



Co to jest nerwica i jak sobie z nią radzić

str. 16

Twoje nastawienie wszystko zmienia!

str. 14

Zabiegi antystarzeniowe

str. 8

Postępowanie dietetyczne w hipercholesterolemii

str. 11

Czy jesteśmy bezradni wobec paradontozy?

str. 21

Urolog najlepszym przyjacielem mężczyzny i kobiety

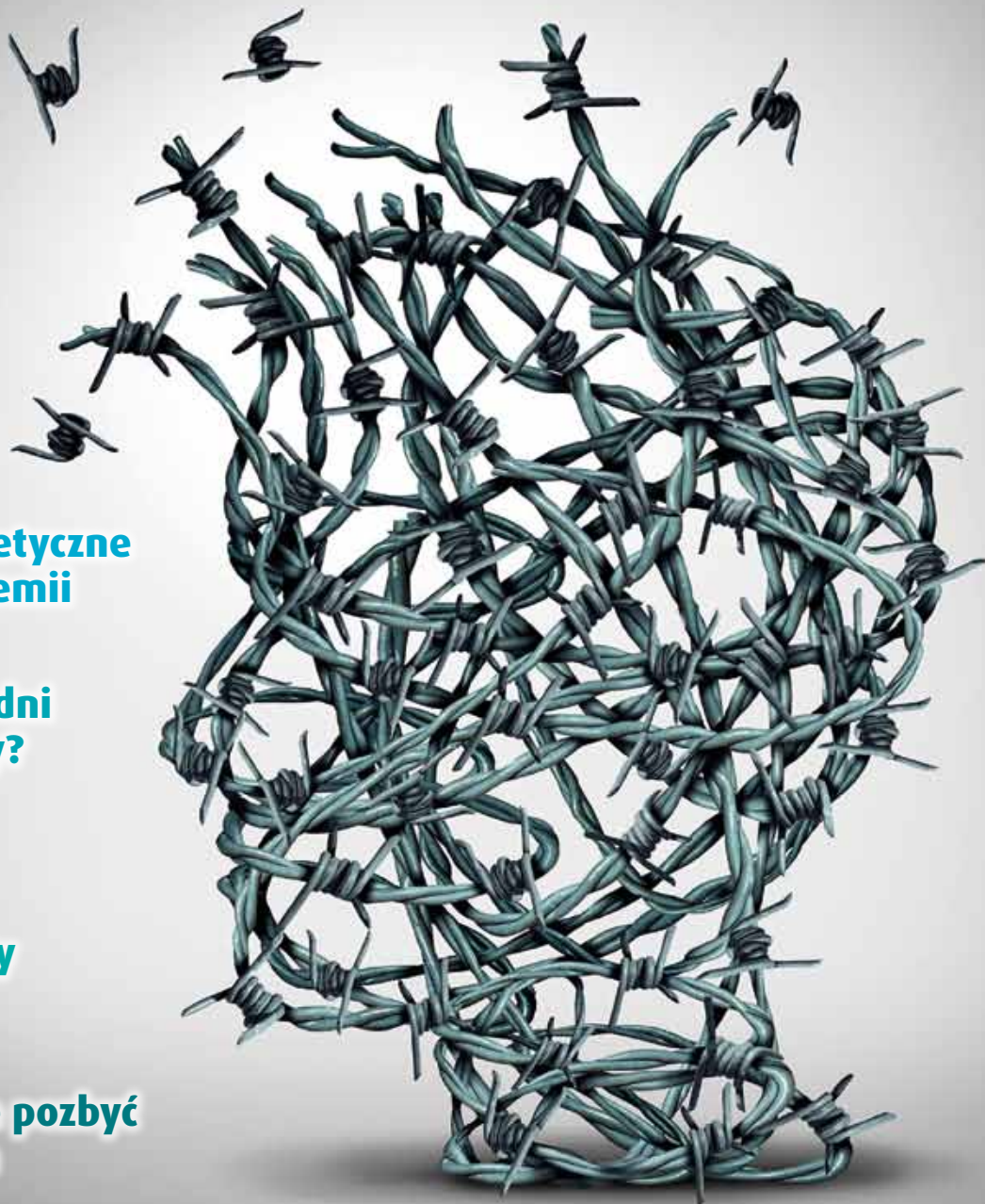
str. 29

Wiosenna twarz czyli jak skutecznie pozbyć się oznak starzenia

str. 30

Diagnostyka molekularna alergii testy diagnostyczne na miarę XXI wieku

str. 5



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 8
Krajewski Adam – str. 26
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 10

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 11
Kowalczewski Wojciech – str. 11
Wypyski Andrzej – str. 11

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 10
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 11
Rojewski Robert – str. 25
Terpiłowski Tomasz – str. 9
Wdowik Arkadiusz – str. 10

CHIRURG OGÓLNY

Kupis Zbigniew – str. 10
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 23
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 11
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 10
Terpiłowski Tomasz – str. 9
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 20
Wdowik Arkadiusz – str. 10

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 11
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 23
Rojewski Robert – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 10

DERMATOLOG

Gamed – str. 8

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 26
Nazimek Marta – str. 19
Kempa Urszula – str. 19

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 8
Kempa Urszula – str. 19

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 8
Gamed – str. 8

GINEKOLOG

Gamed – str. 8
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26
Kiełski Piotr • EPMED – str. 26
Nita Zygmunt – str. 27
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 27

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 20

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 15
Burski Jacek – str. 17
Gamed – str. 8
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 15

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 20
Gamed – str. 8
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 20
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 20
Poteręła Magdalena – str. 20
Świągół Paweł – str. 20
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 20

LARYNGOLOG

Gamed – str. 8
Kiełska Ewa • EPMED – str. 26

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 10

Mieszkowski Mariusz – str. 20

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 8
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 15

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 15
Chochoł Paweł – str. 17
Chojnacka Marina – str. 15
Dudzińska Ewa – str. 15
Frynas Katarzyna – str. 15
Gamed – str. 8
Jurkiewicz Grzegorz – str. 15
Kosowski Jarosław – str. 15
Miśta Jakub – str. 15
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 15
Olczyk Ziemowit – str. 15
Rogozińska Agnieszka – str. 15

OKULISTA

Gamed – str. 8
Likowska Elżbieta – str. 25
Krupa Ewa – str. 25
Nazimek Waldemar – str. 25
Szponar Bogusław – str. 25

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 11

Kowal Roman – str. 24
Sekula Jan • SANUS – str. 11
Szykarczuk Tomasz – str. 11
Wypyski Andrzej – str. 11

PEDIATRA

Gamed – str. 8
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 20
Nazimek Marta – str. 19

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 25

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 10
Centrum Bernardyńska – str. 3
EndoCard – str. 20
Endomed – str. 13
Epmec – str. 26
Euromed – str. 10
Gamed – str. 8
Medicon – str. 3
Mój Lekarz Radom – str. 17
Medics – str. 14
Polmedic – str. 29, 32
Przychodnia Centrum – str. 17
Terpiłowski – str. 9

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 8

PSYCHIATRA

Gamed – str. 8
Gralak-Wdowik Izabela – str. 15
Karczewski Andrzej – str. 14
Ostrach Dorota – str. 14

RADIOLOGIA

Helios

STOMATOLOG

Aurumdent – str. 23
Dent Artis – str. 23
Gamed – str. 8
Implant dentist
Kaniewscy – str. 23
Luxdent – str. 23
M-dent – str. 23
Medap – str. 23
PT Dental – str. 23
Szwedental – str. 23

UROLOG

Alter Andrzej – str. 17
Baryłka Krzysztof – str. 11
Gamed – str. 8
Igal Mor – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Lab-Medic – str. 28
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 8
PMR – str. 15

DIETETYK

Fizjomedica – str. 19
Skalska Nina – str. 22

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 18
FizjoExpert – str. 19
Fizjomedica – str. 19
Reha-complex – str. 18

OPTYK

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

OPIEKĄ PIELEŃNIARSKĄ

Chrobrego – str. 18
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 28
Pielęgniarska Praktyka Spec. – str. 26
Reha-complex – str. 18
Vic-Med – str. 19

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 28
Chrobrego – str. 18
Vic-Med – str. 19

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 23

PSYCHOLOG

Gamed – str. 8
Kołątaj Agnieszka – str. 14

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 18
FizjoExpert – str. 19
Fizjomedica – str. 19
Reha-complex – str. 18
Vic-Med – str. 19

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 28
Mikirad – str. 28
Medistar – str. 28
Multimed – str. 28
Reha-complex – str. 18
Stymat – str. 28

TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 8
Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 10

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 11

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 10
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 11
Terpiłowski – str. 9

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 15

RENTGEN

Helios

REZONANS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 20
Polmedic – str. 32

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 13

Helios

Panoramica

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 27
Drożdżikowski Wiesław – str. 8
Epmec – str. 26
Euromed – str. 10
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26
Medicon – str. 3
Rojewski Robert – str. 25

INNE

Diacom – str. 26
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 9
Idalia – str. 8



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

CHRONOMETR

ZEGARKI

sprzedaż • serwis

paski, bransolety, baterie

(do glukometrów, termometrów,

aparatów słuchowych i ciśnieniomierzy)

Radom, ul. Żeromskiego 2, tel. 48 36 234 78

Mi-Mo
wszystko.



Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

redaktor naczelny: Michał Joński

Wydawca: PHU Mi-Mo

Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

NOWI SPECJALIŚCI

- dr n. med. **Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- lek. spec. **Buczyński Dariusz** – KARDIOLOG / KARDIOLOG INTERWENCYJNY / KWALIFIKACJA DO KORONAROGRAFII / ANGIOPLASTYKA
- dr n. med. **Stępień Marek** – CHIRURG DZIECIĘCY / CHIRURG OGÓLNY
- lek. spec. **Korzeniowski Mariusz** – PULMONOLOG / CHOROBY PŁUC / ONKOLOG
- lek. spec. **Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- mgr **Zyszczyński Patryk** – DIETETYK
- lek. spec. **Torz Joanna** – UROLOG

POZOSTALI SPECJALIŚCI

- + CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG + CHIRURG NACZYNIOWY
- + DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG + ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY
- + GASTROENTEROLOG + GINEKOLOG I POŁOŻNIK + HEMATOLOG + HEPATOLOG + HIPERTENSJOLOG
- + INTERNISTA + KARDIOLOG + LOGOPEDA + MASAŻYSTA + MEDYCYNĄ PRACY + NEFROLOG + NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG + NEUROLOG + NEUROLOG DZIECIĘCY + ONKOLOG + ORTOPEDA
- + 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**

MEDYK

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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



Diagnostyka molekularna alergii

testy diagnostyczne na miarę XXI wieku

Osiągnięcia współczesnej medycyny pozwalają na zupełnie nowe spojrzenie na alergeny i powiązane z nimi uczulenie. Wykorzystanie biologii molekularnej w diagnostyce chorób alergologicznych przyczyniło się do opracowania metod diagnostycznych na miarę nowego stulecia. Molekularna (komponentowa) diagnostyka alergii (CRD – Component Resolved Diagnostics) to całkowicie nowe podejście do tematu rozpoznawania przyczyn wywołujących alergię. Klasyczne metody diagnostyczne oparte są na naturalnych pełnych ekstraktach alergenowych, które umożliwiają zidentyfikowanie źródła alergii, np. pyłek brzozy, tymotki łąkowej, orzeszki ziemne. Jednak nie pozwalają na określenie, przeciwko której składowej alergenu (tzw. komponente) produkowane są przeciwciała. Obecnie stwierdzenie uczulenia na jakiś alergen jest niewystarczające, szczególnie w przypadku diagnostyki alergii pokarmowej oraz anafilaksji po pokarmach i po wysiłku. Molekularne testy alergologiczne oparte na komponentach alergenowych pozwalają precyzyjnie ustalić, które białka ze źródła alergenu są rzeczywistą przyczyną objawów alergicznych, które leżą u podstaw reakcji krzyżowych z innymi alergenami, a które w ogóle nie wpływają na stymulację naszego układu immunologicznego. Dzięki temu możliwe jest określenie indywidualnego profilu uczulenia.

Podstawą opracowania testów molekularnych było poznanie właściwości i budowy poszczególnych alergenów. Każdy alergen składa się z różnych białek tzw. molekuł alergenowych, które są zdolne do wywołania uczulenia. Każda molekula zawiera wiele epitopów, które można podzielić na:

- **epitopy specyficzne dla jednego gatunku** - odpowiedzialne za pierwotne uczulenie
- **epitopy o strukturze aminokwasowej identycznej do epitopów pochodzących z różnych gatunków** – odpowiedzialne za reakcje krzyżowe

Czym są reakcje krzyżowe?

Do reakcji krzyżowej dochodzi, gdy przeciwciała IgE wyprodukowane przez nasz układ immunologiczny przeciwko konkretnemu alergenowi (np. pyłkowi brzozy) są w stanie rozpoznać i połączyć się z alergenem o zbliżonej budowie pochodzącym z innego źródła (np. orzeszkiem ziemnym) i wywołać kaskadę reakcji alergicznych. Reaktywność krzyżowa przeciwciał może mieć dla pacjenta różne konsekwencje: od takich, które w ogóle nie wywołują objawów klinicznych (będą jedynie wpływać na wynik testów), poprzez objawy kliniczne słabsze niż w przypadku pierwotnej alergii, aż do tak samo silnych, jak u pacjentów z pierwotną reakcją alergiczną. Należy tu zaznaczyć, że alergii krzyżowa to nie to samo co alergii na wiele alergenów – tutaj względem poszczególnych alergenów zostały niezależnie wyprodukowane przeciwciała będące przyczyną alergii.

Czym są tzw. panalergeny?

Alergeny o podobnej lub identycznej budowie, odpowiedzialne za wywołanie reakcji krzyżowych nazywamy panalergenami. Jest to niejednorodna grupa białek, występująca w kilkunastu różnych źródłach pochodzenia. Wykazują różny stopień odporności na działanie enzymów trawiennych i temperatury (gotowanie, pieczenie, smażenie) - jedne pod wpływem działania tych czynników zmniejszają swoje właściwości alergizujące

a inne nie. Rozróżniamy kilka rodzin takich białek, najważniejsze z nich to:

- Profiliny
- Białka PR-10
- Niespecyficzne białka transportujące lipidy (nsLTP)
- Albuminy surowicy
- Tropomiozyny
- Polkalcyny
- Lipokaliny
- Parwalbuminy

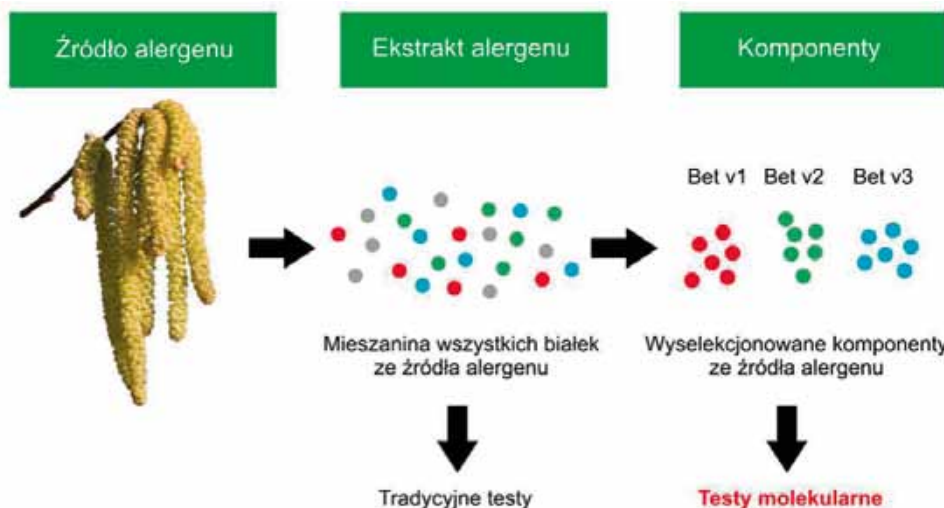
Nowoczesna diagnostyka molekularna alergii dostępna w NZOZ Medica

Laboratorium Medica poszerzyło swoją ofertę o nowe panele alergiczne oparte na komponentach alergenowych. Panele powstały dzięki wykorzystaniu technik inżynierii genetycznej, które umożliwiły otrzymywanie alergenów rekombinowanych oraz komponentów alergenowych. Pozwalają one wykryć nie tylko rodzaj alergenu, ale również konkretne białko lub jego fragment, na które pacjent jest uczulony, a także określić indywidualny profil uczuleniowy pacjenta. Ponadto umożliwiają precyzyjne dobranie składu alergenowego szczepionki w celu przeprowadzenia immunoterapii swoistej, indywidualną ocenę ryzyka wystąpienia objawów alergicznych oraz rozróżnienie uczulenia pierwotnego od objawów wywołanych reakcją krzyżową.

Panel Mleko plus gluten

Panel ten został stworzony do diagnostyki z krwi alergii pokarmowej na białka mleka krowiego oraz gluten, monitorowania rozwoju tolerancji i wprowadzania zaleceń dietetycznych dla potrzeb konkretnego pacjenta, co w konsekwencji, wpływa na poprawę jakości życia alergików. W jego skład wchodzi pełen ekstrakt mleka, 4 najważniejsze oczyszczone białka mleka oraz gluten.

- **uczulenie na kazeinę** – może wiązać się z wysokim ryzykiem manifestacji objawów po spożyciu mleka oraz produktów mlecznych pod każdą postacią (świeże i gotowane), a także produktów spożywczych zawierających kazeinę jako dodatek (m.in.: czekolada, wędliny, chipsy). Kazeina jest najczęstszym alergenem mleka, na który uczulają się dzieci.
- **uczulenie na białka serwatkowe** (alfa-laktoalbumina, beta-laktoglobulina, BSA) – może wiązać się z wysokim



źródło: EUROIMMUN Polska

ryzykiem manifestacji objawów po spożyciu świeżego mleka i niegotowanych produktów mlecznych. Ponadto uczulenie na BSA może być przyczyną rozwoju alergii na mięso wołowe. Pacjenci u których wykryto uczulenie na białka serwatkowe mogą tolerować gotowane mleko i przetworzone termicznie produkty mleczne.

Spektrum objawów alergii na białka mleka krowiego jest bardzo szerokie. Często są to reakcje pokarmowe (biegunki, zaparcia, wymioty, wzdęcia, bóle brzucha), a także zmiany skórne takie jak pokrzywka, świąd czy zaostrzenie zmian atopowych.

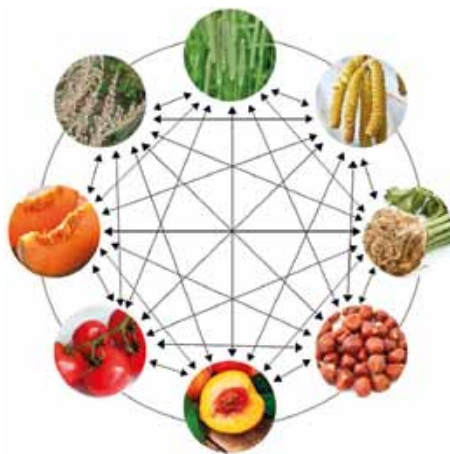
Panel jest szczególnie dedykowany do diagnostyki dzieci poniżej 5. roku życia oraz osób dorosłych podejrzewających u siebie uczulenie na mleko krowie, a także wykonujących diagnostykę różnicową z nietolerancją laktozy.

Panel Komponenty jaja kurzego

Panel ten został stworzony do diagnostyki z krwi alergii pokarmowej na białka jaja kurzego, monitorowania rozwoju tolerancji i wprowadzania zaleceń dietetycznych dla potrzeb konkretnego pacjenta, co w konsekwencji, wpływa na poprawę jakości życia alergików. W jego skład wchodzi pefen ekstrakt białka i żółtka jaja kurzego oraz 4 najważniejsze oczyszczone białka.

- **uczulenie na owomukoid** – stanowi marker tolerancji na jajko kurcze. Uczulenie na owomukoid może wiązać się z wysokim ryzykiem alergii na jajko kurcze pod każdą postacią (świeże, gotowane czy w wypiekach). Nawet jego znikome ilości mogą wywołać reakcję alergiczną. Wysokie stężenie IgE swoistego dla tego epitopu jest charakterystyczne dla uporczywej alergii i wskazuje na ryzyko przetrwałej alergii na jajko kurcze.
- **uczulenie na owoalbuminę, konalbuminę i lizozym** – może wskazywać na ryzyko manifestacji objawów po spożyciu świeżego lub nieznacznie podgrzanego jajka. Pacjenci u których wykryto uczulenie na te białka mogą tolerować jajko kurcze poddane intensywnej obróbce cieplnej (np. pieczone ciasta, gotowane jajko).

Jajko kurcze to źródło wysokowartościowych białek i ważnych witamin. Jest podstawowym składnikiem odżywczym diety, ale też drugą co do częstości przyczyną alergii pokarmowej u dzieci. Objawy alergiczne mogą wystąpić już po niewielkiej ilości spożytego jajka. Często są to reakcje pokarmowe (bóle brzucha, wymioty), a także zmiany skórne, takie jak pokrzywka, świąd czy zaostrzenie zmian atopowych. Ponadto



źródło: EUROIMMUN Polska

jajko kurcze może być czynnikiem reakcji anafilaktycznych, które stanowią zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta.

Panel jest szczególnie dedykowany do diagnostyki dzieci poniżej 5. roku życia oraz osób dorosłych podejrzewających u siebie uczulenie na białka jaja kurzego.

Panel Rekombinanty pyłków

Panel ten został stworzony do pogłębienia diagnostyki u pacjentów kwalifikowanych do rozpoczęcia immunoterapii swoistej (odczulania) na pyłki drzew i traw. W skład panelu wchodzi komponenty pyłku brzozy i tymotki łąkowej.

Alergia na pyłek tymotki łąkowej jest najczęstszą przyczyną alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek. **rPhl p1 i rPhl p5 to główne epitopy alergenu tymotki łąkowej, odpowiedzialne za wystąpienie objawów klinicznych u pacjentów.** Wysokie stężenie IgE swoistego dla rPhl p1 i rPhl p5 jest wskazaniem do zastosowania odczulania na tymotkę łąkową. Pacjenci, u których wykryto swoiste przeciwciała IgE wobec tych dwóch epitopów zdecydowanie lepiej odpowiadają na immunoterapię swoistą (odczulanie) w porównaniu do pacjentów, którzy nie są na nie uczuleni.

Pyłek brzozy jest główną przyczyną wiosennej alergii wziewnej w Europie. **Głównym alergenem pyłku brzozy jest rBet v1, który odpowiada za wystąpienie objawów klinicznych.** Wysokie stężenie IgE swoistego dla tego epitopu jest wskazaniem do zastosowania odczulania na pyłek brzozy. Pacjenci, u których wykryto swoiste przeciwciała IgE wobec rBet v1 zdecydowanie lepiej odpowiadają na immunoterapię swoistą (odczulanie) w porównaniu do pacjentów, którzy nie są na niego uczuleni. Ponadto zaobserwowano, że ci pacjenci zgłaszają często objawy alergii po kontakcie z innymi alergenami o podobnej budowie.

Panel Orzeszki ziemne

Panel ten został stworzony do diagnostyki z krwi alergii pokarmowej na białka zawarte w orzeszkach ziemnych oraz alergii wziewnej na pyłek brzozy. W jego skład wchodzi pojedyncze oczyszczone komponenty alergenów dla:

Orzeszków ziemnych:

- **uczulenie na: Ara h1, Ara h2, Ara h3, Ara h6, Ara h7, Ara h9** – może być związane z wysokim ryzykiem silnych reakcji alergicznych (np. anafilaksji) po spożyciu nawet śladowych ilości orzeszków ziemnych. Białka te należą do rodzin białek odpornych na działanie wysokich temperatur.
- **uczulenie na Ara h5** – związane jest zwykle z łagodną postacią alergii na orzeszki ziemne.

Brzozy:

- **uczulenie na Bet v1** – wskazuje na pierwotną alergię na pyłek brzozy. Alergia na Bet v1 związana jest bardzo często z tzw. **zespołem alergii jamy ustnej** (ang. OAS, Oral Allergy Syndrome), czyli wystąpieniem u osób uczulonych na pyłek brzozy lokalnych reakcji w obrębie jamy ustnej (mrowienie ust, gardła, obrzęk warg i języka, chrypka) po spożyciu niektórych warzyw i owoców. Przyczyną tego zjawiska jest krzyżowa reakcja przeciwciał wyprodukowanych pierwotnie przeciwko pyłkowi brzozy (Bet v1) z innymi alergenami roślinnymi o podobnej budowie, np. alergenami jabłka, gruszek, brzoskwiń, pomidorów, **orzeszków ziemnych (odpowiednikiem Bet v1 jest Ara h8)**. Gotowanie tych produktów przed spożyciem powoduje całkowite wyeliminowanie lub znaczącą redukcję objawów OAS. Obecność przeciwciał przeciwko Bet v1 jest również wskazaniem do odczulania (immunoterapii swoistej) na pyłek brzozy.

Panel Pediatriczny – komponenty

Panel ten został stworzony do diagnostyki z krwi alergii pokarmowej na białka mleka krowiego, białka orzeszków ziemnych i białka jaja kurzego, a także do różnicowania pomiędzy pierwotnymi, a powiązаныmi z pyłkami alergiami pokarmowymi. Test jest oparty o pojedyncze oczyszczone komponenty alergenów, dzięki którym można określić indywidualny profil uczuleniowy dla każdego pacjenta. Dodatkowo diagnostyka komponentów pomaga ocenić ryzyko ciężkiej reakcji alergicznej oraz szansę rozwinienia tolerancji na dany alergen.

Test ALEX – ALLERGY EXPLORER

Jest to najbardziej innowacyjny ilościowy test diagnostyczny in vitro służący do oznaczania swoistych immunoglobulin E

wobec 150 ekstraktów i ponad 100 molekuł alergenowych pochodzących z różnych źródeł. Test ALEX oparty jest na zgłoszonej do opatentowania technologii nanocząsteczek, na których prezentowane są poszczególne alergeny tworząc makroskopową macierz. Analiza wyników testu jest wykonywana przy pomocy nowoczesnych technologii informatycznych. Panel ten został stworzony do diagnostyki z krwi alergii pokarmowej oraz wziewnej.

Molekularne testy alergiczne to dziś niezbędne narzędzie w diagnostyce chorób alergicznych. Pozwalają na

personalizowaną diagnostykę pacjenta z objawami alergii. Ustalenie indywidualnego profilu uczuleniowego umożliwia precyzyjne dobranie składu alergenowego szczepionki w celu przeprowadzenia immunoterapii swoistej. Ponadto testy alergiczne oparte na komponentach alergenowych dają możliwość rozróżnienia uczulenia pierwotnego od objawów wywołanych reakcją krzyżową, monitorowania rozwoju tolerancji i wprowadzania zaleceń dietetycznych dla potrzeb konkretnego pacjenta, co w konsekwencji, wpływa na poprawę jakości życia alergików. Oferowane przez nasze laboratorium testy do molekularnej

diagnostyki alergii mogą być wykonywane w każdym wieku – od niemowląt do starszych osób. Na badanie można zgłaszać się cały dzień. Testy nie wymagają specjalnego przygotowania tj. odstawienia leków czy bycia na czczo. Więcej szczegółów na temat molekularnej diagnostyki alergii dostępne jest w siedzibie Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA oraz na stronie internetowej: www.medica.radom.pl

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



REWOLUCJA WE WSPÓŁCZESNEJ DIAGNOSTYCE ALERGII

Pierwszy w Polsce aparat do kompleksowej diagnostyki alergii

Możliwość odróżnienia uczulenia pierwotnego od reakcji krzyżowych
Wielokierunkowa i precyzyjna diagnostyka alergii
Oszacowanie ryzyka wystąpienia poszczególnych objawów chorobowych
Eliminacja reakcji krzyżowych z przeciwciałami anti-CCD

- ☎ 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

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

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

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie

pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

Zabiegi antystarzeniowe

alternatywa dla medycyny estetycznej (i nie tylko)

„Zatrzymanie młodości”, atrakcyjny wygląd, promienna twarz, jędrne i zgrabne ciało to idee dzisiejszych czasów. Kobiety nie chcą wyglądać jak babcie, mamy udają siostry własnych córek, a nastolatki chcą szybko pozbyć się problemów skórnych i widocznego trądziku młodzieńczego. Czy jest to możliwe? W obecnej dobie, tak.

Takie możliwości daje nam wykorzystanie nowoczesnych technologii i dedykowanych im preparatów biotechnologicznych. Zawarte w nich duże stężenie substancji aktywnych, wykorzystanie nano-nośników małych cząsteczek oraz minimalna ilość konserwantów powodują, iż możemy bardzo efektywnie suplementować naskórek wraz ze skórą właściwą. Należy zaznaczyć, że zabieg przeprowadzony prawidłowo eliminuje też podrażnienia skóry. Sprawna procedura zabiegowa pozwala uzyskać optymalne efekty w newralgicznych miejscach naszego ciała. Jest to osiągalne dzięki innowacyjnemu systemowi stymulacji skóry DERMIA SOLUTION. System ten to połączenie sprawdzonej pracy czterech różnych głowic zabiegowych i wspomnianych kosmeceutyków.

Głowica do POLIABRAZJI – skutecznie, lecz delikatnie usuwa zrogowaciały naskórek intensywnie go stymulując.

Głowica do MIKRO AKTYWACJI M – dzięki dwudziestu mikroigłom stymuluje naskórek, jednocześnie bezkruwawo i bezboleśnie perforuje go, ułatwiając suplementację substancji aktywnych do skóry właściwej.

Głowica do MIKRO AKTYWACJI S – mała bardzo precyzyjna, z sześcioma mikroigłami pozwala z niezwykłą dokładnością opracować zmarszczki mimiczne i głębokie bruzdy składnikami niwelującymi zmarszczki. Doskonale sprawdza się też w zabiegach trychologicznych, pobudzając cebulki włosowe oraz stymulując ich odbudowę.

Głowica MIKRO AKTYWACJI XL BODY – duża głowica przeznaczona do zabiegów na ciało. Specjalny szlif Shibata wraz z suplementacją składników aktywnych pozwala na optymalne stymulowanie problematycznych partii ciała. Zagęszcza strukturę naskórka zmniejszając cellulit i takie defekty skórne jak rozstępy i nierówności.

Poszczególne głowice zabiegowe pozwalają na wykonanie różnych zabiegów dedykowanych różnym typom skóry i klientom w każdym wieku, w tym również osobom z rzadko spotykanym trądzikiem różowatym. Systematyczność zabiegów i dokładne wykonywanie zaleconej pielęgnacji domowej gwarantuje pełny sukces oraz osiągnięcie zamierzonego celu.

Szczegółowe informacje dotyczące zabiegów i rezerwacja wizyt pod nr tel. 606 471 648 lub 790 237 790 lub w siedzibie firmy w Radomiu przy ulicy Sienkiewicza 26/1. Nr stacjonarny, z przyczyn niezależnych od nas, jest niestety nieczynny.

Iwona Tyczyńska-Woźniak
Studio Urody Idalia

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234



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

MEDYK



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- Laserowe endożylnie leczenie żylaków (ELVeS)
– nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żylaków
- skleroterapia – nieoperacyjne zamykanie żylaków, żył siatkowatych i pajęczek FLEBOGRIF
- klejenie żylaków
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczek

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

- Badania prenatalne – Test NIFTY, Test SONCO, USG we wszystkich trymestrach ciąży

USG 3D/4D płodu

(brytyjski standard Fetal Medicine Foundation – FMF)
CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET
INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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
- leczenie grzybicy paznokci, epilacja ciemnych włosów
- ujędrnianie skóry twarzy, szyi i dekoltu

MEZOTERAPIA IGŁOWA

mgr piel. Iwona Sidor

- odmładzanie i wygładzanie skóry (twarz, szyja, dekol, ręce, uda, skóra głowy), kwas hialuronowy, substancje odżywcze (witaminy, aminokwasy, mikroelementy, peptydy biomimetyczne)

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 12-16

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

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

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



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**



**MEDYCYNA
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

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 marmotomiczna
- USG piersi + biopsje
- porady chirurgiczne
- krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

środa, piątek 15.30-17.30

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



Postępowanie dietetyczne w hipercholesterolemii



mgr Małgorzata Janusz
dietetyk kliniczny
Przychodnia Endomed

Termin hipercholesterolemia znany jest zapewne każdemu. Reklamy telewizyjne czy nagłówki w gazetach przypominają nam o nim bardzo często. Jednak czy wiemy jak sobie z tym radzić? Co tak naprawdę oznacza hipercholesterolemia?

Hipercholesterolemia to podwyższone stężenie cholesterolu we krwi. Zgodnie z kryteriami klinicznymi Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego za nieprawidłowe uznaje się stężenie cholesterolu frakcji LDL we krwi > 115 mg/dl oraz cholesterolu całkowitego > 190 mg/dl.

Cholesterol, owszem jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, jednak jego nadmiar stanowi zagrożenie dla zdrowia. W diagnostyce hipercholesterolemii istotne jest oznaczenie nie tylko całkowitego stężenia cholesterolu, lecz również jego frakcji HDL i LDL. Cholesterol HDL potocznie określamy mianem „dobrego cholesterolu” wiąże zbędny, niepotrzebny cholesterol i transportuje go do wątroby, gdzie jest przetwarzany bądź usuwany z organizmu, dlatego też za korzystne uznaje się jego wysokie stężenie we krwi. U kobiet stężenie to powinno wynosić > 45 mg/dl, a u mężczyzn > 40 mg/dl. Cholesterol LDL, nazywany potocznie „złym cholesterol”, w odróżnieniu od frakcji HDL, transportuje cholesterol z wątroby do komórek, gdzie wykorzystywany jest do budowy błon komórkowych, wytwarzania hormonów czy Wit. D. Jeżeli jego stężenie jest wysokie, to duże ilości niewykorzystanego cholesterolu odkładane są w naczyniach krwionośnych

tworząc złogi zwane blaszką miażdżycową, powodując ich zwężenie a w konsekwencji zmniejszenie światła naczyń, przez co transport krwi jest znacznie utrudniony.

Badania naukowe dowodzą, iż zbyt wysokie stężenie cholesterolu frakcji LDL występuje u ponad 60% dorosłych Polaków. Zaawansowana, nieleczona hipercholesterolemia stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia, gdyż jest jednym z czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych takich jak choroba niedokrwienna serca, zawał serca czy udar mózgu. Przyczyną tych chorób jest wspomniana już blaszka miażdżycowa. Miażdżycą jest chorobą, która przez wiele lat może rozwijać się bezobjawowo, a skutki jej mogą być tragiczne. Często zawał serca czy udar mózgu występują zupełnie niespodziewanie, dlatego tak ważna jest wielokierunkowa terapia hipercholesterolemii obejmująca zmianę trybu życia, zdrową dietę, a jeśli to niezbędne, odpowiednie leczenie farmakologiczne.

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

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

Centrum Medyczne
MEDJANA

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

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

Hubert Kazubiński

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne
MEDJANA

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

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

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

**czynne
czwartek
od 16⁰⁰**

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

MEDIKS

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

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

**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

Rozpoznanie hipercholesterolemii i analiza ryzyka chorób sercowo-naczyniowych

Rozpoznanie hipercholesterolemii stawiane jest na podstawie badania krwi. Podstawowym badaniem służącym postawieniu diagnozy jest lipidogram określający stężenie cholesterolu całkowitego oraz jego frakcji HDL i LDL. O hipercholesterolemii mówimy wówczas, gdy:

- Stężenie cholesterolu całkowitego wynosi > 190 mg/dl
- Stężenie cholesterolu frakcji LDL wynosi > 115 mg/dl

Podane wyżej wartości odnoszą się do osób dorosłych nie obciążonych innymi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. W przypadku występowania cukrzycy czy niedokrwiennej choroby serca, stężenie cholesterolu frakcji LDL nie powinno być wyższe niż 100 mg/dl a nawet 70 mg/dl. W związku z powyższym, diagnostyka hipercholesterolemii powinna być wsparta oceną ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, poczynionej przy pomocy tzw. skali SCORE. System ten służy do oszacowania indywidualnego ryzyka zgonu z powodu incydentu sercowo-naczyniowego (zawał serca czy udar mózgu) w kolejnej dekadzie życia biorąc pod uwagę wiek, płeć, fakt palenia tytoniu, wyniki badania stężenia cholesterolu oraz wartości skurczowego ciśnienia tętniczego. Zwiększone ryzyko wynosi 5% i w takiej sytuacji należy wdrożyć odpowiednią profilaktykę, w tym leczenie farmakologiczne znacznej hipercholesterolemii.

Przytoczona wyżej analiza ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych ma kluczowe znaczenie w diagnostyce hipercholesterolemii, ale również przy wyborze odpowiedniego postępowania terapeutycznego. Pomaga w ustaleniu odpowiedniego leczenia oraz czy takie leczenie w ogóle jest konieczne.

Leczenie hipercholesterolemii

W przypadku nieznacznie podwyższonego stężenia cholesterolu we krwi oraz przy jednoczesnym niskim ryzyku chorób sercowo-naczyniowych leczenie polega przede wszystkim na modyfikacji stylu życia. Wprowadzane zmiany powinny obejmować modyfikację diety, która opiera się na zasadach zdrowego żywienia oraz jeśli to tylko możliwe, zwiększeniu aktywności fizycznej, która obok diety ma duży wpływ na obniżanie stężenia cholesterolu we krwi.

Postępowanie dietetyczne

Odpowiednia dieta jest zawsze podstawą leczenia hipercholesterolemii bez względu na to czy do leczenia wdrażane są środki farmakologiczne czy też nie. Codzienne

żywienie powinno być oparte na warzywach, z jednoczesnym ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych oraz cukru. Dieta powinna być bogata w produkty z pełnego ziarna, orzechy, pestki oraz oleje roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy.

Czego należy unikać

Aby obserwować wymierne efekty w obniżaniu stężenia cholesterolu należy zamiast nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszcze zwierzęce, mięso, produkty mleczne, masło, smalec itp.) wprowadzić do diety produkty i potrawy dostarczające zdrowych tłuszczów nienasyconych (oleje roślinne, ryby, algi morskie). Istotne jest również unikanie spożycia tzw. tłuszczów trans, które mają bardzo negatywny wpływ na naczynia krwionośne oraz podnoszą stężenie cholesterolu we krwi. Źródłem wspomnianych kwasów są między innymi produkty przetworzone takie jak dania typu fast-food, gotowe dania, zupki chińskie, sosy w proszku, chipsy, utwardzone tłuszcze roślinne. Zmniejszeniu spożycia powinny również podlegać podroby oraz tłuste wędliny sklepowe.

Jaka powinna być dieta

W leczeniu hipercholesterolemii zastosowanie ma zdrowa dieta oparta na warzywach, produktach z pełnego ziarna oraz dobrej jakości produktach dostarczających białka. Istotne jest zwracanie uwagi na spożycie naturalnych produktów. Działanie obniżające stężenie cholesterolu przypisywane jest błonnikowi pokarmowemu, szczególnie obecnemu w warzywach, produktach z pełnego ziarna takich jak kasza gryczana, komosa ryżowa, kasza jęczmienna oraz w nasionach roślin strączkowych oraz owocach. Warto tutaj zwrócić uwagę, iż o tyle o ile warzywa powinny być spożywane w jak największej ilości, to już ilość owoców powinna podlegać ograniczeniu do 2 porcji w ciągu dnia ze względu na zawartość cukrów prostych, które w nadmiarze prowadzą do rozwoju nadwagi i otyłości oraz do podwyższenia stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Dieta powinna dostarczać również nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Odpowiednia ilość kwasów tłuszczowych omega-3 przyczynia się do zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz obniżenia stężenia cholesterolu LDL. Kwasy te znajdziemy w tłustych rybach morskich, które powinny być spożywane co najmniej 2 razy w tygodniu. Istotny jest również sposób obróbki potraw. Zaleca się, aby spożywane potrawy były gotowane, gotowane na parze, duszone (bez obsmażania), pieczone lub grillowane na patelni grillowej bez tłuszczu. Niezalecane jest natomiast smażenie, zwłaszcza w głębokim

tłuszczu. Potrawy przygotowywane w ten sposób charakteryzują się dużą zawartością tłuszczów oraz związków kancerogennych powstających podczas poddawania tłuszczu wysokiej temperaturze.

Praktyczne wskazówki dotyczące diety

1. Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, z zachowaniem przerw między posiłkami.
2. Należy pamiętać o spożyciu wody. Zalecana ilość wody dla osoby dorosłej to około 1,5 litra.
3. Spożywane potrawy powinny być przygotowywane z produktów naturalnych. Należy unikać spożycia produktów przetworzonych czy dań typu fast-food.
4. Istotny jest sposób przygotowywania posiłków. Należy zrezygnować z potraw smażonych, zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, duszenie (bez obsmażania), pieczenie.
5. Warto zadbać o spożycie odpowiedniej ilości warzyw. Powinny stanowić one dodatek do każdego posiłku. Są cennym źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje wchłanianie cholesterolu jak również szeregu składników mineralnych oraz witamin potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Są one również źródłem tzw. fitosteroli wykazujących działanie obniżające stężenie cholesterolu we krwi.
6. Ograniczeniu powinno podlegać spożycie produktów bogatych w cholesterol tj. tłuste produkty zwierzęce takie jak podroby, wieprzowina, wołowina, wyroby mięsne, tłuste produkty mleczne, smalec. Źródłem cholesterolu są również żółtka jaj. Nie należy ich jednak całkowicie eliminować z diety, jednak spożycie nie powinno być większe niż 5 sztuk tygodniowo.
7. W diecie swoje miejsce powinny znaleźć kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna). Są one źródłem błonnika pokarmowego oraz Wit. z gr. B.
8. Należy ograniczyć spożycie cukru. Warto zrezygnować ze spożycia słodyczy, ciast, ciastek, słodkich napojów, dżemów, miodu, produktów przetworzonych oraz tych z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego.
9. Warto zwiększyć spożycie ryb. Zaleca się ich spożycie co najmniej 2 razy w tygodniu. Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów nienasyconych z rodziny omega-3, które pełnią rolę profilaktyczną chorób układu krążenia.
10. Duże znaczenie w obniżaniu stężenia cholesterolu przypisuje się aktywności fizycznej. Zaleca się regularny wysiłek fizyczny. Co najmniej 30 minut w ciągu dnia.

+ 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. Grzegorz Smelcerz • 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, tarczycy, 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) 340 02 35

ul. Kilińskiego 6
kom. 606 169 637
tel. (48) 340 02 35

www.endomed.radom.pl

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne
MEDJana

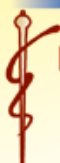
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

GABINET PSYCHOLOGICZNY

mgr Tomasz Matracki



Radom, ul. PCK 3/27
www.tomasz-matracki.com
tel. 535 086 704



Lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

LECZENIE:

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

Zgłoszenia telefoniczne

502 713 654

ul. Kopernika 9/14
Radom

www.psychiatra.radom.pl

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne
MEDJana

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



**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**

Twoje nastawienie wszystko zmienia!



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Nastawienie to taki filtr przez który patrzymy na rzeczywistość: siebie, swoją pracę, konkretne czynności, drugiego człowieka. Nastawienie do nas samych i otaczającego świata ma priorytetowe znaczenie w budowaniu naszego szczęśliwego życia. Wszystko tak naprawdę zaczyna się od tego jak siebie i innych postrzegamy.

Każdego dnia spotykamy się z różnymi przejawami pozytywnego i negatywnego nastawienia innych. Kontakt z tymi pierwszymi nas uskrzydla, sprawia, że chce nam się bardziej. Osoby pozytywnie nastawione, inspirują nas i sprawiają, że rośnie nasza życiowa energia. Natomiast kontakt z negatywnym nastawieniem wysysa naszą energię i ochotę do działania. Unikajmy więc osób, które ciągle narzekają, przyjmują rolę ofiary albo w nieświadomy sposób rozsiewają negatywną energię. Może się tak zdarzyć, że podświadomie zaczniemy przyjmować ich postawę.

Jak więc stać się osobą, która będzie swoim pozytywnym nastawieniem inspirować innych i podnosić jakość swojego życia? Jak nauczyć się świadomie zarządzać swoim wewnętrznym nastawieniem, aby wspierało nas w realizacji celów, wyzwalało radość życia i chęć do działania zarówno w nas, jak i wszystkich wokół?

Na początek warto określić i nazwać to co ma dla nas wartość i sens, co jest dla nas naprawdę istotne. Nasze nastawienie zależy od tego, czy w swoim życiu respektujemy to, co jest dla nas ważne. Jeśli postępujemy wbrew naszym wartościom, może pojawić się wewnętrzny sprzeciw i opór. Jeśli sami czujemy się dobrze ze sobą, naturalnie będziemy bardziej pozytywnie nastawieni. Zaczniemy więc zwracać uwagę na to, na ile sobie okazujemy szacunek i zrozumienie. Sytuacje w których rezygnujemy z „swojego ja” prowadzą do tego, że przestajemy być wartościowi dla samych siebie.

Powinniśmy też poznać źródła swojego entuzjazmu, zrozumieć co daje nam

energię i pozytywnie nastraja. Odkryć jakie czynności wykonujemy bez potrzeby motywowania siebie, bo naturalnie mamy na to ochotę. Wszystkie te przemyślenia pomogą nam poznać drogę do naszego pozytywnego nastawienia.

Warto jest też skupić się na tym tylko, co dobre i obfite w naszym życiu, a nie na tym czego w nim brak. Takie zachowanie niezwykle korzystnie wpływa na ogólne samopoczucie i kondycję emocjonalną człowieka, a tym samym może fantastycznie wyzwalać pozytywne nastawienie i chęć do działania.

Najważniejsze jednak jest to abyśmy ograniczyli nasze „czarne myślenie”. Nasze myśli tworzą rzeczywistość, która jest kreowana poprzez to co utrzymujemy w swoich umysłach, poprzez myśli, oczekiwania i obawy. Myśli mają niezwykłą moc, bowiem wszystko co powstało swój początek zawsze ma w umyśle. Nasz zewnętrzny świat zawsze dopasowuje się do naszych wewnętrznych myśli. Więc gdy tylko nieprzyjemne myśli zaczną wdzierać się do naszej świadomości, zastosujmy tarczę obronną – skupmy się na czymś innym. Zaczniemy myśleć o pozytywnych rzeczach, sytuacjach i odczuciach. Pamiętajmy, że pozytywne myśli, które powstają w naszej głowie mogą przeistoczyć się we wspaniałe doświadczenia. Negatywne natomiast mogą stać się przyczyną nieszczęść. Kontrolujmy zatem nasze myśli i kreujmy naszą rzeczywistość.

Wewnętrzne nastawienie, czyli nasz stosunek do osób czy czynności, które wykonujemy to potężne narzędzie zarówno w osiągnięciu życiowych celów jak i budowania poczucia szczęścia i spełnienia. Pozytywne wspiera w budowaniu długofalowych relacji opartych na zaufaniu i przyjemności wspólnego działania, realizacji zamierzonych planów, otwiera na nowe możliwości. Negatywne utrudnia budowanie bliskości z innymi i realizację zamierzeń. Na szczęście możemy świadomie na nie wpływać i wybierać jaką chcemy przyjąć postawę.

Coaching
POLSKA
Marzena Figura coach
tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl
www.coachingpolska.com.pl

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

tel. 792 177 877, 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



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. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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**

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

gabinet

NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa

tel. **601 497 118**

www.jsmista.pl

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Izabela Gralak-Wdowik

lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A



tel. 48 386 95 00
511 511 234

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnacka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



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

Co to jest nerwica i jak sobie z nią radzić?



lek. med.
Anna Zdzymira

Nerwicą nazywamy wiele różnorodnych zaburzeń psychicznych, których objawem wspólnym i dominującym jest lęk. Lęk jest jedną z emocji, których doświadczamy w codziennym życiu. Jest on nam potrzebny do uaktywnienia szybkiej reakcji ochronnej organizmu w kontakcie z niebezpieczeństwem. Lęk może występować również w wyniku doświadczania jakiejś trudnej sytuacji, występuje on wtedy zazwyczaj przejściowo i nie wpływa długotrwale na funkcjonowanie.

Zaburzenia nerwicowe rozwijają się wówczas, gdy system alarmowy pod postacią odczuwanego lęku, włącza się zbyt często w reakcji na różnorodne bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, nieadekwatnie do stopnia

zagrożenia i utrzymuje zbyt długo. Nerwica zaburza istotnie relacje interpersonalne, przebieg edukacji, rozwój kariery zawodowej oraz codzienne funkcjonowanie.

Co jest przyczyną nerwicy?

Na rozwój zaburzeń nerwicowych mają wpływ zarówno czynniki genetyczne i środowiskowe. Nerwica częściej rozwija się u osób które cechuje nadmierny perfekcjonizm, potrzeba kontroli oraz niska samoocena. Wśród czynników zewnętrznych, które często wpływają na rozwój zaburzeń nerwicowych, można wymienić przemęczenie, nadmierny stres oraz nadmierne wymagania ze strony otoczenia.

Co jest zaburzeniem nerwicowym (nerwicą) a co nie?

Lęk w zależności od rodzaju zaburzenia może przejawiać się w różnorodny sposób, m.in. jako nawracające napady bardzo silnego lęku panicznego mimo braku

zewnętrznej przyczyny. Często do napadów paniki dochodzi w miejscach publicznych i w sytuacjach, w których wyjście lub ucieczka są utrudnione.

Przejawem nerwicy jest również utrzymujące się zamartwianie się jako główny objaw w zaburzeniu lękowym uogólnionym. Temu stanowi towarzyszy uczucie napięcia, poddenerwowania, wzmożona męczliwość, trudności w koncentracji uwagi, wzmożone napięcie mięśniowe oraz zaburzenia snu. Zwykle troski są częścią życia, jednak osoby z tym rodzajem nerwicy zamartwiają się nadmiernie w różnych codziennych sytuacjach, również błahych. Wymienione objawy utrzymują się przez co najmniej 6 miesięcy.

Lęk może mieć postać strachu występującego w specyficznych sytuacjach np. strach przed lataniem samolotem, strach przed przebywaniem na dużej wysokości lub w zamkniętym, małym pomieszczeniu, obawa przed bliskością pewnych gatunków

Fundacja
Montiana Polonia



Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci

Fundacja Montiana Polonia

Radom, ul. Reja 28, tel. 48 331 03 83, 514 144 229

Poradnia@cfic.pl, www.poradnia.cfic.pl

Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

• KINEZYTERAPIA:

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

• FIZYKOTERAPIA

• MASAŻ LECZNICZY

• MASAŻ WIBRACYJNY

- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego



Zapraszamy do Ośrodka/Oddziału Diennej Rehabilitacji dla Dzieci z Zaburzeniami Wiekowego Rozwoju w ramach kontraktu z NFZ

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ

zwierząt. Istotą nerwicy, zwanej fobią izolowaną, jest unikanie budzących zagrożenie sytuacji.

Innym rodzajem nerwicy jest fobia społeczna. Osoby cierpiące na to zaburzenie odczuwają lęk przed oceną innych ludzi, obawiają się, że zrobią lub powiedzą coś, co ich skompromituje, zawstydzi lub wprawi w zakłopotanie, w konsekwencji unikają sytuacji społecznych. Nie należy mylić fobii społecznej z cechą osobowości jaką jest nieśmiałość, rozumiana jako powściągliwość w sytuacjach społecznych, której nie traktuje się jako stan patologiczny.

Nerwica natręctw (zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, OCD) to rodzaj zaburzenia, które charakteryzuje się występowaniem nawracających, uporczywych, nasuwających się wbrew woli myśli, natrętnych (obsesji) lub/oraz czynności przymusowych (kompulsji). 80% ludzi miewa nawracające myśli lub wyobrażenia bądź też odczuwa wewnętrzny przymus kilkakrotnego

powtórzenia jakiejś czynności. Zwykle po 2-3 krotnym sprawdzeniu niepokój mija natomiast w zaburzeniu obsesyjno-kompulsyjnym powtarzanie czynności odbywa się niekiedy w nieskończoność.

Czy nerwicy mogą towarzyszyć objawy ze strony ciała?

Nerwicy często towarzyszą objawy fizyczne niezwiązane z żadną realną chorobą pod postacią różnorodnych dolegliwości bólowych, związanych z sercem, z układem żołądkowo-jelitowym czy moczowym.

Objawy somatyczne występują również w przypadku zaburzeń hipochondrycznych gdy głównym objawem nerwicy jest lęk o zdrowie. Wówczas fizjologiczne objawy somatyczne lub drobne dolegliwości fizyczne interpretowane są jako ciężka choroba najczęściej zagrażająca życiu. Prowadzi to do wykonywania przez taką osobę licznych badań diagnostycznych, które nie potwierdzają obecności choroby.


Czy nerwice zawsze trzeba leczyć?

To zależy od rodzaju nerwicy i od jej wpływu na codzienne funkcjonowanie. Jeśli osoba nie odczuwa istotnych ograniczeń w związku z obecnością zaburzenia leczenie z reguły nie jest konieczne, często dotyczy to fobii izolowanych. Jeśli jednak objawy nasilają się, nawracają, wtórnie powodują zaburzenia nastroju, istotnie wpływają na relacje z otoczeniem i pogarszają funkcjonowanie leczenie warto rozpocząć jak najwcześniej.

Jakie są sposoby leczenia?

Podstawową metodą leczenia jest psycho-terapia, zwłaszcza psychoterapia poznawczo-behawioralna. Przy dużym nasileniu objawów lękowych, zaburzeniach snu lub towarzyszących zaburzeniach nastroju często wskazana jest farmakoterapia.

Przy stosowaniu leków poprawę uzyskuje się dość szybko w zależności od rodzaju stosowanych leków: natychmiastowe działanie przeciwlękowe doraźne lub długotrwałe działanie przeciwlękowe po ok 2-4 tygodniach. Ważne aby kontynuować przyjmowanie leków w dawce podtrzymującej przez okres kilku, czasami kilkunastu miesięcy. Długość trwania psychoterapii zależy od rodzaju nerwicy.



**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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter
Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Mój Lekarz Radom.pl
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

**PUNKT KONSULTACYJNY
Szpitala Mazovia Warszawa**



Nasz zespół

Urolog • prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźienicach

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 Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/

Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach

Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż • mgr **Karolina Janowska**

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/

Psychiatra, psychoterapeuta • lek. med. **Anna Zdzimira** – Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym

Pediatra • lek. med. **Agnieszka Sala** – Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/

Lekarz pierwszego kontaktu, wizyty domowe • lek. med. **Małgorzata Jabłońska** – RSS w Radomiu, Oddział Internistyczny • lek. med. **Adrian Lech** – SWPZZPOZ Krychnowice

Laboratorium Badań Medycznych czynne poniedziałek i środa od godziny 8-10.
USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia



NZOZ
CHROBREGO
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
- kinesiologia (plastry)

HYDROTHERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa

Hospicjum domowe

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie
www.nzo-z-chrobrego.pl

facebook:
nzo-z-chrobrego-elzbieta-stachura
info: tel. 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl

Niedobór jodu u kobiet w ciąży

Niedobór jodu u kobiet w ciąży i w okresie karmienia jest powszechny w Europie – przyznaje endokrynolog prof. Alicja Hubalewska-Dydejczyk w serwisie Naukawpolsce.pap.pl. Jej zdaniem w Polsce każda kobieta w ciąży, planująca ciążę, powinna suplementować jod.

O ile dzięki wprowadzeniu różnych programów prewencyjnych (w Polsce dzięki jodowaniu soli kuchennej) w dużej mierze udało się wyeliminować niedobór jodu u Europejczyków, to jednak tzw. populacje wrażliwe, kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią oraz dzieci są wciąż narażone na niedobór tego pierwiastka.

W okresie ciąży zapotrzebowanie na jod znacząco wzrasta. WHO zaleca przyjmowanie 250 µg jodu na dzień przez kobiety ciężarne. – *Nie zalecam jednak przyjmowania jodu na własną rękę, suplementację należy ustalić z lekarzem* – powiedziała prof. Alicja Hubalewska-Dydejczyk, kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie. Jak wyjaśniła, istotnie wzrastające zapotrzebowanie na jod w okresie ciąży często nie jest uzupełniane poprzez spożywanie pokarmów i suplementów zawierających ten mikroelement.

Nawet łagodny lub umiarkowany niedobór jodu u matki wpływa na syntezę hormonów tarczycy i może upośledzać rozwój neurologiczny płodu powodując, że dziecko nie osiągnie pełnego potencjału poznawczego i może mieć niższe IQ. Mleko matki u kobiet karmiących piersią jest jedynym źródłem jodu dla dziecka w tym okresie.

Ze względu na brak aktualnych danych lekarze nie są pewni skali problemu, ale badania szacunkowe wskazują, że do 50% noworodków w Europie narażonych jest na niedobór jodu.

W Oddziale Klinicznym Endokrynologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie działa poradnia dla kobiet w ciąży z chorobami tarczycy. Tylko w tej poradni rocznie konsultowanych jest ok. 800 kobiet, większość z nich powinna otrzymywać dodatkową dawkę jodu.

– *Należy podkreślić, że przyszłe mamy leczone w naszym ambulatorium, poinformowane o konieczności suplementacji jodem w okresie ciąży i karmienia, starają się przestrzegać tych zaleceń. Prawidłowe zaopatrzenie w jod jest ważne już we wczesnej ciąży i wynika m.in. ze wzrostu syntezy hormonów tarczycy u matki, które są jedynym źródłem hormonów tarczycy dla rozwijającego się płodu* – wyjaśniła profesor.

Zgodnie z wynikami przeprowadzonego w ub.r. przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie, a finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia badania, około 50% kobiet w ciąży nie wiedziało o konieczności spożywania dodatkowej ilości jodu w celu zapobiegania niedoborowi tego mikroelementu w okresie ciąży. To oznacza – zauważyła lekarz – że około połowa kobiet nie jest świadoma, że jest narażona na niedobór jodu i jego skutki.

– *Każda kobieta, która prowadzona jest w poradni naszego Oddziału Endokrynologii informowana jest o konieczności suplementacji jodu, ale na pewno nie dotyczy to wszystkich poradni* – zaznaczyła kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

Na niedobór jodu bardziej narażeni są mieszkańcy terenów, na których występuje mało jodu, np. na południu Polski. Osoby mieszkające niedaleko morza, mające w swojej diecie więcej owoców morza, są mniej narażone na niedobór tego mikroelementu.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl



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



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
- kinesiologia taping
- dietetyk kliniczny

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

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

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

FIZJOEXPERT Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8
telefon **606 499 981**
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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

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

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

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

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

www.artivit.com.pl

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Magnezowa

Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00
tel. 664 91 22

☎ 661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”



rejestracja

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

lekarz medycyny

Mariusz
Mieszkowski

oferuje:

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

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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-dzieciacy.radom.pl

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



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

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

Czy jesteśmy bezradni wobec paradontozy?

Aby móc stwierdzić czy paradontoza dotknęła właśnie nas, należy wiedzieć jak ją rozpoznać. Warto zatem poznać jak zbudowany jest zdrowy ząb. Tkanki otaczające ząb i utrzymujące go w kości nazywamy przyzębiem. Podstawę kostną tworzy kość gąbczasta i pokrywająca ją kość korowa wyrostka zębodołowego. Organizm wytwarza tę kość w procesie wyrzynania się zębów. W tym samym procesie dochodzi również do formowania się tkanek przyzębia. Pomiędzy cementem (tkanka pokrywająca korzeń zęba) oraz blaszką kostną zębodołu rozpięte są dziesiątki tysięcy włókien ozębnowych. Na powierzchni kości, wokół zębów znajduje się tkanka dziąsła, którą dzielimy na dziąsło przytwierdzone, które jest zrosnięte z okostną oraz dziąsło ruchome otaczające zęby charakterystyczną girlandą i tworzące w przestrzeniach między zębowych brodawki dziąsłowe. Różowe trójkątiki brodawek dziąsłowych szczelnie wypełniają podcienie poniżej punktów, gdzie stykają się ze sobą korony zębów.



Przebudowa górnego łuku zębowego licówkami celoceramicznymi. Widoczne zdrowe tkanki przyzębia.

Dziąsło łączy się z powierzchnią zęba tkanką, którą nazywamy przyczepami dziąsłowymi. Od strony korony zęba, sąsiaduje z jamą ustną przyczep nabłonkowy, poniżej którego jest przyczep łącznotkankowy. Oba przyczepy tworzą funkcjonalną całość i wzajemnie się uzupełniają swoimi właściwościami. Na powierzchni dziąsła jest nabłonek wielowarstwowy, płaski, rogowaciejący, który jest zrosnięty z okostną. Około 70% objętości dziąsła tworzą włókna kolagenowe. Budowa histologiczna dziąsła oraz prawidłowe ukształtowanie łuków zębowych gwarantuje dużą wytrzymałość mechaniczną, termiczną, chemiczną oraz biologiczną odporność na działanie flory bakteryjnej.



Rysunek przedstawiający zdrowe przyzębie.

Kiedy dochodzi do rozwoju paradontozy (choroby przyzębia)?

U osoby z grupy ryzyka, czyli u osoby posiadającej pewne predyspozycje, np. uwarunkowane genetyczne dochodzi do zaistnienia czynnika szkodliwego, najczęściej związanego z nieodpowiednią higieną albo, co zdarza się równie często, niedopasowaniem higieny jamy ustnej do warunków miejscowych. Bardzo istotne jest wystąpienie sprzyjających rozwojowi choroby czynników miejscowych np. związanych z brakami w uzębieniu, wad zgryzu, wadliwie wykonanymi wypełnieniami, czy koronami protetycznymi (tzw. wypełnienia nawisające lub korony nawisające nad szczeliną dziąsłową). Działania większości czynników szkodliwych przekładają się na zmianę flory bakteryjnej. Zaczyna się rozwijać zapalenie dziąsła. Pojawiają się takie dolegliwości jak: zaczerwienienie dziąsła brzeżnego, obrzęk brodawek dziąsłowych i rąbka dziąsła brzeżnego, ból przy dotknięciu, przyjmowaniu pokarmów, czy zabiegach higienicznych, krwawienie z kieszonki dziąsłowej. W tej fazie choroba jest jeszcze odwracalna i w przypadku wyeliminowania czynników szkodliwych sytuacja wraca do stanu wyjściowego, bez pozostawienia stałych zmian histologiczno-anatomicznych w przyzębiu. Wokół zębów zaczyna się szybciej odkładać kamień nazębny, zwiększa się jego ilość. Kamień nazębny odkłada się nad dziąsłem, stąd nazwa kamień naddziąsłowy (te złogi można zobaczyć np. w lusterku). Kamień położony poniżej rąbka dziąsłowego jest niewidoczny przy oglądaniu zębów w lusterku, można jednak stwierdzić jego występowanie po obecności zmian zapalnych na dziąsłach. Stary, silnie zmineralizowany kamień nazębny jest widoczny

na RTG. Obecność kamienia można też stwierdzić przy badaniu szczeliny dziąsłowej odpowiednimi narzędziami. Jeżeli nie dojdzie do usunięcia przyczyny, choroba będzie się nasilać, zmiany chorobowe będą obejmować coraz więcej zębów, a jednocześnie dojdzie do przejścia zapalenia dziąsła w zapalenie przyzębia. Na już istniejące objawy nakładają się nowe dolegliwości: dochodzi do odsłaniania się korzeni zębów, pojawia się nadwrażliwość na bodźce fizyczne i chemiczne. Zęby tracą stabilne podparcie w kości, dochodzi do ich rozchwiania, nagryzanie twardych pokarmów może wywoływać ból, w zaawansowanym stadium choroby możliwe jest wyłamanie zęba z kości. Kiedy nie dochodzi do leczenia przyczynowego, dochodzi do powolnej utraty zębów, zęby ulegają przemieszczeniu, dochodzi do powstawania szpar pomiędzy zębami.

Powoli nieleczona paradontoza zaczyna rozwijać się coraz szybciej. Zęby zmieniają swoje położenie, występuje patologiczna migracja zębów, powstają patologiczne węzły urazowe, niektóre zęby wysuwają się z kości, inne ulegają wychyleniu. Dochodzi do powstawania kieszonek kostnych, jak również do zajęcia furkacji korzeniowych przez zmiany zapalne. Pacjent stopniowo zaczyna odczuwać coraz więcej dolegliwości. Chorzy na paradontozę często poszukują cudownych leków, lepszych past do zębów, ziół, płynów do płukania ust. Najskuteczniejsze oczywiście jest leczenie przyczynowe, a nie leczenie objawów, czy dolegliwości. Poprawianie własnego samopoczucia, poprzez np. kupowanie droższych, super szczoteczek, bez wzrostu staranności i regularności usuwania zębów płytki nazębnej jest niestety nieskuteczne.

Najczęstszą przyczyną wizyty pacjenta u stomatologa staje się utrata zęba, zwłaszcza przedniego, ewentualnie ból związany z wystąpieniem ropnia przyzębia. Pacjenci często ignorują objawy chorobowe w bocznych odcinkach uzębienia. Na informację o potrzebie uzupełnienia brakujących zębów w strefach podparcia często słyszymy odpowiedź: „Panie doktorze, to akurat mi nie przeszkadza, radzę sobie, proszę się zająć ruszającymi się górnymi jedynkami...”

Przy kwalifikowaniu pacjentów chorych na paradontozę bardzo istotna jest sprawa higieny jamy ustnej. Uwagi lekarza, czy

higienistki dotyczące higieny mają pierwszoplanowe znaczenie dla podjęcia decyzji o rozpoczęciu leczenia. Nie powinni być kwalifikowani do leczenia pacjenci bez zmiany nawyków higienicznych i bez poprawy wskaźników higienicznych. Osoby, które mają niewielkie defekty higieniczne

ruszający się zęb i jak najszybciej w to miejsce wkręcić implant. Pacjenci dość rzadko zdają sobie sprawę z faktu, że sztuczny ząb osadzony na implancie będzie mniej odporny na działanie czynników szkodliwych związanych z paleniem tytoniu, brakami higienicznymi, czy paradontozą niż własny

a skłonności genetyczne może posiadać nawet 30-50% populacji. Dziedziczymy jednak tylko skłonności, podatność do rozwoju paradontozy, nie dziedziczymy więc choroby bezpośrednio. Nie ma jednego genu, który powodowałby zwiększone ryzyko wystąpienia choroby dziąseł. I tak pewne genetycznie dziedziczone defekty budowy anatomicznej tkanek jamy ustnej, odchylenia histologiczne tkanek jamy ustnej, zaburzenia w składzie i ilości wydzielanej śliny, defekty układu odpornościowego są faktem. Jednak najbardziej interesujące wydają się zaburzenia na poziomie molekularnym i enzymatycznym. Przykładowo od dawna wiadomo, że pacjenci ze zwiększoną produkcją białka biorącego udział w reakcjach zapalnych, mogą być bardziej narażeni na paradontozę. Nie znaczy to, że dzieci rodziców z chorobą przyzębia automatycznie będą chore. W ślinie znajduje się szereg białek, które odpowiadają za ochronę przed infekcją, np. sialoproteiny, cząsteczki dopełniacza, enzymy trawienne, immunoglobuliny IgA, itd. Wiedza na temat genetycznych predyspozycji daje nowe narzędzia do wczesnego wykrywania choroby.

Przeprowadzenie badań poziomu IL-1 w krwi pacjenta może pomóc w doborze odpowiednich metod leczenia. Interleukina-1 to cytokina, rodzaj białka, który moduluje reakcję układu odpornościowego w kontakcie z bakteriami. Im wyższy poziom IL-1, przekraczający odpowiedni dla naszego organizmu tym ostrzejsza może być reakcja odpornościowa i tym większe ryzyko uszkodzenia dziąseł i rozwoju paradontozy.

Jakie są najważniejsze zewnętrzne czynniki szkodliwe dla naszego przyzębia? Palenie papierosów, słabo kontrolowana cukrzyca, otyłość, osteoporoza, niskie spożycie wapnia i witaminy D czy stres.

Na niektóre czynniki wywołujące, czy wpływające na szybkość rozwoju choroby, nie mamy wpływu. Na szczęście mamy wpływ na te czynniki chorobowe, które są postrzegane jako kluczowe dla rokowania i planu leczenia paradontozy. Należy podkreślić, że największe znaczenie w leczeniu paradontozy ma kontrola zapalenia tkanek przyzębia poprzez perfekcyjną higienę.

Grzegorz Romaszkiwicz
spec. chirurgii szczękowej
www.implant-dentist.pl

Stadia rozwoju paradontozy



Paradontoza czyli bakteryjne zapalenie przyzębia, to przewlekła choroba atakująca nasze dziąsła i kości otaczające zęby.

najczęściej reagują poprawnie i stosują się do zaleceń. U tych pacjentów można oczekiwać dobrych wyników leczenia.

Zależności pomiędzy paradontozą, paleniem papierosów i implantologią

W krajach o wysokiej kulturze higieny jamy obserwuje się znaczący spadek zapadalności na próchnicę, dzięki prowadzonej na szeroką skalę profilaktyce w jej zwalczaniu. Jednak paradontoza, mimo, iż niemal równie powszechna i niebezpieczna dla zębów, jest często lekceważona. Musimy pamiętać, że ze względu na częstość występowania, choroby przyzębia (podobnie jak próchnica) są zaliczane do chorób społecznych. W Polsce szacunkowo aż ok. 40% dzieci i młodzieży oraz prawdopodobnie ok. 40-50% dorosłych cierpi na paradontopatie, czyli różnego typu problemy z tkankami przyzębia. Czasami ludzie z paradontozą nawet nie zdają sobie sprawy, co im dolega. Zwłaszcza niebezpieczna sytuacja jest u palaczy tytoniu. Należy podkreślić, że szkodliwość palenia jest bardzo dobrze udokumentowana, zarówno w paradontologii, jak również w implantologii. Należy o tym wspomnieć, ponieważ pacjenci mają czasami wyobrażenia, że należy wyrwać

ząb. Leczenie implantologiczne, jakkolwiek kosztowne wymaga rozważenia, czy u palacza mamy szansę na długotrwałe pozytywne wyniki. Niepowodzenia implantologiczne występują u 40% palaczy, w 12% u osób które rzuciły palenie, w około 40% dotyczą innych czynników np. złej higieny, chorób ogólnoustrojowych i tylko w 6% dotyczą osób niepalących.

Koszty finansowe, społeczne czy biologiczne ponoszone przez pacjentów palących i niepalących są takie same. Natomiast wieloletnie obserwacje wyników leczenia są korzystniejsze dla osób niepalących.

Czy paradontoza jest dziedziczna?

Złe nawyki np. palenie papierosów, zła dieta, wady zgryzu, choroby ogólnoustrojowe, świadome lub mimowolne wykorzystywanie narządu żucia do niefizjologicznych czynności lub zachowań i wreszcie bardzo ważny czynnik: braki higieniczne – to istotne czynniki w rozwoju zapalenia dziąseł i paradontozy. Na większość z tych czynników mamy wpływ, pośredni lub bezpośredni. Czasami pacjenci mówią, że odziedziczyli chorobę po rodzicach, ale nie do końca jest to prawdą. Wiadomo, że genetyczne podłoże paradontozy jest faktem,

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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



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 abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599



laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Nowa lokalizacja

Radom, ul. Okulickiego 47

(budynek Biedronki),

tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

NZOZ
Medap

Anna Śródulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

**NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA**

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



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

dziury 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)



MIĘDZYNARODOWE CENTRUM MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ



UMYSŁ DUCH CIAŁO

Międzynarodowe Centrum Medycyny Holistycznej „Liberty” w Radomiu daje pacjentom szansę na wyleczenie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Każdy pacjent jest traktowany indywidualnie.

Zadbamy o Wasze zdrowie duchowe i fizyczne przez:

- ozonoterapię (wspomaganie regeneracji organizmu)
- hydrokolonoterapię (oczyszczanie ze stanów zapalnych)
- psychoterapię indywidualną i grupową
- chiropraktykę (leczenie dysfunkcji narządu ruchu)
- fitoterapię (ziołolecznictwo)
- suplementację (dobór odpowiednich suplementów w zależności od potrzeb organizmu)
- dietetykę (indywidualne ustalenie zbilansowanej diety)
- jogę (ćwiczenia ducha i ciała)
- terapię Reiki (system pozytywnej uzdrawiającej energii)

Trast medyczny Nova Medic z Międzynarodowym Centrum Medycyny Holistycznej w Radomiu

Diagnostyka:

EMG, EEG, USG, Test wydolności mięśni przykręgosłupowych wg dr Wolfa

Specjaliści:

Ortopedia i medycyna sportowa

dr n. med. **Roman Kowal**,
lek. med. **Stanisław Sławiński**

Neurologia

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

Neurochirurgia

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

Rehabilitacja

dr n. med. **Roman Kowal**,
lek. med. **Agnieszka Raczyńska**

W ramach NFZ:

- poradnia rehabilitacji
- kwalifikacja i przygotowania do endoprotezoplastyki stawu biodrowego i kolanowego
- wstępna kwalifikacja do zabiegów dostawowego podania komórek macierzystych

KRÓTKIE TERMINY REALIZACJI

Międzynarodowe Centrum
Medycyny Holistycznej Liberty
Nova Medic
www.liberty.radom.pl
Radom, ul. Wolność 10C
Rejestracja: 696 522 822
rejestracja@nova-medic.pl

OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Balutti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRÉ **SOLANO** Baldinini

Ewa Krupa

specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

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

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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



dr. n. med. 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



OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

NOWOŚCI!
badanie OCT

ZAKŁAD OPTYCZNY

od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

Salon Optyczny

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



DOKTOR
MARCHEWKA

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

likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK

OPTYK

Likowski
nieprzerwanie
od 1999 roku

GABINETY OKULISTYCZNE
i ZAKŁADY OPTYCZNE

czynne codziennie

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

Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1

(Hotel Imperium) tel. 574 340 644

przyjmuje specjalista chorób oczu

Pielęgniarska Praktyka Specjalistyczna

spec. pielęgniarz Piotr Grosiak

tel. 693 102 328



- ▣ cewnikowanie pęcherza moczowego
- ▣ wymiana drenów
- ▣ leczenie odleżyn, trudno gojących się ran
- ▣ opieka pooperalcyjna
- ▣ 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 koczyste

chirurgia

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

ortopedia

- ▣ cieśni nadgarstka



**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



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

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

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

Poradnie specjalistyczne umowa z NFZ i Allianz

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

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

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

Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki i trąbki słuchowe

Pracownia doboru aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych

Radom, ul. Szewska 5,
tel. 48 363 15 52,
602 288 359

Adam Krajewski
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje
od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00

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

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

Dokładniejsze metody diagnostyki chorób odkleszczowych

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku chcą szukać substancji, które pozwolą dokładniej diagnozować choroby odkleszczowe i opracować precyzyjne metody leczenia – podaje serwis Naukawpolsce.pap.pl.

Badania potrwają pięć lat; przeprowadzi je dr hab. Anna Moniuszko-Malinowska ze współpracownikami z Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji oraz Zakładu Chemii Nieorganicznej i Analitycznej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (UMB).

– *Celem projektu jest znalezienie takich substancji, które pozwolą na różnicowanie chorób o podobnych objawach i przebiegu klinicznym (...) Przykładem jest chociażby wielopostaciowy obraz boreliozy. Z tym mamy najwięcej problemów, dlatego, że hospitalizujemy pacjentów z różnych powodów pod hasłem boreliozy* – wyjaśnia dr hab. Anna Moniuszko-Malinowska.

Badania obejmą wybranych pacjentów z Kliniki Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji UMB – osoby pokłute przez kleszcze. W ich krwi, moczu, płynie mózgowo-rdzeniowym oraz w tkankach skóry (w miejscu wystąpienia rumienia) lekarze będą identyfikować metabolity, będące potencjalnymi biomarkerami poszczególnych chorób odkleszczowych. Interesują ich również związki, które pozwalają odróżnić choroby o podobnych objawach, ale różnym pochodzeniu. To ważne, bo – jak podkreśla Moniuszko-Malinowska – chory może być zakażony kilkoma

patogenami jednocześnie, co utrudnia diagnostykę i leczenie. Lekarze podkreślają, że przebieg chorób odkleszczowych może być bardzo poważny, mogą też wystąpić powikłania – neurologiczne albo nawet w sferze psychicznej, zwłaszcza w przypadku kleszczowego zapalenia mózgu.

Medycy zwracają uwagę, że wyniki badań pacjentów są często źle interpretowane, sami zaś chorzy sięgają po alternatywne sposoby leczenia. Prof. Moniuszko-Malinowska opowiada o pewnej pacjentce, która w ramach terapii alternatywnej przez wiele miesięcy przyjmowała kilka różnych antybiotyków, leki przeciwgrzybicze i przeciw pasożytnicze. Skończyło się to zniszczeniem flory bakteryjnej jelita, uszkodzeniem wątroby i problemami kardiologicznymi. – *Chcemy takim sytuacjom zapobiegać i jak najlepiej rozpoznawać te schorzenia* – podkreśla. Jak dodała, czasami zdarzają się także absurdy i pomyłki w diagnozach. Bywa bowiem, że wyniki badania sugerują boreliozę, ale przyczyną dolegliwości są inne choroby, np. autoimmunologiczne. Pokazałyby to inne badania, gdyby je wykonano.

– *To tylko pokazuje potrzebę precyzyjnej diagnostyki. Walczymy z przypisywaniem boreliozy wszystkich możliwych objawów. Dlatego zawsze diagnozujemy pacjentów kompleksowo* – mówi Moniuszko-Malinowska. Dodaje, że boreliozę z Lyme leczy się skutecznie pod warunkiem prawidłowej diagnostyki.

Klinika Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji UMB leczy rocznie około 500-600 chorych na boreliozę, a poradnia – co najmniej podobną liczbę chorych. Trafia tam także ok. 50-60 osób z kleszczowym zapaleniem mózgu. Lekarze diagnozują tam także pacjentów z rzadziej występującymi i trudniej diagnozowanymi chorobami przenoszonymi przez kleszcze, np. anaplazmozę czy ludzką babeszjozę.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

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

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

dr kuklinski

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

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

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

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

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



DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

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

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSZPITALNE.

*Wygłębienie
doświadczenie w opiece*

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

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

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



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

Urolog najlepszym przyjacielem mężczyzny i kobiety

za nami 48. Kongres Naukowy Polskiego Towarzystwa Urologicznego

Wykład gościa specjalnego, monachijskiego lekarza prof. Kurta Nabera, sesja międzynarodowa Mirrors of Medicine, interdyscyplinarne sesje programowe oraz wystąpienie Konsultanta Krajowego w dziedzinie urologii – złożyły się na trzeci dzień obrad 48. Kongresu Polskiego Towarzystwa Urologicznego – prawdziwego święta polskiej urologii.

Do katowickiego Międzynarodowego Centrum Kongresowego przyjechało ponad 1000 wybitnych lekarzy urologów z całego świata – zarówno specjaliści z wieloletnim stażem, jak i młodzi adepci. Tematem tegorocznego Kongresu PTU były najważniejsze problemy współczesnej urologii, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień z zakresu urologii onkologicznej. Badania pokazują, że zmiany nowotworowe dotyczą coraz większej części populacji. W Polsce rocznie na raka stercza zapada nawet 9 tys. mężczyzn, z kolei rak nerki stanowi ok. 2-3% wszystkich nowotworów złośliwych. Urologowie powinni więc być ważnym głosem w gremiach decydujących o rozwoju onkologii w Polsce.

– *Nie mam najmniejszych wątpliwości, że odsetek chorób uroonkologicznych – spośród globalnej liczby nowotworów – jest na tyle istotny, bo stanowiący ok. 25%, że ten problem zdrowotny posiada swój ciężar gatunkowy* – podkreśla prof. Piotr Chłosta, prezes PTU.

Jednym z międzynarodowych akcentów Kongresu była sesja Mirrors of Medicine. Spotkanie poprowadzili prof. Philip Van Kerrebroek wraz z prof. Markiem Lipińskim, a zaproszeni goście rozmawiali o nokturii, czyli częstym oddawaniu moczu w porze nocnej. U podłoża dolegliwości leży wiele przyczyn, m.in. przerost prostaty, niedobór hormonu antydiuretycznego, który zągęszcza mocz, zastoinowa niewydolność serca, zapalenie lub nadaktywność pęcherza moczowego, ale także picie dużych ilości płynów przed snem (zwłaszcza zawierających alkohol lub kofeinę). Statystycznie problem nokturii dotyka częściej mężczyzn niż kobiety. Lekceważenie go zwiększa podatność na cukrzycę, chorobę wieńcową i depresję. Ponad połowa pacjentów przyznaje, że z powodu częstych wizyt w łazience, nie wysypia się, czego konsekwencją są: pogorszenie funkcji poznawczych, spadek witalności czy problemy z koncentracją. Specjaliści przestrzegają, że nokturia może być objawem poważnych zmian chorobowych, dlatego nie można jej bagatelizować – konieczna jest wizyta u urologa.

Z kolei w trakcie sesji programowych eksperci poruszali problemy z zakresu zaburzeń męskiego układu płciowego, m. in. leczenia łagodnego przerostu prostaty (BPH), przerzutów raka prostaty. Do rozmowy na temat tego zagadnienia zaproszono interdyscyplinarny zespół panelistów. Ponadto

debatowano nad etiologią objawów ze strony dolnych dróg moczowych. Uczestnicy wydarzenia wysłuchali także gościnnego wykładu monachijskiego lekarza urologa, prof. Kurta Nabera, który wygłosił referat dotyczący stosowania antybiotykoterapii w leczeniu zakażeń układu moczowego (ZUM).

Obrady trzeciego dnia Kongresu PTU zakończyła sesja Konsultanta Krajowego w dziedzinie urologii, podczas której specjaliści zastanawiali się nad stanem polskiej urologii, rolą antygenu sterczowego (PSA) w profilaktyce raka prostaty i rozwiązaniach systemowych w ochronie zdrowia.

Kolejny Kongres Polskiego Towarzystwa Urologicznego w przyszłym roku, już dziś wiemy, że będzie to wyjątkowa edycja wydarzenia bowiem połączona z obchodami 70-lecia PTU.

Szczegółowe informacje dotyczące Kongresu PTU dostępne są na stronach internetowych:
<http://www.pturol.org.pl>
<https://kongres2018.pturol.org.pl>

Oraz w mediach społecznościowych:
Twitter: @PTUweb #PTU18
Facebook: <https://www.facebook.com/PolskieTowarzystwoUrologiczne/>

Polmedic logo with a red cross.

- konsultacja kardiologiczna lub lekarza rehabilitacji leczniczej
- badania diagnostyczne i laboratoryjne
- RTG, USG, densytometria i inne

Promocja Kart Podarunkowych

~~390 zł~~

290 zł

T: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl
Facebook/ Polmedic

Wiosenna twarz

czyli jak skutecznie pozbyć się oznak starzenia



lek. dent.
Nela Molga

W życiu zawodowym łączy Pani zamiłowanie do stomatologii i medycyny estetycznej. Skąd taki mariaż specjalizacji?

Stomatologia i medycyna estetyczną są moimi pasjami, które wzajemnie się uzupełniają. Medycyna estetyczna jest bardzo rozwojową dziedziną, która od dawna jest w kręgu moich zainteresowań. Do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, często problem dotyczy nie tylko stanu skóry, ale również jamy ustnej. W przypadku likwidacji tylko jednego zagadnienia nie osiągnięć się zadowalającego efektu. Dlatego należy działać kompleksowo.

Jakie zabiegi medycyny estetycznej warto rozważyć, chcąc powstrzymać pojawianie się oznak starzenia?

Pierwsze objawy starzenia pojawiają się ok 25 roku życia. Proces ten związany jest ze zmniejszeniem ilości kwasu hialuronowego, który naturalnie występuje w naszym organizmie. Aby spowolnić proces starzenia warto rozważyć zastosowanie metod rewitalizacji skóry oraz profilaktykę przeciwstarzeniową. W tym celu najbardziej polecane są zabiegi mezoterapii z wykorzystaniem preparatów na bazie kwasu hialuronowego oraz zastosowanie osocza bogatopłytkowego. Mezoterapia pozwala na odwrócenie lub zahamowanie wielu niekorzystnych zmian i stanowi wartościowy składnik medycyny przeciwstarzeniowej.

Czy okres wiosenno-letni to dobry moment na korzystanie z usług ME?

Wiosna jest dobrym momentem na korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej. Głównie poleca się zabiegi przygotowujące skórę przed latem, kiedy będzie ona narażona na działanie promieni UV, uszkodzenia naszego DNA oraz procesy wolnorodnikowe. Dzięki mezoterapii dostarczymy skórze niezbędnych substancji odżywczych, poprawimy mikrokrążenie i metabolizm komórek. Skóra będzie bardziej nawilżona, jędrna i wygładzona.

W tym okresie nie zaleca się korzystania z zabiegów laserowych np. liftingu skóry,

depilacji laserowej itp. z powodu zbyt dużej ekspozycji na promieniowanie UV. Tego typu zabiegi lepiej wykonywać w okresie jesienno-zimowym.

Od niedawna współpracuje Pani z Polmedic. Jakiego rodzaju zabiegi będzie Pani tam wykonywać?

Interesuje się przede wszystkim metodami rewitalizacji skóry oraz i profilaktyką przeciwstarzeniową z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego. W swojej praktyce stosuję z powodzeniem zabiegi z wykorzystaniem toksyny botulinowej, wypełniacze tkankowe m.in. kwas hialuronowy, peelingi chemiczne oraz zabiegi laserowe.

Proszę opisać, jak wyglądają najczęściej wykonywane przez Panią zabiegi.

MEZOTERAPIA IGŁOWA to metoda leczenia różnych schorzeń skóry polegająca na podawaniu niewielkich ilości substancji leczniczej na określonym obszarze ciała za pomocą płytkich iniekcji.

Wskazania: zwiótnienie skóry, suchość skóry, skóra trądzikowa o rozszerzonych porach, przebarwienia skórne, cienie i obrzęki pod oczami, profilaktyka antiaging – przeciwstarzeniowa i przeciwmarszczkowa, wypadanie włosów, przeciwdziałanie i redukcja cellulitu.

TOKSYNA BOTULINOWA jest silnie działającą naturalną toksyną powodującą zahamowanie uwalniania acetylocholino - neuroprzekaznika odpowiedzialnego za przekazanie impulsów między nerwami a mięśniami. Toksyna botulinowa działa poprzez blokowanie połączeń między zakończeniami nerwów, a unerwianymi przez nie mięśniami, czyli blokuje tzw. synapsy nerwowo-mięśniowe. Nie dochodzi wtedy do skurczów porażonego mięśnia. Botulina jest równie skuteczna u mężczyzn jak i u kobiet.

Wskazania: zmarszczki między brwiami (tzw. łwia zmarszczka), poziome zmarszczki na czole, zmarszczki w okolicy oka (tzw. kurze łapki), zmarszczki na brodzie (tzw. broda brukowana), silne „załamanie” bródki, zmarszczki powieki dolnej, zmarszczki wokół ust (tzw. zmarszczki palacza), zmarszczki w okolicy nasady nosa (tzw. zmarszczki królicze). Toksyna botulinowa świetnie sprawdza się w leczeniu nadpotliwości, bruksizmu oraz migreny.

LASER FRAKCYJNY CO₂ jest bardzo popularną metodą odmładzania skóry. W precyzyjny sposób tworzy w skórze niewielkie uszkodzenia, w wyniku których następuje koagulacja tkanek. Organizm zostaje pobudzony do samoregeneracji, a dzięki temu naturalnie walczy z procesem starzenia. Dodatkowo laser wspomaga produkcję kolagenu oraz skrócenie jego włókien, co powoduje większe napięcie skóry.

Wskazania: Najczęściej wykorzystywany jest do usuwania zmian skórnych takich jak włókniaki, znamiona, brodawki oraz leczenia zaburzeń struktury skóry. Zabiegi laserem CO₂ mogą być wykonywane w obrębie twarzy, szyi, dekoltu, dłoni oraz w każdym obszarze skóry dotkniętym bliznami, rozstępami czy fotostarzeniem. Efektem zabiegu jest ujędrnienie i napięcie skóry, poprawa jej kolorytu, spłycenie zmarszczek i bruzd, zwężenie porów. Bardzo dobrze sprawdza się również przy likwidacji wiotkości skóry oraz w walce z rozstępami i bliznami.

Jak należy przygotować się do pierwszej wizyty? Co należy zabrać, jak się umówić?

Pierwsza wizyta to najlepszy moment by rozwiać wątpliwości, odpowiedzieć na pytania oraz dobrać najlepsze zabiegi medyczne i omówić ich przebieg. Przed konsultacją należy zebrać informacje na temat swojego stanu zdrowia dotyczące przebytych chorób (zwłaszcza przewlekłych) i przyjmowanych leków, jak też ewentualnych używek. Pacjent powinien poinformować, czy występują reakcje alergiczne, jak przebiegało dotychczasowe leczenie, w jaki sposób goją się rany i czy występuje skłonność do powstawania blizn i siniaków oraz czy były wykonywane zabiegi chirurgiczne czy estetyczne.

Ile czasu potrzeba, aby pozbyć się „pozostałości” po zabiegach?

Zabiegi medycyny estetycznej są zazwyczaj małoinwazyjne i już na drugi dzień możemy wrócić do codziennych czynności. Czasem mogą się pojawić niewielkie krwinki, siniaki, zaczerwienienie. W przypadku zabiegów laserowych np. CO₂ okres gojenia jest trochę dłuższy. Zaczerwienienie mija po 3-5 dniach, obrzęk nasila się po 2 dniach i po 3-4 znika. Później skóra nieco brązowieje i się złuszcza. Po tygodniu skóra wraca do normalnego wyglądu. Jeżeli stosowano znieczulenie iniekcją, to w miejscu wkłucia mogą pojawić się przejściowe siniaki.



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

SZPITAL JEDNEGO DNIA - ZABIEGI	cena
CHIRURGIA OGÓLNA	
Operacja przepukliny z zastosowaniem siatki polienowej	4 500
Usunięcie włókniaka (z badaniem histopatologicznym)*	350/500
Usunięcie kaszaka (z badaniem histopatologicznym)*	350/500
Usunięcie brodawki (z badaniem histopatologicznym)*	350/500
Usunięcie tłuszczaka (z badaniem histopatologicznym)*	350/500
Usunięcie wrastającego paznokcia	350
CHIRURGIA NACZYNIOWA	
Operacja żyłaków kończyn dolnych metodą klasyczną	2 500
GINEKOLOGIA	
Konizacja szyjki macicy w znieczuleniu ogólnym	1 500
Abrazja jamy macicy	1 500
Usunięcie polipa	1 500
Nacięcie torbieli gruczołu Bartholina	1 500
Histeroskopia diagnostyczna	1 900
Histeroskopia operacyjna	2 500
Kolposkopia (z badaniem histopatologicznym)	450
OTOLARYNGOLOGIA	
Usunięcie migdałka gardłowego	od 1 200
Usunięcie migdałków podniebiennych	od 1 200
Usunięcie trzeciego migdałka	od 1 200
Podcięcie migdałków bocznych	od 2 400
Polipektomia nosa	od 1 500
Operacja korekcyjna przegrody nosa	od 2 500
Podcięcie wędzidełka języka	od 300
ORTOPEDIA	
Artroskopia stawu kolanowego	3 500
Rekonstrukcja więzadeł krzyżowych stawu kolanowego	7 000
Artroskopowe wycięcie łąkotki stawu kolanowego	3 500
Artroskopowy szew łąkotki	3 500
Artroskopowy szew łąkotki (1 szew)	600
Artroskopia stawu barkowego	5 000
Artroskopowe usuwanie ciał wolnych z powodu chondromatozy	3 500
Zapalenie pochewki	1 500
Chirurgiczne usunięcie zespołu cieśni nadgarstka	1 500
Wycięcie ganglionu nadgarstka	1 500
Uwolnienie przykurczu Dupuytrena	1 800
PROKTOLOGIA	
Usunięcie innej zmiany okolicy odbytu	600
Gumkowanie hemoroidów (1 pierścień)	500
Rektoskopia ze znieczuleniem	200
Rektoskopia ze znieczuleniem + wizyta	300
UROLOGIA	
Cystoskopia	350
Wycięcie/Punkcja wodniaka jądra	2 500
Operacja prącia stulejki w znieczuleniu miejscowym	1 500
Operacja prącia wydłużenia wędzidełka w znieczuleniu miejscowym	1 000
INNE	
Zaświadczenie o stanie zdrowia	40
Zaświadczenie do celów epidemiologicznych	40

* jedna zmiana: tułów/ kończyny/ głowa

WAŻNE: przed każdym zabiegiem obowiązuje wizyta kwalifikacyjna u lekarza Polmedic.