA 

Marzena Figura coach

tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl
www.coachingpolska.com.pl

KLINIKA
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



lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



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

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

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

czynne
wtorek
16³⁰-18³⁰

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225



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 srody 15.00-17.00

tel. 48 331 06 18

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1

tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a

tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński specjalista chirurgii naczyniowej

- USG Doppler naczyń
- operacje klasyczne żylaków
- miniflebectomia
- małoinwazyjne leczenie żylaków
 - RF – Radio Frequency VNUS Closure Fast Medtronic
 - nowatorska metoda klejenia żylaków
 - Flebogrif
- USG Doppler naczyń
- kompleksowe leczenie niedokrwienia kończyn



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

Szkola rodzenia

prowadzona przez położną Urszulę Wabik

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



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)

Prawdy i mity o ostrodze piętowej

Ostroga piętowa jest jednym z głęboko zakorzenionych medycznych mitów. „Jeśli boli pięta, to na pewno ostrogi”. Tymczasem wyrostek kostny zwany ostrogą jest objawem zupełnie innej choroby, a co więcej, najczęściej nie powoduje dolegliwości bólowych.

Trudno byłoby wskazać element ludzkiego ciała, który nie zadziwia budową, działaniem i funkcjonalnością, ale stopa jest jednym z tych szczególnie imponujących. Niepozorna, czasem filigranowa, dla niektórych wręcz zmysłowa. Składa się z prawie 30 kości, utrzymuje nas w pozycji pionowej przez kilkadziesiąt lat życia, pozwala chodzić, tańczyć, skakać, biegać, znosi nawet kilkuset kilogramowe obciążenia i gdy jest zdrowa, działa niczym mechanizm zaprojektowany przez genialnego inżyniera. Jednak wzięwszy pod uwagę wyzwania, którym stopa musi sprostać, trudno się dziwić, że czasem pojawia się w niej ból. Ciekawe tylko, że znakomita większość śmiertelników z obcą ortopedom niezachwianą pewnością diagnozuje każdy ból w pięcie jako ostrogę piętową. Z którymi, ta sama większość jest święcie o tym przekonana, nie da się nic, a nic zrobić.

Te osławione ostrogi piętowe to kilkumilimetrowe wyrostki kości pojawiające się na podeszwowej stronie kości piętowej. To prawda, istnieją w rzeczywistości, są nawet widoczne na zdjęciu rentgenowskim, ale nie działają tak, jak wiele osób sobie wyobraża. Nie przebijają się niemal na wylot i ból przy chodzeniu nie bierze się stąd, że to prawie tak samo, jakby się miało wbity w piętę gwóźdź. Jak się więc ma ostroga do bólu pięty? Jeśli chcielibyśmy przystać na nazywanie omawianej dolegliwości ostrogą piętową, rozwinięcie tego miana musiałyby brzmieć:

zapalenie przyczepu rozciągnięta podeszwowego. Bo przyczyną dolegliwości bólowych jest właśnie stan zapalny, nie wyrostek kostny.

Toczący się w okolicy przyczepu rozciągnięta proces zapalny powoduje, że w neuralgicznym miejscu tworzy się nadprogramowa tkanka kostna. To są właśnie te sławetne ostrogi piętowe. Prawdopodobnie mikrozwapnienia, które stopniowo przekształcają się w ostrogę, powstają w miejscu uszkodzenia pojedynczych włókien rozciągnięta. Jednak są one tylko objawem choroby, a nie jej przyczyną. Co więcej, ostrogi widać na zdjęciach RTG u około 50% pacjentów, a 20% posiadających je nigdy nie odczuwała z tego powodu żadnego bólu. W ogóle dyskusyjna jest bólegenność tych zwapnień zwanych ostrogami. Uważa się, że w nielicznych przypadkach mogą uciskać okoliczne nerwy i w ten sposób przyczyniać się do wzrostu dolegliwości, ale same w sobie nie są bolesne.

Schorzenie nazywane powszechnie ostrogami piętowymi, czymkolwiek by nie było w pojęciu pacjentów i niektórych lekarzy, uważane jest przez tych pierwszych za nieuleczalne. Na forach internetowych cierpiący na bóle pięty prześcigają się w opisach nieskuteczności ordynowanego leczenia i polecają sposoby alternatywne, które podobno działały cuda. Wśród nich przoduje owijanie pięty na noc słoniną, wkładanie do buta liści orzecha lub stukanie się w piętę trzydziestocentymetrową drewnianą łyżką codziennie wieczorem.

Przyczyny złej prasy terapii „ostróg” mogą być wielorakie. Przede wszystkim należy postawić trafną diagnozę, tymczasem zapalenie rozciągnięta podeszwowego można pomylić m. in. z zapaleniem kaletki okolicy

likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK
Likowski
nieprzerwanie
od 1999 roku

GABINETY OKULISTYCZNE
i ZAKŁADY OPTYCZNE
czynne codziennie

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852
Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1
(Hotel Imperium) tel. 574 340 644
przyjmuje specjalista chorób oczu

ścięga Achillesa, zapaleniem przyczepu ścięga Achillesa, chorobą Haglunda, a do innych przyczyn bólu pięty zalicza się np. choroby ogólnoustrojowe, jak łuszczyca czy zespół Reitera. Nie należy zapominać również o urazach, takich jak stłuczenia kości piętowej, skręcenia, złamania.

Powodem powszechnej opinii o braku skuteczności leczenia tzw. ostróg piętowych może być to, że proces zdrowienia jest dość powolny i dojście do pełnej formy może potrwać nawet rok. Pacjent będzie musiał więc wykazać się cierpliwością, ale warto, bo z danych zamieszczonych w jednym z amerykańskich artykułów na temat skuteczności terapii zapalenia rozcięga podeszwowego wynika, że w ciągu roku leczenia nieoperacyjnego problemu pozbędzie się 90% pacjentów.

Leczenie ostrogi piętowej przebiega wielotorowo: w celu likwidacji stanu zapalnego podaje się niesterydowe środki przeciwzapalne. Równolegle uczy się pacjenta, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia rozciągające mięśnie, dzięki czemu bezcenne struktury rozcięga nie będą w przyszłości narażone na urazy. Na początkowym etapie stosuje się Kinesiology Taping. Z powodu sztywnienia charakterystyczny dla zapalenia rozcięga podeszwowego jest poranny ból odczuwany w czasie stawiania pierwszych kroków. Znamienne jest też nasilenie dolegliwości przy zadaniu w górę palców u nóg. Ważnym elementem wspomagającym leczenie ostróg piętowych są dopasowane do budowy i fizjologii stopy buty i miękkie wkładki podpiętowe. Do dyspozycji są również mocowane w obuwiu ortazy.

W terapii sprawdzają się zabiegi fizjoterapeutyczne m.in. Fala uderzeniowa, ultradźwięki, krioterapia oraz Terapia manualna, PNF i ćwiczenia rozciągające rozciągną podeszwowe, a także masaż poprzeczny i funkcyjny. Praca na tkankach, które wymagają rozluźnienia, są to tkanki otaczające kość piętową, mięsień brzuchaty łydki, płaszczkowatą, mięsień tylny grupy uda.

Gdyby w założonym czasie wymienione wyżej działania nie przyniosły skutku, może zajść konieczność wykonania operacji. Zabieg ten wymaga ogromnej precyzji, bo zdarzyć się może, że utraczona zostanie plastyczność łuku stopy, co upośledzi mechanizm jej działania. Przerwaniu mogą też ulec mikroskopijne połączenia nerwowe w okolicach przyczepu rozcięga podeszwowego.

Kiedyś ostrogi usuwano operacyjnie, ale często efekty były katastrofalne, bo zniszczeniu ulegała unikatowa tkanka tłuszczowa w okolicy pięty, która amortyzuje wstrząsy. Obecnie takich operacji z zasady się nie wykonuje, odstępstwa czynione są rzadko, w przypadkach wyjątkowo opornych na

 **OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY**

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

ZAKŁAD OPTYCZNY
od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

**NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2**

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

**OPTYK
GRABOWSCY**



Belotti

**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

z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

GF FERRE **SOLANO** Baldinini 

Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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

dr n. med. Bogusław Szponar
specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323


lapro_dentis
laboratorium protezki 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



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

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

leczenie. Zabieg polega na częściowym przecięciu rozciągnięta podeszwy, co zmniejsza obciążenia przenoszone na jego przyczep. Należy jednak pamiętać, że przeprowadzenie takiej operacji może prowadzić do spłaszczenia łuku podłużnego stopy i powstania płaskostopia podłużnego – ostrzega lekarz.

Ryzyko zapalenia rozciągnięta jest większe u osób otyłych i tych pracujących w pozycji stojącej. Wpływ na kondycję pięty i całej stopy ma również fakt, że około pięćdziesiątego roku życia zaczyna zmieniać się struktura tkanki tłuszczowej amortyzującej urazy, które stają się przez to znacznie dotkliwsze. Dlatego z powodu zapalenia rozciągnięta podeszwy cierpią zwykle kobiety i mężczyźni powyżej 50. roku życia.

Chociaż leczenie nie daje efektów błyskawicznych, dobrze jest cierpliwie przeprowadzić wszelkie możliwe zabiegi nieoperacyjne.

Jeśli masz problem z ostrogą piętową, zapaleniem przyczepu rozciągnięta podeszwy to zapraszamy na bezpłatną konsultację fizjoterapeutyczną. W Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia ul. Kelles-Krauza 32 zdiagnozujemy i dobierzemy odpowiednią terapię i zabiegi dla Ciebie. Więcej informacji uzyskasz pod nr tel. 534 530 430 lub 48 360 11 44.

*mgr Kamil Jabłoński
mgr Karolina Jabłońska
mgr Tomasz Gryma*

*Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauza 32*

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

NZOZ
Medap

Anna Śródulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

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

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)



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

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



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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

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

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

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

dent
EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

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

tel. 606 78 26 46

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

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

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



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



**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.

*Wygodnie
doświadczenie w opiece*

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

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

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

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**

(pawilony Rosa - I piętro)

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

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

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnacka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A



tel. 48 386 95 00
511 511 234

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00



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

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

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

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 przeciwodrożynowe
 - respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne

tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00

lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00

poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet
rehabilitacji
lecniczej

- WIRÓWKA kończyn 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

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

Świadomy oddech, co to takiego?



Anna Żugaj

Życie to oddech. Można oddychać pełną piersią, ale można również oddychać płytko. Szczególnie w momencie zagrożenia nasz oddech ulega spłyceniu. Oddech może przyczynić się do poczucia szczęścia i radości, może przynieść ulgę i wyciszenie. Jeśli jesteśmy w równowadze oddychamy spokojnie i głęboko. Jeśli oddech jest spokojny, to znak, że ciało relaksuje się i jest w stanie równowagi i harmonii. Jeśli pojawia się dużo lęków, oddech jest tłumiony i mogą pojawić się problemy z oddychaniem. Płytki oddech wskazuje na brak zaufania do

życia, lęk, emocje, które potem dają znać w postaci różnych chorób i problemów. Kiedy w naszym uwarunkowanym umyśle pojawi się myśl, działa ona jak bodziec, który uwalnia do krwi hormony, wywołując reakcję fizjologiczną. Nazywamy tę reakcję emocją lub uczuciem. Pozytywne myśli wywołują pozytywne emocje czyli uczucia i one mają wysoką wibrację. Negatywne myśli wywołują negatywne emocje i one mają niską wibrację. Oznacza to, że każda emocja jest reakcją hormonalną. Emocje wynikają z naszych myśli. Możemy więc decydować jak chcemy się czuć i czego chcemy doświadczać.

Świadomy oddech to technika, która pomaga uwolnić się od emocji, a w konsekwencji negatywnych myśli i wprowadzić pozytywne emocje i uczucia. Ta technika oddechowa polega na wykorzystaniu naszej natury – oddechu, oraz na świadomym wykorzystaniu pozytywnej wibracji słowa.

Oddech, który tu stosujemy to oddech połączony, gdzie nie ma przerwy między wdechem, a wydechem, a który wywodzi się z techniki integracji oddechem. Negatywne emocje takie jak: złość, smutek, gniew, żal itd. a szczególnie te niewspółmierne do bodźca, świadomie zamieniamy na wysoką wibrację słów: opanowanie, spokój, radość, przebaczenie, miłość itd.

Dla przykładu jeśli czujemy smutek zamieniamy go na pozytywną emocję, czyli radość i uzyskujemy połączenie oddechu: wdech – radością, wydech – jestem. Technika ta jest bardzo bezpieczna, skuteczna i prosta. Równoważy ona wszystkie poziomy, psychiczny, fizyczny i duchowy. Utrzymując



koncentrację na wysokowibracyjnym słowie, uwalniamy blokady, napięcia, opory i lęki. Po sesji czujemy spokój, harmonię, radość. Czujemy się wolni i bezpieczni.

Technika świadomego oddechu pomaga:

- uwolnić się od roli ofiary i poczuć własną moc tworzenia,
- uwolnić swoje negatywne emocje, szczególnie te niewspółmierne do bodźca,
- uzdrowić relacje ze sobą i z innymi,
- czuć się szczęśliwym, bezpiecznym i radosnym, niezależnie od sytuacji i zdarzeń,
- czuć się wolnym, pełnym miłości i spokoju,
- być zdrowym fizycznie i psychicznie,
- lepiej żyć i realizować swoje marzenia.

A jaki jest Twój oddech? Jak radzisz sobie z emocjami? Czy czujesz się szczęśliwy, zdrowy i zadowolony? Jeśli nie, to zapraszam Cię do mojego gabinetu na sesję świadomego oddechu.



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganii leczenia XXI wieku

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

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

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

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



deltamed
transport-ratownictwo medyczne

**MASZ PROBLEM Z TRANSPORTEM CHOROGEO?
DZWOŃ DO NAS! 519 179 707**

„Od dziś przechodzę na dietę”, czyli kilka pytań do dietetyka



Krzysztof Skuza
dietetyk kliniczny

Pojęcie „dieta” silnie kojarzy się z odchudzaniem. Czy to właśnie chęć utraty na wadze jest głównym powodem wizyty Pacjentów?

Tak naprawdę słowo „dieta” oznacza sposób odżywiania się polegający na dostosowaniu ilości i rodzaju pokarmu do potrzeb organizmu. Rzeczywiście chęć zmniejszenia masy ciała jest często motywacją Pacjentów, ale jest nią również chęć poprawy stanu zdrowia, wsparcie terapii w chorobach cywilizacyjnych, czy też poprawy nastroju.

Dieta to nie tylko odchudzanie, ale często również wsparcie procesu leczenia. Jakie dolegliwości wymagają konsultacji dietetycznej i specjalnie opracowanego planu odżywiania?

Są to głównie choroby cywilizacyjne, czyli cukrzyca, choroby nowotworowe, choroby sercowo-naczyniowe, osteoporoza, choroby przewodu pokarmowego tj. choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy, choroba refluksowa choroby alergiczne, czy endokrynne jak np. choroby tarczycy.

W jakim zakresie dietetyk może udzielić porad?

Sam zakres porad jest naprawdę szeroki, chociaż mnie szczególnie interesują choroby nowotworowe. Poświęciłem im również swoją pracę magisterską.

Jak wygląda pierwsza wizyta?

Zaczyna się od analizy składu ciała Pacjenta. Następnie diagnozuje się problem - tu bardzo pomocne są wyniki badań, które Pacjent powinien mieć ze sobą. Po wstępnej diagnozie Pacjent otrzymuje zalecenia, a w razie potrzeby umawiany jest na kolejną wizytę kontrolną lub w celu odebrania zindywidualizowanego jadłospisu wraz ze sposobem przygotowania posiłków i tygodniową listą potrzebnych produktów.

Jedna konsultacja wystarczy czy też konieczny jest cykl spotkań?

To zależy od problemu, z jakim przychodzi Pacjent. Proces leczenia czy odchudzania powinien być kontrolowany.

Jakie produkty powinniśmy spożywać w największej ilości?

Są to warzywa i owoce, które powinny stanowić minimum połowę naszej diety przy stosunku 3:1 na korzyść warzyw. Graficznym przedstawieniem czego i ile w ciągu dnia powinniśmy spożywać jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Skuteczność diety wiąże się z systematycznością oraz wytrwałością. Czy mógłby Pan podać sprawdzone sposoby na motywowanie samego siebie do konsekwentnego stosowania zaleceń?

Nie ma jednego sposobu na dotarcie do wszystkich Pacjentów. Proces motywacji jest zindywidualizowany i zależy od chorego. Ważne jest, aby uświadomić go o wartości celu i możliwości jego osiągnięcia podczas terapii. W teorii brzmi to dość prosto, praktyka pokazuje, że łatwe nie jest.

Jakich żywieniowych nawyków powinniśmy się pozbyć dla lepszego funkcjonowania organizmu?

Do najważniejszych negatywnych nawyków żywieniowych należą: pomijanie śniadań, zjadanie stresu, podjadanie nocą, jedzenie rzadko dużych porcji, spożywanie dużej ilości słodzonych napoi, wykluczenie warzyw i owoców z diety, czy brak aktywności fizycznej.

Żyjemy szybko i często tak też jemy - szczególnie w pracy. Jakich 3 rad mógłby Pan udzielić odnośnie posiłków, jakie zabieramy do biura?

Pracując około 8 godzin powinniśmy zabrać ze sobą minimum 2 posiłki. Muszą być one dobrze zbilansowane, tj. zawierać odpowiednią ilość węglowodanów, białek, tłuszczu, witamin i minerałów. Przykładem takiego jedzenia są sałatki, tortille czy znane nam dobrze kanapki. Ciekawą opcją są też pojawiające coraz częściej tzw. „diety pudełkowe”.

Potrzebujesz porady dietetyka? Zapisz się!

Poradnia
Zdrowego Żywienia

Infolinia: 48 386 90 60
ul. Okulickiego 76

polmedic



Nowe badanie w Polmedic

Densytometria - profesjonalne badanie gęstości kości w kierunku osteoporozy

Nowoczesny densytmotr Prodigy Primo Full Size

Ceny od 50 zł

polmedic

48 386 90 60

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



Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

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

Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00

przyjęcia pacjentów 7.00-9.30 lub 16.00-17.00

(tylko niektóre badania)

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

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

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

www.baldys-lab.eu

Zaszczep się przeciw grypie

Wybierz Zdrowie!



Koszt szczepienia przeciw grypie
jest znacznie mniejszy niż koszt leków
przeciw jej objawom

Infolinia 48 386 90 60

Zespół Lekarzy Rodzinnych

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1 | Okulickiego 74