

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY

marzec 2018 / 3 (74)



**Zapobiegaj, nie czekaj
– profilaktyka szansą
na długie życie**

str. 5

**Pozbądź się przekonania,
że inni mają lepiej**

str. 18

**Przewlekła
choroba żylna**

str. 13

**Tężyczka – choroba
zapomniana?**

str. 8

**Bielizna przyjazna
Amazonce**

str. 16

Masaż relaksacyjny

str. 11

POZ – co to jest?

str. 30

**Do lata gotowi,
czas start!**

str. 27



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 23
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 20

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 25
Kowalczewski Wojciech – str. 25
Wypyski Andrzej – str. 25

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 20
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 25
Rojewski Robert – str. 20
Terpiłowski Tomasz – str. 7
Wdowik Arkadiusz – str. 27

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 26
Kupis Zbigniew – str. 20
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Rojewski Robert – str. 20
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8
Terpiłowski Tomasz – str. 7
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 15
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 26
Wdowik Arkadiusz – str. 27

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 26
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 15
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Rojewski Robert – str. 20
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8

DERMATOLOG

Gamed – str. 23
Sikora Małgorzata – str. 26

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 6
Nazimek Marta – str. 20
Kempa Urszula – str. 19

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 23
Kempa Urszula – str. 19

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 19
Gamed – str. 23

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 26
Banaczek Zbigniew – str. 26
Gamed – str. 23
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28
Kielski Piotr • EPMED – str. 6
Niła Zygmunt – str. 28
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 28

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 26

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 9
Burski Jacek – str. 9
Gamed – str. 23
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 15
Gamed – str. 23
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 26
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 15
Poteręła Magdalena – str. 26
Świgoń Paweł – str. 26
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 26

LARYNGOLOG

Gamed – str. 23
Kielska Ewa • EPMED – str. 6

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 20
Mieszkowski Mariusz – str. 23

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 23
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 18
Chochoł Paweł – str. 9
Chojnacka Marina – str. 19
Dudzińska Ewa – str. 15, 19
Frynas Katarzyna – str. 15
Gamed – str. 23
Jurkiewicz Grzegorz – str. 18
Kosowski Jarosław – str. 19
Miśta Jakub – str. 18
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 19
Olczyk Ziemowit – str. 19
Rogozińska Agnieszka – str. 18

OKULISTA

Gamed – str. 23
Likowska Elżbieta – str. 22
Krupa Ewa – str. 22

Nazimek Waldemar – str. 22
Szponar Bogusław – str. 22

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 15
Kowal Roman – str. 21
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 15
Sekula Jan • SANUS – str. 25
Szynkarczuk Tomasz – str. 25
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 15
Wypyski Andrzej – str. 25
Yankouski Aleksander – str. 9

PEDIATRA

Gamed – str. 23
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 26
Nazimek Marta – str. 14

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 20

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 20
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 26
EndoCard – str. 26
Endomed – str. 10
Epmad – str. 6
Euromed – str. 8
Gamed – str. 23
Medicon – str. 3
MedJana – str. 15
Mój Lekarz Radom – str. 9
Nel-Med – str. 6
Polmedic – str. 30, 32
Przychodnia Centrum – str. 29
Terpiłowski – str. 7

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 20

PSYCHIATRA

Gamed – str. 23
Gralak-Wdowik Izabela – str. 19
Karczewski Andrzej – str. 19
Ostrach Dorota – str. 15

RADIOLOGIA

Helios

STOMATOLOG

Aurumdent – str. 12
Dent Artis – str. 12
Gamed – str. 23
Implant dentist
Kaniwscy – str. 12
Luxdent – str. 12
M-dent – str. 12
Medap – str. 12
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 12

UROLOG

Alter Andrzej – str. 15
Baryłka Krzysztof – str. 25
Gamed – str. 23
Igal Mor – str. 9
Molga Radosław – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 23
PMR – str. 9

DIETETYK

Fizjomedica – str. 9
Skalska Nina – str. 25

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 27
FizjoExpert – str. 27
Fizjomedica – str. 9
Reha-complex – str. 13
MedJana – str. 15

OPTYK

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

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 27
Dom Pod Złotym Dębem – str. 25
Pielęgniarska Praktyka Spec. – str. 26
Reha-complex – str. 13
Vic-Med – str. 25

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 25
Chrobrego – str. 27
Vic-Med – str. 25

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 12

PSYCHOLOG

Gamed – str. 23
Kołątaj Agnieszka – str. 15

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 27
FizjoExpert – str. 27
Fizjomedica – str. 9
Kelles Krauza – str. 11
MedJana – str. 15
Reha-complex – str. 13
Vic-Med – str. 25

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 17
Mikirad – str. 17
Medistar – str. 17
Multimed – str. 17
Reha-complex – str. 13
Stymat – str. 16

TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 23
Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 8

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 25

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 20
MedJana – str. 15
Rojewski Robert – str. 20
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 25
Terpiłowski – str. 7

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 18

RENTGEN

Helios

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 28
Polmedic – str. 32

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 10

Helios

Panoramica

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 28
Drożdżikowski Wiesław – str. 19
Epmad – str. 6
Euromed – str. 8
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28
Medicon – str. 3
MedJana – str. 15
Rojewski Robert – str. 20

INNE

Diacom – str. 29
Neuropatia – str. 28
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 7
Szkoła rodzenia – str. 26
Idalia – str. 27
Serwis sprzętu medycznego – str. 17
TEB Edukacja – str. 17

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

Mi-Mo wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów reklamowych.



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

NOWI SPECJALIŚCI

- dr n. med. **Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- lek. spec. **Milanowska Dorota** – NEUROLOG
- lek. spec. **Sulecka-Mazurek Marzena** – NEUROLOG
- lek. spec. **Lipiec Monika** – KARDIOLOG
- lek. spec. **Molga-Zielińska Beata** – ENDOKRYNOLOG / HIPERTENSJOLOG / LECZENIE NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO
- 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

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**

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



Zapobiegaj, nie czekaj!

profilaktyka szansą na długie życie

Profilaktyka zdrowotna jest niezwykle ważna, ponieważ pozwala na wczesne wykrycie wielu chorób i daje szansę na podjęcie szybkiego oraz skutecznego leczenia. Specjaliści rekomendują, aby badania profilaktyczne wykonywać przynajmniej raz w roku, począwszy od 18. roku życia. Wbrew pozorom to wcale nie za szybko, aby zacząć systematycznie kontrolować stan swojego zdrowia. Nie warto czekać na pierwsze objawy choroby. Wiele schorzeń w początkowym stadium rozwoju, nie daje prawie żadnych niepokojących oznak. A my kobiety szczególnie powinniśmy dbać o swoje zdrowie, ponieważ kobiecy organizm starzeje się inaczej niż męski. Związane jest to między innymi z odmienną gospodarką hormonalną. Dlatego wszystkie kobiety, bez względu na wiek powinny pamiętać o regularnych wizytach u lekarza oraz badaniach profilaktycznych. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada specjalnie dedykowany dla kobiet Pakiet badań kontrolnych, które stanowią uzupełnienie dla regularnych wizyt w gabinecie ginekologicznym.

W skład Pakietu wchodzi:

Morfologia z obrazem

Morfologia krwi jest zautomatyzowanym badaniem komórek krwi, które powinno wykonywać się raz w roku. Badanie to dostarcza nam informacji dotyczących krwinek białych (WBC), czerwonych (RBC) i płytek krwi, w tym ich liczby, rodzaju, wielkości, kształtu. Umożliwia ocenę ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Dostarcza informacji o potencjalnych infekcjach, niedoborach odporności, anemiach czy zaburzeniach krzepnięcia 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

Zmiany hormonalne u kobiet wpływają na profil lipidowy. Obserwuje się zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego, „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz obniżenie stężenia „dobrego” cholesterolu HDL. Złogi cholesterolu odkładają się w ścianie tętnic wieńcowych, tworząc tzw. blaszki miażdżycowe. Zwiększa to ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu. Wykonanie lipidogramu jest rekomendowane do wstępnej oceny ryzyka rozwoju miażdżycy, udaru mózgu i chorób sercowo-naczyniowych, takich jak choroba wieńcowa czy zawał mięśnia sercowego.

Próby wątrobowe

(Bilirubina całkowita, AST, ALT)

Próby wątrobowe stanowią podstawowe parametry w wachlarzu profilaktycznych badań laboratoryjnych, które umożliwiają rozpoznanie, ocenę stopnia uszkodzenia komórek wątroby oraz jej czynności metabolicznej i wydaliniczej.

Wapń

Wpływa na kurczliwość mięśni, przewodnictwo nerwowe, uwalnianie i działanie hormonów oraz bierze udział w procesie krzepnięcia krwi. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów.

Fosfor

Fosfor jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Wchodzi w skład kwasów nukleinowych DNA i RNA. Jest składnikiem budulcowym kości i zębów, a także fosfolipidów błon komórkowych. Uczestniczy w przewodzeniu bodźców nerwowych. Stanowi część składową ATP (adenozynotryjfosforanu) i odgrywa znaczącą rolę w wytwarzaniu i dostarczaniu energii dla przemian metabolicznych. Jest niezbędny dla funkcjonowania witamin z grupy B i kwasu foliowego. Niedobory fosforu objawiają się zaburzeniami odporności, osłabieniem mięśni i kości oraz zaburzeniami ze strony układu nerwowego.

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.

Witamina D

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 naskórki. W wyniku niedoboru tej witaminy może wystąpić osteomalacja lub osteoporoza. Ponadto niedostateczna ilość witaminy D zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy, choroby Hashimoto oraz przyspiesza procesy starzenia. Właściwa suplementacja oraz rozsądne zażywanie kąpeli słonecznych zapobiegają występowaniu niedoborów tej witaminy w większości populacji.

Ferrytyna

Ferrytyna jest białkiem magazynującym żelazo w organizmie. Jej stężenie odzwierciedla zapasy tego pierwiastka w ustroju. Główną funkcją ferrytyny jest magazynowanie nadmiaru żelaza, dzięki czemu organizm jest chroniony przed toksycznym wpływem tego pierwiastka. Ponadto stanowi rezerwar dla erytropoezy. Białko to jest uważane za najlepszy parametr oceniający stany niedoborowe żelaza, ponieważ redukcja poziomu żelaza jest jedynym stanem, który skutkuje obniżeniem stężenia ferrytyny. Najczęstszym powodem utraty żelaza u kobiet w wieku rozrodczym są obfite krwawienia miesięczne. Na niedobór żelaza narażone są również kobiety ciężarne i karmiące piersią oraz dzieci w okresie dojrzewania, ponieważ występuje wtedy zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Hormony tarczycy (TSH, FT3, FT4)

Tarczyca 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. Wraz z wiekiem rośnie ryzyko wystąpienia chorób tarczycy. W związku z tym zalecane jest wykonanie oznaczenia poziomu wolnych hormonów tarczycowych: FT3 i FT4, hormonu stymulującego pracę tarczycy – TSH. Badania te umożliwiają ocenę stanu funkcjonowania gruczołu tarczowego.

CA 15-3

Na świecie rak piersi stał się jednym z najpowszechniejszych nowotworów – choruje 1 na 10 kobiet. Antygen CA 15-3 stał się szeroko uznanym markerem raka piersi. Jest glikoproteiną wytwarzaną zarówno przez prawidłowe komórki gruczołu piersiowego, jak i przez komórki raka piersi. Podwyższone stężenie CA 15-3 występuje u ok. 10% kobiet z rakiem piersi bez przerzutów oraz u ok. 70% pacjentek z odległymi przerzutami.

CA 125

Rak jajników jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych ginekologicznych chorób złośliwych i czwartą z najczęstszych przyczyn śmierci w wyniku zachorowania na raka u kobiet. Rak jajnika w najwcześniejszych stadiach (rokujących największą szansę wyleczenia) przebiega przeważnie bezobjawowo, dlatego u wielu pacjentek w momencie wykrycia choroba jest w stadium zaawansowanym. Najlepiej poznanym i powszechnie wykorzystywanym w diagnostyce onkologicznej markerem raka jajników jest antygen CA 125. Stopień wzrostu, jak i częstość występowania podwyższonych stężeń tego parametru w surowicy kobiet zależy od typu histologicznego raka. Badanie CA 125 jest uzupełnieniem badania ginekologicznego i przezpochwowego USG.

Podwyższone stężenia antygeny CA125 obserwuje się również podczas krwawienia miesięcznego, w I trymestrze ciąży, w endometriozie, mięśniakach macicy oraz w procesach zapalnych narządów miednicy mniejszej. *Nie tylko badania laboratoryjne...*

Badania laboratoryjne stanowią uzupełnienie dla regularnych wizyt u lekarzy różnych specjalności. Konsultacja ginekologiczna połączona z badaniem USG transwaginalnym i cytologią pozwala na ocenę narządu rodnego oraz wczesne wykrycie stanów przednowotworowych. Warto również pamiętać o profilaktyce chorób piersi, która polega na wykonaniu raz do roku USG piersi oraz comiesięcznej samokontroli piersi. Ponadto rekomenduje się regularną kontrolę wzroku u okulisty i badanie dna oka oraz przegląd zdrowia jamy ustnej wykonywany u stomatologa.

Prężny rozwój medycyny sprawił, że długość życia człowieka znacznie się wydłużyła. Dlatego drogie Panie, warto zadbać, aby w parze z dłuższym życiem szła lepsza jego jakość. A tę zapewni prowadzenie zdrowego trybu życia, dbanie o swoją sprawność fizyczną, dietę oraz regularne badania profilaktyczne. **Laboratorium MEDICA zaprasza wszystkie Panie do skorzystania ze specjalnego rabatu 15% na badania z Profilu kontrolnego dla kobiet.** Akcja trwa do 30 kwietnia. Rozkwitaj na wiosnę! Bądź piękna, dbaj o siebie i badaj się!

mgr anal. med. Natalia Bilska
Diagnosta Laboratoryjny
Laboratorium Analiz
Medycznych **MEDICA** w Radomiu

ONEL-MED

Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
info@nelmed.radom.pl
www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dermatologia, kardiologia,
masaż pulsacyjny, urologia, dietetyka,
USG 3D, ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszycanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy,
węzłów chłonnych



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

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

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

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

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje **AMSA** na zatoki
i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

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



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁDINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

SZCZEPIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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

NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

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

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

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

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

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

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

ul. Chrobrego 46 lok. 2, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-20; so 9-16; nd 12-15

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

Tężyczka – choroba zapomniana?



lek. med.
Paweł Chochoł

Przychodnia Specjalistyczna Mój Lekarz Radom pragnie poinformować, że od niedawna do naszego zespołu dołączył specjalista neurolog lek. med. Paweł Chochoł.

Doktor wykorzystuje wiedzę i doświadczenie dotychczas zdobyte w warszawskich klinikach neurologii Szpitala Orłowskiego Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego oraz Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Możliwości powyższych ośrodków naukowych i badawczych dały mu okazję diagnozować oraz leczyć pacjentów poszukujących pomocy z terenu całego kraju, a zwłaszcza pomagać chorym z chorobami naczyniowymi z udarami mózgu, zwyrodnieniowymi, mięśniowymi, padaczką czy stwardnieniem rozsianym. Staż naukowy odbyty w Wielkiej Brytanii dał mu wgląd do nowoczesnych metod diagnostyki neuroobrazowej, które zaczynają również być

coraz bardziej dostępne w kraju oraz nowatorskich rozwiązań opieki nad pacjentem z przewlekłą chorobą neurologiczną.

Jak sam podkreśla, przekonał się jak ważna w procesie dochodzenia do zdrowia jest współpraca całego zespołu leczniczego (neurologa, neurochirurga, chirurga naczyniowego, lekarza rehabilitacji, fizjoterapeuty, neuroradiologa, neurologopedę, psychologa klinicznego, pielęgniarki, pracownika socjalnego itd). Nieoceniona jest odpowiednio ukierunkowana szybko wdrożona terapia wspomagana rehabilitacją ruchową czy mowy, niekiedy psychoterapią. Ustawicznie podnosi swoje kwalifikacje biorąc udział w konferencjach w kraju i za granicą, kursach szkoleniowych umożliwiających pogłębienie diagnostyki neurologicznej takich jak badania USG Doppler tt. domózgowych czy badania neurofizjologiczne. Poniżej przedstawiamy ciekawy artykuł na temat choroby zwanej TĘŻYCZKA.

Tężyczka – choroba zapomniana?

Tężyczką nazywa się stan nadmiernej nadpobudliwości nerwowo-mięśniowej, osłabienia, słabej koncentracji uwagi, przewlekłego zmęczenia, uczucie ciągłego

zdemotywowania i rozdrażnienia. Często napadowi tężyczki towarzyszą symptomy dodatkowe tj.: drętwienie wokół ust, rąk, łydek czy stóp, hiperwentylacja czasami występująca równocześnie z atakiem paniki, uczucie braku tchu, kołatanie serca, zawroty głowy, nudności, w skrajnych przypadkach silne uczucie napięcia i przykurczu mięśni, wykręcania rąk i stóp. Bardzo poważnymi objawami jakie mogą wystąpić podczas ataku tężyczki są drgawki, utrata przytomności, skurcz mięśni krtani i zaburzenia rytmu serca.

Główną przyczyną tężyczki jest zaburzenie równowagi gospodarki elektrolitowej; najczęściej wskazuje się na obniżony poziom wapnia, magnezu we krwi, ale także zasadowicę oddechową powstałą w wyniku hiperwentylacji (trudności w oddychaniu).

Przyczyną napadów tężyczkowych mogą być także przewlekłe choroby takie jak niewydolność nerek, choroby trzustki, cukrzyca, choroby tarczycy lub przytarczyc, borelioza, alergie (w tym szczególnie astma oskrzelowa) oraz niektóre leki m.in. stosowane w chorobie wrzodowej, moczopędne.

Na zaburzenia równowagi elektrolitowej w organizmie wpływa wiele czynników,

K L I N I K A
EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

**Gabinet chirurgii
ogólnej i onkologicznej**

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

m.in.: niewłaściwa dieta, alkohol, choroby endokrynologiczne, choroby genetyczne i inne. Cierpi na nią coraz więcej osób narażonych na długotrwały silny stres związany z wykonywaną pracą. Uważa się także, że częściej występuje u młodych kobiet.

Wiarygodną metodą diagnostyczną jest przeprowadzenie badania elektromiograficznego tzw. próby tężyczkowej (próba ischemiczna). Badanie ma na celu zdiagnozowanie występowania spontanicznych, powtarzających się skurczów mięśni przedramienia, pod wpływem kontrolowanego niedokrwienia i hiperwentylacji.

W toku diagnostyki wskazana jest ocena zaburzeń elektrolitowych, gospodarki hormonalnej, wydolności nerek.

Diagnostykę tężyczki zawsze warto uzupełnić o kilka badań dodatkowych: elektrokardiogram, elektroencefalogram, echokardiogram. Istotne dla rozpoznania okazuje się często badanie psychologiczne.

Objawy ostrej hipokalcemii w postaci napadu tężyczkowego należy przerwać dożywionym podaniem soli wapniowych. Leczenie postaci przewlekłej tężyczki uzależnione jest od wyników badań dodatkowych oraz stwierdzonej przyczyny objawów.

Aby uchronić się przed objawami charakterystycznymi dla tężyczki powinniśmy unikać stresujących sytuacji, pamiętać o codziennym odpoczynku i zbilansowanej diecie zwłaszcza bogatej w wapń oraz magnez (mleko, jaja, sery dojrzewające podpuszczkowe, sery topione, ryby wędzone, sardynki, łosoś, czekolada mleczna, soja, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, pestki słonecznika, mak, brokuły, szpinak, fasola, buraki, zielona pietruszka) oraz unikaniu używek (nadmiernego spożywania kawy czy czarnej herbaty, alkoholu, także soli kuchennej).

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym 694 88 00 44 MÓJ LEKARZ RADOM ul. SKRAJNA 113 www.mojlekarzradom.pl



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

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

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

Mój Lekarz Radom.pl

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

PUNKT KONSULTACYJNY Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia



Nasz zespół

- Urolog** • prof. zw. dr. hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźmierzach
- Neurochirurg** • prof. dr. hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/
- Chirurg naczyniowy** • dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/
- Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna** • dr. n. med. **Marek Stępień** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Internista, Alergolog** • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpitala Specjalistycznego w Radomiu Oddział Internistyczno-Endokrynologiczny /Tochtermana/
- Alergolog, Laryngolog, Internista** • lek. med. **Krzyszyna Budzynowska** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie
- Dermatolog, Medycyna Rodzinna** • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach
- Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż** • mgr **Katarzyna Jankowska**
- Kardiolog, Internista** • lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Neurolog** • lek. med. **Paweł Chochoł** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Ortopeda** • lek. med. **Aleksandr Yankouski** – Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Barska/, Oddział Ortopedii Szpitala Praski w Warszawie

Laboratorium Badań Medycznych czynne poniedziałek i środa od godziny 8-10.
USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia,
Bioptron, Tomografia Komputerowa, Rezonans magnetyczny
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym 694 88 00 44

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

+ 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. 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. Grzegorz Smalcerz • 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, 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
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, przeziębienie, tarczyca, piersi, BIOPSJE

dr n. med. Jarosław Więckowski, lek. Iwona Foremniak, lek. Beata Majewska, lek. Wioletta Nierubca, lek. Iwona Jasiuk
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha, lek. Marta Szram-Sprawka, lek. Kamila Jodłowska

USG - ortopedyczne / preluksacyjne lek. Tomasz Romaniuk

USG doppler szyi lek. Iwona Jasiuk

USG doppler kończyn dolnych lek. Bolesław Sprawka, lek. Artur Żuchowski

+ ENDOSKOPIA

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

+ Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE

ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

+ PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED*

Medica
POLSKA

polmedic

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

kom. 604 058 628

tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6

kom. 606 169 634, 606 169 637

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

www.endomed.radom.pl

Masaż relaksacyjny



Warto choćby raz w życiu skorzystać z tej niesamowitej sztuki medycznej pomagającej wielu ludziom od tysiącleci.

Pobudzając niemal wszystkie zmysły, masaż jest prawdziwą ucztą dla ciała, umysłu i ducha. Dzięki niemu możemy odnaleźć wewnętrzną harmonię w sobie i we wszystkim, co nas otacza.

I tu z pomocą fizjoterapeutów w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia odpowiedni masaż z pewnością zapewni głębszy i lepszej jakości sen, dzięki któremu w ciągu dnia będziemy bardziej skoncentrowani i efektywni we wszystkim, co robimy. Oprócz tego zabieg relaksacyjny pozwoli na lepszy kontakt emocjonalny z naszym wnętrzem, co rzutuje na kontakty z innymi ludźmi.

We współczesnym świecie, pełnym pośpiechu i napięcia, łatwo o stres. Stał się on nieodłącznym elementem życia większości z nas. I choć udowodniono, że w niewielkich ilościach jest korzystny dla zdrowia, to po przekroczeniu pewnej granicy potrafi stać się jednym z najbardziej destrukcyjnych elementów w naszym życiu.

Harmonia, delikatność i precyzja to jest to, co najlepsze w szeroko pojętej sztuce masażu. Jej wyjątkowość polega na tym, że masując, oddziałuje się na skórę, tkankę podskórną, mięśnie, stawy oraz pośrednio na narządy wewnętrzne i wszystkie układy: krwionośny, chłonny, oddechowy, pokarmowy, kostno-stawowy, system nerwowy oraz na przemianę materii. Prócz wygładzenia, odżywienia głęboko skóry i zmniejszenia napięcia w całym organizmie, masaż niesie relaks również na poziomie psychicznym.

W obecnych czasach masaż cieszy się dużym zainteresowaniem, co wiąże się z tendencją do poszukiwania przez ludzi naturalnych metod leczenia. Jest on nie tylko metodą stosowaną w rehabilitacji i leczeniu chorób, stosuje się go także jako środek profilaktyczny. Coraz częściej znajduje również zastosowanie w odnowie biologicznej, w zabiegach pielęgnacyjnych, kosmetycznych i relaksacyjnych.

Ważne jest, by uświadomić sobie, iż masaż jest przede wszystkim dzieleniem się dotykiem, który przenika głęboko do mięśni, kości i narządów wewnętrznych, a dobrze wykonany dochodzi nawet do naszej istoty. Samo masowanie jest jednym ze sposobów uwalniania i ukierunkowania przepływu energii przez ciało osoby masowanej.

Masaż to dialog, to cierpliwość, to uważność na drugiego człowieka, to wysłuchanie jego historii.. dłońmi.

Celem masażu relaksacyjnego, zgodnie z nazwą, jest uspokojenie organizmu oraz wprowadzenie go w stan relaksu. To doskonała forma terapii niemal dla każdego – pozwalająca m.in.:

- zredukować napięcie mięśniowo-nerwowe,
- zrelaksować umysł,
- uzyskać uczucie pełnego odprężenia i zmniejszyć poziom stresu.

Masaż relaksacyjny sprawdza się zarówno w stanach zmęczenia fizycznego – na przykład po długotrwałym wysiłku sportowym, jak i zmęczenia umysłowego – po ciężkim dniu w pracy, czy doświadczeniu stresującej sytuacji. Jest to bardzo delikatny zabieg, prowadzony w spokojnej, wyciszającej atmosferze, która pozwala pacjentowi oderwać się od problemów i rozluźnić się w pełni.

Poza efektem rozprężenia i relaksu, masaż relaksacyjny korzystnie wpływa na wiele aspektów pracy organizmu, pozwalając między innymi:

- zniwelować dolegliwości bólowe – sprawdza się zatem m.in. po kontuzjach, a także, wspomagająco, w trakcie rehabilitacji po wypadkach,
- poprawić metabolizm – przyspieszając proces spalania zbędnej tkanki tłuszczowej,
- poprawić ukrwienie ciała – zapewniając rozszerzenie naczyń włosowatych i zapobiegając powstawaniu zakrzepów żylnych,
- stymulować układ limfatyczny – pomagając szybciej usunąć toksyny z organizmu i wzmacniając naszą odporność.

Ten zabieg polecany jest przede wszystkim osobom, które zmagają się z:

- bezsennością,
- chronicznym zmęczeniem oraz poczuciem braku energii,
- długotrwałym stresem,
- uczuciem napięcia mięśniowego,
- nerwową nadpobudliwością.

Odpowiednio przeprowadzony zabieg pozwoli oczyścić umysł i ciało oraz przywróci harmonię oraz spokój wewnętrzny.

Masaż relaksacyjny jest zabiegiem bezpiecznym jednak warto skonsultować się

z terapeutą bądź lekarzem w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia przed przystąpieniem do tej formy terapii. Zapraszamy Kelles-Krauz 32, tel. 48 360 11 44

*Rehabilitacja w Centrum Radomia
fizjoterapeutka mgr Kinga Dudzińska*



**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 Ziótek

Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

Reumatologiczna

lek. med. Tomasz Kosakowski

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



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.stomatologianiewscy.pl

PTDental CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

www.ptdental.pl

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

od poniedziałku do piątku



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 abrazyj wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599



laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycja

Oferta wykonywanych prac:

expresowa naprawa protez
protezy osiadające całkowite i częściowe

protezy elastyczne (acetal, acron)

protezy z Vitalpeux

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

Medap

NZOZ

Anna Śródulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

ORTODONCJA • CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

leczenie pod mikroskopem

ozonoterapia • laser • radiowizjografia

MASAŻ



EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

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

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

www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

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)

Przewlekła choroba żylna

Większość pacjentów zgłaszających się do chirurga naczyniowego lub angiologa to chorzy z dolegliwościami w zakresie kończyn dolnych. Mogą one być objawem przewlekłej choroby żylniej. Żylaki, czyli widoczne na podudziach rozszerzone i wydłużone żyły o krętym przebiegu, należą do klinicznych objawów tej choroby. W Polsce przewlekła niewydolność żylna występuje u 47% kobiet oraz 37% mężczyzn. Dolegliwości związane z tą chorobą są dosyć charakterystyczne i nie należy ich lekceważyć.

Do rozwoju przewlekłej niewydolności żylniej predysponują między innymi czynniki genetyczne. U osób, u których oboje rodzice mieli żylaki ryzyko ich wystąpienia wynosi 89%, natomiast jeśli jedno tylko z rodziców miało tę chorobę ryzyko wystąpienia wynosi 42%. Do innych czynników predysponujących zaliczamy: wiek, płę żeńską, pracę w pozycji stojącej lub siedzącej, otyłość, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, wysoki wzrost, płaskostopie, występowanie zapań. Częstość występowania choroby żylakowej zwiększa się także z liczbą przeżytych ciąży.

Różnicowanie zmian na podudziach powinno obejmować choroby tętnic kończyn dolnych – przede wszystkim miażdżycę, zaawansowaną niewydolność serca, zaburzenia gospodarki białkowej i elektrolitowej, obrzęk limfatyczny, zakrzepicę żył głębokich. Za dolegliwości bólowe w zakresie kończyn dolnych mogą także odpowiadać choroby kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego. Pomocne w różnicowaniu jest stwierdzenie asymetrii obrzęku. Stwierdzenie obrzęku obustronnego częściej sugeruje chorobę uogólnioną. Zwracamy także uwagę na inne choroby współistniejące oraz dotychczasowe leczenie.

Naczynia żyłne kończyn dolnych odprowadzają krew ze stóp i wyższych części nogi

w stronę serca i mają charakterystyczną budowę z uwagi na konieczność przesunięcia krwi w górę ciała. Dzielimy je na żyły powierzchowne, głębokie i tzw. perforatory czyli żyły przesywające. Warto zauważyć, że układ żył powierzchownych to zaledwie 10% wszystkich naczyń żylnych kończyn dolnych, pozostałe 90% stanowi układ naczyń głębokich. Zamknięcie naczyń powierzchownych nie stanowi przeszkody w prawidłowym funkcjonowaniu odpływu żylnego z kończyny. Charakterystycznym i bardzo ważnym elementem naczynia żylnego są tzw. zastawki żyłne. Jeśli funkcjonują one prawidłowo krew przesuwa się bez zakłóceń do dużych naczyń prowadzących krew do serca. Jeśli nie spełniają swojej funkcji krew cofa się powodując zastój żylny w kończynach i wzrost ciśnienia w mniejszych naczyniach, co z czasem wywołuje różnego rodzaju objawy dyskomfortu w kończynach dolnych łącznie z obrzękami i zmianami na skórze. Zaburzenia przepływu krwi oraz wzrost lepkości krwi może spowodować zakrzepicę żylną.

Najczęściej zgłaszane dolegliwości to: uczucie ciężkości nóg, zmniejszające się po odpoczynku bądź uniesieniu kończyn; pojawianie się niebiesko zabarwionych, poszerzonych żył powierzchownych; obrzęki podudzi i stóp; bolesne kurcze mięśni łydek; zespół niespokojnych nóg. Powyższe dolegliwości nasilają się w pozycji stojącej lub siedzącej z opuszczonymi nogami i w czasie upałów. Wraz z zaawansowaniem choroby nasilają się objawy. Jednym z nich są teleangiektazje – miotełkowate i siateczkowate poszerzone drobne żyłki śródskórne, a z czasem powstają także duże skręcone żylaki podudzi i ud. Obrzęki początkowo są dyskretne, plastyczne, ustępujące po całonocnym odpoczynku, jednak wraz

z zaawansowaniem choroby trwale się utrzymują. Jednym z pierwszych objawów może być uczucie zbyt ciasnej skarpetki nasilające się w ciągu dnia. Z czasem pojawiają się także rdzawo-brązowe przebarwienia na dalszej, przyśrodkowej części goleni, początkowo punktikowate, potem zlewające się w coraz większe plamy. Często w miejscu przebarwień skóra jest bardzo cienka i podatna na urazy. W bardzo zaawansowanych i nieleczonych niewydolnościach dochodzi do powstawania owrzodzeń żylnych umiejscowionych typowo w 1/3 dalszej goleni nad kostką przyśrodkową lub obejmujących cały obwód goleni. Towarzyszy im zwykle ból o różnym nasileniu, niekiedy bardzo silny. Owrzodzenia żyłne występują u 7% osób w populacji w wieku 61-70 lat. Zmiany te są bardzo trudne do leczenia, 20% z nich nie goi się przed upływem 2 lat, a 8% przed upływem 5 lat. Z dodatkowych objawów może pojawić się także stan zapalny skóry i tkanki podskórnej z wtórnym obrzękiem limfatycznym. Bardzo rzadko pojawia się ból podczas chodzenia tzw. chromanie żyłne, które może świadczyć o niedrożności żył głębokich goleni. Obraz kliniczny jest opisywany wg specjalnej klasyfikacji CEAP przewlekłej niewydolności żylniej, którą często posługuje się chirurg naczyniowy lub angiolog. Uwzględnia ona stan kliniczny czyli objawy, etiologię, anatomiczną lokalizację zmian oraz patofizjologię czyli mechanizm powstawania.

W diagnostyce żylaków kończyn dolnych i przewlekłej niewydolności żylniej bardzo pomocne jest badanie ultrasonograficzne z kolorowym doplerem, które umożliwia stwierdzenie anatomicznej lokalizacji zmiany naczyniowej odpowiedzialnej za dolegliwości i rozwój choroby.

Wobec szerokiego wachlarza objawów przewlekłej niewydolności żylniej terapię



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

Pobyty pielęgnacyjno-opiekuńcze
2500 zł/miesięcznie

512 040 525

Rehabilitacja w domu pacjenta

Wypożyczalnia sprzętu medycznego

502 729 548

należy dobierać indywidualnie dla każdego pacjenta, tak aby była najskuteczniejsza i najbezpieczniejsza. Decyzje o leczeniu podejmuje lekarz chirurg naczyniowy po dokładnym przeprowadzonym wywiadzie z pacjentem, badaniu przedmiotowym i często na podstawie uzupełniającego badania obrazowego czyli ultrasonografii naczyń.

Odpowiednie zalecenia postępowania profilaktycznego poprawiają jakość życia pacjentów. Zwraca się uwagę na unikanie długotrwałego stania i siedzenia z nogami zgiętymi pod kątem prostym, na regularną aktywność ruchową, używanie podnóżka pod stopy, wykonywanie kilkuminutowych przerw na spacer podczas konieczności pracy w pozycji siedzącej przez wiele godzin oraz zmniejszenie masy ciała u osób otyłych. Poprawę przynosi także odpoczynek z kończynami dolnymi ułożonymi powyżej poziomu serca i podpartymi na całej długości goleni.

Współcześnie proponuje się wiele metod leczenia przewlekłej choroby żyłnej. Jedną z metod jest kompresjoterapia czyli leczenie uciskowe stosowane na każdym etapie rozwoju choroby. Takie postępowanie spowalnia rozwój przewlekłej niewydolności żyłnej. Stosuje się podkolanówki lub pończochy uciskowe, które mają za zadanie zmniejszyć zaleganie krwi w żyłach powierzchniowych, wspomagać działanie pompy mięśniowej, obniżyć ciśnienie żyłne i zapobiegać zmianom w zakresie małych naczyń. Pończochy czy podkolanówki powinny być dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta. U niektórych pacjentów korzystne jest wcześniejsze bandażowanie opaską uciskową kończyny przez kilkanaście dni. Takie bandażowanie jest także wskazane u osób z owrzodzeniami żyłnymi, u których przeciwwskazane jest stosowanie pończoch uciskowych. Prawidłowo dobrana pończocha powinna wywierać największy nacisk na wysokości stawów skokowych. Przeciwwskazaniami do zastosowania tej metody leczenia są ostre stany zapalne skóry i tkanki podskórnej, duże niedokrwienia tętnicze, zaawansowana niewydolność serca, zle kontrolowane ciśnienie tętnicze, zapalenia stawów kończyn dolnych.

U niektórych chorych z chorobą żylną lub obrzękiem limfatycznym może być zastosowany masaż pneumatyczny za pomocą mankietów powietrznych nadmuchiwanym programowanym kompresorem.

Na rynku znajduje się dużo preparatów do stosowania farmakologicznego w niewydolności żyłnej tzw. leków flebotropowych. Mogą one nieco złagodzić objawy choroby, ale nie zmniejszają jej postępu i zaawansowania. Dostępne są preparaty o różnym składzie, gdzie wykorzystuje się

zjawisko wspólnego działania składników w danym zakresie zmniejszenia objawów chorobowych np. zawierające ruszczyk kolczasty, witaminę C i hesperydynę. Szeroko dostępny jest dobesylan wapnia, który ma korzystne działanie w chorobie żyłnej, głównie w zakresie zmniejszenia uczucia ciężkości nóg, bólów i obrzęku, ale jego skuteczność widoczna jest przy wyższych dawkach niż te oferowane w lekach dostępnych bez recepty. Nie wolno zapominać o działaniach niepożądanych leków oraz o przeciwwskazaniach do ich stosowania. Często spotykaną na rynku substancją jest diosmina, która wpływa ochronnie na naczynia krwionośne i pośrednio zwiększa napięcie naczyń żylnych, ale efekt ten zależy od odpowiednio zastosowanej dawki. Pewne działanie ochronne wobec małych naczyń wykazuje także rutyna. Oprócz wymienionych dostępnych substancji można też wspomnieć o eckulinie, escynie i proantocyjanidach. Te ostatnie pochodzą ze skórki winogron i wykazują najsłabsze działanie. Wyżej wymienione substancje mogą wchodzić w interakcje z lekami stosowanymi przez pacjenta np. eskulina i escyna mogą mieć niekorzystne interakcje z niektórymi powszechnie stosowanymi lekami kardjologicznymi zwalniającymi czynność serca powodując spadki ciśnienia tętniczego. U pacjentów przyjmujących doksazosynę, nicergolinę czy winpocetynę może dochodzić do antagonizowania działania leków zawierających wyciąg z ruszczyka kolczastego. W przypadku stosowania pochodnych rutyny wraz z niektórymi lekami stosowanymi w urologii czy nadciśnieniu tętniczym może wystąpić zaczerwienienie twarzy, nudności, wymioty i ból głowy.

Leczenie zabiegowe stosowane jest u pacjentów z zaawansowaną niewydolnością żylną, po przebyciu zakrzepicy lub pęknięcia żyłaków oraz u chorych z żyłkami niepowikłanymi ze względów kosmetycznych. Wybór metody leczenia zabiegowego zależy od zaawansowania choroby i jej powikłań oraz sytuacji klinicznej pacjenta. Można zastosować tradycyjne metody chirurgiczne bądź metody małoinwazyjne. Jedną z metod jest ablacja inaczej zamknięcie żyłaków za pomocą lasera, termoablacja za pomocą aplikatora fal o częstotliwości radiowej, ablacja za pomocą pary wodnej, a ostatnio również kleju tkankowego. Metodą uzupełniającą leczenie operacyjne, stosowaną w przypadku małych żyłaków czy teleangiektazji (pajęczków żylnych) jest skleroterapia, polegająca na wstrzykiwaniu do naczynia środka powodującego jego włóknienie, a następnie zamknięcie. Należy podkreślić, że nawroty żyłaków po leczeniu operacyjnym są dość częste. Wynikają one z nieprawidłowej kwalifikacji pacjenta do zabiegu lub szybkiego postępu choroby doprowadzającego do powstania żyłaków z innych źródeł niż miejsce operowane. Wynik operacji zależy od przestrzegania zaleceń oraz stosowania leczenia uciskowego.

dr n. med. Adam Kukliński

Gabinet Pediatriczny
WIZYTY DOMOWE
lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog
tel. 696 50 15 15

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

ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja



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

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

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


Hubert Kazubiński
specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00


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

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


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

Zbigniew Piasta
specjalista ortopeda, traumatolog,
lekarz medycyny sportowej
przyjmuje od wtorku do piątku


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


Danuta Krajewska
spec. chirurg - choroby piersi

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

specjalista psychiatra

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

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

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas


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


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

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


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

KARDIOLOG
Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

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

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


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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter
Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00


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

Bielizna przyjazna Amazonce



Karolina SB



Hero Molly WB



Survivor Aurelie SB



Karolina SBP



Hero Melody WB



Jade SBP

Na diagnozę rak piersi, każda z nas reaguje inaczej. Jest ból, lęk o własne życie, łzy. Utrata piersi, uznawanej w wielu kulturach za symbol kobiecości stanowi problem psychiczny i trudno się z nią pogodzić.

Nie ma jednej uniwersalnej recepty, która pomoże przetrwać trudne chwile. Na pewno warto zaopatrzyć się w dobrej jakości protezę i odpowiednią do protezy bieliznę. Wychodząc naprzeciw potrzebom swoich Klientek, Amoena dokłada wszelkich starań, aby bielizna do protez mimo swojego specjalistycznego charakteru nie odbiegała wyglądem od oferty firm bielizniarskich. Porównując z tradycyjną bielizną śmiało można zaopiniować, że charakteryzują się one znacznie wyższą dbałością o detale. Wszystko po to, aby zaoferować maksymalny komfort i wygodę, nie zapominając przy tym o urodzie. Specjalna bielizna Amoena ma wyżej zabudowany, uelastyczniony dekolot, tak aby stanik bezpiecznie skrywał protezę i bliznę. Miękkie ramiączka nie wżynają się w ramię, a ich szerokość jest odpowiednio większa. Szerszy pas pod biustem zapewnia stabilność i przejmuje 80% ciężaru biustu i protezy. Odpowiedni obwód biustonosza to podstawa, im lepiej dopasowany tym lepiej rozłożony ciężar piersi. Regulacja długości ramiączek umieszczona z tyłu oraz zapięcie na miękkiej poduszeczce z co najmniej 3-stopniową regulacją to kolejne cechy. Bielizna do protezy ma również nieco wyżej zabudowany dół pachowy, a także kieszonkę lub kieszonki utrzymujące protezę bezpiecznie na miejscu.

Nie wystarczy kieszonka wszyta do zwykłego biustonosza, aby uczynić z niego biustonosz do protezy. Dzięki swojej konstrukcji biustonosz protetyczny pełni ważną funkcję w profilaktyce obrzęku

limfatycznego. Odpowiednio dobrany sprawi, że napięcie w obrębie ramion i kręgosłupa stanie się łżejsze, bądź zniknie. Kształt kieszonki koresponduje z kształtem protezy. Nie ma idealnej protezy bez odpowiedniego, dobrze dobranego biustonosza. Taka bielizna to jedyna gwarancja, że proteza wytrzyma w dobrej kondycji co najmniej dwuletni okres użytkowania. Samodzielne wyszywanie kieszonki do zwykłych biustonoszy sprawia, że proteza często jest zgniatana, ulega przedwczesnemu zniszczeniu i nie nadaje się do dalszego użytku.

Tuż po operacji warto zaopatrzyć się w biustonosz pooperacyjny, który jest miękki, z domieszką bawełny, ma odpowiednio wyprofilowane plecy i wycięcia pod pachami, tak aby ułatwić przepływ chłonki. Kupując bieliznę warto zdać się na wiedzę i doświadczenie Pań pracujących w sklepach medycznych rekomendowanych przez Amoena. Inną bieliznę dobierzemy osobie cierpiącej na obrzęki limfatyczne, inną do uprawiania sportu. Coraz więcej Pań poszukuje kolorowej bielizny, takiej jaką noszą ich zdrowe koleżanki. Koneserkom pięknej bielizny polecamy kolekcje sezonowe, są to krótkie serie pojawiające się regularnie dwa razy do roku, charakteryzujące się modną kolorystyką, ekskluzywnymi koronkami, dodatkami i wyjątkowym krojem.

Dla niewtajemniczonych cechy protetyczne bielizny są niedostrzegalne. W dobrze dobranej bieliznie Amoena, Amazonka może czuć się elegancko, kobieco i bezpiecznie... I takie właśnie są nasze KLIENTKI.

amoena
produkty Amoena dostępne są w Stymacie

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 przeciwoleżynowe
 - 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



TEB Edukacja
OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ SZKÓŁ

SZKOŁY MEDYCZNE



**Technik
farmaceutyczny**

OSTATNI NABÓR!

CZESNE 0zł

RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.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

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

**Przeglądy naprawy
urządzeń medycznych
pomiary elektryczne**

Wykonują: pomiary bezpieczeństwa urządzeń
medycznych według norm PN-EN 60601
oraz PN-EN 62353 naprawy bieżące,
pogwarancyjne, przeglądy okresowe sprzętu
medycznego, paszportyzacja, orzeczenia techniczne.
PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu



Radom

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

Sklep medyczny
czynny 8.00-18.00

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

MEDYK

Pozbądź się przekonania, że „inni mają lepiej”



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Ciągle myślenie, że inni poradzi sobie w życiu lepiej niż my, na krótką chwilę może nas nawet zmobilizować do działania, ale na dłuższą przynosi tylko niezadowolenie i niepokój.

Anglicy mówią, że „trawa jest zawsze bardziej zielona po drugiej stronie płotu”. Polacy mają własną wersję tego przysłowia: „wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma”. Ale w jednym, i w drugim przypadku chodzi o to samo: o nieznośne poczucie, że czegoś nam brakuje, że coś nam umyka, że lepiej jest gdzie indziej – w innej pracy, innym mieszkaniu, innym mieście czy państwie. Często towarzyszy temu także przekonanie, że inni mają lepiej i są większymi szczęściarzami niż my. Od czasu do czasu taka myśl kielkuje zapewne w głowie każdego z nas. Nie ma w tym nic złego, przynajmniej dopóki, dopóty nie zaczniemy w ten sposób postrzegać świata na co dzień. Dlatego naszym priorytetem powinno być „zaakceptowanie

rzeczywistości”, i tylko jeśli to zrobimy, będziemy mogli mówić o pełnym zdrowiu psychicznym, zadowoleniu, wewnętrznym poczuciu bezpieczeństwa i spokoju umysłu.

Wybitny psycholog społeczny Elliot Aronson wyjaśnia, jak to się dzieje, że patrzymy na świat w taki, a nie inny sposób? Mówi o poznawaniu społecznym, czyli sposobie, w jaki ludzie myślą o sobie samych i o świecie społecznym, a dokładniej jak selekcionują, interpretują, zapamiętują i wykorzystują informację w wydawaniu sądów i podejmowaniu decyzji. Aronson uważa, że podejmując decyzje lub wydając sądy, kierujemy się zwykle określonymi oczekiwaniami. Jeśli uważamy, że nasze życie jest niesatysfakcjonujące, to jest duże ryzyko, że będziemy szukać informacji, które utwierdzą nas w tym przekonaniu, i zachowywać się tak, żeby utrzymać status quo. I tak oto mamy zjawisko samospełniającego się proroctwa. Pojawia się ono, kiedy ludzie bezwiednie działają w taki sposób, że schematy, jakimi się posługują, stają się prawdą. Jeśli w myśl przekonania „lepiej jest gdzie indziej” uważamy, że nasza praca jest nudna, to najprawdopodobniej nie będziemy robili nic, co zmieni ten stan rzeczy. Nie będziemy się angażowali w nowe projekty ani szukali wyzwań. I co się okaże? Nasza

praca faktycznie będzie mało ekscytująca. Mechanizm samospełniającego się proroctwa stosujemy także często w odniesieniu do innych ludzi. Ludzie mają określone oczekiwania dotyczące innej osoby, co wpływa na ich postępowanie względem tej osoby, które powoduje, że zachowuje się ona w sposób zgodny z ich wyjściowymi oczekiwaniami. Jeśli wbijemy sobie do głowy, że nasz współmałżonek zrobił się ostatnio kłótniwy, to jest duże prawdopodobieństwo, że każde jego słowo będziemy traktować jako wstęp do awantury i reagować co najmniej opryskliwie. Jak to się skończy? Zapewne kłótnią...

Mamy również tendencję do kierowania się w myśleniu schematami. Dzięki nim ułatwiamy sobie poruszanie się w świecie i szybko wyrabiamy sobie opinię na temat miejsc, ludzi lub sytuacji. Bardo często nie podejmujemy racjonalnych decyzji na podstawie logicznej analizy, tylko kierujemy się tzw. heurystyką dostępności. Polega ona na tym, że wydajemy sądy na podstawie informacji, które mamy pod ręką i łatwo możemy je przywołać do naszej świadomości. I tak, oglądając uśmiechnięte zdjęcia naszych przyjaciół w mediach społecznościowych, możemy nabrać przekonania, że wszyscy oni są bardziej szczęśliwi niż my, wszyscy są aktualnie na wakacjach i wszystkim się lepiej powodzi, tylko nie nam.

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

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A
tel. 48 386 95 00
511 511 234
CENTRUM
BERNARDYŃSKA

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog
tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

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

Wszystkie te procesy społeczne odgrywają rolę w kształtowaniu się myślenia, że „wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma”. Musimy zatem zmodyfikować schematy myślowe, którymi się posługujemy, żeby przestać się stresować porównaniami i zacząć cieszyć się życiem. W przeciwnym razie zamiast satysfakcji z tego, co mamy, będziemy odczuwać tęsknotę za tym, czego nam brakuje. Na krótszą metę przekonanie, że koleżanka ma lepszą pracę, siostra ładniejsze mieszkanie, a kolega wyjechał na atrakcyjniejsze wakacje, może nas zmobilizować do zmiany. Ale ciągle porównywanie się do otoczenia, połączone z przekonaniem o tym, że my mamy najgorzej, może doprowadzić tylko do pogorszenia naszego samopoczucia i do zazdrości.

Jak zatem poradzić sobie z niepokojem wywołanym pogonią za lepszym i zacząć cieszyć się z tego, co mamy? Na początek warto sobie uświadomić, że nasze przekonania co do atrakcyjności cudzego życia są najczęściej przesadzone. Nie możemy zakładać, że w Hiszpanii ludzie są szczęśliwsi, skoro nigdy tam nie mieszkaliśmy. Nie powinniśmy też zakładać, że koleżanka jest od nas szczęśliwsza, jeśli tak naprawdę nic nie wiemy o jej problemach. Dlatego warto przeformułować sposób myślenia i dotrzeć do przyczyn, które leżą u podstaw naszych problemów i zachowań.

Możemy zacząć od treningu uważności, czyli stanu świadomości będącego wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej – tu i teraz. Spróbujmy przyjmować i postrzegać docierające do nas informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila.

Warto zastosować też tzw. spojrzenie z zewnątrz i spróbować ocenić siebie i swoje postępowanie tak, jakby to uczynił ktoś inny, przeanalizować swoje spostrzeżenia i w razie konieczności zmienić je. Warto to zrobić, w przeciwnym razie nigdy nie odnajdziemy spokoju i zadowolenia. Bo trawa – jak mówią specjaliści – jest zawsze na tyle zielona, na ile ją podlewamy.

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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



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

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

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnaeka

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10
tel. 48 383 61 00
kom. 603 333 122

lek. specjalista neurolog
Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJANA

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

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



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

lekarz medycyny
Wiesław Drożdżikowski
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

lek. med.
Urszula Kempa

DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 20B



Od otoczenia zależy czy staniemy się otyli?

Amerykańscy naukowcy doszli do wniosku, że osoby mieszkające w okolicy charakteryzującej się wysokim odsetkiem osób otyłych są bardziej narażone na to, że same zaczną upodabniać się wagowo do otoczenia.

Spoleczne „zarażanie się” otyłością przejawia się poprzez dostosowywanie swojego trybu życia do otoczenia, tj. zmniejszenie aktywności fizycznej i niezdrowy sposób odżywiania. Dodatkowe znaczenie ma to, że nadwaga i otyłość są w danym miejscu bardziej akceptowane przez społeczność – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Południowej Kalifornii na łamach pisma „JAMA Pediatrics”.

W badaniach wzięły udział rodziny amerykańskich wojskowych mieszkających w 38 bazach w różnych hrabstwach (1314 rodziców oraz 1111 dzieci). Nadwaga lub otyłość występowała u trzech czwartych dorosłych osób oraz u jednej czwartej dzieci. Rodziny osób służących w armii są często zmuszone zmieniać miejsce zamieszkania ze względu na zmianę placówki przydzielonej jednemu z rodziców.

Badacze zaobserwowali, że przeprowadzka z miejsca o niższym odsetku osób otyłych do miejsca z wyższym odsetkiem wyraźnie zwiększała ryzyko wystąpienia otyłości u rodzin.

– Przeprowadzając się z hrabstwa o typowym odsetku osób otyłych do hrabstwa gdzie ten odsetek wynosi 38%, jak hrabstwo Vernon w Luizjanie, prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości zwiększa się o 25% u osób dorosłych oraz o 19% u dzieci – mówi dr Ashlesha Datar, autorka badań.

– Jeśli z kolei rodzina przeprowadza się do miejsca o mniejszym odsetku osób otyłych, jak hrabstwo El Paso w Kolorado, w którym jest to 21%, prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości zmniejsza się o 29% u osób dorosłych oraz o 23% u dzieci – dodaje badaczka

Źródło: PAP/rynekapteki.pl

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00



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

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

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

Angio medicus

CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

NOWA METODA
USUWANIE
ŻYŁAKÓW
PARĄ WODNĄ
(SVS)

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów (9,25 w 10 stopniowej skali).

LASEROWE
USUWANIE
ŻYŁAKÓW

MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA

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

LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

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



NOVA-MEDIC
MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

UWAGA! UWAGA! UWAGA!

NZOOZ Nova-Medic

zaprasza do nowej siedziby

Radom ul. Wolność 10 c

Rehabilitacja, EEG, EMG, USG



NOVA-MEDIC
MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

NZOOZ Nova-Medic
Radom, ul. Wolność 10c
tel. 696 522 822
rejestracja@nova-medic.pl

WAŻNA INFORMACJA zabiegi na NFZ

ENDOPROTEZA STAWU KOLANOWEGO

ENDOPROTEZA STAWU BIODROWEGO

Szanowni Państwo,

Czy sami czekacie w długiej kolejce lub znacie osoby oczekujące na zabieg operacyjny endoprotezy kolana lub biodra?

Informujemy, iż jest możliwość przeprowadzenia zabiegów na NFZ.

WOLNE TERMINY - luty, marzec 2018r.

Na zabiegi kwalifikują:

Dr n. med. Roman Kowal

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej i rehabilitacji medycznej

Lek. Stanisław Sławiński

ortopeda - traumatolog

Wszystkie zainteresowane osoby prosimy o kontakt

OPTYK GRABOWSCY



Balutti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GFFERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

Emocje są zaraźliwe: jak działa ten mechanizm?

Psychologowie z Uniwersytetu Łódzkiego badają, jak ciepło i kompetencja, czyli wspólnotowość i sprawczość jednego człowieka - wpływają na to, czy emocje i nastroje wyrażane przez tego człowieka są dla innych „zaraźliwe”.

Jeśli kogoś lubimy, to najczęściej dlatego, że ta osoba jest ciepła, wspólnotowa, a jak kogoś respektujemy, szanujemy – to najczęściej dlatego, że ta osoba jest kompetentna czy też sprawcza. Innymi słowy, jak pokazują badania zespołu prof. Bogdana Wojciszke, nasz stosunek do danej osoby (czyli respekt lub lubienie) to efekt tego, czy ta osoba jest sprawcza czy wspólnotowa – tłumaczy dr Monika Wróbel z Instytutu Psychologii UŁ.

– Chcemy opracować psychometrycznie nowe „narzędzie” badawcze do pomiaru radości, smutku, złości i strachu, co pozwoli na precyzyjniejszy pomiar „zaraźliwych” emocji – zapowiada badaczka.

Jak przypomniła, psychologowie od dawna uważają, że ludzie przejmują nastroje i emocje osób, z którymi mają do czynienia. Przebywanie w towarzystwie radosnych znajomych może natychmiast poprawić nam humor, a przypadkowe spotkanie ze zrzędlwym sąsiadem zepsuć nasz nastrój na resztę dnia.

– To powszechne zjawisko, polegające na tym, że nastrój lub emocje nadawcy wpływają na to, jak czuje się odbiorca, określane jest mianem zarażania afektywnego lub społecznej indukcji afektu – wyjaśniła dr Wróbel.

Początkowo badacze sądzili, że zarażanie afektywne jest procesem, który pojawia się w każdej interakcji bez wyjątku. Nowsze badania jednak podważyły tę tezę. Wskazują na to, że obserwacja antypatycznych nadawców niekoniecznie prowadzi do wzbudzenia reakcji zbieżnych. Może się wręcz przyczyniać do powstania reakcji rozbieżnych.

To z kolei zainspirowało wielu psychologów do szukania czynników, które mogą odpowiadać za zbieżne lub rozbieżne reakcje na ekspresje emocjonalne nadawców.

– Mnie zastanawia najbardziej to, czy nadawca, czyli osoba wyrażająca stan afektywny, jest ciepła i kompetentna, i czy to wpłynie na to, jak odbiorca – czyli osoba, która obserwuje tego nadawcę – reaguje na emocje, które ten nadawca wyraża – opowiada psycholog.

Według niej ogromną rolę odgrywa ciepło nadawcy, czyli wspólnotowość, co pokazały już jej wcześniejsze badania, a także modele innych naukowców. Natomiast drugi wymiar – sprawczość, czyli kompetencja, prawdopodobnie będzie jedynie wzmacniał rolę ciepła.

Ta istotna modulująca rola sprawczości była dotychczas pomijana w badaniach nad zarażaniem afektywnym, choć analizy dotyczące poznania społecznego od dawna pokazują, że sprawczość często wzmacnia efekty wspólnotowości.

Ciepło i kompetencja mogą się przejawiać różnymi zestawami cech ludzkich. Są

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

Salon Optyczny

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



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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

to bowiem główne kategorie, do których zaliczają się przeróżne cechy i zachowania. Obie kategorie mają też wiele korelatów, np. osoby do nas podobne często spostrzegane są jako bardziej lubiane, a więc – bardziej wspólnotowe.

Psycholog chce w swoich badaniach ustalić, w jakich kontekstach emocje czy nastroje są zaraźliwe. Najnowsze badania pokazują bowiem, że nie zawsze takie bywają.

– Są pewne czynniki graniczne powodujące, że one zaraźliwymi nie są. Na przykład cechy nadawcy, takie właśnie jak wspólnotowość czy sprawczość, mogą blokować zarażanie – bądź też sprawiać, że ono jest bardziej prawdopodobne – dodała.

Według niej wiedza o tym, dlaczego emocje są zaraźliwe albo nie, przydaje w przeróżnych kontekstach, m.in. w badaniu roli liderów, przewodzących grupie osób, którzy na co dzień bardzo często w swojej pracy wykorzystują emocje.

– Oni muszą swoich współpracowników np. zarazić entuzjazmem do pracy albo wzbudzić w nich lekki lęk, jeśli ci nie zdążą czegoś zrobić na czas. Czyli pewne emocje w relacjach lider – podwładny są konieczne i liderzy bardzo często to wykorzystują – wyjaśnia psycholog.

Lider – jej zdaniem – najczęściej kładzie duży nacisk na to, żeby podkreślać swój

status, swoją kompetencję, żeby być respektowanym, ponieważ wydaje mu się, że jeżeli będzie respektowany, to wtedy będzie miał możliwość oddziaływania na pracowników. Natomiast – zdaniem badaczki – to nie jest dobry sposób funkcjonowania lidera, jeśli myślimy o zarażaniu i o wykorzystywaniu emocji.

– Zgodnie z moimi hipotezami wymiarem kluczowym dla tego, żeby emocje lidera udzielały się jego podwładnym, jest ciepło czyli wspólnotowość. Lider najpierw musi położyć nacisk na to, żeby być lubianym, bo to spowoduje, że te jego stany będą dla podwładnych zaraźliwe i łatwo je będą przechwytywać. I dopiero na podstawie zbudowanego ciepła może dbać o budowanie respektu, który dodatkowo wzmocni efekt tego ciepła – argumentowała psycholog.

Łódzcy badacze zamierzają opracować nowe narzędzie do pomiaru emocji wzbudzonych „tu i teraz”. Pozwoli ono na precyzyjny i adekwatny pomiar reakcji afektywnych uczestników eksperymentów. Obecnie takiego narzędzia do badania emocji nie ma, ponieważ badacze najczęściej posługują się skalami stworzonymi na potrzeby eksperymentów.

Źródło: Nauka w Polsce – PAP

NZOZ
Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatryczna

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, 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



rejestracja

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

lekarz medycyny

Mariusz Mieszkowski

oferuje:

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



likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK
Likowski
nieprzerwanie
od 1999 roku

**GABINETY OKULISTYCZNE
i ZAKŁADY OPTYCZNE**

czynne codziennie

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1

(Hotel Imperium) tel. 574 340 644

przyjmuje specjalista chorób oczu

MEDYK

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, Wojty, 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

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl

Zmiany ilości refundowanych środków pomocniczych przez NFZ

3 marca 2018 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie wykazu wyrób medycznych wydawanych na zlecenie, które m.in. zwiększa limit ilościowy na środki absorpcyjne z 60 do 90 sztuk na miesiąc.

Jak donosi Rynekaptek.pl, powołując się na doniesienia resortu zdrowia, w ramach prowadzonych konsultacji publicznych w 2017 r. zgłoszono m.in. potrzebę zwiększenia limitów ilościowych do przynajmniej 90 sztuk miesięcznie przy zachowaniu dotychczasowych limitów cenowych oraz zastąpienie w katalogu osób uprawnionych do wystawiania zlecenia na środki absorpcyjne lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie ginekologii onkologicznej na lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie położnictwa i ginekologii. Ministerstwo Zdrowia wyjaśnia, że po przeprowadzeniu analiz i konsultacji z NFZ uwzględniło te postulaty i postanowiło zwiększyć limit ilościowy środków absorpcyjnych z 60 do 90 sztuk miesięcznie, przy pozostawieniu dotychczasowych limitów.

Resort przypomina, że od 1 czerwca 2017 r. zlecenie na wyroby medyczne na materiały absorpcyjne może wystawiać lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie położnictwa i ginekologii, medycyny rodzinnej, pediatrii, chorób wewnętrznych oraz pielęgniarstwa i położnictwa.

Zgodnie z danymi NFZ w 2017 r. na środki absorpcyjne przeznaczono ponad 181 mln zł. Jest to prawie 1/4 całego budżetu przewidzianego na zaopatrzenie w wyroby medyczne wydawane na zlecenie (stan dzień 2 marca 2018 r., za okres od stycznia do października 2017 r.).

źródło: MZ / Rynekaptek.pl


Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ
tel. 600 611 501, 509 569 541
www.vic-med.pl
Radom, ul. Czarnoleska 19,
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114


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.

*Wygłębienie
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.MŚ.9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

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

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

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, doppler naczyń kończyn dolnych
Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12
przyjmuje w środy 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego
Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786


leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

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

**Leczenie
nadciśnienia tętniczego
i chorób sercowo-naczyniowych**

lek. med. Wioletta Sorbian
specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

GABINET LEKARSKI

Radom ul. Witolda 7 lok. 1.07
rejestracja: pn-pt w godz. 8-16
tel. 795 001 814



**PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA**

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

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com



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

Nasi specjaliści:

lek. spec. Radosław Molga
urolog

lek. med. Robert Koziół
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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

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

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

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

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

**Pielęgniarska Praktyka
Specjalistyczna**

spec. pielęgniarz Piotr Grosiak
tel. 693 102 328



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

ginekologia

- ▣ usunięcie nadżerki
- ▣ usunięcie polipa szyjki macicy
- ▣ usunięcie zmian okolic sromu i krocza
- ▣ usunięcie wkładki
- ▣ wycinki z szyjki macicy

urologia

- ▣ uroflowmetria - przepływ cewkowy
- ▣ plastyka wędzidelka
- ▣ nacięcie grzbietowe
- ▣ stulejka
- ▣ mięsko cewkowe
- ▣ usunięcie zmian z napletka oraz moszny
- ▣ kaszaki moszny
- ▣ cystoskopia
- ▣ punkcja wodniaka jądra
- ▣ zwężenie cewki moczowej
- ▣ kłykciny kończyste

chirurgia

- ▣ usunięcie zmian skórnych (blizn, znamion)
- ▣ usunięcie tłuszczaka
- ▣ korekcja wrastającego paznokcia
- ▣ wszywkę (Esperal, Disulfiran)

ortopedia

- ▣ cieśni nadgarstka

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE
Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

Do lata gotowi, czas start!

Jeśli chcesz latem bez kompleksów założyć bikini, już dziś zatroszcz się o swoją sylwetkę. Połączenie racjonalnego sposobu żywienia z odpowiednią pielęgnacją to klucz do sukcesu. Do procesu odchudzania należy podejść kompleksowo, aby nasze ciało pozostało jędrne mimo utraty kilogramów. Jednym z ważnych elementów, o których nie możemy zapomnieć, jest codzienna pielęgnacja połączona z zabiegami w gabinecie. To, jak zadamy o elastyczność i jędrność skóry już od samego początku redukcji kilogramów, będzie miało wpływ na efekt końcowy.



Bardzo duże znaczenie ma również jaki chcemy uzyskać efekt końcowy i która partia ciała jest problematyczna. Nadmiar tkanki tłuszczowej gromadzi się przeważnie na udach, brzuchu oraz rękach. Podczas odchudzania skóra w tych partiach jest szczególnie narażona na utratę elastyczności. Tutaj też pojawiają się obrzęki wodne.

Mankamentem urody są również rozstępy na wyżej wspomnianych udach, brzuchu, ale i pośladkach czy piersiach.

Na zaradzenie tym wszystkim problemom wymyślono szereg mniej lub bardziej skutecznych zabiegów które są wykonywane

w gabinetach, a niekoniecznie oferują uzupełniającą pielęgnację domową, która ma bardzo duże znaczenie dla podtrzymania efektu zabiegu.

Wychodząc naprzeciw tym wszystkim niedoskonałościom mamy do zaproponowania Państwu NOWY i BARDZO SKUTECZNY zabieg BODY MIKROAKTYWACJA XL.

Celem zabiegu jest zwiększenie przepuszczalności naskórka i zastosowanie bionanotechnologicznych aktywnych preparatów, które pracują w naszej skórze przez ok. 7 dni. W tym czasie nieustannie jest odbudowywana i odżywiana tkanka w skórze właściwej, która odpowiada za wygląd i jędrność ciała.

Zaletą tych zabiegów jest właśnie to, że po pobudzeniu i zmiękczeniu naskórka mamy możliwość stymulowania różnych obszarów naszego kochanego ciała.

W zależności od doboru odpowiedniej głowicy możemy stymulować każdą nerwalgiczną partię ciała: uda, brzuch, pośladki. Usunąć cellulit, spłycić rozstępy i ujędrnić biust. Dodam jeszcze, że świetnie radzimy sobie ze zmarszczkami i utratą jędrności szyi i dekoltu.

A więc, drogie Panie i Panowie, jeśli przedstawiony zabieg Was zainteresował, po dodatkowe informacje zapraszamy do naszego gabinetu mieszczącego się przy ul. Sienkiewicza 26 lok. 1 w Radomiu.

*Zapraszam
Iwona Tyczyńska-Woźniak
Studio Urody Idalia*



Elżbieta Stachura

Gabinet Rehabilitacji Leczniczej

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

FIZYKOTERAPIA

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

KINEZYTERAPIA

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

HYDROTERAPIA

- 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/odleżynowe
- 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



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



Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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

Ilek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



MEDYK

**GRUPA
MEDICAL**
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Magnet Resonance

**Pracownia
Rezonansu
Magnetycznego
Otwartego**

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

NATUROPATA

NATUROPATIA, BIOTERAPIE,
HOMEOPATIA REZONANSOWA,
PASOŻYTY, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY
testy alergiczne, pokarmowe, lekowe
na urzędzeniu IMEDIS EXPERT

PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Lekooporność drobnoustrojów

Coraz częściej słyszymy w doniesieniach medialnych o zagrożeniach związanych z rozwojem zakażeń bakteryjnych czy grzybiczych identyfikowanych jako nowe lub wcześniej leczone, a które aktualnie nie poddają się standardowemu leczeniu. Zjawisko to niesie za sobą konsekwencje w postaci wydłużonego czasu terapii, licznych powikłań, a przede wszystkim może być przyczyną znacząco większej śmiertelności w populacji.

Wśród takich patogenów znalazły się np. oporna na antybiotyki bakteria Klebsiella pneumoniae New Delhi. Niepokojące są również informacje o wzroście zagrożeń wywołanych przez grzyby. Zatem dlaczego obecnie obawiamy się tych zakażeń i z czego wynika problem w ich leczeniu? Problem lekooporności bakterii stanowi konsekwencję nadużywania i nieprawidłowego stosowania antybiotyków zarówno w populacji ludzkiej, ale także w weterynarii oraz w hodowli roślin, co spowodowało szybkie rozprzestrzenianie się bakterii opornych na leczenie antybiotykami, w tym rozwoju szczepów wielolekoopornych ze szczepami niewrażliwymi na dostępne w lecznictwie preparaty. Chorobotwórcze bakterie mogą wykazywać się wieloma mechanizmami oporności równocześnie i stąd np. oporność na dwie, trzy grupy antybiotyków lub jako PDR (z ang. pandrug resistance) oporne na wszystkie grupy antybiotyków. Jednocześnie ta oporność może zostać przekazywana między różnymi szczepami bakteryjnymi, natomiast wytworzenie jej mechanizmu przez szczep trwa nieraz tylko kilka miesięcy.

Zatem poszukiwanie efektywnego leczenia infekcji bakteryjnych, zarówno skutecznych antybiotyków, choć w tym przypadku jest to coraz mniej możliwe, czy innych opcji terapeutycznych, jest nadal bardzo istotne.

Nadzieją w leczeniu infekcji bakteryjnych może być zastosowanie bakteriofagów, choć ta metoda ciągle traktowana jest jako eksperymentalna (stosowana sporadycznie w nawracających opornych zakażeniach układu moczowego, zatok, ran pooperacyjnych), a należy podkreślić, że fagi posiadają szybkie i silne działanie bakteriobójcze, wąskie spektrum działania czy zdolność samoistnego zwiększania dawki w przebiegu infekcji, jednak nie są pozbawione wad, jaką jest m.in. zdolność do kodowania genów toksyn bakteryjnych i przekształcanie niechorobotwórczych bakterii w patogeny.

Kolejną nadzieją w terapii zakażeń bakteryjnych jest zastosowanie peptydów przeciwdrobnoustrojowych, obecnie stosowanych sporadycznie głównie, w terapii miejscowej bądź w opornych zakażeniach układu oddechowego (np. Pseudomonas aeruginosa), jednak z uwagi przede wszystkim na koszty ta terapia nie jest powszechnie stosowana. Ponadto preparaty niektórych przeciwciał monoklonalnych mogłyby być skuteczne w leczeniu opornych zakażeń bakteryjnych, jednak ten typ terapii pozostaje nadal w badaniach klinicznych.

Skuteczną bronią w zapobieganiu problemowi lekooporności jest także tworzenie

N O W O Ś Ć

**LASEROWE
NIEINWAZYJNE**
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

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

Centrum
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

krajowych (NPOA)* czy międzynarodowych programów ograniczających zużycie aktualnie stosowanych antybiotyków poprzez ich racjonalne zastosowanie w warunkach szpitalnych i ambulatoryjnych. Powinny one uwzględnić diagnostykę mikrobiologiczną, unikanie niepotrzebnego stosowania antybiotyków, optymalne dawkowanie i czas antybiotykoterapii uzależniony od stanu klinicznego pacjenta oraz ograniczenie źródeł zakażenia poprzez odpowiednie zaopatrzenie pacjenta hospitalizowanego i leczonego ambulatoryjnie.

W przypadku zakażeń grzybiczych najczęstszymi czynnikami etiologicznymi są grzyby z rodzajów Trichophyton, Microsporum, Aspergillus, Alternaria, Cladosporium czy Candida, które mogą powodować ciężki przebieg i trudności w terapii, jednak w odniesieniu do zagrożeń bakteryjnych są często bagatelizowane. Należy podkreślić, że w ostatnim czasie szczególnie w otoczeniu szpitalnym występuje także problem infekcji grzybiczych wielolekoopornych z ryzykiem zagrożenia życia pacjentów m.in. w przypadku Candida spp. Grzyby z tego rodzaju są elementem mikrobioty jelit i jamy ustnej, jednak w sprzyjających warunkach mogą stanowić przyczynę powikłanej infekcji. Problem dotyczy pacjentów np. podczas długotrwałej hospitalizacji, na oddziałach zabiegowych czy intensywnej terapii, w trakcie lub po długotrwałej antybiotykoterapii przeciwbakteryjnej, po przebytych infekcjach wirusowych, u pacjentów z HIV/AIDS, z obniżoną odpornością, czy u leczonych immunosupresyjnie. W przypadku zaburzenia równowagi mikrobiologicznej organizmu może dojść do rozwoju zakażeń grzybiczych, początkowo przebiegających bezobjawowo, a później do rozwoju zmian powierzchniowych czy dalej zakażeń układowych i ogólnoustrojowych.

Najczęściej występującymi zakażeniami grzybiczymi są te wywoływane przez gatunek Candida albicans, który może stanowić także zagrożenie życia pacjentów (śmiertelność u pacjentów z immunosupresją ok. 30-70%). Jednym z gatunków Candida powodujących duże ryzyko śmiertelności jest Candida auris zidentyfikowany po raz pierwszy w Japonii w 2009 r., a który początkowo rozprzestrzenił się na kontynencie azjatyckim, potem afrykańskim, natomiast w Europie pierwsze przypadki odnotowano w Wielkiej Brytanii w 2016 r. Ten gatunek grzyba pierwotnie powodował infekcje uszu, natomiast kolejne szczepy tego gatunku przyczyniają się do poważnych, łatwo rozprzestrzeniających się i opornych na leczenie przeciwrzybicze zakażeń ran oraz układu moczowego i oddechowego,

ale także do zakażeń ogólnoustrojowych, np. u pacjentów cewnikowanych bądź ze współistniejącymi chorobami, np. cukrzycą czy HIV/AIDS. W celu podjęcia skutecznej terapii konieczne jest postępowanie diagnostyczne identyfikujące rodzaj grzyba i jego gatunek (sporządzenie mykogramu), co jest poważnym wyzwaniem dla lekarzy klinicystów i diagnostów laboratoryjnych.

C. auris cechuje się wielolekową opornością, a wartości minimalnego stężenia hamującego MIC są podwyższone dla wszystkich trzech klas leków przeciwgrzybiczych, np. względem flukonazolu w porównaniu z innymi szczepami Candida spp. Zauważono także, że w przypadku inwazyjnych zakażeń grzybiczych niekorzystny wpływ może mieć także nieprawidłowy sposób wdrożonej farmakoterapii, np. zastosowanie profilaktyczne flukonazolu u chorych po przeszczepach szpiku z jednej strony spowodowało spadek częstości występowania kandydemii, a jednocześnie w tej grupie pacjentów wzrósł odsetek zakażeń wywołanych przez rodzaj Aspergillus niewrażliwy na flukonazol. Problem z istnieniem lekooporności grzybów powoduje zatem szczególną konieczność wdrożenia strategii działań prewencyjnych w celu eliminacji zagrożeń mikrobiologicznych wśród

środowiska szpitalnego (pacjenci i personel), ale także w opiece ambulatoryjnej, a co może być związane także z licznymi migracjami międzykontynentalnymi.

Podsumowując, warto podkreślić, że w wielu przypadkach zakażeń zarówno o podłożu bakteryjnym jak i grzybiczym zapobieganie im opiera się przede wszystkim na metodach nieswoistych, czyli zachowaniu wysokiego standardu higieny.

*dr n. farm. Arleta Matschay
Pracownia Farmacji Praktycznej,
Katedra i Zakład
Technologii Postaci Leku,
Wydział Farmaceutyczny,
Uniwersytet Medyczny
im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu*

*NPOA, Narodowy Program Ochrony Antybiotyków na lata 2016-2020, MZ Warszawa 2016

Źródło: Farmacja Praktyczna



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



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

POZ – Co to jest?

Skrót POZ oznacza podstawową opiekę zdrowotną. W Polmedic określamy tak te placówki, w których możecie skorzystać z konsultacji internistycznej, pediatrycznej, pielęgniarstwa oraz badań laboratoryjnych i punktów szczepień. Znajdźcie nas w różnych częściach miasta:

- **POZ 1** – ul. Mazowieckiego 7J (dawniej Domagalskiego 7)
- **POZ 2** – ul. Okulickiego 74
- **POZ 3** – ul. Toruńska 1 (C.H. E.Leclerc)
- **POZ 4** – ul. Osiedlowa 9

Usługi

W POZ-ach Polmedic świadczymy usługi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia oraz realizujemy wizyty komercyjne (odpłatne). Oferujemy możliwość skorzystania z opieki tzw. lekarzy pierwszego kontaktu, czyli internistów, lekarzy medycyny rodzinnej oraz pediatrów. Posiadamy również gabinety diagnostyczno – zabiegowe i punkty pobrań, w których wykonujemy badania laboratoryjne. Prowadzimy szczepienia dla dorosłych przed zabiegami operacyjnymi (WZW B), profilaktycznie przed chorobami sezonowymi (grypa, odkleszczowe zapalenie mózgu), osób z grupy ryzyka narażonych na wszelkiego rodzaju choroby i infekcje (przeciwko grypie, żółtacze, ospie). Szczepimy również najmłodszych – oczywiście pod okiem pediatry i pielęgniarki.

Podczas wizyty lekarz przeprowadza wywiad i badanie fizykalne, na podstawie których dokonuje diagnozy oraz zaleca kolejne kroki w procesie leczenia.

Lekarze, zapisy, udogodnienia

Do wszystkich placówek Polmedic można zapisać się na kilka sposobów. Tradycyjnie, czyli osobiście w recepcji, telefonicznie pod numerem **48 386 90 60** lub przez rejestrację online dostępną na www.polmedic.com.pl w zakładce Kontakt.

W Polmedic usługi z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej świadczy ponad 20 lekarzy. Nasza kadra stale rośnie w siłę, a jej aktualny skład znajdziecie w placówkach oraz na naszej stronie w zakładce Polmedic / Nasi lekarze, a także na ostatniej stronie tego wydania Twojego Medyka.

Jednym z licznych wprowadzonych przez nas udogodnień jest **możliwość korzystania ze wszystkich 4 POZów**, składając deklarację w dowolnie wybranej placówce Polmedic lub pobierając formularz ze strony. Co ważne: dzięki **Elektronicznej Dokumentacji Medycznej** każdy lekarz w wybranej przez Ciebie placówce może sprawdzić historię choroby i bez przeszkód zalecić dalsze leczenie.

Kolejnym rozwiązaniem mającym ułatwić Wam korzystanie z opieki medycznej w Polmedic jest możliwość **telefonicznego zamawiania recept**.

POZ 1

Powstał w 2006 roku jako pierwszy z ciągle rozwijającej się grupy placówek. Na początku funkcjonował pod szyldem Polmed Radom, czyli poprzedniej nazwy Polmedic. W 2017 roku, w wyniku procesu dekomunizacji nazw ulic w Radomiu, nazwa lokalizacji zmieniła się z Domagalskiego 7 na Mazowieckiego 7J. POZ 1 ulokowany jest w sąsiedztwie apteki, dzięki czemu łatwo do niego trafić.

POZ 2

To placówka, którą znajdziecie przy ul. Okulickiego 74, vis-à-vis słynnej Rehabilitacji. Lokalizacja posiada duży parking oraz kąpielisko dla dzieci przy stanowisku rejestracji.

POZ 3

Pierwsza z placówek znajdująca się w centrum handlowym. Otwarta – podobnie, jak pozostałe POZy – od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00. Z uwagi na



umiejscowienie w C.H. E.Leclerc posiada bardzo duży parking oraz duży logotyp na dachu, dzięki któremu zauważycie nas z daleka.

POZ 4

Najnowsza spośród placówek POZ Polmedic. Oprócz lekarzy pierwszego kontaktu w „czwórce” znajduje się poradnia kardiologiczna, w której oprócz konsultacji specjalistycznych dostępna jest możliwość wykonania badań diagnostycznych, np. echo serca oraz holtery: ciśnieniowy lub EKG.

Często wizyta w POZ to pierwszy krok do rozpoczęcia leczenia. Dlatego też zadbaliśmy, aby nasi Pacjenci mieli dostęp do **kompleksowej opieki medycznej**: poradni specjalistycznych, badań diagnostycznych (USG, RTG, densytometria, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny i inne) i laboratoryjnych, rehabilitacji oraz Szpitali Jednego Dnia, gdzie wykonujemy zabiegi chirurgiczne.

Dbamy, aby wszystkie placówki z logo Polmedic spełniały Wasze oczekiwania i wychodziły naprzeciw potrzebom. Wasza opinia jako naszych Pacjentów jest w tych dążeniach kluczowa. Dlatego też zachęcamy Was do wypełnienia **Ankiety Satysfakcji Pacjenta**, dostępnej w każdej rejestracji.

Marta Sibilska
Specjalista ds. marketingu

polmedic

www.polmedic.com.pl

www.facebook.com/Polmedic



polmedic

Z okazji Wielkiej Nocy

ślemy naszym Pacjentom oraz Czytelnikom symboliczną pisanekę.
Niech przyniesie Wam zdrowie i wiele zmian na lepsze.

T: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl

Facebook/ Polmedic



Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

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

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

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

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

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

www.baldys-lab.eu

Zespół Poradni Specjalistycznych ul. Mazowieckiego 7K (dawniej Domagalskiego 7) Poradnia alergologiczna

lek. med. Marzena Maksym – spec. chorób dziecięcych i alergologii
lek. med. Henryka Nagadowska – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii
dr n. med. Teresa Pawlik – spec. chorób dziecięcych i alergologii

Poradnia chirurgii ogólnej i onkologicznej

dr n. med. Krzysztof Jakubowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej
lek. med. Robert Kozielec – spec. chirurgii ogólnej

Poradnia chirurgii urazowo-ortopedycznej

dr n. med. Grzegorz Izbiński – spec. ortopedii i traumatologii
Kierownik ds. Medycznych
lek. med. Andrzej Jelonkiewicz – spec. chirurgii urazowo-ortopedycznej

dr n. med. Marek Kwaczyński – spec. chirurgii urazowo-ortopedycznej
(konsultacje komercyjne)
dr n. med. Bolesław Linda – spec. ortopedii i traumatologii

lek. med. Rafał Niemiec – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
lek. med. Stanisław Skawinski – ortopedia i traumatologia
lek. med. Jerzy Zahorski – spec. ortopedii i traumatologii

Poradnia dermatologiczna

lek. med. Agnieszka Cieślakowska – spec. dermat. i wenerologii
lek. med. Bożena Deja-Stepniowska – spec. dermat. i wenerologii
lek. med. Ewa Jurczak – spec. dermat. i wenerologii

lek. med. Maria Karsznia – dermatolog i wenerolog
lek. med. Martyna Kluzińska – spec. dermat. i wenerologii
prof. zw. dr hab. Cezary Kowalewski – spec. dermatologii (konsultacje komercyjne)

lek. med. Ewa Pacholska – spec. dermat. i wenerologii
Poradnia diabetologiczna
lek. med. Barbara Laiczek-Wrona – spec. diabetologii

Poradnia endokrynologiczna
lek. med. Elżbieta Grabiec – spec. chorób dziecięcych i endokrynologii
lek. med. Ewa Sobieska – spec. chorób wewnętrznych i endokrynologii
lek. med. Elżbieta Tatarata – spec. chorób wewnętrznych i endokrynologii

Poradnia ginekologiczna
lek. med. Gerard Dulski – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Elżbieta Jakubowska-Woźniak – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Dariusz Skalbaniak – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Leopold Szczepanowski – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Leszek Zieliński – spec. położnictwa i ginekologii
Poradnia leczenia osteoporozy
lek. med. Ewa Sobieska – spec. chorób wew. i endokrynologii
lek. med. Jerzy Zahorski – spec. ortopedii i traumatologii

Poradnia otolaryngologiczna
lek. med. Ewa Czerwińska – spec. otolaryngologii
lek. med. Mirosław Jakubowski – spec. otolaryngologii
dr n. med. Danuta Kucharska – spec. otolaryngologii

lek. med. Krystyna Młyńczuk-Budzyńska – spec. otolaryngologii i alergologii (konsultacje komercyjne)
lek. med. Alicja Nowak – spec. otolaryngologii

Poradnia urologiczna
lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii
lek. med. Marek Zawadzki – spec. urologii

Poradnia zdrowego żywienia
mgr Janina Skalska – spec. w zakresie żywienia człowieka
(konsultacje komercyjne)

Pracownia RTG
lek. med. Katarzyna Mrozowska – spec. radiologii
Pracownia USG
lek. med. Katarzyna Mrozowska – spec. radiologii

lek. med. Rafał Niemiec – spec. ortopedii i traumatologii
lek. med. Paweł Piekarski – spec. radiologii
lek. med. Stanisław Skawinski – ortopedia i traumatologia

lek. med. Michał Świechowski – spec. radiologii
lek. med. Janusz Włoczka – chirurg ogólny, radiolog
Pracownia densytometrii
zespół techników RTG

Zespół Poradni Specjalistycznych ul. Okulickiego 76

Poradnia logopedyczna
mgr Ewa Kurowska – spec. logopedii i neurologopedii
Poradnia rehabilitacji

lek. med. Małgorzata Grel – spec. rehabilitacji medycznej
dr n. med. Grzegorz Izbiński – spec. ortopedii i traumatologii
lek. med. Stanisława Różańska-Przytyła – spec. rehab. narządu ruchu,
lek. chorób dziecięcych

lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuzza – spec. rehab. medycznej,
lek. chorób dziecięcych, Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych
lek. med. Agnieszka Zawadzka – spec. rehab. med., lek. chorób wew.

Poradnia zdrowego żywienia
mgr Janina Skalska – spec. w zakresie żywienia człowieka
(konsultacje komercyjne)
mgr Krzysztof Skuzza – dietetyk kliniczny (konsultacje komercyjne)

Poradnia zdrowia psychicznego
Agnieszka Gotkiewicz – spec. psychoterapeuta
lek. med. Jan Kopacz – spec. psychiatrii

lek. med. Ewa Kudas – spec. psychiatrii
lek. med. Marek Paliński – spec. psychiatrii
Poradnia ortopedyczna (poradnia komercyjna)

dr n. med. Paweł Adamczyk – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
(konsultacje komercyjne)
dr n. med. Łukasz Antolak – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
(konsultacje komercyjne)

dr n. med. Łukasz Antolak – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
(konsultacje komercyjne)

Pracownia EEG Biofeedback
mgr inż. Dorota Dec – spec. ds. EEG Biofeedback

Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej

ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008
dr n. med. Krzysztof Jakubowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej
mgr inż. Magdalena Wykrota – technolog chemicyzacji i kosmetologii

Zespół Poradni Specjalistycznych ul. Osiedlowa 9 (wejście A)

Poradnia alergologiczna i pulmonologiczna
lek. med. Anna Chowaniec-Rodak – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii
lek. med. Iwona Kupidara – internista, spec. pulmonologii i alergologii
(konsultacje komercyjne)

lek. med. Danuta Macierzynska – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii i pulmonologii
Poradnia chirurgii ogólnej

lek. med. Krzysztof Baryłka – spec. chirurgii dziecięcej (konsultacje komercyjne)
lek. med. Łukasz Gawroński – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Aleksander Marzenko – spec. chirurgii ogólnej

lek. med. Dariusz Orczykowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Bolesław Sprawka – spec. chirurgii ogólnej i naczyniowej

lek. med. Tomasz Szadkowski – spec. chirurgii ogólnej
Poradnia chirurgii naczyniowej
lek. med. Grażyna Mroź – spec. radiologii (badanie USG Doppler tętnic szyjnych)

lek. med. Bolesław Sprawka – spec. chirurgii ogólnej i naczyniowej (konsultacje komercyjne, badanie USG Doppler tętnic k. dolnych)
Poradnia ginekologiczna

dr hab. n. med. prof. n. UTH Zbigniew Banacek – spec. położnictwa i ginekologii, spec. onkologii
lek. med. Mateusz Cieciersi – spec. położnictwa i ginekologii (konsultacje komercyjne)

lek. med. Martyna Kauga – w trakcie specjalizacji
lek. med. Władysław Maroszyński – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii

Poradnia proktologiczna
lek. med. Dariusz Orczykowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej

Poradnia rehabilitacyjna
lek. med. Julita Drachal-Fiła – spec. rehab. medycznej, chirurg ogólny
lek. med. Katarzyna Rzepka-Zylik – spec. rehab. medycznej

lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuzza – spec. rehab. medycznej,
lek. chorób dziecięcych, Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych
lek. med. Agnieszka Zawadzka – spec. rehab. med., lek. chorób wew.

Poradnia urologiczna
lek. med. Andrzej Alter – spec. urologii, chirurg ogólny
lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

Poradnia neurologiczna
lek. med. Beata Kowalczyk – spec. neurologii
lek. med. Anna Niemiec – spec. neurologii (konsultacje komercyjne)

lek. med. Ziemowit Olczyk – spec. neurologii
lek. med. Ewa Silczak – neurolog
lek. med. Jadwiga Waldek – spec. neurologii

Poradnia okulistyczna
lek. med. Danuta Bugajska – okulista
lek. med. Jolanta Kancierska-Kita – spec. chorób oczu

lek. med. Bogumiła Karpińska – spec. chorób oczu
Pracownia USG
lek. med. Anna Petelska – spec. radiologii, badanie USG Doppler

Poradnia kardiologiczna (wejście B)
lek. med. Sylwia Banaszak – spec. chorób wew. i kardiologii
lek. med. Anna Bąk-Chojnacka – spec. kardiologii (badania diagnostyczne)

lek. med. Tomasz Gygankiewicz – w trakcie specjalizacji (badania diagnostyczne)
lek. med. Marek Kita – spec. chorób wew. i kardiologii
lek. med. Paweł Świątoń – spec. chorób wew. i kardiologii

Poradnia neurochirurgiczna (poradnia komercyjna)
dr n. med. Tomasz Dziedzic – spec. neurochirurgii (konsultacje komercyjne)

Pracownia perymetryczna (wejście B)
mgr Edyta Stepniowska – pielęgniarstwo (badanie pola widzenia)

Zespół Lekarzy Rodzinnych POZ I ul. Mazowieckiego 7J (dawniej Domagalskiego 7)

POZ II ul. Okulickiego 74
POZ III ul. Toruńska 1 (Ch. E. Leclerc)
POZ IV ul. Osiedlowa 9 (wejście B)

lek. med. Marek Adamski – lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. Agata Bartkiewicz – spec. med. rodzinnej
lek. med. Barbara Boroni-Sobus – pediatra

lek. med. Aneta Chwałowska – spec. med. rodzinnej
lek. med. Magdalena Glińska – spec. med. rodzinnej
lek. med. Kinga Gruszecka-Kępa – spec. med. rodzinnej

lek. med. Agnieszka Iwanowska – w trakcie specjalizacji
lek. med. Magdalena Jabłonska – w trakcie specjalizacji
lek. med. Marek Kasparycki – spec. chorób wewnętrznych

lek. med. Ewa Kozłara – w trakcie specjalizacji
lek. med. Adrian Lech – w trakcie specjalizacji
lek. med. Marek Michalak – w trakcie specjalizacji

lek. med. Izabela Mocarska – spec. med. rodzinnej
lek. med. Henryka Nagadowska – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii
lek. med. Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – lek. chorób wew., spec. chorób płuc

lek. med. Agnieszka Radziejowska – spec. chorób wew.
lek. med. Berenika Rocznik-Szarpak – w trakcie specjalizacji
lek. med. Katarzyna Salata – w trakcie specjalizacji

lek. med. Mirosława Siemiot – spec. chorób wew. i med. rodzinnej
lek. med. Łukasz Skórka – w trakcie specjalizacji
lek. med. Łukasz Słomski – w trakcie specjalizacji

lek. med. Teresa Stepień – spec. med. rodzinnej, spec. chorób dziecięcych
lek. med. Aneta Stepień-Ahmad – spec. chorób wew., spec. reumatologii
lek. med. Joanna Strawa – spec. med. rodzinnej, Kierownik Zespołu Lekarzy Rodzinnych

lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuzza – lek. chorób dziecięcych, spec. rehab. medycznej
lek. med. Anna Tomaszewska-Wółka – pediatra, spec. chorób płuc
lek. med. Aneta Wasil-Kieloch – spec. med. rodzinnej

Zespół Lecznictwa Szpitalnego Oddział Leczenia Jednego Dnia ul. Mazowieckiego 7K (dawniej Domagalskiego 7)

Chirurgia ogólna
dr n. med. Krzysztof Jakubowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej,
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej
lek. med. Robert Kozielec – spec. chirurgii ogólnej

Chirurgia plastyczna
dr n. med. Krzysztof Jakubowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej,
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej

Położnictwo i ginekologia
lek. med. Gerard Dulski – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Elżbieta Jakubowska-Woźniak – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Leopold Szczepanowski – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Leszek Zieliński – spec. położnictwa i ginekologii

Ortopedia i traumatologia narządu ruchu
dr n. med. Grzegorz Izbiński – spec. ortopedii i traumatologii
Otolaryngologia

lek. med. Mirosław Jakubowski – spec. otolaryngologii
lek. med. Krystyna Młyńczuk-Budzyńska – spec. otolaryngologii i alergologii
(konsultacje komercyjne)

Urologia
lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii
lek. med. Marek Zawadzki – spec. urologii

Zespół Lecznictwa Szpitalnego Oddział Leczenia Jednego Dnia ul. Osiedlowa 9

Chirurgia ogólna
lek. med. Łukasz Gawroński – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Aleksander Marzenko – spec. chirurgii ogólnej

lek. med. Dariusz Orczykowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
dr n. med. Andrzej Ostrach – spec. chirurgii ogólnej i naczyniowej
lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej

lek. med. Bolesław Sprawka – spec. chirurgii ogólnej i naczyniowej
lek. med. Tomasz Szadkowski – spec. chirurgii ogólnej
Położnictwo i ginekologia

dr hab. n. med. prof. n. UTH Zbigniew Banacek – spec. położnictwa i ginekologii,
spec. onkologii
lek. med. Mateusz Cieciersi – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Władysław Maroszyński – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Zdzisław Dubnicki – spec. położnictwa i ginekologii (zabiegi komercyjne ginekologii estetycznej)

lek. med. Elżbieta Grabiec – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii
Ortopedia i traumatologia narządu ruchu

lek. med. Maciej Bartnik – spec. ortopedii i traumatologii
lek. med. Leszek Kudas – spec. ortopedii i traumatologii
lek. med. Rafał Niemiec – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu

lek. med. Adam Rogus – spec. ortopedii i traumatologii, spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Dariusz Szewczyk – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
lek. med. Jerzy Zahorski – spec. ortopedii i traumatologii

Otolaryngologia
dr n. med. Danuta Kucharska – spec. otolaryngologii
Urologia

lek. med. Andrzej Alter – spec. urologii, chirurg ogólny
lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

Rehabilitacja ul. Okulickiego 76 ul. Osiedlowa 9 (wejście A)

**Centrum Diagnostyczne
ul. Aleksandrowicza 5
(w budynku Szpitala – Józefów, I piętro)**

Pracownia tomografii komputerowej
lek. med. Julita Bukalska – spec. radiologii
lek. med. Iwona Foremniak – spec. radiologii

lek. med. Kamila Jodłowska – spec. radiologii
lek. med. Anna Pułka – spec. radiologii
lek. med. Marta Szram-Sprawka – spec. radiologii

Pracownia rezonansu magnetycznego
lek. med. Katarzyna Mrozowska – spec. radiologii
lek. med. Wioletta Nierubca – spec. radiologii

lek. med. Anna Petelska – spec. radiologii
lek. med. Paweł Piekarski – spec. radiologii

Specjalistyczna Przychodnia Medycyny Pracy ul. 1905 Roku 20 (II piętro lok. 222, III piętro gabinet 316-320) T: 48 360 19 77

lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii, chirurg ogólny
lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii, chirurg ogólny
lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii, chirurg ogólny
lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

