



## Movember

str. 4

### Nieleczona prostata

str. 6

### Zaburzenia napięcia mięśniowego u niemowląt

str. 18

### Zdrowie w prezencie

str. 30

### Czym jest coaching

str. 16

### Apetyt na młodość

str. 8

### Regulacja głodu i sytości

str. 13

### Wywiad z profesorem Igałem Morem

str. 24

### Reumatoidalne zapalenie stawów

str. 21



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

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

#### ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 28

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 17  
Kowalczewski Wojciech – str. 17  
Wypyski Andrzej – str. 16

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 28  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17  
Rojewski Robert – str. 25  
Terpiłowski Tomasz – str. 11  
Wdowik Arkadiusz – str. 14

#### CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 19  
Kupis Zbigniew – str. 28  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 26  
Rojewski Robert – str. 25  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16  
Terpiłowski Tomasz – str. 11  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 20  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 24  
Wdowik Arkadiusz – str. 14

#### CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 19  
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 20  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 26  
Rojewski Robert – str. 25  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 9  
Sikora Małgorzata – str. 19

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 27  
Nazimek Marta – str. 6  
Kempa Urszula – str. 14

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 9  
Kempa Urszula – str. 14

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 14  
Gamed – str. 9

#### GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 19  
Banaczek Zbigniew – str. 19  
Gamed – str. 9  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6  
Kielski Piotr • EPMED – str. 27  
Nita Zygmunt – str. 6  
Penza Grzegorz – str. 7  
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 6

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 20  
Gamed – str. 9  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 20  
Poteręła Magdalena – str. 24  
Świgoń Paweł – str. 24  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 24

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 9  
Kielska Ewa • EPMED – str. 27

#### MEDYCYNA ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 28  
Mieszkowski Mariusz – str. 25

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 27  
Chojnacka Marina – str. 29  
Dudzińska Ewa – str. 20  
Frynas Katarzyna – str. 20  
Gamed – str. 9  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 29  
Kosowski Jarosław – str. 29  
Miśta Jakub – str. 29  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 29  
Olczyk Ziemowit – str. 29  
Rogozińska Agnieszka – str. 29

#### OKULISTA

Gamed – str. 9  
Likowska Elżbieta – str. 23  
Nazimek Waldemar – str. 23  
Szponar Bogusław – str. 23

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 20  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 20  
Sekuła Jan • SANUS – str. 17  
Szyrak Tomasz – str. 16  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 20  
Wypyski Andrzej – str. 16

#### PEDIATRA

Gamed – str. 9  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24  
Nazimek Marta – str. 6

#### PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 25

#### PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 28  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
ChłodnaMed – str. 19  
EndoCard – str. 24  
Endomed – str. 12  
Epmed – str. 27  
Euromed – str. 16  
Gamed – str. 9  
Gravmed – str. 7  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 20  
Mój Lekarz Radom – str. 25  
Nel-Med – str. 14  
Polmedic – str. 29, 32  
Przychodnia Centrum – str. 27  
Terpiłowski – str. 11

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 14

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 9  
Gralak-Wdowik Izabela – str. 17  
Karczewski Andrzej – str. 17  
Ostrach Dorota – str. 20  
Szczęśnińska Ewa – str. 17

#### STOMATOLOG

Aurument – str. 26  
Dent Artis – str. 26  
Gamed – str. 9  
Kaniewscy – str. 26  
Luxdent – str. 26  
M-dent – str. 26  
Medap – str. 26  
PT Dental – str. 26  
Szwedental – str. 26

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 20  
Baryłka Krzysztof – str. 17  
Gamed – str. 9  
Molga Radosław – str. 19

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bafdyś – str. 31  
Medica – str. 5

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 10  
Skalska Nina – str. 14

#### OPTYK

Grabowscy – str. 22  
Likowska Elżbieta – str. 23  
Likowski Adam – str. 22

#### OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 19  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 19  
Reha-complex – str. 2  
Vic-Med – str. 10

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 16

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 9  
Kołątaj Agnieszka – str. 20

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 19  
FizjoExpert – str. 10  
Fizjomedica – str. 10  
Kelles Krauza – str. 23  
MedJana – str. 20  
Reha-complex – str. 2  
Vic-Med – str. 10

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 27  
Mikirad – str. 29  
Medistar – str. 29  
Multimed – str. 29  
Reha-complex – str. 2  
Stymat – str. 27

#### TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med – str. 15

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 9  
Laboratorium Bafdyś – str. 31  
Medica – str. 5

#### BIOPSJE

Euromed – str. 16

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 17

#### DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 28  
MedJana – str. 20  
Rojewski Robert – str. 25  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17  
Terpiłowski – str. 11

#### EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 29

#### RENTGEN

Helios  
REZONAS MAGNETYCZNY  
Grupa Medical – str. 13  
Polmedic – str. 29, 32

#### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 12  
Polmedic – str. 29, 32

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 6  
Drożdżikowski Wiesław – str. 14  
Epmed – str. 27  
Euromed – str. 16  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 20  
Rojewski Robert – str. 25



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



# MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku  
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

### ● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

#### Nowe usługi

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

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



# CENTRUM BERNARDYŃSKA

*Szybki dostęp do lekarzy*

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

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

w godz. **8.00-20.00**

### NOWI SPECJALIŚCI

- dr n. med. **Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- mgr **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

# MOVEMBER



## coroczna kampania mająca na celu upowszechnianie wiedzy na temat dolegliwości dotyczących Panów

Nazwa wzięła się z połączenia angielskich słów moustache (wąsy) i November (listopad). Tak powstał Movember, czyli nasz polski Wąsopad. Jak sugeruje nazwa, uczestnictwo w akcji polega na zapuszczaniu wąsów w listopadzie. Cel: podniesienie świadomości społecznej na temat problemów zdrowotnych mężczyzn, ze szczególnym naciskiem na raka prostaty oraz raka jąder dotyczący zwłaszcza młodych panów dla których temat profilaktyki wydaje się odległy.

Dane medyczne są alarmujące. Rak jądra i prostaty to jedni z najgroźniejszych zabójców. Na pierwszą chorobę najbardziej narażeni są mężczyźni pomiędzy 15 a 40 rokiem życia. Natomiast rak prostaty atakuje głównie po czterdziestce i jest to drugi co do częstości występujący wśród mężczyzn nowotwór. Szacuje się, że co trzeci mężczyzna w wieku między 50 a 80 rokiem życia i 80% panów, którzy ukończyli 80 lat, zachoruje na raka prostaty. Zajmuje on 4. miejsce pod względem śmiertelności na świecie.

Fundacja Movember, która jest pomysłodawcą kampanii, wyznaczyła sobie zadanie przebicia się do świadomości mężczyzn i ich bliskich. Ma to zaowocować podniesieniem liczby wcześniej wykrytych i diagnozowanych przypadków raka, a co za tym idzie, również skutecznych kuracji. Upowszechnianie zdrowego trybu życia, badań profilaktycznych, nawyku samobadania, poznanie historii zachorowań na raka w rodzinie – kobietom mówi się o tym od lat, nareszcie przyszedł czas również na Panów.

Movember to naprawdę wartościowa inicjatywa, dlatego zamiast chichotać, warto przychylnym okiem spojrzeć na panów, którzy decydują się zapuszczać wąsy w listopadzie. W tego typu kampaniach społecznych ważne jest każde wsparcie.

### *A teraz kilka słów na temat nowotworów*

Rak jąder rozpoznaje się zwykle pomiędzy 25. a 40. rokiem życia, a u mężczyzn w wieku 15-35 lat jest to najczęstszy nowotwór złośliwy. Najczęściej spotykanym objawem jest powiększenie części lub całego jądra (jednostronne i stopniowe). Powiększone jądro jest twarde, wyraźnie cięższe i niebolesne. Jedynie u 25% chorych w chwili rozpoznania występują objawy stanu zapalnego lub bolesność. Diagnostyka chorych z podejrzeniem nowotworu jądra powinna obejmować: badanie podmiotowe i przedmiotowe z oceną obwodowych węzłów chłonnych, badania krwi w tym stężenia markerów nowotworowych, ultrasonografię (USG) moszny. Nowotworowe markery wykorzystywane w diagnostyce raka jądra to alfa-fetoproteina AFP oraz podjednostka beta ludzkiej gonadotropiny beta-HCG. To badania wstępne, przesiewowe które wraz z obrazem klinicznym pacjenta stanowią podstawę w ocenie stanu klinicznego.

Rak prostaty inaczej rak gruczołu krokowego ustępuje pod względem częstości występowania u mężczyzn w Polsce jedynie rakowi płuca. Dane epidemiologiczne dotyczące tego nowotworu w naszym kraju mówią o rocznej zachorowalności około 13,2%. Wykrywalność w ostatnim dwudziestolecu zwiększa się dynamicznie, głównie dzięki upowszechnieniu oznaczania stężenia swoistego antygenu sterczowego PSA w surowicy (umożliwia to wykrywanie raków bezobjawowych). U niektórych chorych występują dolegliwości ze strony dolnych dróg moczowych, będące raczej następstwem współistnienia łagodnego rozrostu stercza. Zasadnicze znaczenie dla rozpoznania ma określenie stężenia PSA w surowicy, aczkolwiek marker ten nie jest podwyższony

tylko w nowotworze prostaty ale również w łagodnym jego rozroście jaki i zapaleniu. Pomocnym jest oznaczenie poziomu PSA całkowitego i wolnego oraz wyliczenie wzajemnego ich stosunku do określenia ryzyka wystąpienia nowotworu. Panowie po 40. roku życia powinni raz na dwa lata badać poziom PSA, a w rodzinach gdzie występuje ten rodzaj nowotworu badanie powinno być wykonywane co roku.

Laboratorium Medica wraz z amerykańską firmą Beckman-Coulter w akcji dla „Movember” oferuje zaproszenie na badania pod kątem raka jąder dla mężczyzn w wieku 16+ oraz pod kątem raka prostaty dla mężczyzn w wieku 35+, programem otoczyliśmy kilka szkół męskich w Radomiu (około 1300 uczniów). W szkołach prowadzimy akcje przez dwa najbliższe miesiące: listopad i grudzień, młodzież oraz kadra męska ma możliwość bezpłatnego wykonania badania markerów nowotworowych w tym okresie. Program bezpłatny dedykowany jest dla wszystkich uczniów klas czwartych technikum i trzecich zawodowych i cyklicznie każdy następny rocznik będzie miał możliwość skorzystania z tej profilaktyki. Dla pozostałej młodzieży męskiej wyrażają oraz dorosłych mężczyzn na specjalne zaproszenia oraz hasło Movember badania będzie można wykonać odpłatnie po znacznym rabacie.

Jest to akcja non profit i pod tym względem skupiamy się tylko i wyłącznie na pobudzeniu młodej świadomości i zapoznaniu się z tym tematem. Pamiętajmy że profilaktyka i cykliczne badania są najważniejsze.

*Agnieszka Flont • analityk kliniczny  
specjalista laboratoryjnej  
diagnostyki medycznej  
NZOZ Medica Radom*



# MEDICA



laboratorium analiz medycznych

## DŁA MOVEMBER



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

### ZAPROSZENIE

Laboratorium Medica wraz z amerykańską firmą Beckman Coulter zaprasza na badania krwi:

Badania dla mężczyzn w wieku  
16 - 35 lat - AFP i BhCG  
w kierunku raka jąder

Badania dla mężczyzn powyżej  
35 roku życia - PSA  
w kierunku raka prostaty

Termin realizacji zaproszenia:  
1 Listopada - 31 Grudnia b.r.

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



**RABAT NA HASŁO: MOVEMBER**

# Nieleczona prostata



Nieleczona prostata może doprowadzić do niewydolności nerek i konieczności dializowania. Częste oddawanie moczu, parcia naglące, czyli pilna potrzeba oddania moczu, nad którą chory panuje jedynie przez kilka minut, mogąca doprowadzić nawet do „popuszczania” moczu, wąski lub przerywany strumień moczu, trudność w rozpoczęciu jego oddawania, wyciekanie moczu z cewki już po zakończeniu jego oddawania, uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza moczowego powinny skłonić mężczyznę, w każdym wieku do udania się do urologa.

Gruczoł krokowy, inaczej stercz, (łac. prostata), to nieparzysty narząd umiejscowiony pod pęcherzem moczowym produkujący substancje odżywcze oraz regulatorowe dla nasienia. To narząd, z którym każdy zdrowy mężczyzna się rodzi.

wynikające ze zwężenia światła cewki moczowej przez uciskający gruczoł krokowy. Należą do nich: wąski strumień moczu, trudność w rozpoczęciu oddawania moczu, w skrajnych przypadkach zatrzymanie moczu, strumień przerywany, wyciekanie moczu z cewki już po zakończeniu jego oddawania, uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza moczowego. Dochodzi do nawrotowych infekcji dróg moczowych oraz tworzenia się kamieni w pęcherzu moczowym. Spotyka się niestety jeszcze tak zaniedbane przypadki, w których na skutek znacznej przeszkody dochodzi do „cofania się” moczu do nerek, czego konsekwencją jest ich niewydolność, co może wiązać się z koniecznością dializowania pacjenta.

## *Czynniki sprzyjające chorobie*

Podstawowym czynnikiem odpowiadającym za łagodny przerost gruczołu krokowego jest proces starzenia. Za czynnik prowadzący do przerostu stercza uważa się androgeny, czyli męskie hormony płciowe. Także żeńskie hormony, tj. estrogeny odgrywają pewną rolę. Świadczy o tym fakt, że u otyłych mężczyzn, u których nadmierna tkanka tłuszczowa jest źródłem estrogenów, choroba ta występuje częściej. Udowodniono także zwiększoną zapadalność u pacjentów chorych na cukrzycę.

## *Warto wiedzieć, że*

Objawy łagodnego rozrostu stercza prowadzą do niewyspania, obniżają sprawność seksualną, zaburzają czas pracy, ograniczają lub uniemożliwiają podróże lub inne hobby, wpływają na obniżenie nastroju i samooceny chorego.

Diagnostyka łagodnego rozrostu gruczołu krokowego pozwala jednocześnie na prowadzenie badań przesiewowych w kierunku raka stercza, co pozwala wychwycić nowotwór w stadium, kiedy jest on wyleczalny!

Jedynym skutecznym sposobem, jest kontrola urologiczna.

MÓJ LEKARZ RADOM, ul. Skrajna 113 /róg Bulwarowej – dzielnica HALINÓW, zaprasza na konsultacje urologiczne, prowadzone przez znanego specjalistę, dyrektora Szpitala Mazovia w Warszawie prof. zw. dr hab. n. med. Igała Mor. Terminy wizyty uzgadniamy telefonicznie tel. 694 88 00 44.

www.mojlekarzradom.pl  
www.szpitalmazovia.pl

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 Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek  
Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15

## *Skąd więc biorą się dolegliwości z jego strony?*

Przez gruczoł krokowy przechodzi początkowy odcinek cewki moczowej. W młodości, gdy stercz jest niewielki, nie powoduje przeszkody w odpływie moczu z pęcherza moczowego. Inaczej jest w przypadku przerostu gruczołu krokowego, gdy ten z zewnątrz uciska cewkę moczową dochodzi do sytuacji, w której znacznie wzrasta ciśnienie w drogach moczowych (to tak jakby dmuchać przez bardzo cienką słomkę – wymaga to wiele wysiłku). Taki sam wysiłek musi wykonać pęcherz moczowy, żeby się opróżnić. To powoduje, że zachodzą w budowie jego ścian nieodwracalne zmiany prowadzące do występowania objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego, które występują u 50% mężczyzn po 55. roku życia. Sam proces przemian histologicznych w obrębie tego narządu, będących niemymi klinicznie (bezobjawowymi) zachodzi u zdecydowanie większej grupy.

## *Objawy, które powinny zaniepokoić*

Pierwszą grupą objawów są objawy „podrażnieniowe”: częste oddawanie moczu w ciągu dnia i w nocy, parcia naglące, czyli pilna potrzeba oddania moczu, nad którą chory panuje jedynie przez kilka minut, mogąca doprowadzić nawet do „popuszczania” moczu. Te symptomy wynikają ze zmian zachodzących w ścianie pęcherza moczowego i to one są główną przyczyną zgłaszania się pacjentów do urologa. Drugą grupą, są objawy „przeszkodowe”,



## RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



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

## BADANIA PRENATALNE

### USG I trymestr

Testy PAPPA

(laboratorium )

Testy NIFTY

(badanie genetyczne nieinwazyjne)

### USG II trymestr

Echo serca płodu

Najnowszy aparat VOLUSON E8

dla uprawnionych pacjentek bezpłatnie

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

konsultacje lekarza specjalisty  
genetyki klinicznej

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

# Apetyt na młodość

## **Jaki jest wzorzec urody kobiecej XXI wieku?**

To jest pytanie, na które coraz trudniej odpowiedzieć. Oglądając kobiety spotykane na ulicy, niektóre prezenterki telewizyjne, czy celebrytki, zastanawiamy się czy zmieniły się kanony piękna? Obserwujemy usta wyprzedzające nos, policzki wybijające oczy przeciwnika lub maskę zamiast twarzy, gdzie ruszają się usta i oczy, ale wyraz i mimika są martwe. A czy piękna kobieta nie powinna być przede wszystkim promienna z uśmiechem, który dodaje jej uroku, a nie przedstawia dziwny grymas? Na szczęście są też kobiety, które świetnie się prezentują mimo upływającego czasu i dowodzą, że w każdym wieku można wglądać pięknie. Niekoniecznie trzeba udawać siostrę własnej córki, aby emanować urodą.

## **Czy te panie też korzystają z zabiegów kosmetycznych?**

Oczywiście, że tak. Tylko myślę, że kierują się zdrowym rozsądkiem i przede wszystkim odpowiadają sobie na pytanie: co mi jest potrzebne, co będzie zdrowe i korzystne dla mojej skóry, czy ten zabieg/kosmetyk jest dla

mnie odpowiedni i jak to wpłynie na mój wygląd w przyszłości?

## **Łatwo jest znaleźć odpowiednie zabiegi i kosmetyki?**

W obecnym czasie myślę, że coś znaleźć jest łatwo, ale wybrać dobry i skuteczny – to już wyzwanie. Obecnie mamy w tym zakresie tak duży wybór, że naprawdę trudno się oprzeć niektórym ofertom. Jednak znaczna ich część nie zawsze przynosi oczekiwany efekt, a nawet potrafi niemile zaskoczyć np. skarpetki złuszczające skórę na stopach. Żaden szanujący się podolog ich nie poleci, ponieważ produkty z kwasami są przeznaczone do obszarów skóry, gdzie znajdują się gruczoły łojowe, a nie potowe.

## **Zabiegi medycyny estetycznej, co o nich można powiedzieć?**

To zależy od preferencji klientki/klienta. Są niestety też takie defekty w wyglądzie, które wręcz utrudniają życie lub powodują głębokie kompleksy, nawet depresje. Wówczas pomoc chirurga specjalisty jest wręcz niezbędna. Należy jednak pamiętać, żeby to był lekarz z prawdziwego zdarzenia, który przedstawi

nam zarówno pozytywne efekty, jak również mogące wystąpić komplikacje i powikłania oraz co się z tym wiąże.

## **A królujące obecnie tzw. wypełniacze?**

Jest to kwestia podlegająca dyskusji i niedająca jednoznacznej odpowiedzi. Są to zabiegi, które zdobyły ogromną popularność i wiele potrafią zmienić w naszym wizerunku, chociaż nie zawsze na jego korzyść. Dobrze wykonany zabieg powinien tak poprawić nasz wygląd, aby być prawie niewidocznym, korygować nasze wady, wręcz sprawiać wrażenie naturalności. Wśród kobiet możemy zaobserwować jednak taką manię „poprawiania” urody, że jest to wręcz groteskowe, a z naturą ma niewiele wspólnego.

**Czy są inne zabiegi, które mogą zastąpić zabiegi chirurgiczne lub w inny sposób podtrzymać kondycję naszej skóry, tudzież dobry wygląd?**

Tak. Oprócz ostrzykiwania, wypełniania i nacinania, mamy dla Państwa propozycję trochę inną. Celem zabiegu jest poprawa napięcia, elastyczności i gęstości skóry oraz spłykanie lub likwidacja zmarszczek na twarzy,

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

**Jędrna skóra**  
**Zdrowe stawy**  
**Mocne kości**

**produkt dostępny w najlepszych aptekach**

**artivit**  
FICHI

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



w okolicach oczu, szyi, dekolcie i dłoniach, a także profilaktyka ich powstawania. Skóra odzyskuje swoją młodzieńczą witalność. Sta-  
je się wyraźnie gładsza, bardziej elastyczna i nawilżona.

Efekty pojawiają się szybko i utrzymują za-  
dziwiająco długo... Już 4 godziny po zabiegu  
możemy wykonać makijaż i zaprezentować  
pięknie wyglądającą twarz.

Zabieg ten jest absolutnie bezpieczny, natu-  
ralny i biozgodny z ludzkim ciałem, bez ry-  
zyka nietolerancji, alergii, czy innych reakcji  
autoimmunologicznych. Jest to metoda bez-  
pieczna właściwie dla każdego, również dla  
alergików, którzy mają największą skłonność  
do wszelkich reakcji uczuleniowych.

#### Na czym polega metoda?

Podczas zabiegu za pomocą naszego  
urządzenia wykonujemy ok. 800 tys. ude-  
rzeń mikroigiełek/min., które nie przebijają  
skóry, ale bezkruwawo perforują naskórek  
poprawiając jego przepuszczalność o 80% aż  
do skóry właściwej. Dzięki tej technologii mo-  
żemy podać duże ilości kwasu hialuronowego  
(o bardzo drobnej cząsteczce) i peptydów. Bruzdy  
i zmarszczki wypełniają się, naskórek rege-  
neruje się w pełni po kilku dniach, również  
w pielęgnacji domowej. Efekty są więcej, niż  
zadawalające i utrzymują się do miesiąca cza-  
su. Z powodzeniem możemy korzystać z tego  
zabiegu również przy cerach problematycz-  
nych takich jak: cera naczyniowa, wrażliwa,  
ekstremalnie przesuszona, trądzikowa z trą-  
dzikiem różowatym włącznie (do II stopnia).

#### Na jakie okolice?

Zabieg obejmuje dekolcie, twarz, szyję oraz  
okolice oka na górnej i dolnej powiece.

#### Komu polecamy zabiegi?

Zabiegi te przeznaczone są do stosowa-  
nia zarówno w profilaktyce starzenia, jak i  
leczeniu objawów, dlatego też zaleca się go  
wszystkim osobom. Zarówno kobiety jak i  
mężczyźni, którzy chcą przeciwdziałać ozna-  
kom starzenia skóry, zachowując jednocześnie  
naturalny i zdrowy wygląd. Można polecić tę

metodę również osobom borykającym się z  
problemami skórnyimi typu: przebarwienia,  
trądzik, rozszerzone pory na twarzy oraz  
blizny potrądzikowe. Z zabiegu chętnie ko-  
rzystają osoby, które narzekają na wiotką,  
suchą, zmęczoną lub pozbawioną blasku  
cerę, których skóra wymaga przywrócenia  
napięcia i elastyczności lub gdy pojawiają się  
przebarwienia oraz zmarszczki.

#### Zalety zabiegu:

- stymulacja skóry (fibroblastów) do samo-  
dzielnej produkcji kolagenu,
- poprawa funkcjonowania układu krwio-  
nośnego i limfatycznego,
- usunięcie bariery martwych komórek bez  
podrażnienia skóry, wysięku krwi i obrzęku,
- ponadprzeciętna suplementacja skóry bez  
przerwywania jej ciągłości,
- sterylność zabiegu dzięki zastosowaniu  
jednorazowych głowic
- głęboki efekt odmłodzenia bez potrzeby  
znieczulania, poprawa elastyczności, na-  
pięcia i gęstości skóry,
- wygładzenie i zmniejszenie linii zmarsz-  
czek, jak i na całej powierzchni skóry:  
dekolt, szyja, twarz, piersi.
- stymulacja mikroigłami mięsień okrężny  
oka włącznie z powieką oraz mięsień  
okrężny ust.
- wypełnienie blizn po trądziku,
- rozjaśnienie przebarwień, znaczna popra-  
wa kolorytu cery, dzięki powstawaniu no-  
wych naczyń krwionośnych odżywiających  
skórę

Zabiegi mikroaktywacji skóry mogą być  
wykonywane w cotygodniowych seriach lub  
długoterminowych programach z mniejszą  
częstotliwością. Ich niwygórowana cena po-  
zwala na wybranie dowolnej z opcji.

Aby przekonać się o rewelacyjnych skutkach  
omówionego zabiegu zapraszamy do Studio  
Urody „IDALIA” w Radomiu ul. Sienkiewicza  
26/1. Rezerwacja wizyt pod numerem telefo-  
nu (48) 384 75 55 lub 606 471 648.

serdecznie zapraszam

Iwona Tyczyńska-Woźniak

N Z O Z  
**Gamed**  
Przychodnia w centrum Radomia  
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z  
NFZ

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria  
Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



#### PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



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



#### PORADNIA STOMATOLOGICZNA



#### GABINET ZABIEGOWY:

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



#### MEDYCYNA PRACY

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



#### USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

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

Radom, ul. Wysoka 12  
tel 48 363 17 04, 362 86 69  
rejestracja osobiście lub telefonicznie  
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00



**Idalia** STUDIO URODY

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

**GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY**

PEDICURE LECZNICZY

DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP

SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

S P Z O Z

**Poradnia  
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**  
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00

**MEDYK**

**REH-COMPLE**

Kursy kierowane do fizjoterapeutów, lekarzy, techników masażystów

**Oferta kursów w Radomiu:**

**Metoda Mc Kenzie**

**Sucha Igoterapia i Mezoterapia kolagenem (II Moduły)**

**Manualne – technik mięśniowo-powięziowej mobilizacji**

**Techniki osteopatyczne (III Moduły)**

- Manipulacje HVLA - odcinek lędźwiowo-piersiowy
- Manipulacje HVLA - odcinek szyjny, stawy obwodowe
- Techniki wisceralne

tel. 798 802 717 / 608 461 566  
 info@rehabilitacja-kursy.pl  
 www.rehabilitacja-kursy.pl

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

telefon 606 499 981  
 www.fizjoekp.pl

**GABINET FIZJOTERAPII**

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

**Vic-Med**

Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta. bezpłatnie NFZ

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

Radom, ul. Czarnoleska 19, www.vic-med.pl  
 Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

## Unikaj produktów zawierających olej palmowy!!!

Olej palmowy – to najsilniejszy czynnik rakotwórczy. Kwasy tłuszczowe, zawarte w tym oleju, stopniowo sklejają komórki krwi, powodują rozwój nowotworów różnych narządów, mogą wywołać bezpłodność i impotencję a nawet atak serca.

Olej palmowy jest dodawany prawie do wszystkiego: produktów mlecznych, pieczywa, wyrobów cukierniczych czy choćby jedzenia dla niemowląt. Negatywne skutki stosowania oleju palmowego są podstępnie ukrywane, a my konsumenci przyzwyczajiliśmy się do podobnego do gliny, malezyjskiego tłuszczu.

Jeżeli etykieta na produkcie mówi „tłuszcz roślinny”, na 99% jest to olej palmowy.

Olej palmowy jest bardzo szkodliwy dla zdrowia. Eksperymenty przeprowadzone na Uniwersytecie Technologii Chłodniczych w Petersburgu wykazały, że temperatura topnienia oleju palmowego jest wyższa od temperatury ciała ludzkiego, a to oznacza, że NIE JEST on przyswajany i NIE JEST wydalany z organizmu.

– Gromadząc się, olej palmowy prowadzi do chorób serca i otyłości – wyjaśnia lekarz Niezależnego Laboratorium „InVitro”. – Ma

dużo nasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają poziom cholesterolu i wspierają rozwój miażdżycy.

Badania przeprowadzone z udziałem dzieci wykazały, że kwas palmitynowy, mieszając się w jelitach z wapniem tworzy nierozpuszczalny związek, który wydalana się z organizmu tak, że dziecko zaczyna odczuwać niedobór wapnia, który jest niezbędny dla jego rozwoju i wzrostu.

Naukowcy udowodnili, że olej palmowy w jedzeniu dla dzieci pogarsza mineralizację kości, co powoduje wzdęcia, odbijanie i pojawienie się kolki.

Olej palmowy kosztuje 30-40% mniej od tłuszczu mlecznego.

Kuszące, prawda? A nam konsumentom, producenci żywności, próbują wmówić korzyści wynikające ze spożywania tego „wspaniałego” produktu.

Bądź ostrożny! Zadbaj o swoje zdrowie!

DIAGNOSTA DIACOM-TERAPEUTA  
 Małgorzata Borkowska  
 tel. 506 183 797

Źródło: [http://technoshop.ru/list/all/topic\\_536/](http://technoshop.ru/list/all/topic_536/)

**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**

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

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

**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



www.cm-terpilowski.pl

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

### MAŁDINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

### LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

### USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

### LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

## GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

### OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

### CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

### CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

### SZCZEPIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

### INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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

## NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

## ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

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

### USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

## ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

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

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

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

# Radomskie Centrum Małych Zwierząt

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

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

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

dyżur telefoniczny 24H • tel. 666 255 256

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

# 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 Szcześniak-Mazur • pediatra  
lek. Wiesława Szymańska • pediatra  
lek. Katarzyna Zowczak • pediatra

## GABINET ZABIEGOWY - EKG

## PUNKT SZCZEPIEŃ

## LABORATORIUM ANALITYCZNE

## + PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

## + DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

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

## + ENDOSKOPIA

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

## + Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE  
ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe  
pod kontrolą tomografu komputerowego

## + PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED\*

Medica  
POLSKA

polmedic

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

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

# Regulacja głodu i sytości

Zwykle nie zastanawiamy się, odczuwamy głód, spożywamy posiłek. Czy wiemy jak to się dzieje, że jesteśmy głodni, albo dlaczego głód znika? Poczucie głodu i sytości zależy od wielu czynników. Łaknienie jest niezbędnym bodźcem podtrzymania życia. Jest to sygnał o potrzebie spożycia posiłku, kiedy organizm potrzebuje kalorii, wyczerpują się zasoby energetyczne i zmniejsza się masa ciała. W przyrodzie ważna jest równowaga, wobec tego bodziec ten musi być zrównoważony przez jego przeciwieństwo czyli sytość. Dzięki temu zostaje ograniczone przyjmowanie pokarmu. W organizmie człowieka istnieje biologiczny zintegrowany system regulacyjny, który w warunkach prawidłowych zapewnia równowagę energetyczną i zachowanie prawidłowej masy ciała. Ważne jest by rozróżnić podstawowe pojęcia jak: głód, sytość, apetyt.

Głód to zaspokojenie fizjologicznej potrzeby przyjęcia pokarmu.

Apetyt to odczucie, które wynika z doznania poznawczego i wyraża chęć spożycia określonego pożywienia. Istotne znaczenie mają tu wcześniejsze doświadczenia ze spożywanym pokarmem np. zapach, smak, wygląd i konsystencja jedzenia.

Sytość jest to ważne odczucie, które wyraża brak chęci spożycia posiłku i jest bodźcem, który reguluje zakończenie przyjmowania pokarmu.

Ośrodek głodu i sytości znajduje się w mózgu, a ściślej w podwzgórzcu, gdzie docierają informacje o stanie energetycznym organizmu i tkance tłuszczowej, która jest rezerwuarem energii. Określone neurony w podwzgórzcu przetwarzają te impulsy na odpowiedzi nerwowe, a następnie na odpowiedź behawioralną czyli zachowanie. W ten sposób podlega regulacji ilość przyjmowanych kalorii oraz nasilenie różnych procesów zachodzących w organizmie. Istnieje wiele sygnałów obwodowych, które wpływają na ośrodek głodu i sytości. Dzielimy je na sygnały krótkotrwałe i średniotrwałe oraz na długotrwałe. Są to zarówno bodźce pobudzające jak i hamujące ten ośrodek. Dzięki takim sygnałom nasz mózg informowany jest, że pokarm został spożyty. Należy zaznaczyć, iż aby taka odpowiedź nastąpiła potrzebne jest kilka minut, dlatego tak ważne jest, żeby posiłki jeść wolno i starannie przeżuwać. Proces trawienia rozpoczyna się już bowiem

w jamie ustnej. Należy jeść tak, aby pokarm został rozmiękczony śliną i nie trzeba było go popijać. Żucie ma bardzo duże znaczenie dla procesu trawienia, ponieważ rozdrobnienie pokarmu w jamie ustnej ułatwia jego rozpad enzymatyczny w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego.

Jednym z takich czynników jest tzw. **hormon głodu inaczej grelina**, produkowana w żołądku. Jest ona bezpośrednio związana z kontrolą równowagi energetycznej poprzez zwiększanie pobierania pokarmu i inicjowanie przyjmowania posiłku. Stężenie greliny zależy od stanu odżywienia oraz od stylu życia. Najwyższe stężenie greliny w osoczu obserwuje się tuż przed przyjęciem posiłku, a 90 minut po jego przyjęciu, stężenie to się obniża. Stężenie greliny jest większe u osób będących na diecie niskokalorycznej, u chorych na nowotwory, anoreksję, bulimię oraz inne choroby wyniszczające organizm. Kolejnymi ważnymi czynnikami wpływającymi na jej stężenie są aktywność fizyczna i odpoczynek nocny. Co ważne u osób pragnących zredukować masę ciała, stosowanie samej diety wywołuje wzrost pewnej formy hormonu głodu, co kompensacyjnie nasila apetyt i pobieranie pokarmów. **Połączenie diety i wysiłku fizycznego przynosi lepsze efekty**, ponieważ stężenie hormonu głodu pozostaje na stałym poziomie i zapobiega nadmiernemu objadaniu się. Istotnym jest także regularny i prawidłowy sen. Bezsenność i skrócenie czasu snu powoduje, że w organizmie wzrasta stężenie hormonu głodu, a co za tym idzie wzrasta łaknienie i waga ciała. Grelina uczestniczy w wielu procesach biologicznych, wpływa na czynność przewodu pokarmowego, układu endokrynologicznego, immunologicznego, na procesy wzrastania i dojrzewania.

Do innych sygnałów regulujących przyjmowanie pokarmów należy: sygnał sytości zależny od posiłku czyli wydzielany przez dwunastnicę peptyd – cholecystokinina oraz produkowany w jelicie grubym hormon PYY – hamujący łaknienie pomiędzy posiłkami. Bodźcem hamującym przyjmowanie pokarmu jest stężenie składników odżywczych w surowicy krwi. Hormony gruczołów płciowych również działają na łaknienie, działając bezpośrednio na obszar w podwzgórzcu regulujący przyjmowanie pokarmu. Kobiety odczuwają cykliczne zmiany łaknienia zależne od fazy cyklu miesięczkowego.

**GRUPA MEDICAL**  
S N Z O Z



**Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego**  
wyłącznie prywatnie

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

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

dedykowany szczególnie dla:

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

**super ceny** badanie „od ręki”

Coaching POLSKA 

Marzena Figura  
coach

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

**WEŹ ŻYCIE W SWOJE RĘCE**

www.coaching.com.pl



**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**

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

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

Sygnały długotrwałe wytwarzane są przez tkankę tłuszczową oraz trzustkę. Jest to leptyna czyli hormon sytości oraz insulina, wydzielana przez komórki wysepek trzustkowych. Insulina nie tylko reguluje stężenie glukozy we krwi, ale współdziałając z leptyną reguluje masę ciała w dłuższym okresie czasu. Stężenie tych hormonów jest proporcjonalne do ilości tłuszczu w organizmie, a informacja o tym dociera do mózgu przez swoiste receptory.

Leptyna czyli hormon sytości jest wydzielana przez adipocyty czyli komórki, z których zbudowana jest tkanka tłuszczowa. Biosynteza leptyny w tkance tłuszczowej jest regulowana przez insulinę. Głównymi czynnikami wpływającymi na stężenie leptyny we krwi są masa tkanki tłuszczowej i wielkość adipocytów. U osób otyłych obserwuje się podwyższone stężenie hormonu sytości, które spada po zastosowaniu diety redukcyjnej i obniżeniu masy ciała. Wydzielana do krwi leptyna dociera z krążeniem do mózgu i wiąże się ze swoistymi receptorami w podwzgórzu. Poprzez inne, pośrednie sygnały, prowadzi to do obniżenia łaknienia i zwiększenia ilości wydatkowanej energii. Leptyna odgrywa ważną rolę w regulacji metabolizmu energetycznego organizmu, bierze udział w długoterminowej regulacji pobierania pokarmu, ponadto działając bezpośrednio lub za pomocą części współczulnej układu nerwowego, wpływa na przemianę lipidów i węglowodanów w różnych tkankach obwodowych. Niestety u osób otyłych oprócz zjawiska insulinooporności, pojawia się także leptynoporność, co zaburza równowagę energetyczną ustroju, a sygnały nie są odbierane we właściwy sposób. Krótko mówiąc osoba z nadwagą lub otyłością pomimo wysokiego poziomu hormonu sytości może tej sytości nie odczuwać.

Substancje wydzielane przez tkankę tłuszczową nazywane są adipokinami. Naukowcy odkrywają ciągle nowe związki i badają ich znaczenie w organizmie. Jedną z takich substancji jest **adiponektyna**. Uznano ją za **hormon o działaniu przeciwcukrzycowym, przeciwzapalnym i przeciwmiażdżycowym**. U osób z otyłością, cukrzycą typu 2 i insulinoopornością obserwowano zmniejszenie stężenia adiponektyny w osoczu krwi, co jest oczywiście zjawiskiem niekorzystnym. Do nowo odkrytych adipokin należą: wisfatyna, waspina i nesfatyna. Zarówno waspina, jak

i nesfatyna wywierają działanie hamujące na przyjmowanie pokarmu. Ich rola w utrzymaniu równowagi energetycznej nie została jeszcze do końca poznana.

Dokładne poznanie mechanizmów regulujących zachowanie związane z odżywianiem oraz korygowanie złych nawyków może być skuteczną metodą w leczeniu nadwagi i otyłości. Pozwala zrozumieć pacjentowi jak ważna jest zmiana stylu życia, jakie czynniki modyfikują jego wagę i wskaźnik masy ciała (BMI – body mass index), informują go o destrukcyjnym wpływie drastycznych diet na organizm i niebezpieczeństwach płynących z niekontrolowanego poboru niewłaściwych składników odżywczych.

Efekt Jo-Jo, nagle zahamowanie metabolizmu, brak efektu redukcji wagi podczas odchudzania może wynikać częściowo z niewłaściwego postępowania, sprzecznego z własną fizjologią. Modyfikacja pewnych czynników jak np. odpoczynek nocny, odpowiedni wysiłek fizyczny, czy zmiana nawyków żywieniowych, może w znaczny sposób poprawić efekty, które chcemy osiągnąć, a co za tym idzie własny stan zdrowia. Dzięki zdrowemu trybowi życia możemy uniknąć wielu groźnych chorób cywilizacyjnych jak np. otyłość i związanych z nią powikłań. Poprzez wprowadzenie niewielkich zmian w codziennym życiu możemy w znacznym stopniu wpłynąć na redukcję zachorowania na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2, hipercholesterolemię, nowotwory, choroby serca i naczyń.

Wyrównanie zaburzeń metabolicznych wymaga czasu. Trzeba nauczyć się słuchać potrzeb własnego ciała, odróżniać np. głód od apetytu. Nauczyć nagradzać się w inny sposób niż spożycie słodkiego ciasteczka. Szukać nowych form odczuwania satysfakcji na przykład poprzez zdobycie nowej umiejętności. Nie można dać się zwieść obietnicom szybkiej redukcji wagi bez negatywnych konsekwencji dla organizmu. Ważna jest systematyczność i obserwacja swojego ciała. Krótkotrwała zmiana nawyków nie przyniesie długotrwałego efektu redukcji wagi, bo nasze ciało jest zaprogramowane inaczej. Wymaga od nas żebyśmy się z nim obchodzili z szacunkiem, a wtedy ono odplaci się dobrym samopoczuciem i zdrowiem.

dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska

**lek. Arkadiusz Wdowik**  
 specjalista chirurgii naczyniowej  
 chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żyłaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycy  
 Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07, rejestracja w godz. 9-16, tel. 795 001 814





# 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](http://www.deltamed.com.pl)



lapro\_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

**Nowa lokalizacja**

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

# Czym jest coaching?



coach  
Marzena Figura

Coaching to skuteczna i nowoczesna metoda dzięki której, poprzez rozwój Twoich mocnych stron, eliminowanie ograniczeń i uwolnienie potencjału, możesz zbudować karierę o jakiej marzysz, poprawić relacje personalne, poprawić kondycję fizyczną i stan zdrowia, osiągnąć równowagę między życiem zawodowym i osobistym, oraz cieszyć się swoim życiem na nowo.

Coaching to partnerska relacja między coachem a osobą podlegającą coachingowi, służąca wsparciu jej w osiągnięciu uzgodnionych celów zawodowych i osobistych.

Coaching jest interaktywnym procesem, który pomaga pojedynczym osobom lub organizacjom w przyspieszeniu tempa rozwoju i zwiększeniu efektów działania. Coachowie pracują z klientami w zakresach związanych z biznesem, rozwojem kariery, finansami, zdrowiem i relacjami interpersonalnymi. Dzięki coachingowi klienci ustalają konkretniejsze cele, optymalizują swoje działania, podejmują trafniejsze decyzje i pełniej korzystają ze swoich naturalnych umiejętności

## *Dlaczego coaching?*

- Bo dzięki spotkaniom z coachem sam znajdziesz w sobie odpowiedzi na ważne dla ciebie pytania.

- Bo sam odkryjesz, w jaki sposób osiągnąć to, na czym ci zależy.
- Bo pokonasz ograniczenia w myśleniu o tym, co jest, a co nie jest w twoim zasięgu.
- Bo naprawdę zmienisz swoje życie.
- Bo wszystkie odpowiedzi, których szukasz, tak naprawdę są już w tobie i tylko czekają, aż do nich dotrzesz.
- Bo dzięki coachingowi sięgniesz do swojej mądrości, doświadczenia i intuicji.
- Bo odnajdziesz w sobie energię, odwagę i wolę działania.
- Bo przekonasz się, że twój wpływ na życie jest o wiele większy, niż zakładałeś.
- Bo to Ty trzymasz w ręku klucz do szczęśliwego, spełnionego życia.

## *Jak działa coaching?*

Coaching to rodzaj sojuszu, który na określony czas i w określonym celu zawierają osoba coachowana i coach. Służy on wydobyciu z klienta i rozwinięciu całego jego potencjału, wiedzy, doświadczenia, talentów, umiejętności i predyspozycji, których często sam nie jest do końca świadom. Podczas coachingu klient uczy się w pełni z niego korzystać, a przez to szybciej i skuteczniej osiąga swoje cele. To klient jest autorem swojego sukcesu. Coaching skoncentrowany jest na szukaniu nowych, skutecznych sposobów działania. Prowadzi do zmiany w myśleniu, a w konsekwencji do zmiany w działaniu. Dzięki temu przestaniesz chodzić utartymi ścieżkami, przełamiesz stare schematy myślenia i otworzysz się na

## LEKARZ ORTOPEDA Tomasz Szynkarczuk

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

**Centrum Medyczne FizjoMedica**

Radom, ul. Wierzbicka 90

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

## 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

## K L I N I K A EUROMED

dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

## Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)

tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

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





zupełnie nowe możliwości. Mocną stroną coachingu jest szybkość i trwałość zmian, które gwarantuje osadzenie ich na gruncie twoich wartości i przekonań.

### Jaka jest rola coacha?

Rolą coacha jest inspirowanie i motywowanie do działania. Wsparcie zwłaszcza wtedy, gdy klient przeżywa chwile zwątpienia. Coach nie daje rad, tylko dużo pytań. Niektóre z nich być może zadasz sobie po raz pierwszy. Dzięki temu ujrzysz swoje życie w zupełnie nowym świetle. Zobaczysz swoją sytuację życiową i zawodową w szerszej perspektywie, uświadomisz sobie wszystkie jej aspekty i dostrzeżesz nowe możliwości działania.

Coach nie ocenia wyborów swojego klienta – bo najlepsze są te rozwiązania, do których dojdzie on sam. Upewnia się jednak, czy zmiany, na które decyduje się klient, są naprawdę dla niego dobre. Coach daje też szczególnego rodzaju wsparcie: jego uwaga jest całkowicie skoncentrowana na sukcesie klienta. Pomaga zbudować wiarę w siebie oraz wyzwolić energię i odwagę do działania. Można powiedzieć, że coach to ktoś w rodzaju wymagającego przyjaciela – wspiera cię, mocno w ciebie wierzy, ale też nieustannie sprawdza, czy nie zbaczasz ze swojej drogi. Jest wiernym strażnikiem twojego celu.

## Marzena Figura

COACH • ROZWÓJ KOMPETENCJI  
• SKUTECZNE ROZWIĄZANIA

Radom, ul. Bernardyńska 3A

 CENTRUM  
BERNARDYŃSKA tel. 48 386 95 00  
511 511 234



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

EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

## 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

 **ONEL-MED**

**NZOZ**

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22  
tel. 533 06 22 27  
przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

### lek. med. Jadwiga Roszczyk

specjalista chirurgii ogólnej

chirurgia ogólna i naczyniowa,  
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12  
przyjmuje w srody 15.00-17.00  
tel. 48 331 06 18

## Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

**PORADY W ZAKRESIE:**

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

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

**rejestracja 48 386 90 60**

**Radom, ul. Osiedlowa 9**

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

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

## dr n. med. Adam Kukliński

specjalista chirurgii naczyniowej

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



## lek. Andrzej Karczewski

**Specjalista Psychiatra**

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

**LECZENIE:**

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

Zgłoszenia telefoniczne

**502 713 654**

ul. Kopernika 9/14

Radom

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

 **SANUS NZOZ**  
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

## Izabela Gralak-Wdowik

lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07

tel. 698 992 596

# Zaburzenia napięcia mięśniowego u niemowląt

Bardzo często rodzice małych dzieci spotykają się ze stwierdzeniem, że dziecko ma wzmożone lub obniżone napięcie mięśniowe. Powoduje to olbrzymi niepokój i lęk o zdrowie maleństwa. Problem nie jest tak straszny, jeśli szybko nastąpi prawidłowe rozpoznanie i wdrożone zostaną odpowiednie procedury. U większości dzieci wystarczy zmiana sposobu pielęgnacji, przewijania, podnoszenia czy noszenia, a u niektórych systematyczne ćwiczenia wykonywane pod nadzorem fizjoterapeuty.

Niemowlę w bardzo dynamiczny sposób rozwija się i nabywa nowych umiejętności. Jego układ nerwowy z dnia na dzień jest bombardowany informacjami ze środowiska zewnętrznego, dzięki temu ciało może się rozwijać i uczyć nowych czynności. Od pierwszych dni życia dziecko poznaje schemat swojego ciała, kształtuje postawę. W tym okresie rodzic powinien bacznie obserwować sposób zachowywania się dziecka, gdyż często już w pierwszych tygodniach

życia możemy się spotkać z pewnymi nieprawidłowościami wynikającymi z niedojrzałości małego człowieka. Rodzic powinien zwrócić uwagę, kiedy dziecko jest:

- cały czas „usztynione”,
- podczas przebierania trudnością jest zgięcie lub wyprostowanie rączki lub nóżki,
- dziecko pręży się robiąc „mostki”,
- często krzyżuje nóżki,
- cały czas ma zaciśnięte piąstki,
- dużo płacze,
- wykazuje ciągły niepokój,
- miewa częste kolki oraz mocne ulewanie.

Takie objawy mogą świadczyć między innymi o wzmożonym napięciu mięśniowym. Innym niepokojącym sygnałem może być:

- zbyt mała ruchliwość dziecka czy brak podejmowania aktywności ruchowych takich jak: podnoszenie główki, obroty z pleców na brzuch i z brzucha na plecy, lub preferowanie obrotu przez jeden bok,

- „rozlany” brzuszek,
- małe zainteresowanie otaczającym go światem,
- mała aktywność w chwytaniu zabawek,
- trudności w ssaniu piersi lub butelki.

Rodzice najczęściej mówią, że „ich dziecko jest leniwe” – jest to błąd gdyż nie leży to w naturze niemowlęcia. Mogą to być objawy obniżonego napięcia mięśniowego.

Wyżej wymienione cechy można zaobserwować u całkiem zdrowych malców wymagających tylko niewielkiej stymulacji. Każdy z tych przypadków powinien być dla opiekunów sygnałem do konsultacji ze specjalistą, który sprawdzi czy rozwój przebiega w odpowiednim do wieku tempie, a rozwój psychomotoryczny dziecka nie jest zaburzony. Szczególniej uwagi wymaga monitorowanie rozwoju dzieci urodzonych przedwcześnie, bądź po terminie, u których wystąpiło niedotlenienie, zanik tętna lub inny epizod okołoporodowy.

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

Jeżeli nieprawidłowe napięcie mięśniowe zostanie zdiagnozowane przez lekarza lub specjalistę w dziedzinie fizjoterapii powinna jak najszybciej zostać wdrożona rehabilitacja. Nowoczesne metody fizjoterapeutyczne takie jak PNF, NDT Bobath, terapia metodą Vojty pozwalają na bezbolesną i efektywną pracę z dziećmi już od pierwszych dni życia. Terapia prowadzona jest poprzez wspomaganie i prowadzenie ruchów możliwie najbardziej zbliżonych do prawidłowych, tak aby mogły być one następnie wykorzystywane przez dziecko podczas codziennej aktywności oraz by mogły zastąpić wzorce nieprawidłowe, które w efekcie prowadzą do patologicznego rozwoju.

W specjalistycznej terapii liczy się czas. Potrzeba dużo więcej pracy zarówno fizjoterapeuty jak i rodziców, kiedy z wdrożeniem rehabilitacji czeka się zbyt długo. Konsekwencją odkładania terapii w czasie może stać się, iż nieprawidłowości i deformacje ulegną utrwaleniu, a nieprawidłowe wzorce ruchowe staną się już nawykami ruchowymi. Nawet jeśli rodzic nie jest pewny czy jego dziecko wymaga terapii warto skorzystać z wizyty u fizjoterapeuty, który oceni jak przebiega rozwój i przede wszystkim udzieli wskazówek i instruktażu podnoszenia, noszenia, obracania przewijania dziecka w taki sposób aby czynności te stymulowały prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Pozwoli to znormalizować napięcie mięśniowe oraz zapobiec wytworzeniu asymetrii czy utrwaleniu się nieprawidłowych odruchów. U dzieci z uszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego odpowiednie postępowanie w domu wspomaga również leczenie, zaś przy niewielkich zaburzeniach, asymetriach czy dysproporcjach w obrębie napięcia mięśniowego, zmiana dotychczasowych sposobów pielęgnacji przez rodziców, okazuje się często wystarczająca aby zlikwidować je całkowicie. Zważywszy na to, iż w ciągu każdego dnia dziecko jest podnoszone, noszone, kładzione, obracane, przewijane dziesiątki razy warto robić to w odpowiedni sposób. W przeciwnym razie bardzo łatwo nawet bezwiednie wykształcić w nim nieprawidłowe wzorce. W szczególności jeśli maluszek od początku ma ku temu tendencję. Prawidłowa pielęgnacja jest więc niezbędna nawet u zdrowych dzieci.

Z wizytą kontrolną nie należy zwlekać chociażby po to, aby uzyskać cenne wskazówki, rozwiać niepewność i upewnić się czy rozwój dziecka przebiega w sposób harmonijny.

Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci  
im. Władysława Basiaka  
Fundacja Montiana Polonia



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



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

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

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSPITALNE.

*Władysławie  
doświadczenie w opiece*

rehabilitacja w domu pacjenta

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

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

### Gabinet rehabilitacji 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

**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 ortepeda, traumatolog  
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
**Danuta Krajewska**  
spec. chirurg - choroby piersi

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

**specjalista psychiatra**

**Dorota Ostrach**

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

**specjalista neurolog**

**Katarzyna Frynas**

przyjmuje we wtorki

od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

tel. 602 226 538

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

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

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

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

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

**GABINET UROLOGICZNY**

**Andrzej Alter**

Leczenie chorób układu moczowego  
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

# Reumatoidalne zapalenie stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów w skrócie RZS, to choroba zapalna mająca charakter przewlekły, która obejmuje stawy i narządy. W trakcie jej występowania obserwuje się postępujące zniekształcenia oraz usztywnienia. Nielezione RZS może powodować niszczenie stawów i ich niesprawność, ale również uszkodzenie narządów i śmierć. Po rozpoznaniu schorzenia należy jak najszybciej zastosować odpowiednie leczenie, aby zahamować przykre objawy i ustrzec się przed niebezpiecznymi powikłaniami. Reumatoidalne zapalenie stawów to choroba zapalna, w wyniku której stopniowo dochodzi do uszkodzenia chrząstek, kości, więzadeł i ścięgien. Reumatoidalnemu zapaleniu stawów towarzyszy ból i obrzęk. Przyczyny schorzenia nie są jednoznaczne, jednak najczęściej mówi się o obciążeniu genetycznym oraz defekcie układu odpornościowego.

**Wymieniamy zatem następujące czynniki wpływające na rozwój choroby:**

- Genetyka: wyżej wspomniane obciążenie genetyczne jest jednym z powodów powstawania choroby. Reumatoidalne zapalenie stawów u rodzica niekoniecznie oznacza, że i dzieci będą nim dotknięte, jednak ryzyko to jest znacznie większe niż w przypadku, gdy choroba nie występowała wcześniej w rodzinie.
- Dysfunkcja układu odpornościowego: powoduje złe rozpoznawanie własnych tkanek jako „wroga” i produkowanie auto-przeciwciał mających na celu ich niszczenie; rozróżniono kilka genów, które odpowiadają za ten proces (m.in. geny zgodności tkankowej HLA DRB1).
- Stres: w niektórych przypadkach silny stres wpływa na powstawanie choroby RZS.
- Uzależnienie od papierosów: osoby, które nałogowo palą tytoń, są w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na reumatoidalne zapalenie stawów.
- Płeć: na RZS częściej chorują kobiety niż mężczyźni.
- Zakażenie: niektóre wirusy oraz bakterie wpływają na chorobę.

Treścią reumatoidalnego zapalenia stawów, objawiającego się stanami podgorączkowymi i gorączkowymi oraz dolegliwościami ze strony symetrycznych stawów w postaci bólu, obrzęku, zniekształceń i zeszywnień (tj. ograniczeń ruchomości), jest przewlekły stan zapalny, obejmujący symetrycznie przeważnie stawy śródrečno-palcowe, nadgarstkowe, śródstopno-palcowo-łokciowe, kolanowe lub barkowe.

Stan zapalny rozpoczyna się w wewnętrznej wyściółce torebki stawowej i krok po kroku obejmuje cały staw i jego okolice. Skutki tego chorobowego odczynu ogólnoustrojowego rozpoznać można na podstawie wyników badań, m.in. OB, leukocytozy, żelaza we krwi, odczynu Waalera-Rosego. Widoczne objawy reumatoidalnego zapalenia stawów to zniekształcenia stawów, którym towarzyszyć mogą zaniki mięśniowe. Kolejnym etapem postępującej choroby jest niszczenie chrząstek i powierzchni stawowych, a w konsekwencji unieruchomienie, zwłknięcia i zeszywnienia.

**Reumatoidalne zapalenie stawów to choroba, która atakuje również narządy pozastawowe:**

- Miażdżycza: u osób z reumatoidalnym stanem zapalnym miażdżycza stanowi główną przyczynę szybkiej śmierci. U chorych pacjentów ryzyko zawału czy niewydolności serca jest znacznie podwyższone niż u osób zdrowych. Szybki rozwój miażdżycy związany jest z procesami zapalnymi toczącym się w organizmie.
- Serce: może dojść do uszkodzenia zastawek, zapalenia osierdzia czy kardiomiopatii, które charakteryzują się dusznościami, bólem w klatce piersiowej i nietolerancją na wysiłek fizyczny.
- Guzki reumatoidalne: występują pod skórą, są bezbolesne i atakują najczęściej okolice stawów rąk, łokci, a niekiedy narządy wewnętrzne.
- Oczy: często dochodzi do suchości oka, która jest konsekwencją zapalenia spojówek, pacjenci często narzekają na odczuwanie piasku w oczach lub ciała obcego.
- Naczynia: może wystąpić zapalenie naczyń, jest to jednak dosyć rzadka konsekwencja reumatoidalnego zapalenia stawów. Stan ten może prowadzić do niedokrwienia narządów wewnętrznych. Mówi się również o wrzodach na skórze i opuszkach palców.
- Osteoporoza: reumatoidalne zapalenie stawów przyspiesza w znaczący sposób rozwój osteoporozy (podobnie jak kuracja steroidami), aby ustrzec się przed złamaniami należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem i dobrać odpowiedni sposób leczenia.
- Nerwy: może dojść do powikłań w postaci ucisku na rdzeń kręgowy, zaburzenia czucia, mrowienia, drętwienia, niedowładu kończyn. Objawy te wymagają pilnej konsultacji lekarskiej.
- Płuca: reumatoidalne zapalenie stawów może wpływać na zapalenie płuc

śródmiaższowe zapalenie płuc, które objawiają się bólem w klatce piersiowej, dusznościami i suchym kaszlem.

- Nerki: RZS i leki mogą powodować ich uszkodzenie.
- Odchylenia hematologiczne: w trakcie reumatoidalnego zapalenia stawów może pojawić się anemia lub zła liczba krwinek białych. W trakcie choroby możemy także zaobserwować powiększone węzły chłonne oraz śledzionę, RZS powoduje, że częściej pojawiają się chłoniaki.

RZS może powodować groźne powikłania, które trzeba natychmiast omówić z lekarzem. Pacjenci, u których istnieje prawdopodobieństwo reumatoidalnego zapalenia stawów muszą być stale kontrolowani przez reumatologa. Dobra i szybka diagnostyka jest konieczna, aby dobrać odpowiedni sposób leczenia (im wcześniejsze rozpoznanie tym większa szansa na złagodzenie objawów RZS). Dlatego jeżeli występuje u Ciebie, któryś z poniższych symptomów, nie czekaj – leć do lekarza.

1. Gorączka, ból gardła, uporczywy kaszel, problemy z oddawaniem moczu (objawy te uaktywniają się w chorobach). Pacjenci z reumatoidalnym zapaleniem stawów nie potrafią tak dobrze walczyć z chorobą jak osoby zdrowe.
2. Spadek wagi, sztywność i ból stawów, ogólne osłabienie – objawy te należy jak najszybciej skonsultować z lekarzem, aby zahamować aktywność RZS.
3. Duszności, bóle w klatce, nietolerancja na wysiłek – w takim przypadku lekarz musi przeprowadzić badania w celu diagnostyki chorób płuc i serca, które często towarzyszą reumatoidalnemu zapaleniu stawów.
4. Niedowład kończyn, problemy ze wzrokiem i czuciem – mogą wskazywać na udar mózgu, dlatego istotna jest jak najszybsza konsultacja lekarska.
5. Kał z krwią, ból brzucha – czy dotyczą Cię te dolegliwości? Jeśli tak udaj się natychmiast do lekarza, ponieważ mogło dojść do wrzodów i krwotoku z jelit.
6. Pacjenci, którzy mieli wykonywaną punkcję stawu, i u których pojawił się ból wraz z obrzękiem i temperaturą, powinni udać się do lekarza. Objawy te mogą sugerować zakażenie stawu.

W diagnostyce reumatoidalnego zapalenia stawów stosuje się badania laboratoryjne oraz badania obrazowe. Po ich wykonaniu lekarz na podstawie objawów i wyników badań stawia ostateczną diagnozę.

## 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

## OPTYK GRABOWSCY



Balutti

SPRAWDŹ PROMOCJE!  
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRE

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

Badania laboratoryjne mają na celu rozpoznawanie choroby i kontrolowanie jej przebiegu. **Wyróżniamy następujące rodzaje badań:**

- OB, CRP, morfologia krwi: pomagają ocenić aktywność reumatoidalnego zapalenia stawów.
- RF: czyli czynnik reumatoidalny ma go około 80% pacjentów, ale może zostać wykryty również u osób, które cierpią na inne choroby reumatyczne.
- Anty-CCP: wykrywalne tylko i wyłącznie w przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów, mogą wystąpić jeszcze przed pierwszymi objawami schorzenia. Duże miano RF i anty-CCP sugeruje na ciężkie RZS, z szybką destrukcją stawów i wystąpieniem zmian pozastawowych.
- Inne badania krwi, moczu bądź płynu stawowego wykonywane, aby wykluczyć inne choroby stawów oraz monitorować pracę np. nerek czy wątroby.

### Badania obrazowe

Na początku rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów zaleca się ultrasonografię lub rezonans magnetyczny, które wykrywają zmiany zapalne wcześniej niż rentgen. Gdy zachodzi prawdopodobieństwo, że osoba cierpi na RZS, zostaje ona skierowana na rentgen stóp i rąk, lub innych zajętych przez chorobę stawów. Przy reumatoidalnym zapaleniu stawów często dochodzi do obrzęków tkanek miękkich, ubytków w kościach, zmniejszenia ich gęstości, a ostatecznie do zdeformowania stawów. Jeżeli chodzi o kręgosłup szyjny, zazwyczaj praktykuje się tomografię komputerową.

Leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów prowadzi lekarz, zazwyczaj jest ono długotrwałe, a jego celem jest zatrzymanie postępującej choroby oraz przedłużenie sprawności i aktywności choremu. Decydująca jest systematyczna, wytrwała i profesjonalna gimnastyka. Gdy pojawia się ból, nieuniknione może okazać się sięgnięcie po silne środki przeciwbólowe, których

zazywanie powinno być skonsultowane z lekarzem. Korzystny wpływ na dolegliwości związane z reumatoidalnym zapaleniem stawów mają lecznicze kąpiele w wodach siarczanych i radoczynnych,

### Farmakologia

Leki oprócz tego, że łagodzą objawy choroby, to także hamują proces niszczenia stawów. Leki należy wdrożyć możliwie wcześnie, aby uniknąć przykrych powikłań i zmian w stawach. Należy pamiętać, że preparaty nie spowodują, że nagle pozbedziemy się choroby, zwykle ich odstawienie powoduje nawrót. W leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów najczęściej zaleca się przyjmowanie: adalimumabu, etanerceptu, golimumabu, abataceptu, tocilizumabu, infliksymabu. W ciągu 2-6 tygodni można zaobserwować pierwsze efekty kuracji. Preparaty te zaleca się pacjentom, u których nie da się do końca kontrolować choroby. Można też przyjmować leki przeciwbólowe np. paracetamol.

### Leczenie niefarmakologiczne

Pacjenci powinni w trakcie choroby mieć wsparcie bliskich osób i rodziny. Reumatoidalne zapalenie stawów często wywołuje frustrację i poczucie beznadziejności, spowodowane bólem. Należy dużo odpoczywać i ćwiczyć, aby ruchomość stawów była większa, aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na ogólną poprawę samopoczucia oraz stabilność i ruchomość stawów. Chorzy mogą np. jeździć na rowerze, pływać czy spacerować (należy to dopasować indywidualnie do pacjenta). W leczeniu RZS istotna jest również odpowiednia dieta, pacjenci powinni unikać nadwagi czy otyłości, które automatycznie obciążają stawy i powodują rozwój miażdżycy. Również skrajne niedożywienie nie jest korzystne, gdyż osłabia organizm i powoduje zanik mięśni. Pacjenci powinni regularnie dostarczać organizmowi odpowiednie ilości witaminy D oraz wapnia, aby uniknąć rozwoju osteoporozy. Palisz papierosy? Skończ z tym.

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

Leczenie miejscowe konkretnego stawu:

- punkcja (podawanie do środka leków przeciwzapalnych);
- synowektomia: chirurgiczna, chemiczna – likwiduje zmiany na błonach śluzowych;
- zabiegi korekcyjno-rekonstrukcyjne poprawiają budowę i pracę zdeformowanych stawów;
- endoproteza: zniszczony staw zostaje zastąpiony protezą;
- artrodeza: usztywnienie stawu, które łagodzi ból;
- zmniejszanie ciśnienia zespołu cieśni kanału nadgarstka.

Niestety wyleczenie reumatoidalnego zapalenia stawów bez pomocy preparatów jest raczej niemożliwe. Każde odstawienie leków powoduje, że choroba powraca, można jednak dzięki dostępności obecnych metod, wprowadzić chorobę w stan remisji, dzięki czemu pacjenci normalnie funkcjonują. Zdarza się też, że mimo odpowiedniej kuracji reumatoidalne zapalenie stawów ulega nasileniu. Należy pamiętać, że choroba i tak ogranicza w pewien sposób sprawność i skraca długość życia. Nie można zapobiec RZS, dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie choroby, im wcześniej wykryte RZS tym większa szansa na jej cofnięcie się.

Remisja reumatoidalnego zapalenia stawów ma miejsce bardzo często u kobiet w ciąży, jednak w trakcie 3 miesięcy po porodzie objawy zaczynają się ponownie nasilać.

Po zakończeniu leczenia trzeba stale się kontrolować, wykonywać badania okresowe (USG jamy brzusznej, RTG klatki piersiowej, mammografię czy badanie ginekologiczne). Oprócz konsultacji z reumatologiem pacjenci powinni brać udział w rehabilitacji oraz wykonywać ćwiczenia w domu. Należy podkreślić, że fizjoterapia powinna być indywidualnie dobrana dla każdego pacjenta. Dlatego chcąc poprawić sprawność chorego z RZS, trzeba tak zaplanować fizjoterapię aby jej intensywność pobudziła mechanizmy adaptacyjne organizmu. Aktywne uczestniczenie w procesie rehabilitacji ruchowej daje pacjentom poprawę sprawności działania układu sercowo-naczyniowego, zwiększenia siły i masy mięśniowej, zwiększenie zakresu ruchu i poprawę elastyczności oraz poprawę równowagi ciała.

Zapraszamy do naszej nowej poradni reumatologicznej w której przyjmuje lek. med. Zbigniew Guzera kierownik Oddziału Reumatologicznego PZOZ w Starachowicach, w Radomiu ul. Kelles-Krauza 32, tel. 48 360 11 44.

### 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



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

**NOWOŚĆ!**  
badanie OCT

NOWY GABINET  
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2  
ul. Słowackiego 8  
tel. 48 360 03 27

kom. 600 390 740



Rehabilitacja  
w Centrum Radomia  
ul. Kelles-Krauza 32  
**Poradnie**

### Ortopedyczna

lek. med. Tomasz Skorzyński

### Reumatologiczna

lek. med. Zbigniew Guzera

### Neurochirurgiczna

dr. n. med Robert Sarna

### Neurologiczna

lek. med. Marina Chojnacka

lek. med. Małgorzata Ziółek

### Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

### Zabiegi

- Terapia manualna
- PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny
- met. niemiecką
- Aquqvibron
- Fango
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Zapraszamy  
poniedziałek - piątek  
8.00 - 18.00

telefon kontaktowy  
534 530 430  
48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Salon Optyczny

- bezpłatne badania bez konieczności zakupu okularów
- okulary od 100 zł



DOKTOR  
MARCHEWKA

Radom  
ul. 25 Czerwca 46A  
(przy Kauflandzie)  
tel. 48 360 65 70

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

**PIOUROMED**  
spec. pielęgniarz Piotr Grosiak  
tel. 693 102 328

- ▣ cewnikowanie pęcherza moczowego
- ▣ wymiana drenów
- ▣ leczenie odleżyn, trudno gojących się ran
- ▣ opieka poopercyjna
- ▣ opatrunki
- ▣ zastrzyki dożylnie, domięśniowe, podskórne
- ▣ całodobowa opieka wykwalifikowanych opiekunek medycznych
- ▣ dojazd do chorego do 10km gratis

**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

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

**OFERTA**

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

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)  
I piętro gabinet 17, 18  
☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

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



# Wywiad z profesorem Igałem Morem

Z prof. zw. dr hab. n. med. Igałem Morem dyrektorem zarządzającym Szpitala Mazovia w Warszawie rozmawia Paweł Sławiński

**Paweł Sławiński:** – Witam Pana Profesora.  
**Igał Mor:** – Dzień dobry Panie Pawle. Tyle razy mnie Pan prosił, abym podzielił się informacjami z czytelnikami miesięcznika Medyk, na temat prowadzonej przeze mnie placówki – Szpital Mazovia. Musiałem więc ulec, bo nadarza się okazja przedstawienia naszego milowego kroku w chirurgii małoinwazyjnej, czyli zakupu pierwszego w Warszawie robota Da Vinci.



– A więc Da Vinci w Mazovi, to już rzeczywistość, a nie tylko plotka.  
– Rzeczywistość poparta przeprowadzeniem w naszym szpitalu pierwszych operacji z zastosowaniem robota chirurgicznego najwyższej światowej jakości.

– Do jakich zabiegów stosowany jest robot Da Vinci.

– Robot medyczny da Vinci zaprojektowany został w celu ułatwienia wykonywania

skomplikowanych, precyzyjnych, mało-inwazyjnych zabiegów chirurgicznych na drodze laparoskopii, szczególnie w trudno dostępnych miejscach, np. w dolnej części jamy brzusznej, został wprowadzony przez amerykańską firmę Intuitive Surgical w 1999 roku. Składa się z robota o 4 ramionach, w tym kamery, stanowiących przedłużenie rąk chirurga, oraz konsoli, na której pod kontrolą obrazu 3D nawet w dwudziestokrotnym powiększeniu operator steruje zdalnie narzędziami. Szczególną przydatność znalazł w zabiegach urologicznych – prostatektomii radykalnej wykonywanej z powodu raka prostaty: wysoka precyzja preparowania (eliminacja drżenia rąk!), mniejsza możliwość powikłań, mniejsza utrata krwi, krótszy okres rekonwalescencji, zachowanie/szybszy powrót trzymania moczu, większe szanse na zachowanie potencji i krótszy czas odzyskania funkcji seksualnych.

W chwili obecnej na świecie pracuje ponad 2000 robotów – w USA ponad 1350. Włosi posiadają 56 robotów, w Niemczech jest ich 50, we Francji 46, w Czechach i Rumuni po 9.

**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

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



– A czy polska chirurgia dysponowała podobnymi robotami.

– W Polsce są tylko dwa roboty: we Wrocławiu, gdzie wykonano pierwszy zabieg w 2010 roku, oraz od 2016 w Toruniu, są one jednak wykorzystywane w ograniczonym zakresie, głównie do prac naukowych, bowiem Polska jest jedynym unijnym krajem, w którym zabiegi z użyciem robota da Vinci nie są refundowane. W Stanach Zjednoczonych otwarte i laparoskopowe operacje prostatektomii stanowią zaledwie 13% wszystkich. Pozostałe 87% to operacje przeprowadzane przy udziale robota da Vinci.

– A więc Szpital Mazovia, to trzecia w Polsce placówka dysponująca robotem Da Vinci.

– Ma Pan rację i pierwsza w Warszawie.

– Czy przeszkodą w pozyskaniu podobnego robota są tylko pieniądze, czy również ważny jest zespół doświadczonych lekarzy?

– Doświadczenie Szpitala Mazovia uzyskane na podstawie ponad 300 prostatektomii radykalnych otwartych i prawie 400 laparoskopowych wykonanych od 2013 roku upoważniło nas do wykonania kolejnego kroku w kierunku światowych standardów. Wszystkich zainteresowanych zapraszam, naszego Punktu do Konsultacyjnego mieszczącego się w Przychodni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ RADOM w Radomiu ul. Skrajna 113, gdzie będę mógł odpowiedzieć wszystkim zainteresowanym, na pytania związane z działalnością Szpitala Mazovia oraz przeprowadzić konsultacje medyczne z pacjentami. Pragnę nadmienić, że Szpital Mazovia jest jedyną jednostką w Polsce przeprowadzającą wszystkie zabiegi urologiczne.

W naszej warszawskiej placówce wykonujemy również szereg zabiegów nie związanych z prostatą, a są to zabiegi związane z kamicą nerkową, nietrzymaniem moczu, uroonkologią, proktologią, onkologią np. raka jelita grubego, diagnostyką urologiczną i wielu innymi schorzeniami.

– Dziękuję za rozmowę.

– Dziękuję, miło mi było przybliżyć Państwu prowadzony przeze mnie szpital. Pozdrawiam wszystkich mieszkańców Ziemi Radomskiej.

**Punkt konsultacyjny**  
Szpitala Mazovia w Radomiu  
Przychodnia Specjalistyczna  
MÓJ LEKARZ RADOM  
Radom – Halinów ul. Skrajna 113  
tel. 694 88 00 44  
www.mojlekarzradom.pl



### 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:

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



dr. n. med. ROBERT ROJEWSKI

PROKTOLOGIA  
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA



- leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą, mało inwazyjną metodą falami radiowymi (RFITT CELON)
- zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z wszczepem siatki) krótkie skuteczne zabiegi szybki powrót do aktywności minimalne dolegliwości bólowe
- leczenie hemoroidów, szczelin odbytu, przetok odbytu, kłykcin i świądu odbytu
- usuwanie znamion skórnych, diagnostyka i leczenie zmian w piersi
- usuwanie wrastających paznokci
- ESPERAL (Disulfiram)
- klasyczne operacje żylaków kończyn, USG Doppler
- operacje stulejki
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej i onkologicznej

Radom ul. Bolesława Chrobrego 42 Rejestracja poniedziałek - piątek 10.00-16.00  
tel. 48 721 00 21 08, tel. prywatny 601928208

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

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

**PUNKT KONSULTACYJNY**  
Szpitala Mazovia Warszawa  
i Warszawskiego Centrum Zdrowia



### Nasz zespół

urolog • prof. zw. dr hab. n. med. Igal Mor, ordynator  
chirurg naczyniowy • dr n. med. Andrzej Ostrach, ordynator  
chirurg dziecięcy, chirurgia ogólna • dr n. med. Marek Stępień, ordynator  
neurolog • dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz, ordynator  
internista • lek. med. Jacek Burski, ordynator  
alergolog • lek. med. Jacek Burski, ordynator  
alergolog • lek. med. Krystyna Budzynowska, klinicysta, ordynator  
laryngolog • lek. med. Krystyna Budzynowska, klinicysta, ordynator  
dermatolog • lek. med. Jolanta Ostrowska  
fizjoterapeuta, rehabilitacja, masaż • mgr Agnieszka Sajór, mgr Katarzyna Jankowska  
internista • lek. med. Izabela Jagusztyn  
kardiolog • lek. med. Piotr Panin  
neurolog • lek. med. Tomasz Hernik  
Medycyna Pracy • lek. med. Jolanta Ostrowska  
Medycyna Rodzinna • lek. med. Jolanta Ostrowska  
Wizyty Domowe • lek. med. Izabela Jagusztyn  
Lab-Medic Laboratorium Analiz Medycznych

**Badania: USG, EKG, Holter ciśnieniowy, Bioptron, Laseroterapia**

**Wizyty:** poniedziałki i środy w godz. 8.00-10.00  
w innych dniach po uzgodnieniu telefonicznym

**Punkt pobrań:** poniedziałki i środy w godz. 8.00-10.00  
Laboratorium Analiz Medycznych Lab-Medic, Radom, ul. Żeromskiego 92/1A



## 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.stomatologiankaniewscy.pl](http://www.stomatologiankaniewscy.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](http://www.ptdental.pl)

## SZWE DENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30

sobota w godz. 9.00-13.00

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

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

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

## AURUM DENT

gabinet dentystyczny

[www.aurumdent.pl](http://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



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

## Medap

NZOZ

Anna Śródulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

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

NOWOCZESNA  
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

ORTODONCJA • CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

leczenie pod mikroskopem

ozonoterapia • laser • radiowizjografia

MASAŻ



EWA I MARTA MACIĄG  
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15

Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

## 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)

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



## 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



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

## Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

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



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

# Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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

# 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

 spotmedica

Zapraszamy  
na nieodpłatne  
konsultacje

25. listopad  
Konsultacja  
urologiczna

27-28. listopad  
Przesiewowe  
badania moczu

29. listopad  
Nieodpłatne  
badanie EKG

9. grudzień  
Nieodpłatne  
masaże tkanek  
głębokich

20. styczeń  
Nieodpłatna  
konsultacja  
schorzeń żylnych

Umów wizytę: 48 380 10 80

## NOWOŚĆ W CHIRURGII NACZYNIOWEJ

### Usuwanie żylaków metodą pary wodnej (SVS)

Pierwsze zabiegi w Radomiu 14 grudnia 2017

Operacje przeprowadzać będzie twórca i wynalazca metody (SVS)

**PROF. RENÉ MILLERET (FRANCJA)**

autorytet w dziedzinie chirurgii naczyniowej

Zapraszamy tel. 48 370 38 84

APARAT VBOX – leczenie żylaków mało inwazyjną metodą pary wodnej.

Usuwanie żylaków za pomocą pary wodnej polega na wprowadzeniu małych objętości pary wodnej bezpośrednio do wnętrza żylaków kończyn dolnych, co powoduje obkurczenie i stopniowy trwały zanik żylaków.

Jest to metoda bezpieczna, bez ryzyka przebarwień, można ją stosować nawet w leczeniu przy znieczuleniu lokalnym, co oznacza, że pacjent, po zabiegu, może powrócić do swoich codziennych aktywności.



**Zbigniew Kupis**

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

[www.angiomedicus.pl](http://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

# medistar

## SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

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

# mikirad

## SKLEPY MEDYCZNE

### refundacja NFZ

### R A D O M

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

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

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

### S Z Y D Ł O W I E C

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

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

# MULTIMED

## SKLEP MEDYCZNY

### refundacja NFZ

### godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00  
sobota 10.00-13.00

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

## GABINET NEUROLOGICZNY

# Marina Chojnacka

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

## 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

## 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](http://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



## 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



## Densytometria w Polmedic

Profesjonalne badanie diagnostyczne  
w kierunku osteoporozy

Nowoczesny **densytmotr** Prodigy Primo Full Size

ul. Domagalskiego 7 w Radomiu

**polmedic**

48 386 90 60

[www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl)  
[www.facebook.com/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic)

# MEDYK



# Zdrowie w prezencie

platformie stabilizującej wraz z treningiem oraz masażu klasycznego.

*Karta Zdrowy Kręgosłup Kobieta  
lub Męczyzna, 390 zł*

## *Dzieci*

Nasi miliusińscy coraz częściej zmagają się z nadmiarem energii, a także problemami ze skupieniem uwagi czy zapamiętywaniem i przyswajaniem materiału w szkole. Zazwyczaj są to tylko symptomy dojrzewania, jednak czasem mogą oznaczać różnego rodzaju zaburzenia. Bez względu na powód świetnym treningiem koncentracji, pamięci i pracy nad wyciszeniem jest EEG Biofeedback. Poprzez wizualne gry i rozwiązywanie zadań dziecko normuje pracę fal mózgowych i rozwija zdolności.

*EEG Biofeedback, 0 zł/pierwszy trening,  
kolejny 60 zł.*

## *Rodzina*

Jest jak jeden organizm, dlatego wszyscy jej członkowie muszą być zdrowi, aby działała poprawnie. Wybierając Indywidualny Program Opieki Medycznej Polmedic zyskujesz pewność, że Twój bliscy są pod stałą opieką wyspecjalizowanej kadry medycznej, mają dostęp do szeregu badań profilaktycznych, a w razie potrzeby – szybkiej diagnozy i kompleksowego leczenia.

*Indywidualne Pakiety Opieki Medycznej,  
od 29 zł/msc*

## *Aktywni*

Sezon bikini minął, a przed nami... okres przygotowań do kolejnego! Warto więc już dziś zatroszczyć się kompleksowo o zdrowie i wygląd. W walce o zdrowy organizm oraz szczupłą sylwetkę zadba trio: kosmetolog, fizjoterapeuta i dietetyk. Podczas konsultacji otrzymasz pełną ocenę stanu skóry oraz składu ciała, a także dobrane zostaną właściwe zabiegi rehabilitacyjne.

- konsultacja z kosmetologiem – 60 zł
- konsultacja z dietetykiem lub fizjoterapeutą – 0 zł/pierwsza wizyta

## *Panie*

Każda z nas pragnie być piękna nie tylko od święta. Często jednak trudno znaleźć czas na codzienne rytuały pielęgnacji lub wizyty w salonie kosmetycznym. Z pomocą przychodzi medycyna – dzięki zaawansowanym technologiom oraz gruntownej wiedzy zabiegi medycyny estetycznej dadzą długotrwałe efekty i zaoszczędzą czas.

*Voucher do Centrum Medycyny  
Estetycznej i Chirurgii Plastycznej,  
od 100 zł*

## *Panowie*

Praca fizyczna, uprawiany sport, prowadzenie samochodu – to najczęstsze przyczyny powstawania napięcia i bólu mięśni u mężczyzn. Codzienny stres również nie sprzyja rozluźnieniu. Rada? Sesja w kriosaurie. Tzw. leczenie zimnem wzmacnia efekty treningu, relaksuje, niweluje dolegliwości związane z przeciążeniem, wyraźnie odpręża.

*Kriosauna, od 35 zł/zabieg*

Dla osób, które borykają się z przewlekłymi dolegliwościami stawów, mięśni lub kończyn doskonałym prezentem może okazać się wykupienie zestawu indywidualnie dobranych – podczas konsultacji z fizjoterapeutą – zabiegów rehabilitacyjnych. Szeroka oferta dostępna jest na stronie [www.polmedic.com.pl/oferta](http://www.polmedic.com.pl/oferta).

Ostatnie tygodnie roku do dla większości z nas nerwowy okres. Stres i zmęczenie odbijają się na naszym samopoczuciu, sprzyjają pojawieniu się napięcia w mięśniach oraz bólu. Aby czerpać radość ze wspólnego świętowania i odzyskać pełnię sił do szampańskiej zabawy warto podarować sobie serię masażu klasycznych. Wprawne dłonie fizjoterapeuty przywrócą sprawność, rozluźnią i pozwolą na chwilę zapomnieć o czekających obowiązkach. Spraw sobie prezent. W końcu Święta tuż!

*Marta Sibilska  
Specjalista ds. marketingu  
tel. 691 161 268*

Trudno powiedzieć, kiedy dokładnie narodził się zwyczaj obdarowywania swoich bliskich. Wiadomo jednak, dlaczego jest on kulturowany na całym świecie, przy rozmaitych okazjach. Tym powodem jest ludzka potrzeba sprawienia bezinteresownej przyjemności i okazania uczucia ważnym dla nas osobom. To także wyraz troski i sygnał, że o nich pamiętamy.

Grudzień to miesiąc, w którym temat prezentów zyskuje szczególne znaczenie. Mikołajki, Boże Narodzenie, imieniny Adama, Ewy i Sylwestra to okazje, które chętnie celebrowujemy przez obdarowanie się wzajemnie upominkami. Często jednak wybór odpowiedniego prezentu przysparza nie lada problemu. Warto wtedy zwrócić się w stronę tego, co możemy podarować najcenniejszego: zdrowia! O ile nie jesteśmy w stanie zagwarantować bliskim długowieczności i pełni sił witalnych, o tyle możemy zadbać o profilaktykę.

Poniżej kilka pomysłów na prezent dla członków Twojej rodziny:

## *Seniorzy*

Babcia i dziadek to osoby, które darzymy wyjątkowo ciepłymi uczuciami ze względu na wielkie serce, jakie okazują swoim dzieciom i wnukom. Często zapominając o sobie. Wyłączmy ich i zadbajmy o to, aby ich serca były dla nas jak najdłużej. Pomoże w tym karta Zdrowe Serce+, upoważniająca do skorzystania z kompleksowego zestawu badań diagnostycznych oraz konsultacji kardiologicznej.

*Karta Zdrowe Serce  
lub Zdrowe Serce Plus, 390 zł*

## *Dorośli*

Twoja siostra pracuje „za biurkiem”? A może masz szwagra, który spędza większość czasu w samochodzie? W takim razie ich kręgosłupy wymagają szczególnej uwagi. Przypomnij im o tym dzięki prezentowi – karcie Zdrowy Kręgosłup. Dzięki niej Twój bliscy będą mieli możliwość skontrolowania ewentualnych zmian podczas konsultacji z fizjoterapeutą oraz odbycia serii badań diagnostycznych dopasowanych do płci. Dodatkowo karta uprawnia do odbycia badania na

Potrzebujesz prezentu dla bliskich?

Zadzwoń lub odwiedź placówki Polmedic.

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

**polmedic**

Placówki Polmedic:

ul. Mazowieckiego 7J i K,  
Okulickiego 74 i 76,  
Osiedlowa 9,  
Toruńska 1 (C.H.E. Leclerc),  
Aleksandrowicza 5



**Laboratorium wykonuje badania z zakresu:**

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

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

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

**(tylko niektóre badania)**

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

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

# Laboratorium medyczne



specjalistyczna  
**pracownia analiz**  
lekarskich  
mgr Krystyna Baldys

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

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

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

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

## Rehabilitacja Polmedic

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

**Infolinia 48 386 90 60**

## Nasze placówki

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



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