



Wigilijne tradycje i przesady

str. 26

Kamica nerkowa

str. 17

Wady postawy u dzieci

str. 13

Znajdź pasję, a odnajdziesz samego siebie

str. 14

Czy leczenie zimnem pomaga

str. 20

„Drogi Święty Mikołaju, czy możesz przynieść mi zwierzątko”

str. 9

Jesień życia czy wiosna możliwości? badania profilaktyczne dla seniorów

str. 5

Profilaktyka nowotworowa w Polmedic - nowotwory głowy i szyi

str. 30



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 20
Łukasz Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 29

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 8
Kowalczewski Wojciech – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 8

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 29
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 8
Rojewski Robert – str. 23
Terpiłowski Tomasz – str. 11
Wdowik Arkadiusz – str. 20

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 21
Kupis Zbigniew – str. 29
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 24
Rojewski Robert – str. 23
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 8
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8
Terpiłowski Tomasz – str. 11
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 12
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 17
Wdowik Arkadiusz – str. 20

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 21
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 12
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 24
Rojewski Robert – str. 23
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8

DERMATOLOG

Gamed – str. 20
Sikora Małgorzata – str. 21

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 25
Nazimek Marta – str. 6
Kempa Urszula – str. 28

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 20
Kempa Urszula – str. 28

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 28
Gamed – str. 20

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 21
Banaczek Zbigniew – str. 21
Gamed – str. 20
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6
Kielski Piotr • EPMED – str. 25
Nita Zygmunt – str. 6
Penza Grzegorz – str. 7
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 6

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 12
Gamed – str. 20
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 12
Poteręła Magdalena – str. 17
Świgoń Paweł – str. 17
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 17

LARYNGOLOG

Gamed – str. 20
Kielska Ewa • EPMED – str. 25

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 29
Mieszkowski Mariusz – str. 18

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 28
Chojnacka Marina – str. 28
Dudzińska Ewa – str. 12
Frynas Katarzyna – str. 12
Gamed – str. 20
Jurkiewicz Grzegorz – str. 28
Kosowski Jarosław – str. 28
Miśta Jakub – str. 28
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 28
Olczyk Ziemowit – str. 28
Rogozińska Agnieszka – str. 28

OKULISTA

Gamed – str. 20
Likowska Elżbieta – str. 23
Nazimek Waldemar – str. 23
Szponar Bogusław – str. 23

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 12
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 12
Sekula Jan • SANUS – str. 25
Szykarczuk Tomasz – str. 28
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 12
Wypyski Andrzej – str. 8

PEDIATRA

Gamed – str. 20
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17
Nazimek Marta – str. 6

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 23

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 29
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 21
EndoCard – str. 17
Endomed – str. 19
Epmed – str. 25
Euromed – str. 8
Gamed – str. 20
Gravmed – str. 7
Medicon – str. 12
MedJana – str. 18
Mój Lekarz Radom – str. 22
Nel-Med – str. 22
Polmedic – str. 29, 32
Przychodnia Centrum – str. 25
Terpiłowski – str. 11

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 17

PSYCHIATRA

Gamed – str. 20
Gralak-Wdowik Izabela – str. 27
Karczewski Andrzej – str. 27
Ostrach Dorota – str. 12
Szczęcińska Ewa – str. 27

STOMATOLOG

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

UROLOG

Alter Andrzej – str. 12
Baryłka Krzysztof – str. 8
Gamed – str. 20
Molga Radosław – str. 21

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Baidys – str. 31
Medica – str. 4

DIETETYK

Fizjomedica – str. 8
Skalska Nina – str. 20

OPTYK

Grabowsky – str. 23
Likowska Elżbieta – str. 23
Likowski Adam – str. 23

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 27
Dom Pod Złotym Dębem – str. 6
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 15

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 25

PSYCHOLOG

Gamed – str. 20
Kołątaj Agnieszka – str. 12

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 27
FizjoExpert – str. 15
Fizjomedica – str. 8
Kelles Krauza – str. 27
MedJana – str. 12
Reha-complex – str. 21
Vic-Med – str. 15

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 14
Mikrad – str. 15
Medistar – str. 15
Multimed – str. 15
Reha-complex – str. 21
Stymat – str. 14
TRANSPORT MEDYCZNY
Delta Med – str. 16

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 20
Laboratorium Baidys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 8

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 25

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 29
MedJana – str. 12
Rojewski Robert – str. 23
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 8
Terpiłowski – str. 11

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 28

RENTGEN

Helios

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 28
Polmedic – str. 29, 32

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 19
Panoramica – str. 25
Polmedic – str. 29, 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 6
Drożdżikowski Wiesław – str. 28
Epmed – str. 25
Euromed – str. 8
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 6
Medicon – str. 3
MedJana – str. 12
Rojewski Robert – str. 23



*Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru
przyniesie Państwu spokój i radość.
Niech każda chwila świąt Bożego Narodzenia
żyje własnym pięknem, a Nowy Rok
obdaruje Państwa pomyslnością i szczęściem.
Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia
życzy redakcja Twojego Medyka*

**MEDICON**

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00

Infolinia

48 367 15 10**790 602 603**

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
 - chirurgia ogólna i naczyniowa
 - chirurgia plastyczna (komercja)
 - ginekologia
 - otolaryngologia
 - urologia
 - ortopedia i traumatologia narządów ruchu
 - proktologia

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl**CENTRUM
BERNARDYŃSKA***Szybki dostęp do lekarzy**Wszystkiego
najlepszego***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. Kozera Paweł – PULMONOLOG/ CHOROBY PŁUC
- lek. spec. Burchard Ewa – KARDIOLOG
- lek. spec. Bińkowski Bartłomiej – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- lek. spec. Radziejowska Wach Ewa – PSYCHIATRA
- mgr Wiosna Michał – PSYCHOLOG SPOŁECZNY

POZOSTALI SPECJALIŚCI

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

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

MEDYK

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

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

Wysoka jakość analiz

Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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



Lesień życia czy wiosna możliwości?

badania profilaktyczne dla seniorów

Z pewnością każdy z nas ma w swojej rodzinie lub w najbliższym otoczeniu przynajmniej jedną osobę w podeszłym wieku. Jednak w szaleńczym pędzie współczesnego świata i natłoku obowiązków o seniorach nie myślimy zazwyczaj tyle, ile powinniśmy, nawet o tych najbliższych. Osoby starsze wciąż potrzebują naszej bliskości, energii, wspólnie spędzonych chwil, uśmiechu na codzień... Może zamiast spędzać weekend na szaleństwach ze znajomymi, warto dać cząstkę siebie komuś, kto całe dni spędza siedząc w oknie i wypatruje nadejścia dzieci czy wnuków... Od kilkunastu lat 1 października obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, 20 października – Europejski Dzień Seniora, a 14 listopada – Ogólnopolski Dzień Seniora. W te dni oczy całego społeczeństwa zwracają się w stronę tych, którzy zepchnięci są nieco na jego margines. A przecież przekroczenie pewnej granicy wieku, nie musi wiązać się z szarością dnia codziennego i toną tabletek, lecz może być to czas przeżywania drugiej młodości. Warto porozmawiać z seniorami na temat zdrowego starzenia się oraz badaniach profilaktycznych, które pozwalają wykryć nieprawidłowości, a w konsekwencji uniknąć rozwoju chorób i ich powikłań. Laboratorium Medica w swojej ofercie posiada pakiety badań dedykowane dla osób w podeszłym wieku, które są uzupełnieniem nadzoru medycznego lekarza rodzinnego.

Starość nie jest chorobą lecz etapem rozwoju człowieka. Wtedy właśnie zachodzące procesy biochemiczne są mniej wydolne, możliwości regeneracyjne tkanek zmniejszają się, a komórkowe mechanizmy naprawcze zawodzą. Dochodzi do stopniowego upośledzenia funkcji poszczególnych układów i narządów organizmu. Pacjenci często skarżą się na bóle pleców i szyi, pojawiają się problemy z kośćmi i stawami. Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia, układu moczowego i tarczycy, cukrzycę oraz nowotwory. Laboratorium MEDICA rekomenduje wykonanie badań profilaktycznych, które pokażą obecną sytuację zdrowotną seniora. Do badań tych należą:

Morfologia z obrazem

Jest podstawowym badaniem diagnostycznym, polegającym na ilościowej i jakościowej ocenie elementów morfotycznych krwi, takich jak: krwinki białe, czerwone i płytki krwi. Umożliwia ocenę ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Dostarcza informacji

o potencjalnych infekcjach, niedoborach odporności, anemiach czy zaburzeniach krzepnięć krwi.

OB (Odczyn Biernackiego)

Badanie stanowi uzupełnienie morfologii. Jest niespecyficznym wskaźnikiem procesów zapalnych, reumatycznych i nowotworowych. Nieprawidłowe OB towarzyszy wielu chorobom. Badanie to może służyć również do monitorowania przebiegu choroby.

Badanie ogólne moczu z mikroskopową oceną osadu

Informacje jakie mogą być czerpane z wyniku badania moczu, są bardzo rozległe i nie dotyczą tylko układu moczowego. Zmiany występują w przebiegu zaburzeń metabolicznych (cukrzyca, metaboliczne choroby wrodzone), przy chorobach wątroby i dróg żółciowych, zaburzeniach równowagi kwasowo-zasadowej, zespołach endokrynologicznych, zatruciach i innych.

Glukoza na czczo

Glukoza jest podstawowym źródłem energii dla komórek organizmu i jedynym źródłem energii dla mózgu i układu nerwowego. Oznaczenie stężenia glukozy wykonuje się w profilaktyce, rozpoznaniu i monitorowaniu leczenia cukrzycy. Przewlekła hiperglikemia prowadzi do uszkodzenia, zaburzenia czynności i niewydolności narządów (zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych).

Lipidogram

Badanie poziomu cholesterolu całkowitego, cholesterolu HDL, cholesterolu LDL i trójglicerydów jest wykorzystywane jako wstępna ocena ryzyka rozwoju miażdżycy, udaru mózgu i chorób sercowo-naczyniowych, takich jak choroba wieńcowa czy zawał mięśnia sercowego.

Wapń

Wpływa na kurczliwość mięśni, przewodnictwo nerwowe, uwalnianie i działanie hormonów oraz bierze udział w procesie krzepnięcia krwi. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów. W podeszłym wieku występuje zwiększone zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek.

Fosfor

Fosfor jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Wchodzi w skład kwasów nukleinowych DNA i RNA. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów, a także fosfolipidów błon komórkowych. Uczestniczy w przewodzeniu bodźców nerwowych. Stanowi część składową ATP (adenozynotrójfosforanu) i odgrywa znaczącą rolę w wytwarzaniu

i dostarczaniu energii dla przemian metabolicznych. Jest niezbędny dla funkcjonowania witamin z grupy B i kwasu foliowego. Niedobory fosforu objawiają się zaburzeniami odporności, osłabieniem mięśni i kości oraz zaburzeniami ze strony układu nerwowego. Stany niedoborowe najczęściej obserwuje się u ludzi starszych oraz niedożywionych.

Witamina D3

Witamina D wykazuje wielokierunkowe działanie w organizmie. Odgrywa istotną rolę w chorobach szkieletowych, w zapobieganiu chorobom układu sercowo-naczyniowego, chorobom autoimmunologicznym, nowotworom, a także niektórym chorobom psychicznym. Reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową oraz cykl odnowy biologicznej naskórka. W wyniku niedoboru tej witaminy u dorosłych może wystąpić osteomalacja lub osteoporoza. Ponadto niedostateczna ilość witaminy D zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy, choroby Hashimoto oraz przyspiesza procesy starzenia.

Witamina B12

Główną rolę witaminy B12 w organizmie jest jej udział w procesie wytwarzania krwinek czerwonych w szpiku. Jest również odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Zapobiega utracie pamięci oraz zwiększa możliwość koncentracji. Ponadto razem z kwasem foliowym i witaminą B6 obniża stężenie homocysteiny, której nadmiar przyczynia się do rozwoju chorób układu krążenia.

Magnez

Jest jednym z najważniejszych kationów wewnątrzkomórkowych organizmu. Uczestniczy w wielu reakcjach przemiany węglowodanowej, białkowej i tłuszczowej. Korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego. Poprawia pamięć i koncentrację. Magnez w połączeniu z wapniem i witaminą D jest składnikiem budulcowym kości i zębów. Reguluje trawienie i pracę tarczycy.

Potas

Jest najważniejszym kationem wewnątrzkomórkowym organizmu i jednym z najważniejszych elektrolitów. Reguluje gospodarkę wodną organizmu oraz utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową. Jest aktywatorem wielu enzymów. Odpowiada za prawidłową pracę mięśni pobudzając je do skurczu. Zarówno jego niedobór jak i nadmiar mogą być przyczyną groźnych dla życia stanów chorobowych, które wymagają szybkiego leczenia.

Hormony tarczycy

Tarczycza stanowi jeden z najważniejszych gruczołów wydzielających hormony, które odpowiedzialne są za przemianę materii, regulację wzrostu i rozwój ustroju. Zaburzenia w jej funkcjonowaniu objawiają się przewlekłym zmęczeniem, sennością, problemami z pamięcią, utrzymaniem prawidłowej masy i temperatury ciała, a także niepokojem, drżeniem mięśniowym, kołataniem serca. Badanie poziomu TSH jest badaniem pierwszego rzutu, które ocenia kondycję gruczołu tarczowego. Może być ono uzupełnione o badanie FT3, FT4 oraz specyficzne autoprzeciwciała.

Parametry oceniające stan niedożywienia – białko całkowite i albumina

Problemem u ludzi w podeszłym wieku jest stan niedożywienia, komplikujący wszystkie schorzenia pojawiające się w tej dekadzie życia oraz dający złe rokowania w dochodzeniu do zdrowia pacjentów leczonych.

PSA całkowite

Rak gruczołu krokowego jest najczęstszym nowotworem złośliwym u mężczyzn w USA, w Polsce drugim co do częstości nowotworem złośliwym u mężczyzn (po raku płuca). Od wielu lat PSA jest uważany za najlepszy marker nowotworowy gruczołu krokowego, wykorzystywany do rozpoznawania oraz różnicowania raka i łagodnego przerostu stercza.

Krew utajona w kale

Badanie to jest rutynowym badaniem przesiewowym w kierunku wczesnej postaci raka jelita grubego, rekomendowanym przez Towarzystwa Onkologiczne. Jednak dodatni wynik test nie oznacza rozpoznania

nowotworu, lecz stanowi przesłankę do wykonania badań obrazowych umożliwiających ustalenie źródła krwawienia. Ponadto badanie to wykorzystywane jest do poszukiwania przyczyn anemii, której podłożem mogą być krwawienia z przewodu pokarmowego.

Starość określana jest jako jesień życia, druga młodość czy złoty wiek życia. Jest etapem życia, który jest nieunikniony. Jednak odcieni starości jest tak wiele, jak wiele jest ludzkich historii. We współczesnym świecie wiek nie musi być barierą, a bywa nawet wartością. Warto porozmawiać z seniorami i uświadomić im, że w swoich rękach mają własne zdrowie i że muszą je rozumieć wielowymiarowo, nie tylko w aspekcie medycznym, ale także psychospołecznym, kulturowym, środowiskowym i ekonomicznym. Należy pamiętać, że jesień życia nie musi kojarzyć się z deszczem i ze słotą, lecz z ciepłymi wieczorami przy kominku i rześkością poranka. Tylko od nas i naszych bliskich zależy czy starość będzie jesienią życia czy wiosną możliwości

Szczegółowe informacje na temat badań profilaktycznych dostępne są w siedzibie Laboratorium MEDICA oraz na stronie internetowej: www.medica.radom.pl. Nasza palcówka oferuje również możliwość pobrania krwi w domu pacjenta. Zapraszamy do skorzystania z usług naszego Laboratorium.

Zespół
Laboratorium MEDICA



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSZPITALNE.

*Wygodnie
doświadczenie w opiece*

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

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

N O W O Ś Ć

LASEROWE NIEINWAZYJNE

leczenie wysiłkowego
nieutrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława
Sikora-Szcześniak

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

Centrum Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita

ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15



RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



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

BADANIA PRENATALNE

USG I trymestr

Testy PAPPA

(laboratorium )

Testy NIFTY

(badanie genetyczne nieinwazyjne)

USG II trymestr

Echo serca płodu

Najnowszy aparat VOLUSON E8

dla uprawnionych pacjentek bezpłatnie
(kwalifikujących się do Programu
Badań Prenatalnych finansowanych
przez Ministerstwo Zdrowia)

konsultacje lekarza specjalisty
genetyki klinicznej

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



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 przeciwmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

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

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

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
16³⁰-18³⁰

rejestracja 48 386 90 60
Radom, ul. Osiedlowa 9

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

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, dopler naczyń kończyn dolnych

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

dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży

Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

dr n. med. Wojciech Kowalczewski

specjalista chirurg dziecięcy

GABINET CHIRURGICZNY

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

K L I N I K A EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szczęśniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

www.euromed.radom.pl



„Drogi Święty Mikołaju, czy możesz przynieść mi zwierzątko?”

Któż z nas będąc dzieckiem nie wyczekiwał z ekscytacją świąt Bożego Narodzenia. Listy do świętego Mikołaja dawno wysłane, pociechom nie zostaje nic innego, jak cierpliwie oczekiwać efektów świątecznej korespondencji. Niektórzy oczekują nowej lalki, inni samochodu, jeszcze inni gier wideo czy nowego tabletu. Niezmiennie od wielu lat w tych listach pojawia się coś jeszcze, o czym marzy wiele dzieci. Każdy rodzic z pewnością słyszał pytanie: „Mamo/tato, czy możemy mieć zwierzątko?”. Okres Świąt wydaje się idealną okazją, aby spełnić to marzenie, jednak warto się dwa razy zastanowić, czy aby na pewno jesteśmy gotowi na opiekę nad zwierzęciem.

Pierwszą i podstawową rzeczą, o której należy pamiętać jest to, że zwierzę to nie zabawka, którą możemy wymienić na nową czy po prostu wyrzucić, jeżeli nam się znudzi. Problem bezdomności w naszym kraju jest ogromny i osiąga on apogeum w okresie wakacyjnym, jak również poświątecznym. Nagle okazuje się, że szczeniaczek czy kociak urosł, chomik chce się bawić tylko w nocy, a dbanie o podstawowe potrzeby naszego pupila stało się dla nas uciążliwe. Podjęcie się opieki nad zwierzęciem to odpowiedzialność na lata, na którą nie każdy jest gotowy. Należy wziąć pod uwagę również to, że oprócz zapewnienia pełnej miski i ciepłego spania, przyjdzie czas również na wizyty w gabinecie lekarskim.

Kolejną sprawą, którą musimy dokładnie rozważyć, jest kwestia wieku naszej pociechy. Zwierzęta nie są odpowiednim prezentem dla małych dzieci, który najzwyczajniej w świecie nie pojmują jeszcze, że jest to żywa istota, której z łatwością można zrobić krzywdę. Również starsze dzieci mogą nie być gotowe na opiekę nad zwierzątkiem. Każdy rodzic przed zakupem czworonoga, powinien dokładnie wytłumaczyć dziecku kwestie obowiązków i odpowiedzialności związanych z posiadaniem pupila. Zadaniem rodziców jest pilnowanie i nadzorowanie dziecka, które taką opiekę sprawuje zarówno dla bezpieczeństwa zwierzaka, jak i młodego właściciela.

Jeżeli uznamy, że nasza pociacha jest gotowa na podjęcie się opieki nad zwierzęciem, możemy zacząć się zastanawiać, jaki gatunek będzie najbardziej odpowiedni. Możliwości jest wiele, dlatego należy spokojnie i metodycznie podejść do tego tematu. Musimy mieć świadomość, że każdy zwierzak ma

nieco inne potrzeby, zarówno te dotyczące warunków utrzymania, jak i żywienia czy trybu życia. Przed dokonaniem ostatecznego wyboru, należy się zapoznać z wymaganiami, które należy spełnić, opiekując się danym gatunkiem. Trzeba liczyć się z tym, że pies czy kot będą potrzebowały więcej naszej uwagi niż na przykład chomik, jednak nie wolno nam zapominać, że nawet najmniejszym zwierzątkom należy się maksimum uwagi i troski.

Czym zatem należy kierować się przy wyborze odpowiedniego pupila? W obecnych czasach, kiedy dostęp do Internetu czy fachowej literatury jest powszechny, warto poświęcić trochę czasu, aby poczytać na temat interesującego nas gatunku. Należy jednak pamiętać, że przy takim zalewie informacji nie każda z nich będzie prawdziwa. W tej kwestii dobrze się zwrócić do lekarza weterynarii, który zweryfikuje znalezione przez nas informacje oraz posłuży radą w kwestii wyboru czworonoga i dalszej opieki nad nim.

Oczywistym jest, że marzeniem wielu dzieciaków jest posiadanie psa, co wcale nie jest zaskakujące – to przyjaciel na długie lata i świetny towarzysz zabaw. Jest to jednak zwierzak, który będzie wymagał niemal stu procent naszej uwagi i z tym trzeba się liczyć. Zwłaszcza dziecku należy uświadomić, że psiak będzie potrzebował regularnego wyprowadzania na dwór, ruchu i zabawy, niezależnie od pory dnia i pogody. W celu zapewnienia naszemu pupilowi optymalnego rozwoju musimy wziąć pod uwagę kwestię doboru odpowiedniej diety – musimy mieć świadomość, że psy (czy też zwierzęta w ogóle) nie powinny jeść tego samego co właściciele, a już na pewno nie wolno ich traktować jako konsumentów resztek. Dając psu kotleta czy kawałek szynki zamiast przyjemności możemy mu zafundować wizytę w gabinecie lekarskim. Musimy być również świadomi, że szczenięta, które trafią do naszych domów będą potrzebowały regularnej pracy, zanim nauczą się chociażby wykonywać podstawowe komendy, chodzić na smyczy czy przestań niszczyć buty i meble. Wymaga to zarówno poświęcenia czasu, jak i dużo cierpliwości, dlatego koniecznie należy wziąć pod uwagę kwestię szkolenia, jeżeli zdecydujemy się wziąć zwierzaka do domu. Zarówno rodzice, jak i dzieci muszą sobie również zdawać sprawę, że posiadanie psa czy kota to nie tylko spacer, zabawa



i pełna miska, ale także wszelkie zabiegi lekarsko-weterynaryjne związane ze zdrowiem naszego pupila. Szczepienia, regularne odrobaczanie, profilaktyka przeciwko pasożytom zewnętrznym to tylko część z powodów, dla których nasz ulubieniec będzie odwiedzał zakład leczniczy dla zwierząt.

W przypadku chęci posiadania psa jest jeszcze jeden bardzo ważny aspekt, który należy rozważyć, a mianowicie wybór rasy. Każda z nich ma unikalne cechy – nie tylko wyglądu, ale również charakteru, o czym również trzeba pamiętać. Nie każdy pies nadaje się do mieszkania w bloku – psy ras dużych (jak Labrador Retriever czy Owczarki Niemiecki) wymagają większej ilości ruchu, należy się zatem zastanowić, czy jesteśmy w stanie im to zapewnić. Spacer dookoła osiedla w takim wypadku z pewnością nie wystarczy. Ponadto, powyższe rasy są narażone na bardzo poważne zwyrodnienia w obrębie stawów czy kręgosłupa, i poruszanie się po schodach w późniejszym okresie życia może im sprawiać wielki dyskomfort i ból. Zwierzęta posiadające długą lub gęstą sierść (np. Syberian Husky) będą potrzebowały regularnego wyczesywania, nawet w ciągu zimy. Jeżeli planujemy zakup psa, który ma być towarzyszem zabaw dla dzieci, należy zasięgnąć informacji, które rasy łatwiej się szkolą i wykazują większą tolerancję. Nie możemy również zapominać, że wiele ras ma predyspozycje do występowania konkretnych jednostek chorobowych, które będą miały wpływ na komfort życia zwierzęcia. Szczególnie uczulonym należy być na rasy krótkoczaszkowe, czyli tak popularne obecnie mopsy czy buldogi francuskie. Ze względu na swoją anatomię borykają się one z wieloma problemami ze strony

układu oddechowego, licznymi problemami alergicznymi czy stanami zapalnymi skóry związanymi z charakterystycznymi dla nich fałdami na pysku. Trzeba się liczyć z tym, że takie zwierzęta będą wymagały szczególnej opieki, regularnych wizyt w gabinecie lekarskim, a prędzej czy później specjalistycznej pomocy. Nie należy zatem ulegać chwilowej modzie na konkretną rasę, ale podejść do tematu poważnie i zapoznać się z cechami każdej z nich. Warto zasięgnąć wcześniej porady lekarza weterynarii, który z pewnością udzieli cennych wskazówek.

Niewątpliwym numerem dwa w rankingu popularności domowych pupilów są koty, które same w sobie są zwierzętami mniej absorbującymi czas niż psy, jednak tak samo wymagają naszej troski. Podstawową rzeczą, o której musimy pamiętać jest to, że charakter kota oraz jego tryb życia jest zgoła inny od psiego. Może okazać się, że zabawowy i przyjazny kociak wyrośnie na kota stroniącego od ludzi, wolącego by zostawić go w spokoju. Specyfikę kociego charakteru należy wziąć pod uwagę szczególnie gdy myślimy o nim jako towarzyszu dla dziecka. Bardzo szybko może okazać się, że kot nie toleruje tarmoszenia, głaskania, przytulania czy zakłócaniu mu snu, co bardzo ciężko jest wytłumaczyć dziecku, które „chce się tylko z kotkiem pobawić”.

Tak samo jak w przypadku psów, należy pamiętać o zapewnianiu właściwych warunków bytowych oraz odpowiednio zbilansowanej diety. Koty są bezwzględnie mięsożercami i nie możemy o tym zapominać przy wyborze pokarmu. Powinniśmy mieć na uwadze również to, że koty potrafią być bardzo wybredne, jeżeli chodzi o jedzenie – może okazać się, że raz na jakiś czas będziemy zmuszeni zmienić naszemu pupilowi jadłospis. Kwestię prawidłowego żywienia w przypadku kotów zawsze warto skonsultować z lekarzem weterynarii w celu zapewnienia im optymalnej diety, dostarczającej wszelkich niezbędnych substancji i energii.

Jeżeli zdecydujemy się na posiadanie kota koniecznym będzie ustawienie dla niego kuwety, w której należy regularnie wymieniać żwirek (na co trzeba uczulić domowników w tym również dzieci). O tym obowiązku nie wolno zapominać, gdyż koty bardzo niechętnie korzystają z kuwet brudnych mogą swoje niezadowolenie manifestować w postaci załatwiania potrzeb w miejscach innych niż do tego celu przeznaczone, co staje się uciążliwe również dla właścicieli. Kuweta musi znajdować się w miejscu zapewniającym zwierzęciu komfort i spokój. Generalna zasada jest taka, że kuwet powinno być w domu zawsze o jedną więcej, niż jest kotów (np. jeżeli mamy jednego kota,

kuwet powinno być dwie), jednak nie każdy ma takie możliwości. Wtedy wprowadzić należy częstsze opróżnianie i czyszczenie takiej kuwety, żeby zwierzę nie odczuwało dyskomfortu podczas korzystania z niej.

Podobnie jak w przypadku psów profilaktyczne wizyty w gabinecie lekarskim powinny być stałym elementem w kalendarzu posiadacza kota. Pozwoli nam to dłużej utrzymać naszego pupila w zdrowiu i oszczędzi mu niepotrzebnego stresu. Dbanie o właściwą profilaktykę przeciwpasożytniczą i przeciwwirusową ma szczególne znaczenie w przypadku kotów wychodzących, które mają stały kontakt z otoczeniem czy innymi zwierzętami.

Bardzo ważne jest również źródło, z którego takiego psiaka lub kociaka weźmiemy. Jeśli decydujemy się na zakup konkretnej rasy, należy poszukać renomowanej hodowli. Uczciwy hodowca dba nie tylko o jakość sprzedawanych zwierząt, ale również o zdrowie i dobre warunki życia zarówno matki, jak i szczeniąt czy kociąt. Maluchy wzięte z dobrej hodowli mają za sobą pierwsze profilaktyczne wizyty u lekarza weterynarii (szczepienia, odrobaczenia), udokumentowane w odpowiedni sposób i poświadczone lekarską pieczęcią i podpisem. Kupując zwierzęta z niepewnego źródła narażamy się na ryzyko posiadania zwierzęcia, któremu daleko jest do okazu zdrowia. Zwłaszcza w przedsięwzięciu szale zakupów za wszelką cenę powinniśmy wystrzegać się internetowych okazji czy zwierzątek sprzedawanych jako rasowe wprost z kartonu, na ulicy. Zwykle pochodzenie takich zwierząt nie jest jasne, a sprzedawca nie będzie chciał podać nam żadnych szczegółowych informacji na temat samych psiaków czy kociąt lub będzie próbował przedstawiać informacje wątpliwej wiarygodności. Pseudohodowcy nie tylko nie zachowują warunków dobrostanu zwierząt, ale nierzadko sprzedają zwierzęta chore, nieszczepione, zarobaczone, obciążone wadami genetycznymi czy zwyczajnie za młode (powinny mieć przynajmniej 8 tygodni, optymalny wiek to 10 tygodni).

Kiedy zdecydujemy się sprawić naszemu dziecku prezent w postaci psa lub kota, warto pamiętać o jeszcze jednej rzeczy – w schroniskach jest mnóstwo zwierząt, które czekają na nowy dom. Jeżeli nie zależy nam na konkretnej rasie czy określonych cechach wyglądu można rozważyć kwestię adopcji. Nie tylko będziemy mogli sprawić radość naszej pociesze, ale także spełnić dobry uczynek i podarować małej istocie nowe, lepsze życie.

Po rozważeniu wszystkich za i przeciw możemy dojść do wniosku, że nie jesteśmy gotowi na posiadanie tak absorbującego

pupila jak pies czy kot. Jeżeli nadal jesteśmy zdeterminowani podarować naszemu dziecku zwierzątko, zaczynamy szukać innego rozwiązania. W tym przypadku zwykle wybór pada na gryzonie lub króliki, które wydają się pupilami mało wymagającymi zarówno w kwestii utrzymania, jak i ilości poświęcanego im czasu. Wielu rodziców popełnia jednak zasadniczy błąd, gdy bez wcześniejszego przygotowania decyduje się na zakup świnki morskiej, szczura szynszyli, koszatniczki, chomika czy królika. Zwierzęta te zasadniczo się od siebie różnią, nie tylko pod względem anatomii i fizjologii, ale również warunków utrzymania, trybu życia czy diety. Nie wolno nam wrzucić wszystkich gryzoni do jednego worka i traktować świnki morskiej jak dużego chomika, a królika jak zwierzęcia z bajek, któremu do szczęścia wystarczy tylko marchewka i trochę siana. Każde z tych gatunków ma określone potrzeby, z którymi powinniśmy się dokładnie zapoznać przed podjęciem decyzji o zakupie. Wielu przyszłych właścicieli nie zdaje sobie sprawy na przykład z tego, że świnki morskie wymagają suplementacji witaminy C (obok naczelnych, w tym ludzi, są jednymi z niewielu gatunków zwierząt, które nie są w stanie tej witaminy syntezować samodzielnie) czy z tego, że są to zwierzęta niezwykle towarzyskie i lepiej czują się chociażby w parach. Inni nie zastanawiają się nad tym, że zęby u królików rosną przez całe życie i niekiedy na skutek niewłaściwego ścierania ulegają przerostowi, powodując u naszego pupila wiele problemów wymagających interwencji lekarskiej. Jeszcze inną kwestią, której rodzice nie biorą pod uwagę jest to, że niektóre z gryzoni (jak np. chomiki) prowadzą nocny tryb życia, w związku z tym niekoniecznie nadają się na pupila dla dzieci, które w godzinach aktywności zwierzęcia zwykle śpią. Nie wspominając już o błędach żywieniowych, które wielu właścicieli popełnia zupełnie nieświadomie czy utrzymywaniu zwierząt w niewłaściwych warunkach środowiskowych – przykładowo szczury są niezwykle wrażliwe na zmiany wilgotności powietrza, której wahania mogą u nich skutkować zaburzeniami ze strony układu oddechowego. Nie możemy również zapominać, że większość gryzoni i królików to zwierzęta niezwykle podatne na stres, dlatego powinniśmy się dobrze zastanowić, czy jesteśmy w stanie zapewnić im odpowiednio dużo spokoju. W celu odpowiedniego przygotowania się do posiadania takiego zwierzęcia należy sięgnąć po fachową literaturę lub poradzić się lekarza weterynarii, który pomoże nam rozwiązać wątpliwości.

Małgorzata Rożek
Radomskie Centrum Małych Zwierząt



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

SZCZEPIENIA HPV – PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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

NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA – Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

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

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

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

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafał Terpiłowski

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

ul. Chrobrego 46 lok. 2, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl
facebook.com/rcmzradom, pn-pt 8-20; so 9-16; nd 12-16

dyżur telefoniczny • tel. 666 255 256 • 48 389 50 01

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTG cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- ortopedia
- okulistyka
- stomatologia
- dermatologia
- endokrynologia
- cytologia, biopsje
- onkologia
- konsultacje kardiologiczne
- karmy i artykuły dla zwierząt

ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja



CHIRURGIA OGÓLNA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCĄ
CHOROBY PIERSI
DERMATOLOGIA
KARDIOLOGIA
MEDYCYNA SPORTOWA
NEUROLOGIA
ORTOPEDIA
PSYCHIATRIA
PSYCHOLOGIA
RADIOLOGIA
UROLOGIA
REHABILITACJA
KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA

20% зниżki*
*20% зниżki 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**

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

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

MEDJana

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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

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

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

MEDJana

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

Hubert Kazubiński

specjalista ortepeda, traumatolog

przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

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

MEDJana

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego

wtorki od 18.00 do 20.00

MEDJana

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

Zbigniew Piasta

specjalista ortepeda, traumatolog,

lekarz medycyny sportowej

przyjmuje od wtorku do piątku

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

Wady postawy u dzieci

W związku ze spadkiem aktywności ruchowej u dzieci i młodzieży coraz częściej diagnozuje się nieprawidłowości w obrębie ich narządu ruchu. Wczesne wychwycenie i szybka reakcja na wspomniane zaburzenia mogą ustrzec dziecko przed wadami postawy. Wada postawy może dotyczyć każdego wieku. U niemowląt najczęściej jest to związane z zaburzeniami w układzie szkieletowym, u starszych dzieci wynika z przetrwałych zaburzeń w układzie mięśniowym. U najmłodszych dotyczy to wrodzonych zmian w obrębie kręgów kręgosłupa, żeber, stawów. Również mamy tu do czynienia z zaburzeniami kontroli nerwowo-mięśniowej i nawykami adaptacyjnymi, które wynikają z niedojrzałości ośrodkowego układu nerwowego. Przemijają one najczęściej samoistnie, przy wsparciu rodziców (prawidłowa pielęgnacja, stymulująca rozwój niemowlaka), lub fizjoterapeuty. U starszych dzieci wady postawy są konsekwencją tych nieprawidłowości i w większości przypadków są wynikiem wieloletnich procesów i przetrwałych nieprawidłowych nawyków dziecka. Najczęściej diagnozuje się zaburzenia w postawie w wieku przedszkolnym

i szkolnym. Do najczęściej występujących wad postawy zaliczamy:

- skoliozę (boczne skrzywienie kręgosłupa z rotacją kręgów)
- plecy okrągłe
- plecy wklęsłe
- szpotawość kolan
- koślawość kolan
- koślawość pięt
- płaskostopie

Nie każda nieprawidłowość oznacza jednak wadę postawy. Każda diagnoza powinna być postawiona po wnikliwym badaniu pacjenta. Należy zwrócić uwagę, iż ciało dziecka podczas wzrostu i rozwoju musi zaadaptować się do nowych warunków. Mięśnie nie nadążają za szybkim wzrostem kości, co skutkuje nieprawidłowościami w postawie. Normą jest np. że małe dzieci koślawią kolana i stopy. W taki sposób ciało radzi sobie z utrzymaniem równowagi. U dojrzewających dziewczynek często zauważyć można garbienie pleców, zapadanie klatki piersiowej, wysunięte do przodu barki i zrotowane do wewnątrz ramiona. To reakcja ciała na zmiany stosunków anatomicznych w jego



budowie. Jest to norma, ale jeżeli zostanie ona utrwalona może dojść do powstania wady postawy. Dlatego bardzo istotne jest zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów w jaki sposób dziecko wypoczywa, siedzi, jak spędza wolny czas. Od najmłodszych lat dziecko powinno wypoczywać w sposób aktywny. Różnorodne formy aktywności ruchowej sprzyjają bowiem prawidłowemu rozwojowi aparatu ruchu. Jeżeli rodzic uważa coś niepokojącego w postawie swojego dziecka powinien zgłosić się do lekarza lub fizjoterapeuty, by ocenić problem. Szybko wdrożona rehabilitacja, uchroni dziecko przed poważnymi konsekwencjami jakie mogą ze sobą nieść wady postawy.

*Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci
im. Władysława Basiaka
Fundacja Montiana Polonia*

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

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 przeciwwodłężynowe
 - inhalatory
 - ciśnieniomierze
 - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

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

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

Znajdź pasję, a odnajdziesz samego siebie



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Czym jest pasja – zmiana perspektywy

Pasja najczęściej kojarzy nam się z czymś, dostarczającym bardzo silnych emocji, ekscytacji i absolutnego zaangażowania. Mówiąc o pasji, myślimy najczęściej o aktywnościach wykonywanych często i z dużą regularnością. Za ludzi z pasją uznajemy głównie artystów, twórców, podróżników. Powszechny pogląd mówi, że pozostali, zwykli ludzie mają co najwyżej hobby. Gdy ktoś zadaje nam pytanie: Co jest Twoją pasją? zwykle mówimy: Ja właściwie nie mam żadnej szczególnej pasji, większość mojego życia upływa na pracy i krótkich chwilach odpoczynku lub urlopu, wciąż jest tyle rzeczy do nadrobienia, że ciężko się zaangażować w coś, co bezpośrednio nie przynosi pieniędzy i nie ma związku z codziennymi obowiązkami. Myśląc w ten sposób robimy sobie krzywdę.

Po pierwsze, kluczowe jest zrozumienie, czym tak naprawdę jest pasja. W swojej istocie pasja to przede wszystkim energia i radość odczuwane wtedy, gdy robimy coś, co karmi naszą duszę, ciało, umysł i emocje. To zaangażowanie i motywacja, wyzwolone faktem, że robimy coś, co jest dla nas

przyjemne i co chcemy dla tej właśnie przyjemności robić bez żadnego przymusu z zewnątrz, bez presji zarabiania czy osiągania. Stąd efektem oddawania się pasji jest poczucie naładowania akumulatorów, napełnienia energią, braku zmęczenia. Nie jest istotne, czy daną czynność wykonujemy często, czy rzadko; nie jest ważne to, czy osiągamy w tym sukcesy bądź korzyści materialne; nie ma znaczenia, czy dana aktywność jest społecznie istotna czy zupełnie błaha. Kluczem do rozpoznania swojej pasji jest odpowiedź na pytania: Co mnie karmi, co napędza i łąduje moje akumulatory? Co daje mi radość i co lubię robić? To mogą być bardzo błahie i codzienne czynności, jak spacer z psem, porządkowanie ogrodu, przeglądanie kolekcji zdjęć lub pocztówek. Pasją mogą być inni ludzie, rozmowy z nimi, wspólne spędzanie czasu. Pasją może być gotowanie, sprząatanie, czytanie, oglądanie filmów. Esencją pasji jest zawsze fakt zaangażowania energii w taką czynność, którą robimy dla samej przyjemności jej robienia, z wewnętrznej chęci i potrzeby.

Życie z pasją – korzyści i wyzwania

Życie z pasją jest dla nas tak istotne przede wszystkim dlatego, że w bardzo wysokim stopniu zaspokaja nasze najważniejsze potrzeby oraz daje nam życiodajną energię. Pasja jest jedyną siłą na tyle potężną, by motywować nas całe życie, to ona sprawia, że w naszym życiu zaczynają przeważać emocje pozytywne tak potrzebne dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Radość, dumą,



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

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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

zadowolenie, uskrzydlenie i motywacja odczuwane podczas działania z pasją są uczuciami, których tak bardzo potrzebujemy, by móc stawiać czoła rzeczywistości i różnym sytuacjom trudnym, zachowując jednocześnie pogodę ducha i zadowolenie z życia. Poświęcanie czasu pasji daje nam odskocznnię od problemów oraz siłę do ich przezwyciężania. Pozwala nam naładować akumulatory i daje energię oraz entuzjazm na co dzień. To pasja wzbogaca nasze życie i sprawia, że jest ono ciekawsze, pełne aktywności oraz rozwoju, którego potrzebujemy. Dzięki pasji stajemy się też ciekawszymi człowiekiem dla innych ludzi, wzbogacamy także ich życie, jesteśmy inspiracją. To z kolei daje nam większe zadowolenie z samych siebie, wyższe poczucie własnej wartości. Gdy rozwijamy pasję, uruchamiają się nasze talenty, dowiadujemy się więcej o własnym potencjale, gromadzimy na swoim koncie więcej sukcesów i osiągnięć, z których możemy być dumni. Pasja po prostu nas wzmacnia.

Życie z pasją zaspokaja także naszą potrzebę przynależności, łączy nas i zbliża do ludzi do nas podobnych, pozwala poczuć się częścią ich społeczności. Docelowo, odpowiednio rozwijana pasja pomaga nam znaleźć swoją misję i powołanie, nadaje cel i sens naszemu życiu.

Wiem skoro to tak ważne i cenne, to dlaczego nie żyjemy z pasją? Dlaczego w naszym społeczeństwie życie wypełnione pasją jest ogromnym wyzwaniem, czymś rzadkim i trudno osiągalnym? Jest kilka przyczyn takiego stanu rzeczy, a największymi winowajcami są dwa przekonania. Pierwsze z nich, bardzo mocno obecne

w naszej kulturze i zaszczepiane już w dzieciństwie brzmi: „Najpierw praca, a potem przyjemność” To przekonanie mówi nam, że na pasję i przyjemność jest czas dopiero wtedy, gdy skończymy pracę i wykonamy wszystkie obowiązki. A że zawsze jest coś do roboty, to na pasję nam czasu nie starcza. I choć próbujemy sobie tłumaczyć, że to nic, że pasja nie jest aż tak potrzebna, to jednocześnie podświadomie czujemy, że czegoś bardzo ważnego nam brakuje.

Drugie z przekonań, zaszczepiane nam zaraz po skończeniu szkoły, przed pójściem na studia lub do pracy brzmi: „Albo praca albo pasja”, sugerując, że niezbędny jest wybór – albo będziemy mieć podejście pragmatyczne i nasza praca będzie nudna, ale stabilna i przynosząca pieniądze, które pozwolą na godziwe życie, albo będziemy pracować z pasją i się jej poświęcając, ale choć będzie nam to sprawiać przyjemność, to na pewno nie będzie z tego pieniędzy, więc jest to decyzja nieodpowiedzialna. Bo za tym przekonaniem stoi w podtekście komunikat – „Na pasji nie da się zarabiać”.

I choć prawdziwość tych dwóch przekonań jest mocno dyskusyjna, to jednak powtarzane z pokolenia na pokolenie, mają najczęściej kluczowe znaczenie w najważniejszych momentach związanych z wyborem edukacji i pracy. Presja ze strony najbliższego otoczenia, by postąpić w zgodzie z tymi właśnie przekonaniami, jest tak duża, że niewiele osób decyduje się postąpić wbrew nim. A wtedy te przekonania stają się naszą rzeczywistością.

A tymczasem wcale nie musi tak być! Przede wszystkim warto sobie odpowiedzieć na pytanie: Czy na pewno chcemy wierzyć

w te przekonania? Czy pasja powinna być zawsze odkładana na koniec, a praca i pieniądze wynoszone na piedestał. Aby pozbyć się ograniczających przekonań, warto się skoncentrować na wszystkich tych faktach, obserwacjach i myślach, które dane przekonania obalają. Z całą pewnością każdy z nas zna kilka takich osób które udowodniły, że nie tylko można zarabiać na swojej pasji, ale wręcz to właśnie pasja może być najpotężniejszą trampoliną do sukcesu zawodowego. To praca oparta właśnie na naszej pasji może przynieść nam największe pieniądze i wyróżniający sukces, bo to ona wyzwala energię i motywację do stałego poszerzania wiedzy i umiejętności, do ciągłego doskonalenia i rozwoju oraz daje siłę, by nie zniechęcać się trudnościami. Możemy wtedy w tę pasję inwestować znacznie więcej czasu i energii, nie musimy już zarabiać na chleb w innej pracy. Dzięki temu stajemy się coraz lepsi, a na tym korzystają inni bo dostarczamy im coraz lepszą jakość, możemy się dzielić coraz większą wiedzą i coraz doskonalszymi umiejętnościami. Koncentracja energii zawsze przekłada się na szybsze postępy i większą innowacyjność połączoną z jakością.

Jeśli chcesz skutecznie odkryć swoje pasje i nauczyć się żyć w zgodzie z nimi, z całą pewnością coaching będzie dla Ciebie ogromnym wsparciem.

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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



medistar
SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

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

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

PIOUROMED
spec. pielęgniarka Piotr Grosiak

tel. 693 102 328

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



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

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. Czarnałowska 19, www.vic-med.pl
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

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

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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



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



ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

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

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 27

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciacy.radom.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świgoń

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

Paweł Cholewiński
specjalista kardiochirurg

gabinet prywatny
wtorek od 15.30-17.00

Radom ul. Paderewskiego 21 lok. 3
tel. 883 953 602

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

511 511 234

Kamica nerkowa

Objawy kamicy nerkowej to najczęściej ostre, promieniujące w kierunku kroczu przerywane bóle w boku, które trwają zazwyczaj wiele godzin oraz uczucie potrzeby oddania moczu. W niektórych przypadkach pojawia się czasami krew w moczu, nudności i wymioty.

Przyczyną kamicy nerkowej są złoże, które powstają, gdy organizm wydala nadmierne ilości wapnia, szczawianów lub kwasu moczowego lub gdy przez długi czas brakuje magnezu oraz utrzymuje się zakażenie dróg moczowych. Do przyczyn kamicy nerkowej można także zaliczyć, utrudniony odpływ moczu wywołany np. zwężeniem moczowodu lub przerostem prostaty. Należy zauważyć, że przy nadużywaniu soli, picia małej ilości płynów wzrasta ryzyko wystąpienia tej choroby. Picie większej ilości płynów powinno występować w okresie zwiększonego zapotrzebowania, jak wysiłek fizyczny, upał, gorączka, biegunka czy wymioty. Dieta bogata w białko i minerały, niektóre leki i schorzenia sprzyjają powstawaniu kamieni. Zaburzenia w odpływie moczu i jego zastój w obrębie dróg moczowych to jedno z głównych czynników predysponujących do kamicy moczowej, podobnie jak zakażenia. Notujemy wyższe występowanie u osób z przypadkami kamicy nerkowej w rodzinie.

W przypadku kamicy nerkowej możemy się poddać leczeniu zachowawczemu, które polega na podawaniu leków i podejmowaniu działań nieoperacyjnych mających na celu zniesienie objawów kolki nerkowej, samodzielne wydalenie złoże lub jego rozpuszczenie. Zaleca się dobre nawodnienie pacjenta oraz leczenie przeciwbólowe i rozkurczowe. Większość chorych z kolką nerkową spowodowaną złożem wielkości do około 5-6 mm samodzielnie wydali złoże w ciągu 30-40 dni od incydentu kolki. W tym przypadku zasadą jest, że im mniejszy złoże, tym większe szanse na samodzielne

wydalenie złoże. Zasadna jest kontrola USG/RTG układu moczowego w ciągu 14 dni od incydentu kolki nerkowej, co pozwoli ocenić stopień przemieszczenia i obecne położenie złoże oraz ewentualne zmiany związane z wodonerczem i zastojem moczu. W razie pojawienia się gorączki oraz pozostałych objawów roponercza i posocznicy moczowej, pacjenci tacy powinni być bezwzględnie hospitalizowani w oddziale urologii.

W przypadku kamicy nerkowej nie do przecenienia są preparaty żurawiny, często w połączeniu z wyciągami skrzypu, brzozy, pokrzywy, dyni, soi czy dodatkiem witaminy C, występujące pod każdą postacią farmaceutyczną (np. Uro-up, Żuravit, Furoxin, Urinal, Żuravisol C, ŻuraSept). Mechanizm działania tej grupy leków polega głównie na zwiększeniu diurezy (moczopędne), rozluźnieniu mięśniówki gładkiej układu moczowego, co ułatwia wydalenie złożeń. Bardzo istotne jest także przeciwbakteryjne działanie w stanach zapalnych dróg moczowych, gdyż sama obecność złożeń sprzyja zakażeniu, które z kolei sprzyja powstawaniu kamicy infekcyjnej (zakażonej). Mimo że skuteczność leków opiera się wyłącznie na długim okresie ich stosowania w leczeniu, są one nie do przecenienia w profilaktyce i leczeniu kamicy niewielkich rozmiarów i oraz współistniejących skłonności do zakażeń układu moczowego.

Do leczenia operacyjnego zaliczamy wszystkie metody wymagające użycia sprzętu zewnętrznego. Są to metody endoskopowe i laparoskopowe oraz otwarte operacje klasyczne. Od wielu lat operacyjne leczenie kamicy nerkowej koncentruje się na zabiegach mało inwazyjnych, dzięki czemu coraz więcej pacjentów unika obciążań i powikłań otwartych zabiegów.

Należy zwrócić uwagę również na metodę kruszenia kamieni zewnątrznaczajową



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

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

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

fałą ultradźwiękową ESWL (extracorporeal shock wave lithotripsy). Jest najmniej inwazyjną metodą leczenia kamicy moczowej. Skuteczność metody zależy od wielu czynników, takich jak: skład chemiczny kamienia i jego reakcja na fale (twardość), lokalizacja i wielkość złoju, typ aparatu, technika wykonania, doświadczenie operatora, otyłość i wady układu moczowego pacjenta. Należy pamiętać o bezwzględnych przeciwwskazaniach do ESWL, do których należą: ciąża, tętniak aorty brzusznej i tętnicy nerkowej, niekontrolowana infekcja układu moczowego oraz otyłość, schorzenia i wady uniemożliwiające właściwe ułożenie pacjenta. Przeciwwskazania względne obejmują: zaburzenia krzepnięcia krwi spowodowane skazą krwotoczną lub lekami przeciwkrzepliwymi oraz warunki miejscowe niekorzystnie rokujące jeśli chodzi o samodzielne wydalanie złoju (wąska i długa szyja kielicha, istotne zwężenia na przebiegu dróg moczowych).

Wprowadzenie ureterorenoskopu (URS) rozpoczęło zupełnie nowy trend w leczeniu kamicy moczowodowej i nerkowej. Wzernikowanie moczowodu i układu kielichowo-miedniczkowego (UKM) z możliwością używania dodatkowego sprzętu kruszącego i ewakuującego złoju pozwala na usunięcie prawie każdego złoju z moczowodu i nerki. Do okołooperacyjnych i wczesnych powikłań należą: krwawienie, uszkodzenie moczowodu (najczęściej śluzówki, rzadziej perforacja, wyjątkowo awulsja moczowodu), gorączka lub rzadziej urosepsa, kolka nerkowa (niekoniecznie z powodu złoju resztkowych, czasem z powodu obrzęku śluzówki), a najczęstszym późnym powikłaniem są zwężenia moczowodu lub utrzymujący się refluks pęcherzowo-moczowodowy.

Obecnie giętka ureterorenoskopia i powiązane z nią metody lecznicze są jedną z najszybciej rozwijających się metod mało inwazyjnych w urologii.

Przezskórna nefrolitotrypsja (percutaneous nephro-lithotomy – PNL) to druga metoda endoskopowa leczenia kamicy zlokalizowanej w kielichach, miednicze i początkowym odcinku moczowodu, szczególnie gdy lokalizacja lub wielkość złoju dyskwalifikuje go z ESWL lub pacjent nie wyraża zgody na ten zabieg. Przeciwwskazania obejmują ciążę, zaburzenia krzepliwości krwi oraz zaburzenia anatomii nerki lub układu kostnego uniemożliwiające bezpieczne przeprowadzenie zabiegu.

Kolejnym kierunkiem rozwoju techniki PNL jest wykonywanie zabiegów bez pozostawienia drenu w ranie, ale z obecnością cewnika DJ (tubeless PNL) lub bez drenu i bez cewnika DJ (totally tubeless PNL). Wszystkie te modyfikacje i działania mają

na celu dalsze zmniejszanie inwazyjności PNL, poprawę komfortu chorego i wzrost skuteczności pojedynczego zabiegu, bez jednoczesnego wzrostu liczby powikłań.

Chirurgia otwarta oraz laparoscopia, mimo dużego zaawansowania metod mało inwazyjnych, wciąż ma swoje miejsce w leczeniu operacyjnym kamicy. Wskazaniami do leczenia operacyjnego są m.in.: brak sukcesu wyleczenia częściowej lub całkowitej kamicy odlewowej przy zastosowaniu zabiegów mało inwazyjnych, kamica nerek z wadami anatomicznymi, znaczna otyłość, wykonywanie laparotomii z innego powodu niż kamica, choroby współistniejące wykluczające leczenie mało inwazyjne, istnienie

przeciwwskazań do endoskopowego leczenia, potrzeba wykonania częściowej lub całkowitej nefrektomii albo wybór pacjenta. Operacje z dostępu laparoskopowego w leczeniu kamicy moczowej mają te same wskazania co operacje otwarte, ze szczególnym wskazaniem pojedynczych, dużych, zaklinowanych złoju w moczowodzie.

Zapraszamy pacjentów do odwiedzenia naszej placówki, MÓJ LEKARZ RADOM, ul. Skrajna 113 / róg Bulwarowej – dzielnica HALINÓW, w której konsultacje urologiczne wykonuje znany specjalista, dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie prof. zw. dr hab. n. med. Igał Mor. Terminy wizyty uzgadniamy telefonicznie tel. 694 88 00 44.



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. Igał Mor, ordynator
chirurg naczyń • dr n. med. Andrzej Ostrach, ordynator
chirurg dziecięcy, chirurgia ogólna • dr n. med. Marek Stępień, ordynator
neurolog • dr n. med. Krzysztof Nadgrodziewicz, ordynator
internista • lek. med. Jacek Burski, ordynator • lek. med. Izabela Jagusztyn (wizyty domowe)
alergolog • lek. med. Jacek Burski, ordynator • lek. med. Krystyna Budzynowska, klinicysta, ordynator
laryngolog • lek. med. Krystyna Budzynowska, klinicysta, ordynator
Medycyna Rodzinna • dermatolog • lek. med. Jolanta Ostrowska
fizjoterapeuta, rehabilitacja, masaż • mgr Agnieszka Sajór, mgr Karolina Jankowska
internista • lek. med. Izabela Jagusztyn
kardiolog • lek. med. Piotr Panin
neurolog • lek. med. Tomasz Hernik
Medycyna Pracy • lek. med. Jolanta Ostrowska lek. med. Jolanta Ostrowska
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



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

lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

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

+ 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, tarczyca, 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:



MEDICOVER



POLMED



Medica



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

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, krio zabiegi
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

dietetyk **Nina Skalska**

odchudzanie dzieci i dorosłych,
diety w chorobach wewnętrznych
i metabolicznych



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

Czy leczenie zimnem pomaga

Krioterapia (leczenie zimnem) - polega na miejscowym obniżeniu temperatury tkanek. Celem jest obniżenie temperatury skóry i tkanek głębiej położonych, a tym samym spowodowanie przekrwienia głębokiego okolicy poddanej zabiegowi. Krioterapia działa głównie przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo.

Zimno w celach leczniczych jest stosowane w postaci:

- zabiegów miejscowych, które mają na celu obniżenie temperatury skóry, mięśni i stawów, wykorzystuje się specjalny aparat, który z ciekłego azotu wytwarza zimne opary,
- zabiegów całkowitych, których celem jest ogólne oziębienie organizmu - kriokomory,
- zabiegów kriochirurgicznych, w których dąży się do nieodwracalnego uszkodzenia patologicznie zmienionych tkanek.

Krioterapię można stosować na kilka sposobów:

- zimną hydroterapię,
- lód (kąpiele, okłady, masaże, nacierania),
- łatwo parujące substancje płynne (blokada zimnem),
- okłady żelowe, kriożel,
- zimne opatrunki i peloidy,
- gaz chłodzący, nadmuch zimnego powietrza (między innymi krioterapia całego ciała w - komorach chłodzących),
- chłodzenie termoelektryczne.

Łagodne metody leczenia zimnem wykorzystują temperatury w zakresie od obojętnej dla ciała do 15°C, jak w przypadku zimnej hydroterapii. Ale już intensywne leczenie zimnem (krioterapia) polega na stosowaniu temperatur w przedziale 0°C do minus 130°C. Jest to temperatura parowania ciekłego azotu.

Działanie miejscowych zabiegów zimnych jest uzależnione od takich czynników jak:

- zastosowana temperatura;
- wielkość powierzchni ciała poddana zabiegowi;

- czas trwania zabiegu;
- metodyka zabiegu.

Obniżenie temperatury tkanek powoduje:

- zmniejszenie lub uśmierzanie bólu,
- zahamowanie stanu zapalnego,
- zwolnienie procesów przemiany materii,
- zmniejszenie lub ustąpienie obrzęków,
- zwolnienie odruchów i zmniejszenie pobudliwości włókien nerwowych,
- zwężenie naczyń oraz ich okresowe rozszerzenie, przekrwienie czynne,
- zwiększenie napięcia mięśniowego (przy krótkim czasie działania bodźca zimna) oraz obniżenie napięcia mięśniowego (przy dłuższym działaniu bodźca).

Wskazaniami są:

- choroby narządu ruchu (stłuczenia, krwiaki i urazy tkanek miękkich; obrzęki po złamaniach i zwichnięciach we wczesnym okresie; ostre zapalenie ścięgien, torebek stawowych i mięśni; przykurcze stawowe pourazowe),
- choroby reumatyczne (ostre zapalenia stawów niezależnie od przyczyny [ostry okres rzs, - ostry stan bólowy w chorobie zwyrodnieniowej stawów, ostry zespół zapalenia tkanek miękkich okołostawowych], napad dny moczanowej, blokady stawów w połączeniu z mobilizacją),
- choroby układu krążenia (częstoskurcz napadowy, początkowy okres zakrzepowego zapalenia żył),
- choroby układu nerwowego (ból głowy pochodzenia naczyniowego, ostre stany zapalne splotów i nerwów obwodowych, rwa kulszowa, wzmożone napięcie mięśniowe powstające wskutek urazów oraz niedowładów spastycznych),
- choroby przewodu pokarmowego (ostre zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, zapalenie wyrostka robaczkowego, krwawienia),

Leczenie zimnem jest przeciwwskazane w:

- stanach zapalnych w przewlekłym okresie choroby,
- nadwrażliwości na zimno,

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



- zespole Raynauda,
- zapaleniu pęcherza moczowego i miedniczek nerkowych,
- zapaleniu naczyń,
- ciężkich schorzeniach serca i naczyń (silnie zmniejszona reaktywność naczyń),
- stanach wyniszczenia i ogólnego osłabienia,
- odmrożeniach,
- zespole Sudecka.

Przyjmuje się, że najlepsze wyniki leczenia osiąga się przy krótkim czasie zabiegu (1-3 minuty) z jednoczesnym obniżeniem temperatury skóry o około 15-16°C. Tak krótki czas zabiegu powoduje na drodze odruchowej zmniejszenie bólu, natomiast dłuższy czas zabiegu (15-30 minut), wywiera przede wszystkim działanie przeciwzapalne. Ponieważ obniżenie temperatury w tkankach utrzymuje się przez około 2-3 godziny po zabiegu. Kuracja powinna składać się z minimum 10 zabiegów, przeprowadzanych codziennie. Tylko wtedy wystąpić mogą odpowiednie procesy adaptacyjne organizmu. Trzeba też powiedzieć wyraźnie, że najistotniejszą częścią zabiegów krioleczniczych jest następująca po nich kinezyterapia

Na uwagę zasługuje również krioterapia całego ciała. Ten krótkotrwały – maksymalnie do trzech minut – pobyt w specjalnej komorze chłodzącej, gdzie panuje temperatura około minus 110°C, nie stanowi problemu pod względem termoregulacyjnym. Temperatura ciała spada w niewielkim stopniu (około 0,4°C), a efekt przeciwbólowy i miorelaksacyjny jest naprawdę imponujący. Dodatkowe reakcje endokrynologiczne i immunologiczne sprawiają, iż jest to metoda godna polecenia w przypadku reumatycznych schorzeń zapalnych.

mgr fizjoterapii
MILENA FIGARSKA-SZMIT
REHA-COMPLEX

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30
MEDICON
 ul. Gagarina 1
 tel. 48 367 15 10

środy od 15.30
MEDJANA
 ul. Czachowskiego 21a
 tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31
www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii naczyniowej

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



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

Nasi specjaliści:

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

Specjalistyczny Gabinet USG

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

Szkola rodzenia

prowadzona przez położną Urszulę Wabik



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

Makijaż permanentny – ratunek



Od kilku sezonów brwi są „na topie”. Coraz częściej słyszymy o ich stylizacji, pielęgnacji, technikach epilacji oraz rekonstrukcji łuku brwiowego. Modne są gęste, naturalne, o regularnym rysunku i harmonijnym kształcie. Razem z rzęsami budują one wizerunek oka. Dzięki nim spojrzenie może magnetyzować, a twarz wyrażać emocje. Brwi mogą odmładzać, bądź dodawać lat. Z pewnością jednak sprawiają, że nas widać. Co ciekawe, ich obecność potwierdza ogólną dobrą kondycję zdrowotną człowieka. Wielu osobom samo wykonanie henny i regulacji brwi przestało wystarczać, chociażby z tego względu, że często są one w bardzo słabej kondycji, albo tak się przerzedzają, że nałożenie koloru jest zbyt krótkotrwałe. I tu jest pole do popisu dla **mikropigmentacji**. Znanej też jako **makijaż permanentny**.

Makijaż permanentny to coraz bardziej popularna usługa, która doskonale koryguje defekty twarzy i pozwala na odzyskanie młodzieńczych rysów. Świetnie sprawdza się gdy chcemy zatuzszować takie niedoskonałości jak:

- osłabienie rzęs i brwi - oprawa oka staje się mniej wyraźna,
- opadające kąciaki oczu, optycznie mniejsze, zmęczone i smutne.

Zadaniem makijażu jest odświeżenie i odmłodzenie wyrazu twarzy, nadanie z powrotem wyrazistości spojrzenia. Przede wszystkim powinien sprawiać efekt naturalności. A więc ma to być podkreślenie oka

czy brwi, bądź skorygowanie występujących defektów. Kształt i kolory powinny idealnie współgrać z typem urody kobiety lub mężczyzny (tak, panowie również korzystają z tego typu usług).

U osób młodych możemy pozwolić sobie na mocniejsze zaakcentowanie tych partii twarzy natomiast na skórze dojrzałej wykonujemy pigmentację subtelniejszą w kolorze i w formie.

Nowoczesne techniki mikropigmentacji pozwalają na uzyskanie szybkich i naturalnych efektów w poprawie wyglądu. Ostatnio najlepszym rozwiązaniem w pigmentacji brwi jest technika włoskowa. Jest to bardzo naturalny sposób naśladowania naturalnego włosa. Nie ma tu wypełniania całego konturu, ale rysujemy piórem każdy włos z osobna. Kształt korygujemy uwzględniając zmianę położenia mięśni. Kolor pigmentu dobieramy do naturalnego koloru włosa i brwi uzupełniamy rysując kolejne włoski. W ten sposób wypełniamy cały łuk brwi tzw. **METODĄ TAFFY**.

W taki sam sposób postępujemy w pigmentacji kreski górnej lub dolnej. Rysujemy ją w linii rzęs ewentualnie z delikatnym uniesieniem końcówek w celu otwarcia oka.

Cały zabieg jest przeprowadzany w znieczuleniu. Ponieważ nie jesteśmy w stanie przewidzieć jak skóra zareaguje na wprowadzony pigment, po około 4-6 tygodniach umawiamy się na ewentualną korektę. W pigmentacji, którą wykonujemy w **Studio Idalia** jest jeszcze jedna ważna zaleta

- w przypadku niechcianego przeciągnięcia kreski mamy możliwość wywabienia jej specjalnym preparatem, który zachowuje się jak gąbka i wtrąca wprowadzony pigment.

Metoda piórkowa (Taffy) jest znacznie mniej bolesna od metody mechanicznej, osoba wykonująca zabieg ma lepszą kontrolę nad głębokością wprowadzania pigmentu. Jest to bardzo ważne przy wykonywaniu kresek na powiekach.

Makijaż permanentny jest świetnym rozwiązaniem dla każdego, a w szczególności dla osób:

- mających mało czasu na poranny makijaż;
- wyglądających blado i mało wyraźnie;
- chcących wyglądać pięknie i bardziej świeżo;
- uprawiają sporty, a chciałyby przy tym wyglądać atrakcyjnie;
- noszą okulary i szkła kontaktowe, przez co mają problemy z wykonaniem makijażu;
- starszych, mających problemy ze wzrokiem;
- są uczulone na kosmetyki kolorowe;
- mają rzadkie brwi, małe oczy;
- które chciałyby dokonać trwałej korekty swojej naturalnej urody i nie zajmować się tym codziennie;
- pozbawionych brwi i rzęs np. po chemioterapii.

Dodatkowych informacji możemy udzielić w Studio Urody Idalia w Radomiu, ul. Sienkiewicza 26 lub telefonicznie pod numerem 606 481 647.



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



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
info@nielmed.radom.pl
www.nielmed.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



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

OPTYK
GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Belotti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRÉ

SOLANO

Baldinini



Ewa Krupa

specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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

likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK

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



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



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

MEDYK



J.P. Kaniewscy
STOMATOLOGIA

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

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

z a p r a s z a m y

poniedziałek-piątek
9.00-19.00

Radom, ul. Czarnoleska 25

tel. 537 914 632

www.stomatologikaniewscy.pl

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

- 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

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30

sobota w godz. 9.00-13.00

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

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00



DENT-ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE

lek. stom. Bożena Domańska

wtorek 8.00-12.00

środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. Anna Domańska

poniedziałek, wtorek, czwartek

14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych

leczenie protetyczne

chirurgia stomatologiczna

profilaktyka

RTG zębów

Leczenie bez borowania

metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

Medap NZOZ

Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

**NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA**

ORTODONCJA • CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

leczenie pod mikroskopem

ozonoterapia • laser • radiowizjografia

MASAŻ

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dyżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

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)

Na zbliżające się święta życzymy
przeżywania Bożego Narodzenia w zdrowiu,
radości i ciepłej rodzinnej atmosferze.
Kolejny zaś rok niech będzie czasem pokoju
oraz realizacji osobistych zamierzeń.

życzy zespół Pracowni Radiologicznej
Panoramica 3D


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

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


**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


EPMED NZOZ
GABINETY LEKARSKIE

ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik
dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)

Pracownia USG
(3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycza i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży
www.epmed.pl


DIACOM TECHNOLOGY

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

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

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

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


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

Wigilijne tradycje i przesady

Wigilia dla wielu jest najważniejszym dniem świąt Bożego Narodzenia. A praktycznie rzecz biorąc, do dni świątecznych nie należy. Jednak to właśnie w wigilijny wieczór katolicy zasiadają do najważniejszej kolacji w całym roku. Właśnie z tym dniem związanych jest również najwięcej przesądów i wierzeń ludowych, mających swoje korzenie w początkach chrześcijaństwa.

Odwiedziny zmarłych

Wigilijne wierzenia i przesady biorą często swój początek w lokalnych wierzeniach pogańskich. Rzecz dotyczy m.in. możliwości nawiązania kontaktu ze zmarłymi. Jeszcze w XIX wieku wierzono, że podczas wieczoru wigilijnej ujrzyć można osobę zmarłą w bieżącym roku – byleby tylko wyjść do sieni i spojrzeć do izby przez dziurkę od klucza. Wówczas będzie można ujrzyć ją siedzącą współ z innymi.

Kłótnie

Znanym przesądem był również ten, że nieuszanowanie świętego wieczoru może wywołać różne nieszczęścia. Do dziś jest

tak, że w czas Wigilii staramy się nie kłócić i okazywać sobie wzajemnie życzliwość.

Wolne miejsce przy stole

Pamiętam, że zawsze u mnie w domu dbano, aby przy stole pozostawić jedno wolne nakrycie. Dla zbłąkanego wędrowca. W domu mojego męża także była ta tradycja, jednak u niego mówiono, że to miejsce dla bliskich, którzy już odeszli, dla ich duchów.

Trudno ustalić genezę pochodzenia tej tradycji. Zdaniem etnologów, nie jest to stary zwyczaj, gdyż nie wspomina o nim żaden z polskich kronikarzy i historyków.

Uchylone drzwi dla... ducha

O tym, że właśnie w wigilijną noc dusze zmarłych wracają na ziemię, wierzono w starosłowiańskich czasach. W Wigilię pozostawiano dla nich uchylone furtki i drzwi wejściowe lub okna. Zostawiano im resztki jedzenia na stole, okruchy opłatka. A przed rozpoczęciem wieczoru często przywoływano zwierzęta, gdyż wierzono, że mogą wchodzić w nie

dusze zmarłych. Także z powodu obecności duchów zmarłych, tego dnia nie wolno było spluwać, wylewać brudnej wody i pomyj czy też prząść na kołowrotku. Ostrych przedmiotów zaś, takich jak noże, nożyce czy igły, można było używać tylko w razie nagłej potrzeby. Dlaczego? Żeby nie zranić duchów.

Jaka Wigilia, taki cały rok

W całej Polsce wierzono, że przebieg dnia wigilijnego jest zapowiedzią całego nadchodzącego roku. W niektórych regionach, by zahartować dzieci, zmuszano je, by 24 grudnia o świcie, w samych koszulkach i boso, trzykrotnie obiegły dom. Dla zachowania urody natomiast na dnie mis do mycia kładziono srebrne pieniądze.

W Wigilię nie należało niczego pożyczać, aby nie narazić się na utratę mienia w nadchodzącym roku. Żeby przepowiedzieć pogodę na kolejny rok, w tym mijającym krojono także cebulę na 12 kawałków, symbolizujących wszystkie miesiące. Te kawałki, które szybko wilgotniały i pleśniały, zapowiadały obfite opady w danym miesiącu.

**produkt dostępny
w najlepszych aptekach**

**KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie**

**Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości**

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

Dla szczęścia i dostatku

Kiedys wierzono, że jeśli w wigilijny poranek pierwszym gościem w domu będzie chłopiec, przyniesie to szczęśliwy rok. Znały jest także zwyczaj umieszczania grosika w jednym uszku w barszczu. Osoba, która trafiła na monetę w barszczu, miała mieć szczęście w nadchodzącym roku.

Trzeba było także bardzo uważać, aby nie zranić się, nie poobijać i nie zachorować. Odbierano to jako zapowiedź kłopotów ze zdrowiem. Niektórzy pozostawiali – i wiele osób robi tak nadal – w portfelu łuski karpia, by zapewnić sobie szczęście i dostatek.

12 potraw

Co jeszcze miało zapewnić dostatek w nadchodzącym roku? Tradycja, aby koniecznie spróbować każdej z dwunastu wigilijnych potraw – po to, aby nie zabrakło jej w następnym roku.

Parzysta liczba uczujących

Zwyczaj związany z parzystą liczbą osób nie jest już dziś praktykowany, ale dawniej było inaczej. Ta świąteczna tradycja szczególnie była praktykowana w domach szlacheckich. Zgodnie z tym zwyczajem bożonarodzeniowym, nieparzysta liczba osób przy stole miała jednej z nich przynieść cały rok nieszczęść. Szczególnie obawiano się liczby 13, która według biesiadników miała być szczególnie feralna. W sytuacji, kiedy liczba była nieparzysta, zapraszano do stołu osobę, ze służby, aby uniknąć związanego z nieparzystą liczbą nieszczęścia.

Magia opłatka

Jego nazwa pochodzi od łacińskiego oblatum, co oznacza to, co ofiarowane. W znanej obecnie formie opłatki zostały wprowadzone w X wieku, w miejsce poświęconego chleba.

Opłatkom również przypisywano wiele właściwości magicznych i leczniczych. Okruch opłatki wrzucony do studni miał oczyszczać wodę, zapewniać zdrowie ludziom i zwierzętom. Wierzono, że każdy, kto w Wigilię podzieli się opłatkiem, przez cały rok nie zazna głodu i będzie mógł dzielić się chlebem i inną strawą z ubogimi.

W niektórych regionach gospodarz łamał opłatek na tyle części, ile osób zasiadało do Wigilii, każdą częstkę maczał w miodzie i wymawiając imiona domowników, przyklejał do szyby okiennej. Częstka opłatki, która zsunęła się lub odpadła, wróżyła śmierć danej osobie.

Dzisiaj, dzieląc się opłatkiem, życzymy sobie przede wszystkim zdrowia i wszelkiej pomyślności, a także spełnienia marzeń. I tego właśnie życzymy wszystkim na nadchodzące święta Bożego Narodzenia.

redakcja Twojego Medyka



NZOZ
CHROBREGO

Elżbieta Stachura

Gabinet Rehabilitacji Leczniczej

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

FIZYKOTERAPIA

- elektrotterapia
- pole magnetyczne
- pole magnetyczne wysokiej częstotliwości (Terapuls)
- ultradźwięki
- laseroterapia
- krioterapia
- światłolecznictwo

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia (bierne, czynne, w ociążeniu i inne)
- terapia mięśniowo-powięziowa
- terapia manualna wg dr Ackermanna
- kinesiotaping (plastry)

HYDROTHERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa

Hospicjum domowe

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

- koncentratory tlenu
- materace p/odleżniowe
- respiratory, ssaki i inne

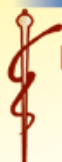
pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

facebook:

nzoz-chrobrego elzbieta stachura

info: tel. 48 364 04 53, 608 806 402

e-mail: e.stachura@vp.pl



lek. Andrzej Karczewski

Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne

502 713 654

ul. Kopernika 9/14

Radom

www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

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



Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauz 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 Ziólek

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

EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

Izabela Gralak-Wdowik

lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. I.07

tel. 698 992 596

**GRUPA
MEDICAL**
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Imagery for Real

**Pracownia
Rezonansu
Magnetycznego
Otwartego**

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

dr n. med. Krzysztof Nadgrodziewicz
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

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnacka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

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

lek. med.
**Urszula
Kempa**

DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, I p., pok. 208

lek. med. 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

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

Adam Krajewski
specjalista alergolog, specjalista dermatolog
przyjmuje
od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00
Radom, ul. Żeromskiego 92
tel. 48 362 12 25

 **spotmedica**

**Zapraszamy
na nieodpłatne
konsultacje**

12. styczeń

„O co Ci chodzi”
– relacje w związku

13. styczeń

„Dieta w chorobie”
– konsultacja z dietetykiem

20. styczeń

„Nie miej w tyle”
– konsultacja proktologiczna

27. styczeń

„Leczenie zaćmy”
– konsultacja okulistyczna

3. luty

„Rehabilitacja kręgosłupa”
– konsultacja ortopedyczna

**Umów wizytę:
48 380 10 80**

**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**

SP ZOZ

**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



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

Angio medicus



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

www.angiomedicus.pl

CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII
Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

**CHIRURGIA
NACZYNIOWA**

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

**MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA**

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

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

Profilaktyka nowotworowa w Polmedic – nowotwory głowy i szyi

Zapobiegaj i działaj z głową – pod takim hasłem ruszył program profilaktyki pierwotnej i wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi w 3 województwach w Polsce. W mazowieckim do akcji przyłączył się również **Polmedic**.

Nowotwory głowy i szyi znajdują się na 6. miejscu pod względem zachorowalności na świecie. Mimo, iż w Polsce nie są najczęstszą przyczyną umieralności, ich przebieg, umiejscowienie oraz stale rosnąca zachorowalność stanowią poważny problem. Występują w obrębie górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego.

Czynniki ryzyka

Jedną z głównych przyczyn zachorowań na raka okolic głowy i szyi jest długotrwałe **palenie** papierosów oraz **nadużywanie** alkoholu (w ilości większej niż 60g (mężczyźni) i 40g (kobiety) wysokoprocentowego alkoholu dziennie). Warto również zwrócić uwagę na prawidłowe **dopasowanie protez** stomatologicznych oraz ewentualne **ukruszenie zębów** – poprzez stałe podrażnienie słuzówki mogą doprowadzić do rozwoju tkanek chorobowych. Ryzyko zachorowania zwiększa się z wiekiem – największą zachorowalność stwierdza się u mężczyzn, którzy przekroczyli 45. rok życia – jest ona aż pięciokrotnie większa, niż w przypadku kobiet.

Objawy

W zależności od umiejscowienia, chory będzie odczuwał zróżnicowane objawy. Należy zwrócić uwagę na wszelkie guzki lub niegojące się owrzodzenia w okolicach ust, jamy ustnej oraz gardła. Niepokojącym sygnałem mogą być przewlekłe problemy

z przełykaniem, ból gardła oraz inne przypadłości podobne do infekcji, występujące w formie przewlekłej.

Diagnostyka i leczenie

Projekt profilaktyki pierwotnej wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi przewiduje kwalifikację **6000** osób w wieku 40-65 lat z grupy podwyższonego ryzyka. Dodatkowym warunkiem jest występowanie w przeciągu ostatnich 3 tygodni jednego z 6 poniższych objawów:

- pieczenie języka
- niegojące się owrzodzenie lub czerwone/białe naloty w jamie ustnej
- ból gardła, przewlekła chrypka
- guz na szyi
- niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa
- ból w trakcie połykania lub utrudnione przełykanie

Pacjent może zakwalifikować się do programu poprzez skierowanie przez lekarza POZ lub tzw. samo zgłoszenie. W obu przypadkach niezbędne jest wypełnienie ankiety dotyczącej czynników ryzyka. Następnie Pacjent kierowany jest do poradni laryngologicznej na konsultację, podczas której przeprowadzany jest wywiad i badanie fizykalne za pomocą fiberoskopu. Kolejny etap to diagnoza dotycząca wykrycia ewentualnych niepokojących zmian. W takim przypadku lekarz przeprowadza dalsze badania we własnej placówce lub kieruje do współpracującego ośrodka wielospecjalistycznego.

Cele programu

Głównym zadaniem programu oraz jego realizatorów jest zwiększenie powszechnej świadomości na temat nowotworów głowy

i szyi, a co za tym idzie – wcześniejsze wykrywanie i skuteczniejsze leczenie. Istotną jest również potrzeba zbudowania trwałego trendu profilaktyki nowotworowej głowy i szyi.

Organizatorem programu jest Nu-Med Centrum Diagnostyki i Terapii Onkologicznej Tomaszów Mazowiecki w ramach unijnego projektu profilaktyki. Program zaplanowany został na okres 3 lat i realizowany jest na terenie województw: łódzkiego, mazowieckiego i świętokrzyskiego. W Radomiu partnerem akcji jest **Centrum Medyczne Polmedic**. Nasze placówki Podstawowej Opieki Zdrowotnej zapraszają od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00. Pacjent ma możliwość umówienia się na wizytę w dowolnej lokalizacji bez względu na to, w której z 4 placówek złożył deklarację. W POZ-ach **Polmedic** przyjmuje ponad 25 lekarzy, do których Pacjent może umówić się telefonicznie od numerem 48 386 90 60, poprzez rejestrację online na www.polmedic.com.pl lub osobiście. Dla ułatwienia i usprawnienia obsługi udostępniliśmy Pacjentom możliwość telefonicznego zamawiania recept.

Marta Sibilska
Specjalista ds. marketingu

Infolinia: 48 386 90 60
www.polmedic.com.pl
www.facebook.pl/Polmedic

polmedic 



W te Święta życzymy Wam

Wszystkiego Zdrowego!

Czytelnikom i Pacjentom,

polmedic 

48 386 90 60
www.polmedic.com.pl
www.facebook.pl/Polmedic



*Wszystkim naszym Pacjentom oraz Kontrahentom
pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia
spokojnych i pełnych radości Świąt Bożego Narodzenia,
a także wielu sukcesów w nadchodzącym roku
dyrekcja i pracownicy*



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

Poznaj atuty Podstawowej Opieki Zdrowotnej

**Dostęp do każdej
z 4 placówek POZ**



zlokalizowanych w Radomiu

**Wizyty u lekarza rodzinnego
od poniedziałku
do soboty**

PN	WT	ŚR	CZ	PT	S	N
✓	✓	✓	✓	✓	✓	



PONAD 

20
LEKARZY

 POZ

**Punkty pobrań
na miejscu**

bez konieczności udawania się
do laboratorium



**Telefoniczne
zapisy na wizyty
i zamawianie recept**

5 dni w tygodniu w godz. 8-18



Infolinia 48 386 90 60

**Rejestracja
on-line**



RABAT 

5%
NA
REHABILITACJĘ

DLA NOWOZAPISANYCH
PACJENTÓW

**Bezpłatna opieka
NFZ**



dla całej rodziny



Dołącz do nas na:
www.facebook.com/Polmedic

www.polmedic.com.pl

Opracowanie graficzne:
AeroplanStudio.pl