



## Odkryj potęgę swojej wrażliwości

str. 18

### Dieta w niedokrwistości z niedoboru żelaza

str. 9

### Nowotwory skóry – epidemiologia, diagnostyka

str. 15

### Skoncentruj się na mózgu, czyli jak trenować umysł?

str. 12

### Co to jest paradontoza?

str. 22

### Zdrowe włosy – od czego zacząć

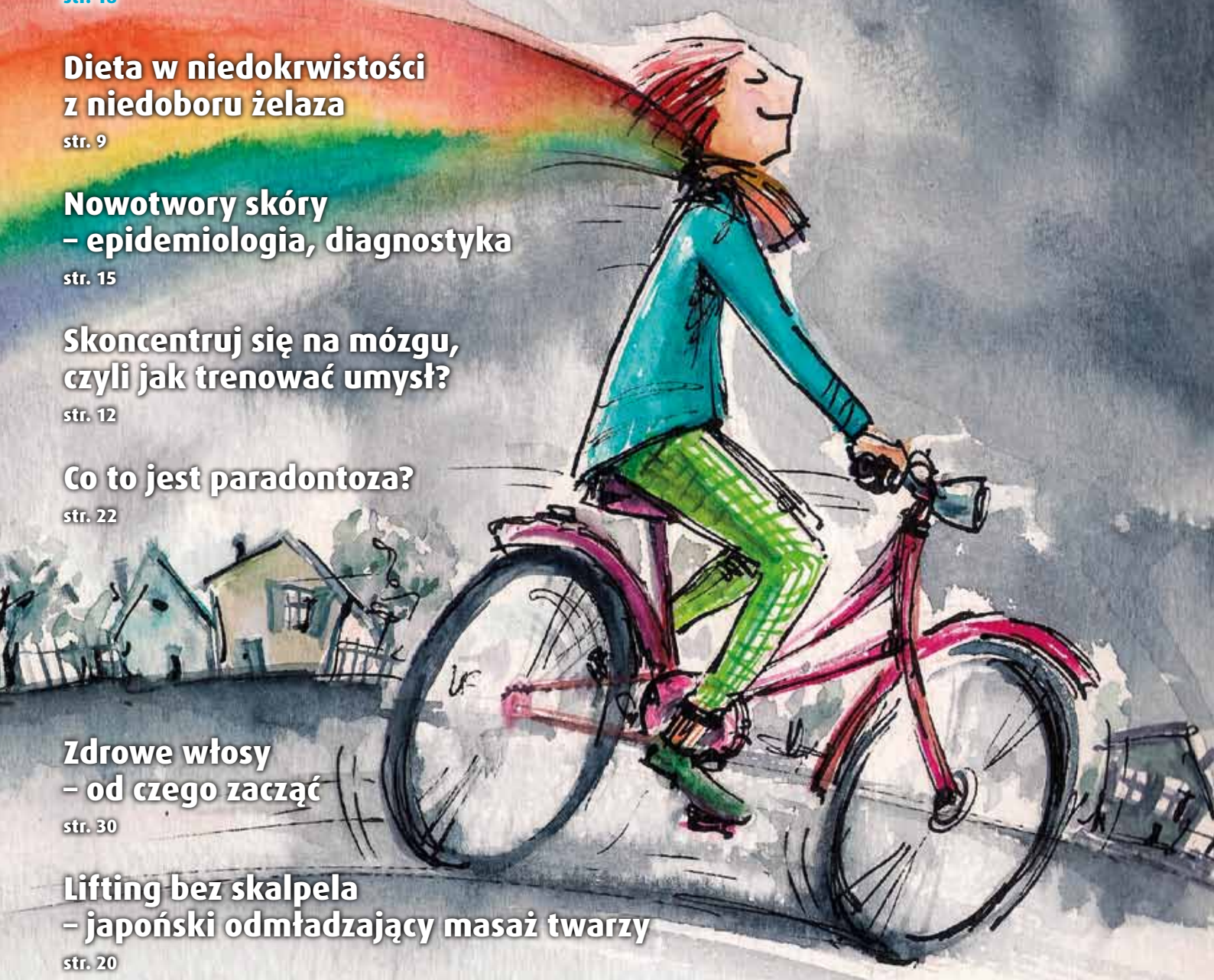
str. 30

### Lifting bez skalpela – japoński odmładzający masaż twarzy

str. 20

### Choroby przenoszone drogą płciową – rodzaje i diagnostyka zakażeń

str. 5



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

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

#### ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 11

#### CHIRURG DZIECIĘCY

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

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 11  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 17  
Rojewski Robert – str. 10  
Terpiłowski Tomasz – str. 14  
Wdowik Arkadiusz – str. 13

#### CHIRURG OGÓLNY

Kupis Zbigniew – str. 11  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 22  
Rojewski Robert – str. 10  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 17  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17  
Terpiłowski Tomasz – str. 14  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 26  
Wdowik Arkadiusz – str. 13

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 17  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 22  
Rojewski Robert – str. 10  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 9

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 16  
Nazimek Marta – str. 26  
Kempa Urszula – str. 24

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 9  
Kempa Urszula – str. 24

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 13  
Gamed – str. 9

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 9  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16  
Kielski Piotr • EPMED – str. 16  
Nita Zygmunt – str. 16  
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 16

#### HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 26

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 9  
Burski Jacek – str. 24  
Gamed – str. 9  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 26  
Gamed – str. 9  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 26  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 26  
Poteręła Magdalena – str. 26  
Świągół Paweł – str. 26  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 26

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 9  
Kielska Ewa • EPMED – str. 16

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 11  
Mieszkowski Mariusz – str. 18

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

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

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 28  
Chochoł Paweł – str. 24  
Chojnacka Marina – str. 28  
Dudzińska Ewa – str. 29  
Frynas Katarzyna – str. 28  
Gamed – str. 9  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 28  
Kosowski Jarosław – str. 28  
Miśta Jakub – str. 28  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 28  
Olczyk Ziemowit – str. 29  
Rogozińska Agnieszka – str. 28

#### OKULISTA

Gamed – str. 9  
Likowska Elżbieta – str. 21  
Krupa Ewa  
Nazimek Waldemar – str. 21

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 17  
Kowal Roman  
Sekula Jan • SANUS – str. 17

Szynkarczuk Tomasz – str. 17  
Wypyski Andrzej – str. 17

#### PEDIATRA

Gamed – str. 9  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 26  
Nazimek Marta – str. 26

#### PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 10

#### PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 11  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
EndoCard – str. 26  
Endomed – str. 8  
Epmed – str. 16  
Euromed – str. 17  
Gamed – str. 9  
Klinika Krajewski – str. 25  
Medicon – str. 3  
Mój Lekarz Radom – str. 24  
Medics – str. 29  
Polmedic – str. 13, 32  
Przychodnia Centrum – str. 11  
Terpiłowski – str. 14

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 19

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 9  
Gralak-Wdowik Izabela – str. 18  
Karczewski Andrzej – str. 18  
Ostrach Dorota – str. 18

#### RADIOLOGIA

Panoramica

#### STOMATOLOG

Aurudent – str. 23  
Dent Artis – str. 23  
Gamed – str. 9  
Kaniewscy – str. 22  
Luxdent  
Medap – str. 23  
PT Dental – str. 22  
Szwedental – str. 22

#### SEKSUOLOG

Garlacz-Janicka Elżbieta – str. 29

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 13  
Baryłka Krzysztof – str. 17  
Gamed – str. 9  
Igal Mor – str. 24

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31  
Lab-Medic – str. 29  
Medica – str. 4

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 9  
PMR – str. 9

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 20  
Skalska Nina – str. 13

#### MASAZ LECZNICZY

Chrobrego – str. 29  
FizjoExpert – str. 24  
Fizjomedica – str. 20  
Reha-complex – str. 28

#### OPTYK

Grabowscy – str. 21  
Likowska Elżbieta – str. 21  
Likowski Adam – str. 21

#### OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 29  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 21  
Reha-complex – str. 28  
Vic-Med – str. 24

#### OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 21  
Chrobrego – str. 29  
Vic-Med – str. 24

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapto dentis – str. 24

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 9

Kołątaj Agnieszka – str. 18

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 29  
FizjoExpert – str. 24  
Fizjomedica – str. 20  
Reha-complex – str. 28  
Vic-Med – str. 24

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 19  
Mikirad – str. 19  
Medistar – str. 19  
Multimed – str. 19  
Reha-complex – str. 28  
Stymat – str. 19  
TRANSPORT MEDYCZNY  
Delta Med – str. 24

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 9  
Laboratorium Bałdys – str. 31  
Medica – str. 4

#### BIOPSJE

Euromed – str. 17

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 17

#### DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 11  
Rojewski Robert – str. 10  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 17  
Terpiłowski – str. 14

#### EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 28

#### RENTGEN

Panoramica

#### REZONANS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 30  
Polmedic – str. 32

#### TOMOGRAMFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 8  
Panoramica  
Polmedic – str. 32

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 16  
Drożdżikowski Wiesław – str. 13  
Epmed – str. 16  
Euromed – str. 17  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16  
Medicon – str. 3  
Rojewski Robert – str. 10

### INNE

Diacom – str. 27  
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 14  
Idalia – str. 30

Mi-Mo *wszystko*

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

PIESZA PIELGRZYMKĄ DZIECZYJĄ RADOMSKIEJ NA JASNĄ GÓRĘ

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE  
II KOLUMNY PIELGRZYMKI ZAPEWNIĄ

 **deltamed**  
transport-ratownictwo medyczne

TELEFON ALARMOWY: 519 179 707

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów reklamowych.



# MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku  
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

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

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

#### Nowe usługi

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

[www.medicon.com.pl](http://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 Żyszczyński Patryk** – DIETETYK
- **lek. spec. Przytuła Magdalena** – PULMONOLOG / CHOROBY PŁUC / MEDYCINA PRACY

#### 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 + MEDYCINA PRACY + NEFROLOG + NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG + NEUROLOG + NEUROLOG DZIECIĘCY + ONKOLOG + ORTOPEDA
- + TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU + OKULISTA MEDYCZYNY PRACY + OTORYNOLARYNGOLOG + PEDIATRA
- + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + PSYCHOLOG + PULMONOLOG + REUMATOLOG
- + RADIOLOG + SEKSUOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

BADANIA URODYNAMICZNE, ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE, MEDYCINA 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](http://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](http://www.medica.radom.pl)
-  [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



# Choroby przenoszone drogą płciową: wstydlivy problem

## rodzaje i diagnostyka zakażeń

Choroby przenoszone drogą płciową (ang. sexually transmitted diseases, STD) należą do najczęściej występujących chorób zakaźnych. Jest to grupa infekcji rozprzestrzeniających się na drodze kontaktów seksualnych, zwłaszcza niezabezpieczonych. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z liczbą i częstotliwością zmiany partnerów seksualnych oraz częstością przygodnych stosunków. Znaczenie ma również rodzaj kontaktów (urogenitalne, oralne, analne) oraz preferencje seksualne (kontakty biseksualne, homoseksualne). Okres letni i wakacje są szczególnie niebezpiecznym czasem, kiedy ilość ryzykownych zachowań wzrasta, dlatego warto mieć świadomość, jakie zagrożenia dla zdrowia niosą za sobą niezabezpieczone stosunki seksualne. Trzeba również pamiętać o tym, że ok. 50% wszystkich zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową nie daje żadnych objawów, co stwarza większe ryzyko dalszego rozprzestrzeniania się infekcji.

Dawniej choroby przenoszone drogą płciową zwane były chorobami wenerycznymi, od imienia rzymskiej bogini płodności i miłości Wenery, jednak negatywny ładunek tego określenia sprawił, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 1999 r. zaleciła zmianę nazewnictwa, również w celu „oswojenia” społeczeństwa z problemem i zwiększenia świadomości oraz pokonania wstydu przed wizytą u lekarza i koniecznością leczenia.

### Choroby przenoszone drogą płciową – charakterystyka najczęstszych infekcji

**Drożdżycza (kandydoza)** – infekcja grzybicza wywołana przez drożdżaka z gatunku *Candida albicans*. U mężczyzn drożdżycza rzadko daje objawy zakażenia, a jeśli już to są to: świąd genitaliów, dyskomfort przy oddawaniu moczu i w trakcie stosunku, czerwone plamki na napletku. U kobiet infekcja grzybicza przybiera uciążliwą formę silnego pieczenia i swędzenia okolic sromu, którym często towarzyszą upławy o charakterystycznym zapachu drożdży i wyglądzie twarogu. Leczenie lekami przeciwgrzybiczymi jest skuteczne, ale należy wziąć pod uwagę, że terapii powinno poddać się obydwójce partnerów niezależnie od obecności objawów zakażenia.

**Rzęsistkowica (trychomonadoza)** – choroba układu moczowo-płciowego

wywołana przez pierwotniaka z rodzaju *Trichomonas* – rzęsistka pochwowego (*Trichomonas vaginalis*). Zakażenie możliwe jest również poprzez kontakt z przyborami higieny osobistej, szczególnie z tymi zatrzymującymi wilgoć, jak ręczniki czy gąbki. U mężczyzn zakażenie jest bezobjawowe, rzadko pojawiają się pieczenie lub ból cewki moczowej lub całego penisa, nasilające się w trakcie oddawania moczu lub stosunku. U kobiet rzęsistkowica również może nie dawać żadnych objawów, jednak z powodu budowy kobiecych narządów płciowych i anatomicznej bliskości układów płciowego i moczowego, z czasem, gdy infekcja staje się silniejsza i rozprzestrzenia się na obydwa układy, pojawia się ból i pieczenie w cewce moczowej, częstomocz lub bezmocz oraz pieniste, żółtawozielone upławy o charakterystycznym, rybnym zapachu.

**Rzeżączka** – typowa choroba przenoszona drogą płciową, o podłożu bakteryjnym. Powoduje ją zakażenie Gram-ujemną bakterią dwoinki rzeżączki (*Neisseria gonorrhoeae*). Oprócz klasycznej drogi poprzez stosunek seksualny, możliwe jest zakażenie poprzez pościel, ręczniki, gąbki czy muszlę klozetową, które miały kontakt z osobą chorą. U około połowy kobiet nie ma żadnych objawów infekcji; możliwe jest zapalenie pochwy z ropnym wyciekaniem, zapalenie szyjki macicy i związany z tym ból podczas stosunku, uogólniony ból dolnej części brzucha, nienaturalnie obfite miesiączki, zaburzenia cyklu menstruacyjnego. Większość mężczyzn zakażonych dwoinką rzeżączki wykazuje obecność następujących objawów: pieczenie cewki moczowej, ból towarzyszący oddawaniu moczu, ropny wyciek z cewki moczowej (łacińska nazwa choroby, *gonorrhoea*, oznacza „nasieniotok”; jest to najbardziej charakterystyczny objaw rzeżączki). W przypadku oralnych kontaktów seksualnych możliwe jest wystąpienie rzeżączkowego zapalenia gardła i krtani. Późna faza zakażenia prowadzi do zapalenia jajowodów u kobiet i nasieniowodów oraz gruczołu krokowego u mężczyzn, które mogą skutkować bezpłodnością i, w przypadku prostaty, zwiększonym ryzykiem wystąpienia nowotworu tego narządu. Nieleczona rzeżączka również może powodować zapalenie stawów palców rąk i nóg, nadgarstków, kostek, zapalenie wsierdzia, zapalenie opon mózgowych,

poronienia lub wewnątrzmaciczne zakażenie płodu. Chora matka może zarazić dziecko także podczas porodu, co prowadzi do rozwoju gonokokowego zapalenia spojówek i może być przyczyną trwałego uszkodzenia lub całkowitej utraty wzroku.

**Kiła (syfilis)** – kolejna z klasycznych chorób przenoszonych drogą płciową, powodowana przez zakażenie bakterią krętka bladego (*Treponema pallidum* spp. *pallidum*). Możliwe jest też zakażenie drogą przełożyskową od matki do płodu lub w czasie porodu, oraz poprzez pocałunek, jeżeli zarażony partner ma zmiany kiłowe w gardle. Bakterie wnikają do organizmu drogą uszkodzonych błon śluzowych lub skóry po kontakcie ze zmianami kiłowymi osoby chorej. Krętki znajdują się w węzłach chłonnych w pobliżu wrót zakażenia już w ciągu pierwszych 24 godzin od kontaktu; w 3 tygodnie docierają do płynu mózgowo-rdzeniowego. Zakażenie krętkiem bladym składa się z **czterech faz: wczesnej – I i II-rzędowa, późnej – utajona, III-rzędowa (objawowa)**. Faza wczesna infekcji trwa do dwóch lat od zakażenia. Kiła pierwszego okresu (I-rzędowa) obejmuje początkowy etap choroby do 9 tygodni od kontaktu. W ciągu 3 do 90 dni (zazwyczaj ok. 21 dni) pojawia się w okolicy wrót zakażenia pierwszy objaw infekcji – niebolesna grudka, przekształcająca się następnie w owrzodzenie o wzniesionych brzegach i średnicy 0.3-3 cm (wrzód twardy). Wrzód umiejscowiony jest u mężczyzn heteroseksualnych na penisie (99% przypadków), u mężczyzn homoseksualnych w odbycie (34%), u kobiet najczęściej na szyjce macicy (44%) i wargach sromowych. W 80% zakażeń wrzodowi towarzyszy powiększenie lokalnych węzłów chłonnych. Zmiana skórna utrzymuje się od 2 do 6 tygodni i samoistnie goi się w przeciągu kolejnych 3-4 tygodni. **Kiła drugiego okresu (II-rzędowa)** wiąże się z pojawieniem zmian o charakterze wysypki na skórze lub błonach śluzowych około 4 do 10 tygodni od zakażenia, w 15% przypadków towarzysząc jeszcze obecnej zmianie pierwotnej. Zmiany skórne mają początkowo wygląd blade-czerwonych lub różowych nieswędzących plamek i zlokalizowane są na tułowiu oraz bliższych odcinkach kończyn. Po kilku tygodniach pojawiają się także czerwone zmiany guzkowe, które mogą

wystąpić na całym ciele, ale najczęściej pojawiają się na dłoniach i stopach oraz twarzy i owłosionej skórze głowy. Zmianom skórny towarzyszą również objawy uogólnione: ból gardła, gorączka, utrata masy ciała, utrata apetytu, bóle głowy, zapalenie opon mózgowych, ogólne złe samopoczucie. Brak leczenia w tym okresie prowadzi do rozwinięcia objawów kiły późnej (III-rzędowej) lub wystąpienia kiły utajonej. **Faza późna** infekcji trwa powyżej 2 lat od pierwotnego zakażenia. W przypadku **kiły późnej utajonej** brak jest objawów wskazujących na zakażenie, jedynym dowodem są dodatnie testy serologiczne. Około 70% pacjentów z nieleczoną kiłą pozostaje w fazie utajonej, nigdy nie rozwijając kiły III-rzędowej. **Kiła trzeciego okresu (III-rzędowa)** może rozwinąć się w okresie od 3 do 15 lat od pierwotnej infekcji krętkiem bladym i wyróżnia się jej trzy postaci: kiła łagodna guzkowa, kiła układu nerwowego oraz kiła sercowo-naczyniowa. Na tym etapie choroba nie jest już zakaźna. Zmiany guzkowe dotyczą ok. 15% pacjentów i charakteryzują się występowaniem łagodnych guzków zwanych kilakami. Kilaki występują najczęściej pojedynczo, ale mogą też formować charakterystyczne kręgi lub łuki. Najbardziej typowo guzki formują się na skórze, w kościach długich, wątrobie, żołądku lub błonie śluzowej jamy ustnej i górnych dróg oddechowych, jednak ich wystąpienie może dotyczyć praktycznie każdego organu. Kiła układu nerwowego rozwija się od 4 do nawet 25 lat od zakażenia. Charakterystycznym objawem jest udar tętnicy środkowej mózgu. Inne objawy zajęcia układu nerwowego to bóle głowy, zaburzenia równowagi, drgawki, zmiany osobowości, zaburzenia nastroju i intelektu, upośledzenie pamięci krótkotrwałej, zaburzenia mowy, orientacji oraz omamy i urojenia. Kiła sercowo-naczyniowa rozwija się w ciągu 10 do nawet 30 lat od zakażenia i dotyczy naczyń odżywiających ściany dużych tętnic. W wyniku stanu zapalnego dochodzi do martwicy błony środkowej tętnicy i rozpadu tkanki elastycznej ściany tętnicy, zwłaszcza w okolicach aorty wstępującej, co daje obraz kilowego zapalenia aorty i może powodować powstanie tętniaka łuku aorty.

**Chlamydia** – za rozwój infekcji odpowiedzialna jest bakteria *Chlamydia trachomatis*, której serotypy D-K powodują zapalenie układu moczowo-płciowego. U ok. 50% mężczyzn i 75% kobiet zakażenie nie daje żadnych objawów. Oznaki infekcji obejmują ropny wyciek z pochwy lub cewki moczowej, palący ból przy oddawaniu moczu, opuchnięcie jednego lub obydwu jąder, bóle podbrzusza. Nieleczona chlamydia rozszerza się na narządy miednicy mniejszej u kobiet i nasieniowody u mężczyzn,

a bliznowacenie spowodowane przewlekłym zapaleniem może doprowadzić do bezpłodności u obu płci. U mężczyzn możliwe jest również wystąpienie zapalenia stawów i spojówek oraz rogówek. Podczas porodu od zakażonej matki dziecko także narażone jest na infekcję oczu. Przewlekłe zapalenie rogówki i spojówek wywołane przez *Chlamydia trachomatis* nosi nazwę jaglicy i jest wciąż najczęstszą przyczyną ślepoty w krajach rozwijających się. Leczenie antybiotykami jest skuteczne, ale pod warunkiem równoczesnej terapii obojga partnerów.

**Wirus brodawczaka ludzkiego (Human Papilloma Virus, HPV)** – wirus z rodziny papillomawirusów. Istnieje ponad 100 typów tego wirusa, z których część może być przyczyną łagodnych zmian w postaci brodawek na skórze (HPV 1 i 2), część przyczynia się do powstawania łagodnych zmian w postaci kłykcin kończystych (HPV 6, 11, 42, 43, 44), a część – predysponuje do powstania nowotworów złośliwych, jak rak szyjki macicy, pochwy, sromu i rak piersi oraz nowotwór ustnej części gardła (najczęściej HPV 16 i 18). Wirus ten jest przenoszony poprzez kontakt z naskórkiem albo drogą płciową. Zdecydowana większość zakażeń HPV (70-80%) ustępuje samoistnie w okresie od kilku miesięcy do dwóch lat, nie wywołując zauważalnych objawów lub trwałych następstw. Infekcja HPV jest obecnie najczęstszą chorobą przenoszoną drogą płciową. Około 40 typów tego wirusa przenoszonych jest poprzez stosunek seksualny. Kłykciny kończyste są najbardziej widoczną i najłatwiej rozpoznawalną oznaką zakażenia. Typy HPV 6 i 11 są odpowiedzialne za niemal 90% przypadków występowania brodawek płciowych. U kobiet zazwyczaj występują w okolicy krocza, na wargach sromowych, mogą również występować w okolicach odbytu. U mężczyzn lokalizują się na wewnętrznej stronie napletka. W rzadkich przypadkach umiejscawiają się na języku, wargach, w krtani i gardle. Zakażenie typami HPV 16 i 18 u kobiet może prowadzić do niekontrolowanych podziałów komórkowych nabłonka szyjki macicy i rozwoju raka szyjki macicy. Przyjmuje się, że za 70% nowotworów złośliwych szyjki macicy odpowiedzialne są wirusy HPV o potencjale wysokoonkogennym. U mężczyzn infekcja typami wirusa z tej grupy prowadzić może do rozwoju raka prącia. Ponadto zakażony mężczyzna jest nosicielem wirusa HPV i może przenieść go na swoją partnerkę.

**Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C (WZW B i C)** – wirus zapalenia wątroby typu B to otoczkowy wirus DNA z rodziny *Hepadnaviridae*. Wirus ten jest od 50 do 100 razy bardziej zakaźny niż wirus HIV. **Wirus zapalenia wątroby typu C** to RNA wirus

z rodziny *Flaviviridae*. Jest ok. 10 razy bardziej zakaźny od wirusa HIV. Obydwa typy zakażeń przenoszą się drogą krwi i preparatów krwiopochodnych, brudnych igieł i sprzętu medycznego oraz drogą kontaktów seksualnych. Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do zwłóknienia i marskości wątroby. Ponadto zwiększa ryzyko wystąpienia raka wątrobowokomórkowego, a także w przypadku wirusa typu B – raka trzustki.”

Wirus typu C nazywany jest „cichym zabójcą” ponieważ zakażenie niemal zawsze przebiega bezobjawowo.

**Wirus ludzkiego niedoboru odporności (Human Immunodeficiency Virus, HIV)** – retrovirus odpowiedzialny za wystąpienie AIDS (nabytego niedoboru odporności). Zakażenie przenosi się drogą krwi i preparatów krwiopochodnych oraz wydzielin płciowych (preejakulat, nasienie, wydzielina pochwojna). Możliwe jest też przeniesienie zakażenia od chorej matki na dziecko poprzez karmienie piersią lub podczas ciąży i porodu. Wirus ten atakuje komórki odpowiedzialne za odpowiedź immunologiczną (limfocyty T, komórki dendrytyczne, makrofagi), co skutkuje stopniowym niszczeniem zdolności organizmu do zwalczania infekcji i pewnych typów nowotworów. Osoby z rozpoznaniem AIDS są bardziej zagrożone wystąpieniem tzw. zakażeń oportunistycznych. Są to zazwyczaj nieszkodliwe dla zdrowego organizmu zakażenia wywołane przez drobnoustroje, natomiast u osób z rozpoznaniem zespołem nabytego niedoboru odporności stanowią zagrożenie życia. Pacjenci z wirusem HIV/AIDS należą również do grupy podwyższonego ryzyka rozwoju niektórych nowotworów, chorób neurologicznych oraz wielu innych.

### **Choroby przenoszone drogą płciową – diagnostyka laboratoryjna**

**Badania wykonywane w materiale pobranym z dróg moczowo-płciowych:**

- Drożdżycy – posiew mykologiczny z pochwy/cewki moczowej; czas oczekiwania na wynik: 7-10 dni roboczych
- Chlamydia, rzeżączka, rzeżączkowica (testy immunoenzymatyczne/preparat bezpośredni z wydzieliną) – wymazy z pochwy/cewki moczowej; czas oczekiwania na wynik: 1 dzień roboczy
- HPV (Human Papilloma Virus) met. PCR – wymaz z kanału szyjki macicy/cewki moczowej; czas oczekiwania na wynik: do 14 dni roboczych

**Przygotowanie pacjenta do pobrania wymazu:** Materiał do badania pobieramy w Laboratorium MEDICA w godzinach otwarcia (pon.-pt. 7.00-19.00, sob. 7.00-15.00). Zachęcamy do skorzystania

z oferty badań w przypadku wystąpienia objawów zakażenia lub podejrzenia infekcji. Przez okres 24 godzin przed pobraniem należy zrezygnować ze współżycia płciowego oraz ograniczyć zabiegi higieniczno-pielęgnacyjne okolicy narządów płciowych, przez okres 48 godzin przed pobraniem wymazu nie należy stosować żadnych leków dopochwowych lub maści zewnętrznych (zwłaszcza leków przeciwgrzybiczych) oraz należy zachować 7 dni przerwy po leczeniu środkami przeciwdrobnoustrojowymi. Pacjentki w dniu pobrania wymazu nie mogą być w okresie krwawienia miesięczkowego oraz nie bezpośrednio po badaniu ginekologicznym/USG dopochwowym.

**Badania wykonywane z surowicy krwi:**

- WR (VDRL) – serologiczny odczyn kiłowy; w naszym Laboratorium obecnie używamy testu ilościowego wykrywającego przeciwciała przeciwko krętkowi *Treponema pallidum*. Badanie można wykonać najwcześniej ok. 6-9 tygodni od spodziewanego kontaktu.

- HBs Antygen – antygen otoczkowy wirusa HBV (wirusowego zapalenia wątroby typu B). Jest to pierwszy marker zakażenia WZW typu B. Pojawia się we krwi w okresie 1-5 miesięcy od ekspozycji. Jego obecność powyżej 6 miesięcy od zakażenia wskazuje na przewlekłą formę WZWB.
- Przeciwciała anti-HCV – pierwszy test przesiewowy w kierunku zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu C. Wskazuje na przebyty kontakt z tym wirusem, a badanie można wykonać najwcześniej po ok. 3 miesiącach od możliwego zakażenia – tyle czasu potrzeba, by przeciwciała zostały wytworzone przez organizm w ilości możliwej do wykrycia testem (tzw. okienko serologiczne).
- HIV COMBO przeciwciała 1/0/2, Ag p24 – okienko serologiczne w przypadku zakażenia wirusem HIV wynosi 3-12 tygodni, a więc również zaleca się wykonanie pierwszych badań po upływie ok. 3 miesięcy od możliwej ekspozycji. Nasze

Laboratorium jednakże dysponuje testem IV generacji (COMBO), czyli jednoczesnym oznaczeniem obecności antygeny HIV z oznaczeniem przeciwciał anti-HIV, co pozwala skrócić czas trwania okienka serologicznego i umożliwia jeszcze wcześniejsze wykrycie zakażenia (2-8 tygodni od możliwego kontaktu).

Przygotowanie pacjenta do pobrania krwi: Krew do badania pobieramy w Laboratorium MEDICA w godzinach otwarcia (pon.-pt. 7.00-19.00, sob. 7.00-15.00). Do wykonania tych badań nie ma potrzeby być na czczo. Czas oczekiwania na wyniki wszystkich przedstawionych badań z krwi wynosi 1 dzień roboczy.

*mgr anal. med. Paulina Kozak*  
*Laboratorium Analiz Medycznych*  
*MEDICA*



## + 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 Smalcerz • 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:



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](http://www.endomed.radom.pl)



# Dieta w niedokrwistości z niedoboru żelaza

Niedobory pokarmowe wynikają często z nieodpowiedniej diety opartej na produktach przetworzonych, ale również na skutek występowania niektórych jednostek chorobowych. Niedobór żelaza jest jednym z najbardziej powszechnie występujących niedoborów pokarmowych. Najczęściej jego konsekwencją jest niedokrwistość. Niedokrwistość z niedoboru żelaza jest najczęściej występującym rodzajem anemii i dotyczy średnio 1-2% ogólnej populacji. Szacuje się, iż w Europie problem ten dotyczy ok. 10% kobiet oraz 4% mężczyzn. Niedokrwistość z niedoboru żelaza może wynikać z niedostatecznego dostarczenia go wraz z pożywieniem, nieprawidłowego wchłaniania z przewodu pokarmowego, nadmiernej utraty lub wiązania się ze wzrostem zapotrzebowania na ten pierwiastek. Szczególnie często niedokrwistość ta diagnozowana jest w krajach rozwijających się, gdzie coraz częściej spożywana jest żywność wysoko przetworzona. Na niedobory żelaza szczególnie narażone są niemowlęta, dzieci, młodzież w okresie dojrzewania, kobiety ciężarne oraz osoby starsze.

## Rola żelaza a organizmie

Żelazo jest składnikiem koniecznym do transportu tlenu w organizmie, prawidłowego tworzenia krwinek czerwonych jak również wspomaga układ odpornościowy, między innymi w walce z wirusami i bakteriami. Ponadto, żelazo wspomaga procesy detoksykacyjne wątroby, wpływa na metabolizm cholesterolu oraz uczestniczy w syntezie DNA. Jego ilość w organizmie człowieka o masie ciała ok 70 kg wynosi 4-5 g. 60-70% tej puli znajduje się w hemoglobinie – barwniku krwi, 11-14% w mioglobinie – barwniku mięśni oraz około 3% w enzymach. Pozostała część żelaza magazynowana jest w wątrobie, śledzionie, nerkach, surowicy krwi oraz w szpiku kostnym.

## Zapotrzebowanie na żelazo

Zapotrzebowanie na żelazo różni się dla poszczególnych grup populacji. Dorośli mężczyźni potrzebują dostarczenia 10 mg/dobę tego pierwiastka, w przypadku kobiet ze względu na utratę żelaza podczas menstruacji, zapotrzebowanie jest większe i wynosi 18 mg/dobę, i zmniejsza się w okresie pomenopauzalnym do 10 mg/d. Okresem fizjologicznym w życiu kobiety, kiedy wzrasta zapotrzebowanie na żelazo jest okres ciąży. W tym czasie kobieta powinna dostarczać

około 27 mg żelaza na dobę. Dla niemowląt po 6 miesiącu życia wykazano zapotrzebowanie na poziomie 11 mg/dobę, dla dzieci w wieku 1-3 lata: 7 mg/d, a dla dzieci starszych: 10 mg/dobę.

Wchłanianie żelaza zależy od kilku czynników i niestety nie jest ono pełne. Do czynników utrudniających wchłanianie zaliczamy: fityniany, szczawiany, taniny, fosforany, niektóre składniki mineralne jak wapń, miedź, duża ilość tłuszczu w diecie oraz w mniejszym stopniu duże ilości błonnika pokarmowego. Na wchłanianie żelaza wpływ ma również pH żołądka, im jest ono wyższe tym mniej żelaza zostanie zaabsorbowane do organizmu. Zwiększenie pH następuje np. przy stosowaniu leków zobojętniających kwas żołądkowy czy leków z grupy inhibitorów pompy protonowej. Czynnikiem zwiększającym wchłanianie żelaza z diety jest Witamina C (której najlepszym źródłem są warzywa i owoce), jak również dieta bogata w dobrej jakości białko oraz niskie pH żołądka. Warto zaznaczyć, iż stopień wchłaniania żelaza jest uzależniony w pewnym stopniu również od jego zasobów w organizmie. W przypadku dużego niedoboru żelaza, jego wchłanianie ulega zwiększeniu.

## Źródła żelaza w żywności

W produktach żywnościowych żelazo występuje w dwóch formach: hemowej i niehemowej, które różnią się między sobą stopniem przyswajalności.

Żelazo hemowe znajdziemy w produktach pochodzenia zwierzęcego, a jego stopień wchłaniania wynosi ok 15-20%. Żelazo pochodzenia zwierzęcego wchłania się lepiej niż to ze źródeł roślinnych. Źródłem żelaza hemowego jest mięso (najwięcej w podrobach): wołowina, cielęcina, jagnięcina, ryby, owoce morza, żółtko jaja. Wchłanianie żelaza z mięsa wzrasta dzięki obecności czynnika MFP (tzw. czynnik mięsny). Należy pamiętać, iż spożywane mięso powinno być dobrej jakości i ze względu na profilaktykę chorób układu krążenia, spożywane w rozsądnych ilościach.

Żelazo niehemowe występuje w produktach pochodzenia roślinnego i jest mniej przyswajalne niż postać hemowa. Żelazo w produktach roślinnych znajdziemy w zielonych warzywach jak brukselce, boćwinie burakach, pietruszce, w pełnoziarnistych produktach zbożowych – kasze, nasionach i pestkach, niektórych orzechach (laskowe)

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

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatryczna  
Punkt szczepień  
Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**✚**

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

**✚**

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

**✚**

**PORADNIA STOMATOLOGICZNA**

**✚**

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

**✚**

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

**✚**

**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**  
Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,  
FALCK, 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

S P Z O Z

**Poradnia  
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**  
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00



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

# 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

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1  
tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a  
tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński  
specjalista chirurgii naczyniowej

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

oraz roślinach strączkowych czy owocach suszonych.

Aby zwiększyć wchłanianie żelaza należy zwrócić szczególną uwagę na spożycie produktów dostarczających Wit. C (kwas askorbinowy). Bogate w ten składnik są warzywa i owoce: papryka czerwona, natka pietruszki, pomidory, czarna porzeczka, cytrusy, aronia i inne.

### *Niedokrwistość z niedoboru żelaza*

Niedokrwistość z niedoboru żelaza jest najczęściej występującym rodzajem anemii. Do jej przyczyn zaliczamy nadmierną utratę żelaza, nieprawidłowe wchłanianie, dostarczanie lub wzrost zapotrzebowania na ten pierwiastek. Niedokrwistość objawia się zazwyczaj osłabieniem, łatwą męczliwością, trudnościami z koncentracją, występowaniem bólu i zawrotów głowy, uczuciem duszności, kołatanie serca, bladeść skóry. W przypadku niedoboru żelaza obserwujemy ponadto wypadanie włosów, łamliwość paznokci, a także suchość skóry.

Anemię z niedoboru żelaza diagnozuje się na podstawie badań laboratoryjnych. Zgodnie z definicją, niedokrwistość definiuje się jako stan chorobowy, który cechuje obniżenie poziomu hemoglobiny (Hb), hematokrytu (Ht) i/lub krwinek czerwonych (erytrocytów RBC) w porównaniu z normami przyjętymi dla danego wieku rozwojowego. Niedokrwistość rozpoznajemy w przypadku, gdy stężenie Hb u kobiet jest niższe niż 12 g/dl, u mężczyzn < 14 g/dl, a u kobiet ciężarnych < 11 g/dl. Niedokrwistość z niedoboru żelaza jest stanem klinicznym, w którym na skutek niedoboru żelaza w ustroju dochodzi do upośledzenia syntezy hemu i obniżenia parametrów układu czerwono krwinkowego.

Kolejnym krokiem w diagnostyce jest ocena gospodarki żelaza w organizmie. W tym celu pod uwagę bierze się stężenie żelaza, transferyny, ferrytyny, całkowitą zdolność wiązania żelaza (TIBC), utajoną zdolność wiązania żelaza (UIBC) oraz poziom rozpuszczalnego receptora dla transferyny.

### *Leczenie niedokrwistości*

Postępowanie lecznicze jest zróżnicowane i zależy od stopnia nasilenia niedokrwistości jak i od ogólnego stanu klinicznego. W przypadku rozpoznania niedokrwistości należy rozpocząć terapię z użyciem leków, najczęściej podawanych w formie doustnej. W celu zwiększenia przyswajalności żelaza stosowane są preparaty z dodatkiem Wit. C. Zazwyczaj zalecane jest przyjmowanie takich preparatów na czczo, z uwagi na lepsze wchłanianie min. 30-60 minut przed posiłkiem.

Dobra tolerancja leku jest niezbędna w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza ze względu na długość terapii. Po wyrównaniu stężenia hemoglobiny podawanie leku należy kontynuować do czasu normalizacji jej poziomu, a więc co najmniej 6-12 miesięcy pod warunkiem usunięcia przyczyny niedokrwistości. Wzrost stężenia hemoglobiny o 2 g/dl następuje po około 3 tygodniach od rozpoczęcia leczenia. W przypadku pacjentów, którzy wykazują znaczną nietolerancję preparatów doustnych, mają zaburzenia wchłaniania oraz w stanach, gdy utrata żelaza jest większa niż jego możliwe wchłanianie drogą przewodu pokarmowego, wskazane jest zastosowanie terapii dożylnych.

Niezbędnym elementem leczenia niedokrwistości z niedoboru żelaza jest odpowiednia dieta i wprowadzenie modyfikacji żywieniowych mających na celu zwiększenie podaży żelaza z dietą.

Warto zwrócić uwagę, iż szczególnie istotne w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza jest stosowanie preparatów leczniczych, a nie suplementów diety. Wynika to z faktu, iż zawartość żelaza w suplementach diety jest niewystarczająca w odniesieniu do dawek terapeutycznych. Suplementy diety ponadto nie posiadają badań klinicznych jak również danych dotyczących stopnia wchłaniania.

### Zalecenia dietetyczne

Leczenie niedokrwistości, oprócz odpowiednich preparatów terapeutycznych, obejmuje również leczenie dietetyczne. W postępowaniu dietetycznym należy skupić się na zdrowej, odżywczej diecie uwzględniającej produkty bogate w ten składnik. Należy

również mieć na uwadze czynniki wspomagające wchłanianie żelaza jak i te, które to wchłanianie ograniczają. Do substancji, które znacznie zmniejszają dostępność żelaza zaliczamy fityniany (występujące m.in. w otrębach i nasionach roślin strączkowych), niektóre polifenole, taniny (herbata), duże ilości wapnia oraz szczawiany (szpinak, szczaw). Z kolei najważniejszym czynnikiem ułatwiającym wchłanianie jest Wit. C oraz kwasy organiczne zawarte między innymi w produktach kiszonych.

### Praktyczne wskazówki

Należy uwzględniać w diecie produkty bogate w żelazo. Lepiej wchłaniane jest żelazo pochodzenia zwierzęcego, jednak należy pamiętać przy tym o odpowiednim spożyciu warzyw i owoców oraz zachowaniu umiaru w spożyciu mięsa oraz jego odpowiedniej jakości.

Warto pamiętać również o źródłach żelaza pochodzenia roślinnego.

Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce, gdyż Wit. C jest czynnikiem poprawiającym wchłanianie żelaza. Warzywa powinny być elementem każdego posiłku. Owoce: 2-3 porcje.

Ograniczenie spożycia kawy i herbaty. Zawierają one składniki, które będą utrudniały wchłanianie żelaza z produktów spożywczych.

Dieta powinna być oparta na produktach naturalnych. Nie zalecane jest spożywanie produktów przetworzonych.

mgr Małgorzata Janusz  
dietetyk kliniczny  
Przychodnia Endomed



## 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




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

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

## CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

**NOWA METODA  
USUWANIE  
ŻYŁAKÓW  
PARĄ WODNĄ  
(SVS)**

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

**LASEROWE  
USUWANIE  
ŻYŁAKÓW**



**MEDYCYNĄ  
ESTETYCZNA**



### 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

# Skoncentruj się na mózgu, czyli jak trenować umysł?



mgr inż.  
Dorota Dec

## Czym właściwie jest EEG Biofeedback i QEEG?

EEG Biofeedback to rodzaj terapii, dzięki której pacjent w sposób świadomy uczy się, co robić, aby mózg pracował wydajniej i szybciej.

Jednym słowem trening biofeedback poprawia efektywność pracy mózgu. Dzięki regulacji jego czynności bioelektrycznych uzyskujemy zwiększenie możliwości koncentracji uwagi, poprawę zapamiętywania i usprawnienie umiejętności odpoczynku umysłowego.

Biofeedback oznacza biologiczne sprzężenie zwrotne. Dzięki tej metodzie trenującemu dostarczane są informacje zwrotne o jego stanie fizjologicznym. Jest to metoda biologiczna, bezpieczna bez skutków ubocznych. QEEG natomiast to badanie poprzedzające trening EEG Biofeedback. W jego trakcie wykonywany jest ilościowy zapis EEG.

### Kto może skorzystać z tego typu usług?

Tak naprawdę wszyscy, bez względu na wiek i płeć. Najczęściej zgłaszają się do nas rodzice z dziećmi, np. mającymi problemy z koncentracją, nadpobudliwością. Ale trening dedykowany jest również osobom dorosłym, chcącym się rozwijać oraz których praca wymaga szybkiego podejmowania decyzji, koncentracji, przyswajania wiedzy.

### Istnieją jakieś przeciwwskazania?

Trening EEG Biofeedback oraz badanie QEEG są całkowicie bezinwazyjne i nie ma przeciwwskazań do korzystania z tego typu usług.

### Jak wygląda przebieg badania?

Badanie QEEG Biofeedback przeprowadzane jest przed treningiem EEG Biofeedback za pomocą zakładanego na głowę czepka oraz doprowadzonych do niego elektrod. Ich zadaniem jest dokonanie ilościowego zapisu aktywności mózgu w spoczynku



i podczas wykonywania zadań. Zapis jest następnie analizowany przez specjalistę i na podstawie wyników planujemy przebieg treningu EEG Biofeedback. Oczywiście istnieje możliwość skorzystania z treningów bez poprzedniego wykonania zapisu QEEG, jednak dzięki niemu sam trening jest jeszcze lepiej dopasowany do potrzeb Pacjenta, a co za tym idzie, skuteczniejszy.

### Czy QEEG jest na stałe wpisane w ofertę Polmedic?

Tak, dzięki współpracy z wrocławską firmą Potential. Jej założyciel, p. Miłosz Garczarek, jest wykwalifikowanym specjalistą QEEG, EEG dla neuroterapeutów oraz EEG Biofeedback. Zajmuje się diagnostyką neuropsychologiczną, diagnostyką QEEG/ERP, prowadzi również szkolenia z powyższych metod. Dzięki wykształceniu w kierunku psychologii ma doskonały kontakt z naszymi Pacjentami. Regularnie odwiedza Polmedic w placówce przy ul. Okulickiego 76, gdzie mieści się poradnia EEG Biofeedback.

### Jakich efektów może oczekiwać Pacjent po odbyciu cyklu treningów?

Większość Pacjentów zauważa, że zdecydowanie łatwiej jest im się koncentrować i podejmować decyzje – czy to w pracy, czy w szkole. Dużo prostsze staje się również uczenie i zapamiętywanie. Ważnym efektem jest również poprawienie jakości snu, a co za tym idzie – wyciszenie i lepsza kondycja umysłu Pacjenta.

Wiele osób mówi również o tym, że zaobserwowało u siebie lub u swoich dzieci większą pewność siebie, wzmocnione poczucie własnej wartości. To niezwykle ważne, szczególnie w procesie adaptacji w nowej pracy, szkole, wśród rówieśników, czy podczas publicznego prezentowania efektów swojej pracy.

### Co robić, aby podtrzymać wypracowane efekty?

Trudno wskazać konkretne działania, jakie Pacjent może wykonać samodzielnie, wskazówki dopasowujemy do konkretnego przypadku. Jednak w przypadku małych Pacjentów ważne jest, aby rodzice pamiętali o stałej, pozytywnej motywacji, wsparciu oraz zauważaniu i docenianiu postępów dziecka. Bez względu na wiek niezwykle ważne jest regularne trenowanie mózgu – poprzez czytanie, rozwiązywanie krzyżówek lub zagadek, zapamiętywanie wierszy albo piosenek. Tutaj wybór zależy tylko i wyłącznie od indywidualnych upodobań.

### Jak i gdzie należy się zapisać?

Zapisów można dokonać pod numerem telefonu 661 610 655 lub osobiście w placówce Polmedic przy ul. Okulickiego 76 w Radomiu. Pierwszy trening jest darmowy, natomiast cena każdego kolejnego to 60 zł. Zapraszam serdecznie!

Marta Sibilska  
Specjalista ds. marketingu

Polmedic Sp. z o.o.

**polmedic** 

Poradnia EEG Biofeedback

Radom, ul. Okulickiego 76

T: 661 610 655

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

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



**Dermapen<sup>3</sup>**

ODMŁADZANIE  
PRZEZ NAKŁUWANIE

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

- poprawa gęstości i elastyczności skóry
- widoczne odżywienie skóry
- stymulacja produkcji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego

ul. Okulickiego 76

**polmedic**

T: 609 800 008

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

Facebook/ Polmedic

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

**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

lekarz medycyny

**Wiesław Drożdżikowski**

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog  
USG jamy brzusznej

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

**lek. 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



produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

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



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

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

**MEDYK**



www.cm-terpilowski.pl

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

### MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- Laserowe endożylne 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 CHOROBY 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

# Nowotwory skóry

## epidemiologia, diagnostyka

Nowotwory skóry należą do najczęściej występujących nowotworów u rasy białej. Występują one częściej niż nowotwory piersi, płuc, jelita grubego i prostaty łącznie. Dokładne określenie liczby zachorowań jest trudne gdyż leczenie podejmowane jest często (szczególnie w początkowych etapach choroby) bez rozpoznania histopatologicznego. Wstępne leczenie może być rozpoczęte na podstawie wywiadu i badania chorego. Dodatkowo duża część nowotworów nie jest zgłaszana dlatego ustalenie liczby rzeczywistych zachorowań jest trudne. W ostatnich latach w Polsce zanotowano ok. 11000 nowych zachorowań na nowotwory złośliwe skóry inne niż czerniak i około 3100 zachorowań na czerniaka, czyli łącznie ponad 14000 zachorowań. Czynniki ryzyka zachorowania możemy podzielić na trzy grupy: genetyczne, środowiskowe i wynikające ze stylu życia.

Czynniki genetyczne to: wrodzone choroby (zespół znamion dysplastycznych, albinizm, skóra pergaminowa i barwnikowa). Czynniki środowiskowe to przede wszystkim: promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB, szczególnie powtarzające się krótkie, intensywne ekspozycje na światło słoneczne lub pobyty w solariach, gdzie jesteśmy narażeni na wielokrotnie wyższą ekspozycję na promieniowanie UV niż na słońcu. Na wzrost ryzyka rozwoju nowotworów skóry szczególnie czerniaka ma wpływ również: liczne znamiona barwnikowe, znamiona wrodzone, przebyty nowotwór skóry lub nowotwór skóry występujący rodzinnie.

Polska należy do krajów o umiarkowanym ryzyku zachorowania na nowotwory skóry w tym czerniaki, ale utrzymuje się w ostatnich latach tendencja wzrostowa. Złośliwe nowotwory skóry występują nieznacznie częściej u kobiet a wzrost zachorowalności na nowotwory skóry związany jest z następującymi czynnikami:

- zwiększona ekspozycja na promieniowanie słoneczne- częste wyjazdy do krajów, tropikalnych, korzystanie z solariów
- wydłużenie się średniej długości życia
- niszczenie warstwy ozonowej pełniącej ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym
- zmiana stylu ubierania-odsłonięte części ciała.

Wśród nowotworów skóry wyróżniamy nowotwory łagodne i nowotwory złośliwe

oraz czerniak, który jest nowotworem złośliwym powstającym z komórek barwnikowych skóry-melanocytów.

Do nowotworów łagodnych skóry należą: tłuszczak, włókniak, naczynek, gruczolak, brodawki i znamiona skórne.

Wśród nowotworów złośliwych najczęściej występują: rak płaskonabłonkowy podstawnkomórkowy i kolczystokomórkowy oraz czerniak. Rzadko występujące raki skóry to raki łojowe, mięsaki, przerzuty innych nowotworów do skóry.

Ponieważ nowotwory skóry rozwijają się na jej powierzchni a skóra jest narządem dostępnym dla nas samych i naszego otoczenia (rodziny, bliskich) ważna jest profilaktyka poprzez uważne obserwowanie i badanie swojej skóry co najmniej raz w miesiącu aby wykryć niepokojące objawy jak najwcześniej. Ponadto należy unikać przebywania na słońcu między 11 a 16, unikać korzystania z solariów, jeśli już musimy się opalać należy stosować kremy z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne. Przynajmniej raz w roku należy kontrolować się u lekarza dermatologa lub chirurga onkologa.

Nowotwory skóry mają najczęściej postać uszypułowanego lub płaskiego bądź wypukłego guzka, znamienia barwnikowego, rzadziej owrzodzenia. Szczególnie znamiona barwnikowe wymagają wnikliwej obserwacji. Wśród znamion naszą uwagę powinny zwrócić zmiany które pojawiły się w okresie obserwacji lub zmieniły swój wygląd.

Każdy z nas ma na skórze jakieś plamki, przebarwienia, guzki, lub znamiona. Ważne jest aby umieć rozpoznać niepokojące objawy jak najwcześniej i pójść do lekarza chirurga lub dermatologa w celu oceny i dokładnego zbadania niepokojących nas zmian skórnych. Do oceny znamion barwnikowych służy system ABCDE i skala Glasgow, stworzone przez lekarzy do oceny wczesnego czerniaka skóry. Określają one pewne charakterystyczne cechy, które o ile pojawiają się w znamionach powinny skłonić do poszerzenia diagnostyki i weryfikacji przez wycięcie zmiany z badaniem histopatologicznym.

### System ABCDE:

- A (asymmetry) – asymetria zmiany barwnikowej, w odróżnieniu od zmiany łagodnej która zwykle jest okrągła lub owalna.
- B (border) – granice-nierówne postrzępione granice zmiany.

- C (color) – różnorodny kolor zmiany, nierównomierny rozkład barwnika – cecha ta szczególnie dobrze widoczna jest w dermatoskopii.
- D (diameter) – wymiary zmiany większe niż 6-7mm.
- E (elevation) – uwypuklenie ponad powierzchnię naskórka lub (extension) – powiększanie się średnicy zmiany.

Skala Glasgow określa 7 objawów klinicznych, charakteryzujących czerniaka zaawansowanego miejscowo:

1. Powiększanie się zmiany skórnej.
2. Zmiana jej kształtu.
3. Zmiana koloru.
4. Obecność stanu zapalnego.
5. Sączenie lub krwawienie ze zmiany.
6. Zmiany czucia-świąd, przeczulica w okolicy zmiany.
7. Rozmiar zmiany powyżej 7mm.

Jeśli zauważymy u siebie jedno lub kilka z wyżej wymienionych cech znamienia należy jak najszybciej udać się do lekarza, który podejmie dalszą diagnostykę i wdroży odpowiednie postępowanie. Musimy pamiętać że w różnicowaniu z czerniakiem skóry musimy uwzględnić również: inne nowotwory złośliwe skóry, znamiona barwnikowe, zmiany rozrostowe naskórka, naczyńniaki, łagodne guzy skóry, grzybica, wylewy podskórne, tatuaże.

Lekarz dermatolog lub chirurg onkolog powinien po zebraniu wywiadu zbadać całą powierzchnię skóry i ocenić zmiany skórne przy użyciu dermatoskopu.

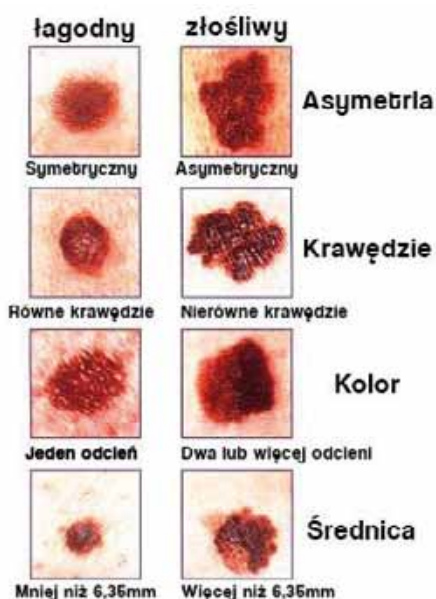
Dermatoskopia polega na ocenie zmian skórnych przy użyciu specjalnego urządzenia – dermatoskopu, który w 10-16 krotnym powiększeniu i dodatkowym oświetleniu danego obszaru pozwala na ocenę struktury znamienia. Jest to badanie nieinwazyjne i całkowicie bezbolesne. Po ocenie dermatoskopem lekarz decyduje czy zmiany skórne są podejrzane czy nie.

Podczas dermatoskopii należy zwrócić uwagę na obecność asymetrii struktury i koloru oraz obecność tzw. wzorów złośliwości:

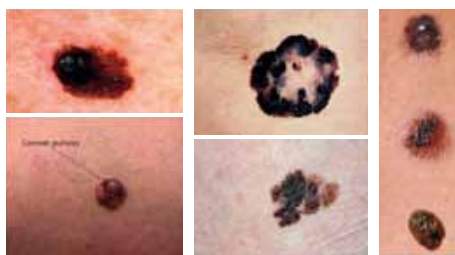
1. obwodowe obszary bezstrukturalne
2. grube linie siateczkowate lub linie rozgałęzione
3. obecność niebieskich lub szarych struktur
4. czarne kropki i grudki położone na obwodzie
5. linie promieniste

6. białe linie
7. różnokształtne naczynia
8. linie równoległe lub chaotyczne.

Pacjent sam lub jego bliscy powinni oglądać co najmniej raz w miesiącu swoje zmiany skórne i w każdym przypadku niepokojących objawów skontaktować się z lekarzem. Należy zwrócić szczególną uwagę na miejsca trudno dostępne: plecy, owłosiona skóra głowy, stopy i fałdy międzypaliczkowe. Czerniak złośliwy może również rozwijać się w gałce ocznej i na śluzówkach jamy ustnej, odbytu i okolic intymnych. Poniżej praktyczne przedstawienie najważniejszych różnic między zmianą łagodną a złośliwą skóry:



Poniżej przedstawiam przykłady zmian złośliwych-czerniaka skóry



W każdym przypadku podejrzenia zmiany złośliwej taką zmianę należy usunąć chirurgicznie i wysłać do badania histopatologicznego. Jedynie wycięcie zmiany w całości, z marginesem tkanek zdrowych, do tkanki podskórnej – tzw. biopsja wycinająca i zbadanie jej pod mikroskopem pozwoli ocenić czy jest to zmiana łagodna lub złośliwa.

Zabieg wycięcia znamienia jest najczęściej wykonywany w znieczuleniu miejscowym, ambulatoryjnie i w zależności od wielkości trwa kilka-kilkanaście minut.

Po otrzymaniu wyniku histopatologicznego w przypadku zmiany łagodnej leczenie jest zakończone, natomiast po otrzymaniu wyniku zmiany złośliwej lekarz zaproponuje dalsze postępowanie w zależności od typu i rodzaju nowotworu.

Podczas wakacyjnych wyjazdów i przebywając na słońcu należy z rozwagą korzystać z kąpeli słonecznych. Pamiętajmy żeby unikać słońca między godziną 11 a 16, używajmy kremów z wysokim filtrem UV, zakładajmy okrycie głowy, chronimy swoje oczy okularami słonecznymi z dobrym filtrem, szczególną troską otoczmy dzieci, gdyż ich skóra jest bardzo wrażliwa na słońce.

Jednym słowem jeśli już się opalamy to róbmy to mądrze, tak żeby nie ucierpiało nasze zdrowie.

dr n. med. Grzegorz Szczęśniak  
spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej  
[www.euromed.radom.pl](http://www.euromed.radom.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



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

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

**Poradnie specjalistyczne**  
umowa z NFZ i Allianz

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

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

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

**Rehabilitacja głosu**  
aparatem VocaSTIM

**Elektrostymulacja podniebienia**

**Inhalacje AMSA na zatoki i trąbki słuchowe**

**Pracownia doboru**  
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](http://www.epmed.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



# KLINIKA EUROMED

dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

[www.euromed.radom.pl](http://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. Głównej)  
tel. 48 369 95 17, kom. 510 781 404



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

dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej  
**Chirurgia dzieci i młodzieży**  
**Traumatologia wieku dziecięcego**

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

dr n. med. Wojciech Kowalczewski

specjalista chirurg dziecięcy

**GABINET CHIRURGICZNY**

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

**SANUS NZOZ**  
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

**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)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

czynne  
czwartek  
od 16<sup>00</sup>

**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

**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

**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

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

**Izabela Gralak-Wdowik**  
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

# Odkryj potęgę swojej wrażliwości



coach  
Marzena Figura  
tel. 502 460 037

siłą. Dopiero kiedy pozwolimy sobie czuć wszystko, co się w nas dzieje, przepływać całemu bogactwu emocji, dopiero wtedy mamy dostęp do pełni swojej autentycznej mocy, jesteśmy spójni i prawdziwi. Musimy odkryć zatem, jak polubić swoją wrażliwość, otworzyć serce na siebie, drugiego człowieka i zacząć żyć pełnią siebie.

## *Jak polubić i zaakceptować swoją wrażliwość?*

Wypróbujmy taoistyczną praktykę wewnętrznego uśmiechu. Za każdym razem, kiedy zauważysz jakąkolwiek emocję w ciele np: złość, smutek, żal, wstyd, rozczarowanie, radość, przyjemność, błogość, powitaj ją z uśmiechem. Po prostu uśmiechnij się w środku do tego co czujesz, a dasz swojemu ciału sygnał: „to w porządku czuć, to bezpieczne, to zdrowe”.

Im większa otwartość z jaką witamy swoje uczucia, tym więcej będziemy czuć. A to stwarza szansę na naprawę pełne i głębokie doświadczanie życia, dzięki czemu będziemy mieć lepszy kontakt ze swoją intuicją. Intuicja człowieka to wewnętrzny głos, mówiący do nas nieświadomym przeczuciem, które nie zawsze traktujemy poważnie. Ale czasami takie „uczucia” mogą być o wiele bardziej wartościowe, niż nasze „myśli”, ponieważ są odzwierciedleniem naszego prawdziwego ja.

Jeśli przyjmujemy postawę ciekawości i otwartości wobec naszych uczuć, a rzucimy samokrytykę, wątpliwości i lęki wraz z dostępem do intuicji, otworzy się przed nami nowy świat pełen zrozumienia i akceptacji samego siebie. Przy najbliższej okazji, kiedy poczujesz np. smutek, złość czy inne uczucie, które do tej pory wydawało ci się „nie na miejscu”, „zawstydzające”, spróbuj je wyrazić. Powiedz na przykład: „wiesz, smutno mi, że to mówisz” albo „czuję złość z powodu tego zdarzenia”, i obserwuj co się będzie działo. Spójrz na to, że przeżywasz i wyrażasz uczucia jak na przejaw wewnętrznej siły a nie słabości.

Kiedy oswoimy swoje uczucia i pozwolimy sobie na pełne przeżywanie, przed nami kolejne wyzwanie: okazanie tego co czujemy innym. Dla wielu z nas pokazywanie tego, co naprawdę przeżywamy wiąże się z wieloma obawami: przed byciem odrzuconym,

Wrażliwość to ogromny dar i bogactwo warte tego, abyśmy pielęgnowali je w sobie z miłością i całym zaangażowaniem. Niestety współcześnie wielu z nas żyje bardziej „w głowie niż w sercach”. Chcielibyśmy, aby ktoś zabrał od nas te wszystkie niechciane emocje, szczególnie takie, które oceniamy jako negatywne. Chcemy zawsze reagować racjonalnie, być przewidywalni, nie dać się ponieść uczuciom i najlepiej ich nie okazywać. Wstydzimy się kiedy ktoś widzi, że płaczymy. Boimy się okazywać złość. Trudno nam mówić o uczuciach. Wahamy się przed otwarciem serca i okazaniem miłości. Wielu z nas nie znosi swojej wrażliwości i się jej wstydzi. Musimy jednak wiedzieć, że zamrażając w sobie gniew, złość czy smutek, pozabawiamy się pełnego i głębokiego doświadczania takich uczuć jak radość, przyjemność i miłość. Nie da się „uniewrażliwić” na jedne uczucia i nadal w pełni doświadczać innych.

Zazwyczaj boimy się odczuwania i okazywania emocji, bo wydaje nam się, że równa się to byciu słabym, że to wstyd. Opancerzeni blokujemy przepływ prawdziwych uczuć przez co możemy się wydawać zamknięci, nieautentyczni, zdystansowani wobec innych. Chroniąc się przed zranieniem, nie mamy także kontaktu ze swoją wewnętrzną

**lek. Andrzej Karczewski**  
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne  
**502 713 654**

ul. Kopernika 9/14  
Radom

www.psychiatra.radom.pl

**LECZENIE:**

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

**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

**GABINET  
PSYCHOLOGICZNY**

**mgr Tomasz  
Matracki**

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



**rejestracja**

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

lekarz medycyny **Mariusz  
Mieszkowski**

oferuje:

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

wysmianym, negatywnie ocenionym. Czasami przez całe lata nie odważamy się okazać innym naszych prawdziwych uczuć, pokazać tej części siebie. Musimy jednak mieć świadomość, że dopiero kiedy pokażemy swoją wrażliwość, może ona poruszyć serce drugiej osoby tak głęboko, że zareaguje adekwatnie do tego, co przeżywamy, niosąc nam pociechę, której potrzebujemy. Kiedy chowamy się za sztucznym uśmiechem i mówimy „nic się nie stało” nie ma dostępu do tego, co naprawdę się z nami dzieje i jest trudno tak naprawdę być z nami i zrozumieć, czego potrzebujemy. Bez pozwolenia sobie na to, aby być widzianymi takim, jakimi naprawdę jesteśmy, nie doświadczymy potrzebnego nam wsparcia, miłości i prawdziwie sycących relacji. Bez względu na to, w jakich to będzie okolicznościach, pozwólmy sobie na łzy i płacz, kiedy poczujemy taką potrzebę. Odważmy się pokazać siebie naprawdę. Obserwujemy reakcję drugiej osoby i zapewne wtedy zweryfikujemy swoje założenia na temat tego, że ludzie wykorzystają naszą słabość. Dopiero pokazując „siebie prawdziwego” otwieramy się na wsparcie drugiej osoby i na realną bliskość. Z całą pewnością ta osoba doświadcza podobnych emocji. Być może nie ma odwagi się przełamać, to my wniesiemy do świata autentyczność i własną wrażliwość, inspirując innych do tego samego. Wrażliwość zatem to klucz do doświadczania intymności i pełnej akceptacji. Pozwólmy więc zobaczyć innym siebie w pełni, a za każdym razem, kiedy pokażemy światu swoje prawdziwe uczucia, pogratulujmy sobie. Właśnie zrobiliśmy krok do życia pełnią siebie dzięki potędze swojej wrażliwości.

**medistar**  
SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

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

**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

**mikirad**  
SKLEPY MEDYCZNE  
refundacja NFZ  
R A D O M

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

**S Z Y D Ł O W I E C**  
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34  
sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

**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 przeciwdoleżynowe
  - inhalatory
  - ciśnieniomierze
  - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

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

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

**Coaching**  
POLSKA 

Marzena Figura coach

tel. 502 460 037  
biuro@coachingpolska.com.pl  
[www.coachingpolska.com.pl](http://www.coachingpolska.com.pl)



**Barbara Węgrzycka**  
specjalista chorób płuc  
pulmonolog

Przyjmuje  
w pon. od 16.00  
soboty od 8.00

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

 CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

  
**ARMED ORT**  
RADOM

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](http://www.armed-ort.pl)

# Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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

# Lifting bez skalpela – japoński odmładzający masaż twarzy

Zanieczyszczone środowisko, źle dobrana dieta, stres to tylko kilka przyczyn, które negatywnie wpływają na naszą cerę. Wraz z wiekiem mięśnie wiotczeją i tracą swoją elastyczność, dochodzi do mniejszej produkcji kolagenu i elastyny w skórze co przyczynia się do powstawania zmarszczek.

Dbając o swoje ciało nie należy zapomnieć o treningu dla twarzy. Japoński liftingujący masaż twarzy angażuje mięśnie i pobudza skórę twarzy niczym trening na siłowni. Zabieg wzmacnia głębokie partie mięśni oraz pobudza produkcję kolagenu i elastyny w skórze.

Ten odmładzający rytuał jest intensywnym zabiegiem manualnym o silnym działaniu liftingującym. Zabieg jest przyjemny i bezinwazyjny. Działa jak naturalny botoks.

Zabieg ten to godzinny rytuał na twarz szyję, dekolt i obręcz barkową. Niweluje napięcie mięśniowe przez co wygładza zmarszczki mimiczne, modeluje owal twarzy, działa drenująco, likwiduje obrzmienia

i zastoje. Precyzyjne ruchy prowadzone z różną częstotliwością działają jak peeling, rewitalizują skórę i pobudzają krążenie. Masaż działa głęboko relaksacyjnie, wycisza i odpręża rozluźniając twarz, szyję, dekolt i mięśnie karku.

Efekty:

- podnosi i wzmacnia strukturę twarzy,
- spłyca zmarszczki,
- wygładza cerę,
- wyrównuje kolor skóry,
- zwiększa produkcję kolagenu i elastyny,
- usuwa obrzmienia oraz nadmiar wody
- poprawia jędrność i elastyczność skóry
- odpręża i upiększa

Te cudowne właściwości Japońskiego masażu twarzy zawdzięczamy stymulacji wybranych punktów i obszarów refleksologicznych znajdujących się na naszej twarzy. Stymulacja ta z kolei przyczynia się do poprawy przepływu energii w kanałach energetycznych (tzw. meridianach) w naszym

organizmie, regulując pracę wszystkich organów (w tym także skóry).

Japoński liftingujący masaż twarzy jest jednym z najbardziej odprężających i relaksujących masażów. Podczas japońskiego masażu twarzy umysł uwalnia się od wszelkich stresów, a napięcia mięśniowe całego ciała powoli znikają. Stopniowo wchodzi się w coraz większy błogostan, utrzymujący się przez większość zabiegu na granicy snu i jawy, a po zabiegu jest się wypoczętym z nowym zastrzykiem energii. Samopoczucie zdecydowanie się poprawia i wychodzi się z wizyty pozytywnie nastrojonym z uśmiechem na ustach i efektem liftingu na twarzy.

Czas zabiegu: 60 minut

Obszar zabiegowy: twarz, szyja, dekolt, obręcz barkowa

Cena: 89 zł

*Centrum Medyczne Fizjomedica  
mgr fizjoterapii Iga  
Augustyniak-Drewin*



## Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji **NFZ** krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

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

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

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna**

**Rehabilitacja domowa**

**Nowość! fala uderzeniowa**

- 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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

## Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

ZAKŁAD OPTYCZNY

od poniedziałku  
do piątku 10-18  
sobota 10-14

www.likowska.pl

**NOWOŚĆ!**  
badanie OCT

NOWY GABINET  
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

**OPTYK**  
GRABOWSCY



z tą gazetką  
rabat -5%  
na okulary

*Belotti*

SPRAWDŹ PROMOCJE!  
ODWIEDŹ NASZE SALONY

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

GF FERRE

**SOLANO**

Baldinini



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSZPITALNE.

*Wygłębienie  
doświadczenie w opiece*

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

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

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

## Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

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

likowski@vp.pl  
www.likowski.eu



**OPTYK**  
*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

# Co to jest paradontoza?

## Jak choroba się zaczyna i jak się rozwija?

### Przypomnienie anatomii i fizjologii zdrowego dziąsła

Tkanka dziąsła, otaczająca zęby w stanie zdrowym jest blado-różowa, jędrna i sprężysta. Pas tkanki dziąsła może być grubszy i szerszy, albo cieńszy i węższy, dzieli się na dziąsło przytwierdzone, oraz dziąsło wolne. W miejscu, gdzie dziąsło brzeżne dotyka zęba znajduje się wejście do szczeliny dziąsłowej. Szczelina dziąsłowa w zdrowych tkankach nie przekracza głębokości 3 mm. Jeżeli przekracza 3 mm to mówimy już o kieszonce dziąsłowej. Na dnie szczeliny /kieszonki dziąsłowej tkanki dziąsła przrastają do zęba przyczepami dziąsłowymi. Szerokość zdrowego przyczepu dziąsłowego wynosi około 2 mm. Na dnie szczeliny dziąsłowej powstaje płyn dziąsłowy, który pomaga w oczyszczaniu kieszonki i utrzymaniu tkanek dziąsła brzeżnego w stanie zdrowia. Wzrost wypływu płynu dziąsłowego, któremu towarzyszy tendencja do krwawienia – to są pierwsze objawy zapalenia dziąsła.

### Dziąsła i przyzębie w stanie zapalnym

Zapalnie zmienione dziąsło jest zaczerwienione i obrzęknięte, niekiedy sine. W początkowych stadiach choroby nie ma bólu. Pacjenci często mówią: nic mnie nie boli, więc chyba jest w porządku. Otóż nie, ból pojawia się dopiero w zaawansowanych, a nawet terminalnych stadiach choroby. Od

początku natomiast występuje krwawienie. Pamiętajmy więc, że krwawienie pojawiające się przy szczotkowaniu i nitkowaniu zębów jest ważnym sygnałem alarmowym i nie wolno go zaniedbywać. Nawet przy niewielkim podrażnieniu, np. przy myciu, sondowaniu szczeliny dziąsłowej. Powoli stan zapalny nasila się, powstają drobne mikroowróżdzenia nabłonka szczeliny dziąsłowej. Przy dalszym nasileniu choroby zaczynają się formować ropnie przyzębia – definicja: zlokalizowany ropny stan zapalny tkanek przyzębia. Ropnie mogą być pojedyncze i mnogie, ostre, lub przewlekłe, ze względu na lokalizację: dziąsłowe, przyzębne, okołokoronowe i okołowierzchołkowe. Ropnie formują się zwłaszcza tam, gdzie są pionowe ubytki tkanki kostnej, otwarte rozwidlenia korzeni (rozwidlenia korzeni występują u zębów wielokorzeniowych). Znaczącą rolę odgrywają pogorszenie higieny jamy ustnej, współistniejące choroby. Rozległe ropnie powoduje szybką i rozległą destrukcję tkanek przyzębia, w tym kości, co często skutkuje utratą zęba, zwłaszcza u osób z zaawansowaną chorobą i ubytkiem kostnej otaczającej zęby.

Ważna uwaga: Rozważmy sytuację, pacjent zauważa krwawienie z dziąseł przy zabiegach higienicznych, przy posiłkach. Gdzie kierujemy pierwsze kroki? Do internetu. Korzystanie z porady dr Google

może/musi nas jednak ukierunkować na zakup pasty do zębów, prawdopodobnie tej, która jest aktualnie najlepiej pozycjonowana w rankingu Google. Jeżeli składniki farmakologiczne zawarte w paście stłumią krwawienie, może to uspić naszą czujność i odwlec w czasie wizytę u lekarza stomatologa. W tym czasie choroba, pomimo braku objawów uchwytanych przez pacjenta, przy zmniejszonym krwawieniu, rozwija się w ukryciu... Zmniejsza to nasze szanse na szybkie podjęcie skutecznej terapii.

### Wpływ flory bakteryjnej i płytki nazębnej na rozwój choroby

Na zębach w jamie ustnej wytrąca się płytka nazębna. Płytka nazębną nazywamy konglomerat resztek pokarmowych, złuszczonego nabłonka, wytrącających się białek śliny i przede wszystkim olbrzymiej liczby bakterii. Jest to żywa struktura, która dojrzewa w miarę upływu czasu. Różne szczepy bakteryjne wspierają się wzajemnie, w przekształcaniu płytki nazębnej w środowisko jeszcze bardziej korzystne dla swojego rozwoju, a jednocześnie coraz bardziej szkodliwe dla organizmu gospodarza. Przykładowo bakterie zawarte w płytce nazębnej (dzięki temu, że występują w „drużynie”) są bardziej odporne na działanie antybiotyków. Nawet bakterie saprofityczne, początkowo nieszkodliwe dla tkanek przyzębia staną się

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.stomatologiakaniewscy.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

źródłem drażnienia patologicznego, kiedy ich procentowe zastąpienie zwiększy się ponad normę. Jednocześnie im dłużej płytka nazębna zalega na zębach, tym bardziej zwiększa się zastąpienie bakterii beztlenowych i jednocześnie nasila się drażnienie bakteryjne. Dlatego tak ważna jest regularna, dokładna higiena jamy ustnej. Płytki nazębna, która się odkłada na koronach zębów, jak również ta, która przenika do szczeliny dziąsłowej i odkłada się na korzeniach zębów, jest silnie patogenna dla tkanek przyzębia otaczających ząb. W jamie ustnej jest ponad 700 szczepów bakteryjnych. Liczba bakterii w ustach u zdrowego człowieka jest większa niż liczba ludzi zamieszkujących ziemię. Zaskakujące, prawda? W normalnych warunkach zdrowego przyzębia flora bakteryjna jest saprofityczna, tzn. jej obecność jest nie tylko neutralna, a nawet korzystna dla naszego organizmu. Jednak gdy dojdzie do zmian w ilości poszczególnych szczepów bakteryjnych, kiedy nadmiernie rozmnożą się patologiczne bakterie wtedy zaczynają się nasze problemy z tkankami i narządami jamy ustnej. Bakterie szkodliwe dla twardych tkanek zębów wywołują próchnicę, bakterie szkodliwe dla tkanek przyzębia wywołują zapalenia dziąseł i zapalenia przyzębia.

Zapalenie dziąsła jest uleczalne, to znaczy można go wyleczyć, bez trwałych następstw anatomicznych. W początkowym okresie dochodzi do przekrwienia i obrzęku brodawek dziąsłowych, dziąsła brzeżnego, Tkaniki dziąsła stają się bolesne, łatwo krwawią przy szczotkowaniu, przy drobnych urazach mechanicznych podczas przyjmowania posiłków, itp.

Jeżeli na tym etapie dojdzie do poprawy higieny, usunięcia miejsc zalegania płytki nazębnej, a nasz organizm przy pomocy układu odpornościowego nabierze przewagi to dojdzie do zahamowania procesu zapalnego i nie dojdzie do zniszczenia tkanek przyzębia. Sytuacja ulegnie normalizacji

### *W jaki sposób bakterie niszczą tkanki przyzębia?*

Kiedy bakterie przedostaną się przez zniszczony nabłonek kieszonki do tkanki podnabłonkowej i dalej będą przenikać w kierunku szpary ozębnej (miejsce gdzie są włókna ozębne łączą ząb z kością) i kości wyrostka zębodołowego otaczającej ząb, dochodzi do nieodwracalnych ubytków tkanek. Na tym etapie choroby mówimy już o paradontozie. Najbardziej szkodliwe dla tkanek przyzębia są bakterie G (-), które powodują uwalnianie czynników wywołujących zarówno destrukcję tkanki kostnej, co prowadzi do resorpcję kości, jak również

niszczenie tkanek miękkich przyzębia i uszkodzenia włókien ozębnych. Na samym końcu dochodzi do uszkodzenia tkanek cementu pokrywającego korzeń zęba. W ten sposób z kieszonki dziąsłowej rozwija się kieszonka przyzębna. Choroba przeszła do stanu, w którym pojawiają się nieodwracalne zmiany anatomiczne i histologiczne.

### *Ubytki tkanki kostnej wokół zębów w przebiegu paradontozy*

Tkanka kostna w zdrowym organizmie podlega ciągłej przebudowie, oznacza to, że taka sama ilość kości powstaje, jak została zresorbowana. Przy paradontozie ubytek kości wokół zębów powstaje wtórnie do stanu zapalnego tkanek miękkich dziąsła i jest wynikiem zaburzenia między procesem nowotworzenia i resorpcji kości. W wyniku drażnienia bakteryjnego tkanek miękkich kieszonki przyzębnej ma miejsce nadmierna stymulacja komórek resorbujących kość. Dochodzi więc do przewagi procesów niszczenia tkanki kostnej, co skutkuje powstawaniem poziomych i rzadziej pionowych ubytków kości. Zauważamy obniżanie wysokości kostnych przegród międzyzębnych, oraz kostnych przegród międzykorzeniowych u zębów wielokorzeniowych. Rzadziej, u około 10-30% pacjentów dochodzi do powstawania pionowych ubytków kostnych.

Rozwijają się kieszonki kostne, wokół korzeni zębów. Dochodzi również do ubytku kości pomiędzy korzeniami zębów wielokorzeniowych – powstają tzw. ubytki furkacyjne.

Poziome ubytki tkanki kostnej są najczęściej rozlane i trudniej poddają się leczeniu. Pionowe ubytki kostne, tzw. kieszonki kostne, można leczyć, wyniki zabiegów regeneracyjnych są bardziej przewidywalne, a w zależności od nasilenia zmian chorobowych i czasu w którym choroba została zdiagnozowana i rozpoczęto leczenie można liczyć na skuteczne wyniki zabiegów regeneracyjnych.

I na koniec pytanie, czy wszyscy wiemy, co oznacza po polsku słowo paradontoza? Jeśli nie to warto zapamiętać. Paradontoza – jest to bakteryjne zapalenie tkanek przyzębia.

Jak w każdym stanie zapalnym największy wpływ na spowolnienie przebiegu choroby ma kontrola zapalenia. Jest to możliwe dzięki wzmoczonej, dokładnej i dopasowanej do każdego przypadku higienie jamy ustnej.

cdn.

Grzegorz Romaszkiwicz  
spec. Chirurgii szczękowej  
[www.implant-dentist.pl](http://www.implant-dentist.pl)

**AURUM DENT**  
gabinet dentystyczny  
[www.aurumdent.pl](http://www.aurumdent.pl)

**KOMPLEKSOWE  
LECZENIE**

**NOWOCZESNA  
PROTETYKA**

**lek. stom. Marek Zatorski**

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok. 1  
telefoniczne umawianie wizyt  
**530 704 300**  
od poniedziałku do piątku

**NZOZ DENT-ARTIS**  
GABINETY STOMATOLOGICZNE

**lek. stom. Bożena Domańska**  
wtorek 8.00-12.00  
środa, piątek 14.00-18.00

**lek. stom. Anna Domańska**  
poniedziałek, wtorek, czwartek  
14.00-19.00  
sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych  
leczenie protetyczne  
chirurgia stomatologiczna  
profilaktyka  
RTG zębów

**Leczenie bez borowania  
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7  
tel. 48 334 14 25  
kom. 604 481 599

**Medap** NZOZ  
Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom  
tel. 48 36 00 200

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

**NOWOCZESNA  
STOMATOLOGIA I PROTETYKA**

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



lapro\_dentis

laboratorium protezki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

**Nowa lokalizacja**

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

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



deltamed  
transport i ratownictwo medyczne



Masz problem  
z transportem  
chorego?

Zadzwoń do nas!

**519 179 707**

Radom, ul. Żeromskiego 94  
www.deltamed.com.pl

FIZJOE PERT

Radom  
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon  
**606 499 981**  
www.fizjopert.pl

**GABINET FIZJOTERAPII**

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

lek. med.  
**Urszula  
Kempa**

**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje  
poniedziałek i środa

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

Radom, ul. Prożmowskiego 33a, 1 p., pok. 208



Pielęgniarska opieka długoterminowa  
**BEZPŁATNIE NŻZ**

tel. **600 611 501, 509 569 541**

www.vic-med.pl

Radom, ul. Czarnoleska 19,  
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

## Niewłaściwe przechowywanie leków podczas upałów

Wysoka temperatura lub długotrwała ekspozycja na słońce może zmienić działanie substancji czynnej zawartej w leku i sprawić, że produkt nie tylko przestanie działać, ale zacznie być niebezpieczny dla chorego – alarmuje Naczelna Izba Aptekarska (NIA).

Podczas fali upałów, poza odpowiednim nawodnieniem i ochroną skóry, powinniśmy dbać także o odpowiednie przechowywanie leków. Wiele z nich powinno leżeć w temperaturze pomiędzy 15 a 25 stopni Celsjusza, ale są takie, które wymagają niższej. Takie produkty lecznicze należy przechowywać w lodówce, a transportować w specjalnie przeznaczonych do tego celu torebkach termolabilnych. Szczegółowe instrukcje zawiera dołączona do opakowania ulotka.

Jeśli lek, który może być przetrzymywany w temperaturze pokojowej – do 25 stopni – przez dwa, trzy dni poleży w wyższej, najprawdopodobniej nie zmieni to jego właściwości. Nie powinno to jednak trwać zbyt długo, nawet w przypadku powszechnie używanych tabletek przeciwbólowych.

„Do grupy leków, których nie wolno przegrzewać należą przede wszystkim antybiotyki, insuliny, leki adrenergiczne czy choćby leki uspokajające. Kiedy antybiotyki przechowywane są w cieple, przestają być aktywne i tracą swoje właściwości terapeutyczne. (...) Wrażliwe na zmiany temperatury są również leki antykoncepcyjne, leki na tarczycę i inne zawierające w swoim składzie hormony. Zażycie takich leków, gdy substancja czynna zmieni swoje właściwości, może mieć nieodwracalne skutki” – alarmuje NIA.

Wpływ na leki ma także ekspozycja na słońce i wilgotność powietrza – według przepisów względna wilgotność powietrza w aptece nie powinna przekraczać 65%, ponieważ wyższa szkodzi preparatom w postaci kapsułek, tabletek czy granulatu. Uważać muszą też chorujący na cukrzycę. Zbyt duża wilgotność może zaburzać odczyt na paskach diagnostycznych mierzących poziom cukru, a co za tym idzie podanie złej dawki insuliny.

Chorych powinna zaniepokoić każda zmiana w wyglądzie leku – smak, zapach, kształt czy kolor nie mogą się zmieniać.

Źródło: NIA, Puls Farmacji

**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 Kozienicach

**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 Dziecięcej, 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-Endokrynologiczny /Tochtermana/

**Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog** • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyzleski 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/

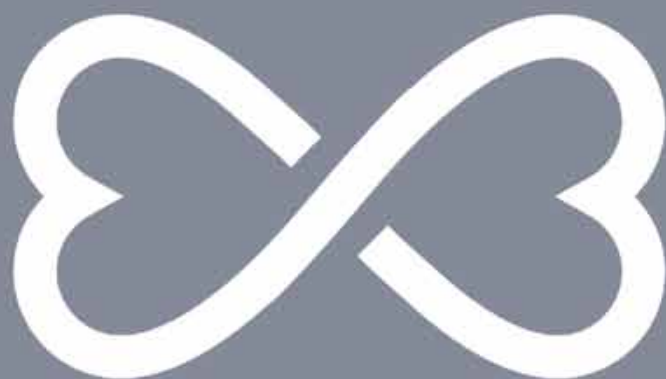
**Psychiatra, psychoterapeuta** • lek. med. **Anna Zdzymira** – Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym

**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





KLINIKA  
KRAJEWSKI

---

Leczenie  
łysienia

# Polki krótko karmią piersią

1 sierpnia rozpoczyna się Międzynarodowy Tydzień Karmienia Piersią. Kontakt „skóra do skóry” i pierwsze karmienie to kluczowe momenty zarówno dla matki, jak i nowo narodzonego dziecka. Na świecie zaledwie 45% dzieci jest przystawianych do piersi w ciągu pierwszej godziny po narodzeniu i tylko 40% niemowląt w wieku poniżej 6 miesięcy jest karmionych wyłącznie piersią, choć WHO zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze pół roku życia.

Jak to wygląda w poszczególnych krajach? Jak na tle innych państw wypada Polska? Czy istnieje kompleksowe narzędzie pomocne w prawidłowym żywieniu dzieci?

Według badań, 54% polskich matek karmi swoje dziecko piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia.

Według statystyk w USA w 2014 r. prawie 80% matek karmiło swoje dziecko piersią przynajmniej raz, ale niewiele ponad 20%

karmiło naturalnie przez pierwsze półrocze. W Kanadzie wskaźniki te od lat wyglądają podobnie – w ubiegłym roku wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia dziecka zadeklarowało 28,8% mam w wieku 18-34 lata oraz 36,9% w wieku 35-49 lat.

W bardziej egzotycznym Peru karmienie piersią jest powszechne i dość długo praktykowane. Ważny jest tam aspekt ekonomiczny, ponieważ mleko kobiece to po prostu najtańszy sposób żywienia niemowlęcia. 67,5% niemowląt jest tam karmionych wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia.

Jeżeli chodzi o długość karmienia piersią, zdecydowanie wyróżnia się Mongolia, gdzie ponad 50% dzieci jest karmionych piersią nawet po ukończeniu 2. roku życia. Kobiece mleko uważane jest w tym kraju za niezwykle odżywcze i pełne magicznych właściwości. Nie jest niczym niezwykłym, że niektóre dzieci są tam karmione piersią nawet do

wieku przedszkolnego. Mongołowie do tego stopnia cenią mleko kobiece, że dzielą się nim chętnie z rodziną czy przyjaciółmi.

Wydawać by się mogło, że na Starym Kontynencie statystyki dotyczące karmienia piersią będą przedstawiały się najlepiej – kraje europejskie są bowiem przeważnie wysoko rozwinięte, oferują relatywnie dobre warunki socjalne (dla przykładu, w Anglii kobieta może uzyskać 52 tygodnie urlopu macierzyńskiego, z czego 39 jest płatnych, zaś w Norwegii urlop ten trwa przynajmniej 49 pełnopłatnych tygodni) oraz chętnie podejmują prozdrowotne inicjatywy. Jednak, według WHO, region europejski ma najgorsze statystyki dotyczące karmienia piersią. W latach 2006-2012 jedynie 25% niemowląt było karmionych wyłącznie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia. Dla porównania w południowej Azji wskaźnik ten wynosił w tym okresie 43%. Ostatnie dane zebrane

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

specjalista kardiolog  
**Bożena Wrzosek**  
poniedziałek, środa od godz. 16.00  
**tel. 501 090 335**

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

specjalista chirurgii ogólnej  
**Grzegorz Wrzosek**  
sobota od godz. 9.00  
**tel. 501 090 315**

- porady chirurgiczne
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

**KARDIOLOG**  
**lek. Anna Bąk-Chojnacka**  
konsultacje, echo serca, testy wysiłkowe  
przyjmuje poniedziałki od godz. 15.00  
Radom, ul. 11 Listopada 69/77  
zapisy w godz. 12.00-19.00, tel. 48 360 69 01

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

  
**Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
KARDIOLOG DZIECIĘCY  
PEDIATRA  
**EKG, UKG (echo serca),  
Holter EKG**  
konsultacje kardiologiczne,  
badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,  
Radom (Glinice), ul. Biała 47  
**tel. 603 770 018**  
[www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl](http://www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl)

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

**lek. med. Wioletta Sorbian**  
specjalista chorób wewnętrznych  
hipertensjolog  
GABINET LEKARSKI  
**Radom ul. Witolda 7 lok. 1.07**  
rejestracja: pn-pt w godz. 8-16  
**tel. 795 001 814**

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

**OFERTA**

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

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

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

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH  
**Patrycja Ordyk-Rusek**  
KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG  
przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15  
  
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

z 21 krajów Europy pokazały, że jedynie 13% niemowląt było karmionych naturalnie przez pierwsze 6 miesięcy.

Najmniej mam karmi piersią w Wielkiej Brytanii – tylko jednej na 200 udaje się utrzymać karmienie piersią do 1. roku życia dziecka. Najlepszymi wynikami może się pochwalić Norwegia – aż 99% kobiet rozpoczyna karmienie piersią po urodzeniu dziecka, z czego 80% kontynuuje je po sześciu miesiącach.

Według badań, 54% polskich matek karmi swoje dziecko piersią przynajmniej do 6. miesiąca życia, ale jedynie 6% zgodnie z zaleceniami WHO, czyli wyłącznie piersią w pierwszym półroczu. Okazuje się także, że spośród mam, które nie karmią już piersią, większość zakończyła karmienie w pierwszym miesiącu życia dziecka.

Najczęstsze powody zaprzestania karmienia piersią przez Polki to: przekonanie, że dziecko się nie najada, problemy z laktacją oraz niechęć dziecka do ssania piersi. Dane te pokazują ogromną potrzebę wspierania matek w kwestii laktacji oraz edukacji żywieniowej przez personel medyczny nie tylko podczas pobytu w szpitalu, ale i po wypisie. Wsparcie to realizowane jest przede wszystkim na podstawie obowiązujących w Polsce „Standardów opieki okołoporodowej”,

uwzględniających wytyczne dotyczące prawidłowego żywienia niemowląt.

Dodatkową pomoc dla rodziców w zakresie prawidłowego żywienia dzieci od narodzin do 3. roku życia stanowi nowe narzędzie – „Kalendarz żywienia dziecka w 1000 pierwszych dni (0-36 miesiąc życia)”. Dokument ten w prosty sposób podpowiada rodzicom, jak krok po kroku, miesiąc po miesiącu, komponować jadłospis dziecka. Uwzględnia też wszystkie wytyczne dotyczące karmienia piersią na poszczególnych etapach rozwoju.

Źródło: Puls Medycyny

**Sprzedam dochodową firmę punkt sprzedaży hurtowej i detalicznej materiałów i sprzętu medycznego w Radomiu.**  
kontakt telefoniczny  
**509 104 563**  
w terminie do 30 września 2018 r.

**DIACOM TECHNOLOGY**  
solatium

**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](http://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)

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 Wieków Rozwojowych w ramach kontraktu z NFZ.

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ.

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**

**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

Leczenie  
uzależnień  
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10

tel. **48 300 52 52**

kom. **603 333 122**



**Kozienice**

Al. Sikorskiego 10/Z

48 332 32 69

**Radom**

ul. Sobieskiego 1

tel. 48 345 15 99

[www.reha-complex.pl](http://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**

**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

gabinet

**NEUROLOGICZNY**

**Jakub Szymon Miśta**

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

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

tel. **601 497 118**

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

GABINET NEUROLOGICZNY

**Jarosław Kosowski**

tel. 608 460 030

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

GABINET NEUROLOGICZNY

**Marina Chojnaeka**

Radom, ul. Kelles-Krauza 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

**Agnieszka Rogozińska**

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A



tel. 48 386 95 00  
511 511 234

**Niepubliczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej**

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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

## Program 75+

Od września 2016 r. do kwietnia 2018 r. w ramach programu „Darmowe leki dla seniorów 75+” lekarze wystawili prawie 29 mln recept – wylicza Ministerstwo Zdrowia.

Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia z programu „Darmowe leki dla seniorów 75+” skorzystało 2 471 929 pacjentów. Łączna kwota za wystawione recepty na bezpłatne leki dla seniorów wyniosła 1 820 496 263 zł. Wydano ponad 77 mln opakowań farmaceutyków.

Na realizację programu „Darmowe leki dla seniorów 75+” w 2018 r. przewidziano budżet w wysokości 643,3 mln zł. Na liście leków bezpłatnych dla osób starszych jest obecnie 2008 pozycji (893 preparaty) zawierających 152 substancje czynne. Projekt jest skierowany do wszystkich pacjentów, którzy w dniu wystawiania recepty z kodem „S” ukończyli 75. rok życia i cierpią na schorzenia mieszczące się w zakresie wskazań objętych refundacją. Wiek pacjentów jest weryfikowany na podstawie numeru PESEL.

Źródło: Puls Medycyny

## mgr Grażyna Wójcik

LOGOPEDA • wyrównywanie wad  
wymowy poprzez zabawę

Radom, ul. Bernardyńska 3A

 **CENTRUM  
BERNARDYŃSKA** tel. 48 386 95 00  
511 511 234



**Laboratorium LAB-MEDIC**  
mgr Lena Krajewska  
mikrobiologia-wymazy, hormony  
Radom, ul. Żeromskiego 92  
tel. 48 362 12 25  
czynne od 7.00 do 18.00  
w soboty od 8.00 do 9.00



**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
- kinesioping (plastry)

#### HYDROTERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

#### MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka  
długoterminowa domowa

Hospicjum domowe

#### WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie  
www.nzoz-chrobrego.pl

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



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



**SEKSUOLOG  
RADOM**

## GABINET TERAPEUTYCZNY

! Profilaktyka i terapia różnego rodzaju zaburzeń w sferze seksualności oraz zdrowia psychicznego.

! Terapia partnerska. Terapia po zdradzie.

! Konsultacje indywidualne oraz dla par.

! Warsztaty oraz szkolenia związane z tematyką seksualności człowieka.

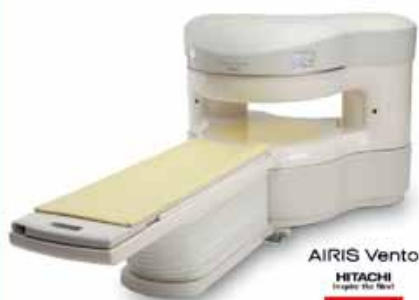
**Elżbieta Garlacz-Janicka**

S E K S U O L O G

www.seksuologradom.pl

Radom  
ul. Żeromskiego 119 lok. 70  
tel. 696 035 179  
kontakt@seksuologradom.pl

GRUPA  
MEDICAL  
S N Z O Z



AIRIS Vento  
HITACHI  
Magnez 0.1 Tesla

Pracownia  
Rezonansu  
Magnetycznego  
Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

# Zdrowe włosy od czego zacząć?



Już dawno zauważono, że to, jak się czujemy, wpływa na to jak wyglądamy i jak się prezentujemy. Przekłada się to również na funkcjonowanie w społeczeństwie. Różne badania potwierdzają, że ludzie lepiej wyglądający mają w życiu łatwiej. Okazuje się, że osoby zadbane, oceniane przez innych jako atrakcyjne, mają przypisywane cechy pozytywne. Wzbudzają zaufanie i chętniej im pomagamy. Osoby, które „robią” tzw. dobre wrażenie, nie tylko są uważane za sympatyczne i miłe, ale też mogą więcej zarabiać.

Jesteśmy oceniani na podstawie pierwszego wrażenia – robi się je tylko raz. Na pewne aspekty naszego wyglądu nie mamy wpływu, ale to czy jesteśmy zadbani zależy tylko od nas.

Psycholodzy uważają, że to jak się ubieramy i prezentujemy wpływa również na nasze samopoczucie, pewność siebie. Poprawiając więc swój wygląd dowartościowujemy się. Znaczący wpływ na naszą samoocenę ma wygląd włosów.

Aż 40% mężczyzn dotyka problem łysienia jeszcze przed ukończeniem 30. roku

życia. Z kolei 30% dojrzałych kobiet walczy z łysieniem lub przerzedzeniem włosów. Poza genetycznymi skłonnościami, do nadmiernego wypadania włosów mogą prowadzić zaburzenia hormonalne, stres, choroby i towarzyszące im przyjmowane leki lub nieprawidłowa dieta.

Najważniejsza jest postawiona w szybkim czasie diagnoza i skuteczna reakcja na zaistniały problem. Często pierwsze kroki kierujemy do dermatologa, bo uważamy, że są to schorzenia dermatologiczne. Jednak, z całym szacunkiem dla lekarzy, niewielu z nich specjalizuje się w chorobach skóry głowy i włosów. Często potrzebne są badania i ocena skóry głowy przy pomocy specjalistycznych aparatów oraz sprawdzenie badawczego środowiska przed i po umyciu włosów. W gabinecie lekarskim nie ma do tego warunków. Dlatego też zajmują się tym osoby o specjalizacji TRYCHOLOGA. Po dokonaniu oceny stanu włosów, mieszków włosowych, skóry na głowie oraz przeprowadzonym wnikliwym wywiadzie, trycholog jest w stanie ocenić, co jest przyczyną naszych kłopotów. Na podstawie zebranych informacji zaleca on wprowadzenie odpowiedniej pielęgnacji i produktów leczniczych dostępnych w salonie fryzjersko-kosmetycznym. Często niezbędna jest też wizyta u lekarza i zalecenie leczenia farmakologicznego, ponieważ może też być potrzebne zalecenie odpowiednich leków, aby terapia była pełna i skuteczna.

Warto jednak zacząć od wizyty u specjalisty zajmującego się włosami, bo bardzo często już wprowadzenie odpowiedniej pielęgnacji, aktywnych produktów i zabiegów ukierunkowanych na dane schorzenie, przynosi oczekiwane efekty. Oferta zabiegów poprawiających kondycję włosów i skóry głowy jest co raz większa. Tylko profesjonalista dobierze odpowiedni sposób postępowania oraz zaleci preparaty do pielęgnacji domowej. Skuteczność zabiegów wykonanych w gabinecie zależy od systematyczności ich wykonywania ale również od współpracy klienta i stosowania się do zaleceń domowych.

Po wstępnej ocenie i uzyskaniu szerszych informacji na temat skutecznych zabiegów trychologicznych zapraszamy do Studio Urody Idalia w Radomiu przy ul. Sienkiewicza 26; tel. 790 237 790 lub 606 471 648.



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

Zapraszam  
Iwona Tyczyńska-Woźniak



**Laboratorium wykonuje badania z zakresu:**

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

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

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

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

# Laboratorium medyczne



specjalistyczna  
**pracownia analiz**  
lekarskich  
mgr Krystyna Baldys

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

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

**polmedic** 

**Jesteś w Centrum**

# **EMPATIA**

...UMIEJĘTNOŚĆ ZROZUMIENIA INNYCH LUDZI  
ORAZ ZDOLNOŚĆ WSPÓŁODCZUWANIA Z NIMI  
ICH UCZUĆ I EMOCJI.

„Jesteś w Centrum to nie tylko hasło. To całoroczny projekt dotyczący wszystkich, którzy tworzą Polmedic.

Chcemy, aby każdy, kto przekroczy nasze progi, traktowany był z empatią i szacunkiem. Bardzo ważne jest dla nas Twoje bezpieczeństwo, które zapewnia ścisła współpraca całego Zespołu.

Przez cały 2018 rok w placówkach będą pojawiać się plakaty, które przybliżą Ci nasze wartości.”

