



Laboratoryjna diagnostyka reumatoidalnego zapalenia stawów

str. 4

Odważ się być tym, kim naprawdę jesteś

str. 7

Podologia, pedicure, pielęgnacja stóp

str. 14

Przebarwienia

str. 16

Kiedy nie masz ochoty na seks z żoną/mężem

str. 21

Jak zmienia się sieć placówek medycznych Polmedic

str. 30





MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

NOWI SPECJALIŚCI

- dr n. med. **Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- lek. spec. **Piotrowicz Jolanta** – OTORYNOLARYNGOLOG
- dr n. med. **Torz Cezary** – UROLOG
- lek. spec. **Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- mgr **Żyszczyński Patryk** – DIETETYK

POZOSTALI SPECJALIŚCI

- + CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG
- + CHIRURG NACZYŃIOWY + 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 I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
- + OKULISTA MEDYCYNY PRACY + OTORYNOLARYNGOLOG + PEDIATRA
- + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + PSYCHOLOG
- + PSYCHOLOG DZIECI I MŁODZIEŻY + PULMONOLOG + REUMATOLOG + RADIOLOG
- + SEKSUOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

BADANIA URODYNAMICZNE, ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE,
MEDYCNA 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

Laboratoryjna diagnostyka reumatoidalnego zapalenia stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS, gościec) jest jedną z najczęściej występujących chorób autoimmunologicznych. Szacuje się, że cierpi na nią 1-2% światowej populacji, z czego aż 75% stanowią kobiety. Charakteryzuje się chronicznym zapaleniem błony maziowej stawów, rozprzestrzeniającym się symetrycznie od drobnych do większych stawów. Nieleczona choroba prowadzi do nieodwracalnego zniszczenia stawów i zajęcia tkanek miękkich, a w konsekwencji do niepełnosprawności, kalectwa i przedwczesnej śmierci, głównie związanej ze zwiększonym ryzykiem powikłań sercowo-naczyniowych. Reumatoidalne zapalenie stawów jest chorobą nieuleczalną, lecz wczesne rozpoznanie pozwala zmniejszyć jej skutki. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada nowoczesne badania z surowicy krwi, które znacznie ułatwiają diagnostykę RZS na wczesnym etapie.

Jakie są objawy RZS?

Reumatoidalne zapalenie stawów jest chorobą bardzo podstępna. Zwykle mija kilka miesięcy, zanim objawy choroby będą na tyle dokuczliwe, że pacjent zgłosi się do lekarza. Pierwsze symptomy RZS zwykle pojawiają się symetrycznie po obu stronach ciała i najczęściej dotyczą drobnych stawów rąk i stóp. Wraz z postępem choroby atakowane są inne stawy. U pacjentów pojawia się:

- ból i sztywność stawów (charakterystyczna jest sztywność poranna, która w RZS trwa zwykle ponad godzinę)
- obrzęk stawów
- tkliwość stawu na ucisk (charakterystyczny bolesny uścisk dłoni przy podawaniu ręki)
- ograniczenie ruchomości (chory staw powoli traci zdolność do wykonywania pełnego zakresu ruchów)
- deformacja stawów – jest konsekwencją długo trwającej choroby (zmiany typu łabędziej szyjki i palca butonierkowego)

Zwykle dolegliwości nasilają się okresowo i towarzyszą im ogólne objawy jak osłabienie, zmęczenie, stan podgorączkowy, ból mięśni, utrata apetytu.

Etiologia RZS nie została dokładnie poznana. Obecnie uważa się, że na rozwój choroby może mieć wpływ kilka czynników: zaburzenia odporności, przebyta infekcja (zwłaszcza wirusowa), palenie tytoniu oraz czynniki genetyczne.

Rozpoznanie RZS

Na chwilę obecną rozpoznanie reumatoidalnego zapalenia stawów opiera się na klinicznych, immunologicznych i radiologicznych kryteriach klasyfikacyjnych, opracowanych wspólnie przez *American College of Rheumatology* oraz *European League Against Rheumatism*. Kryteria te zostały opublikowane we wrześniu 2010 r. w czasopismach *Arthritis and Rheumatism* oraz *Annals of the Rheumatic Diseases*. W rekomendacjach znalazło się m.in. oznaczenie czynnika reumatoidalnego i przeciwciał przeciw cyklicznie cytrulinowanemu peptydowi (*anti-cyclic citrullinated peptide antibodies – aCCP*). Obserwacje kliniczne oraz wyniki badań laboratoryjnych są ważne według systemu punktowego. W zależności od ostatecznego wyniku, diagnoza RZS zostaje potwierdzona, bądź wykluczona, a w przypadku otrzymania wyniku niepewnego, wymagane jest przeprowadzenie dalszej diagnostyki.

Czynnik reumatoidalny (RF)

Czynnik reumatoidalny (RF, ang. *rheumatoid factor*) jest najbardziej znanym markerem immunologicznym RZS. Został wykryty przez Erica Waalera i Harry'ego M. Rosego. Jest badaniem pomocnym w diagnostyce i monitorowaniu przebiegu reumatoidalnego zapalenia stawów. Jego obecność stwierdza się u ok. 30% pacjentów w postaci wczesnej i ok. 70-80% pacjentów w późniejszym stadium choroby. Jest czułym lecz mało swoistym markerem. Podwyższone wartości tego parametru mogą występować u pacjentów z innymi chorobami autoimmunologicznymi (np. zespół Sjögrena), w przewlekłych infekcjach bakteryjnych lub wirusowych, przewlekłych chorobach wątroby, sarkoidozie oraz u ludzi zdrowych (zwłaszcza w podeszłym wieku). Z tego względu obecność dodatniego wyniku RF nie jest traktowane jako jednoznaczne kryterium diagnozujące RZS, lecz jedynie jako czynnik wpływający na przebieg choroby oraz farmakoterapię. Jego wysokie wartości związane są z nadżerkowym przebiegiem choroby, destrukcją stawów i wystąpieniem objawów pozastawowych.

Anty-CCP (przeciwciała przeciw cyklicznie cytrulinowanemu peptydowi)

Przeciwciała przeciw cyklicznie cytrulinowanemu peptydowi (anty-CCP, ang.

anti-cyclic citrullinated peptide antibodies) w literaturze naukowej określane są jako idealny marker reumatoidalnego zapalenia stawów. Po raz pierwszy zostały opisane w 1998 roku przez Schellekens i wsp. Stanowią swoisty i czuły wskaźnik RZS, zwłaszcza w jego początkowym stadium. Ich obecność w surowicy można stwierdzić nawet 10 lat przed pierwszymi objawami choroby. Ponadto uznawane są za marker zmian zapalnych w przebiegu RZS. Ich obecność stwierdza się u ok. 60% pacjentów w postaci wczesnej i ok. 80% pacjentów w późniejszym stadium choroby. Oznaczenie przeciwciał anty-CCP może służyć jako wskaźnik prognostyczny aktywności choroby. Wykazano bowiem, że wysokie wartości RF i anty-CCP związane są z ciężką postacią RZS, szybką destrukcją stawów oraz z wystąpieniem zmian pozastawowych. Badanie to pomocne jest w diagnostyce pacjentów z niezróżnicowanym zapaleniem stawów. Przeciwciała anty-CCP obecne są u ok. 35-40% chorych z RF-ujemną postacią RZS.

Przeciwciała przeciwjądrowe (ANA)

Przeciwciała przeciwjądrowe (ANA, ang. *anti-nuclear antibodies*) swoją nazwą obejmują heterogenną grupę przeciwciał skierowanych przeciw różnym antygenom jądrowym. U chorych na RZS występują zwykle w niskich mianach i najczęściej są to przeciwciała anty-Ro/SS-A i anty-La/SS-B, rzadziej przeciwciała antycentromerowe. Wykazano, że obecność ANA może predysponować do wystąpienia zespołu Sjögrena u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów. Przeciwciała przeciwjądrowe wykorzystywane są głównie w diagnostyce różnicowej z innymi chorobami układowymi tkanki łącznej przebiegającymi z zapaleniem stawów.

Badania dodatkowe w diagnostyce i monitorowaniu przebiegu RZS

Oprócz wyżej opisanych badań w rozpoznaniu RZS pomocne są inne badania laboratoryjne:

- **Morfologia z obrazem 5 Diff** – zwiększona ponad normę liczba białych krwinek (WBC) jest sygnałem, że w organizmie toczy się infekcja lub mamy do czynienia z miejscowym bądź uogólnionym stanem zapalnym.
- **OB** – nieprawidłowe wartości tego parametru mogą wskazywać na toczące się w organizmie procesy zapalne, reuma-

tyczne i nowotworowe. Jest to badanie mało swoiste, lecz czułe.

- **CRP** – należy do tzw. dodatnich białek ostrej fazy, czyli grupy białek surowicy krwi, których stężenie we krwi wzrasta w wyniku odpowiedzi organizmu na toczący się stan zapalny.

W trakcie farmakoterapii RZS szczególnie istotna jest ocena laboratoryjna funkcji wątroby (aktywność aminotransferaz – ASTL i ASPAT) i nerek (mocznik, kreatynina i kwas moczowy), ponieważ stosowane leki modyfikujące przebieg choroby wykazują silne działanie hepato- i nefrotoksyczne.

Reumatoidalne zapalenie stawów jest chorobą nieuleczalną, lecz objawy mogą być złagodzone poprzez wdrożenie kompleksowego leczenia. Farmakoterapia polega głównie na uśmierzaniu bólu oraz łagodzeniu objawów zapalenia. U niektórych pacjentów niezbędne może być leczenie chirurgiczne. Ponadto zalecane są zajęcia ruchowe w celu stymulacji ruchliwości stawów. Najnowsze badania wskazują, że odpowiednio dobrana dieta (bogata w kwasy omega-3 i nienasycone kwasy tłuszczowe) pomaga złagodzić dolegliwości bólowe i zmniejszyć sztywność poranną stawów. Nowoczesna diagnostyka laboratoryjna reumatoidalnego zapalenia

stawów oparta na oznaczeniu parametrów serologicznych i biochemicznych wskaźników stanu zapalnego pozwala na zdiagnozowanie pacjenta na wczesnym etapie choroby i umożliwia szybkie wdrożenie prawidłowego leczenia. W laboratorium MEDICA badania laboratoryjne w kierunku RZS wykonywane są na wysokiej jakości odczynnikach i nowoczesnym sprzęcie. Osoby przeprowadzające analizy nieustannie podnoszą swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych specjalistycznych szkoleniach i konferencjach naukowych.

*mgr Natalia Bilska, mgr Paulina Kozak
MEDICA*

MEDICA



laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

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

Wysoka jakość analiz

Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie



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



Masz problem
z transportem
chorego?

Zadzwoń do nas!

519 179 707

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



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
- kinesiotalping (plastry)

HYDROTHERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa NFZ

Hospicjum domowe NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

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



mgr Paulina Szymańska
tel. 609 114 136



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ
krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

masaże

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

zabiegi
upiększające

przeciwmarszczkowe
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



Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ
tel. 600 611 501, 509 569 541

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



Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon
606 499 981
www.fizjoekpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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



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.MS-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

Odważ się być tym, kim naprawdę jesteś.



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Zachowuj się tak jak czujesz, mów to co myślisz i postępuj tak, jak prowadzi cię twoja własna głowa i serce.

Powinności, nakazy i zakazy kłębią się w naszej głowie i odcinają nas od tego, kim naprawdę jesteśmy, od prawdy o nas samych. Jak powinienem zachować się w tej sytuacji? Co powinnam powiedzieć? Jaką drogę wybrać? Jest tylko jedna dobra odpowiedź, a kryje się ona nie w oczekiwaniach społecznych, ale w nas, w naszych prawdziwych uczuciach, myślach i potrzebach. Prawdziwa pewność siebie to nic innego jak odwaga bycia i pokazywania siebie takim, jakim jesteśmy naprawdę. Aby zdobyć tę odwagę musimy dowiedzieć się, dlaczego warto być autentycznym, skąd czerpać do tego siłę oraz jak możemy poprzez swoją autentyczność wspólnie zmieniać świat w którym żyjemy na lepszy i przyjaźniejszy dla nas.

Pewność siebie to nie jest zachowywanie się w zgodzie z jakimś określonym schematem. To mocny, przekonany o swojej racji głos, silny uścisk dłoni, wyprostowana postawa. To odwaga pokazania siebie prawdziwego, tego kim naprawdę jesteśmy, co naprawdę myślimy, co naprawdę czujemy. Odwaga, ponieważ wbrew pozorom nie jest to wcale tak łatwe, jak mogłoby się wydawać. Każde dziecko rodzi się z przynależną sobie naturalnością, umiejętnością autentycznego wyrażania swoich potrzeb, swoich prawdziwych myśli, tego co czuje. Wie o tym każdy rodzic, który nie raz doświadczył szczerości i bezpośredniości swojego dziecka w różnych okolicznościach. Jednak w toku wychowania uczyliśmy się w domu i w szkole, że powinniśmy dostosowywać nasze potrzeby, uczucia i reakcje do oczekiwań innych osób, ponieważ wtedy zostaniemy przez nich zaakceptowani. Więc z roku na rok, naszą naturalną pewność siebie zaczynały krępować kolejne więzy, aż w końcu większość z nas zamieniło się w osobę skrzepowaną mnóstwem zakazów, nakazów

i powinności. Pełną łęku przed ujawnieniem siebie. Nauczylismy się, że bycie prawdziwym jest niebezpieczne i naraża nas na ryzyko odrzucenia przez innych. Powracanie do naszej prawdziwej wewnętrznej pewności siebie jest dokładnie odwrotnym procesem. Jest procesem czyszczenia ograniczeń, które uznaliśmy za swoje w procesie socjalizowania się. Nie polega ono na „naprawianiu siebie” ani nawet na „rozwijaniu”, ale na przywracaniu sobie „siebie” – własnej autentyczności, spontaniczności i naturalności.


Jak więc nawiązać ponownie ze sobą łączność? Jak dokopać się do własnej autentyczności? W dużym uproszczeniu proces ten możemy podzielić na trzy kroki: pierwszy, który polega na tym, żeby ponownie nawiązać kontakt z prawdziwym sobą, drugi - polegający na uznaniu, że to, kim naprawdę jestem ma większą wartość niż to, jak siebie pokazuję, aby zasłużyć na aprobatę i trzeci - wzbudzenie w sobie odwagi do pokazania innym własnej autentyczności.

Pierwsze wyzwanie, przed którym stajemy jest związane z tym, że utraciliśmy w jakiejś części kontakt ze sobą, ze swoimi prawdziwymi uczuciami, oceną rzeczywistości, potrzebami. Kiedy w dzieciństwie słyszemy wiele razy od bliskich nam osób, żebyśmy przestali się „mazać”, bo nie ma czym się przejmować, uczymy się tego, że nasze prawdziwe uczucia nie mają znaczenia. Ponowne łączenie się z samym sobą jest procesem wpuszczania świadomości do obszarów, które zepchnęliśmy do podświadomości, takich jak np. własne uczucia czy potrzeby.

Aby to połączenie nastąpiło, zapytajmy siebie wielokrotnie w ciągu dnia „co się teraz we mnie dzieje?”. Spróbujmy zauważyć i nazwać emocje, myśli, odczucia w ciele – całe swoje wewnętrzne bogactwo. Nic z tym nie róbmy, po prostu zauważmy. Przed zasnieniem pytajmy siebie „za czym tęsknię?”, kilka razy, raz po raz, aż wypłyną wszystkie wewnętrzne odpowiedzi. Po prostu zauważamy to, za czym tęsknimy, bez oceniania ani ustosunkowywania się. Te pytania, choć mogą wydawać się szalenie proste, mają potężną moc - są jak szybkie łącze do samego siebie.

Ogromne znaczenie ma wewnętrzne uznanie, że to kim naprawdę jesteśmy - jest bardzo wartościowe. Dlaczego to, jak wyobrażamy sobie, że powinniśmy się

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

GABINET
PSYCHOLOGICZNY

mgr Tomasz
Matracki
ul. PCK 3/27
Radom
tel.: 535 884 704
www.tomasz-matracki.com

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna
MEDJana
Centrum Medyczne
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

**lek. Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra
• porady lekarskie
• wizyty domowe
• konsultacje
LECZENIE:
- depresji
- zaburzeń lękowych
- nerwic, uzależnień
- bezsenności
- zaburzeń pamięci
- psychoz
- zaburzeń:
- psychosomatycznych
- neuropsychiatrycznych
- zaburzeń osobowości
Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654
ul. Kopernika 9/14
Radom
www.psychiatra.radom.pl

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra
• DEPRESJE • NERWICE
• PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA
Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07
tel. 698 992 596

specjalista psychiatra
Dorota Ostrach
przyjmuje w Środy i piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych
MEDJana
Centrum Medyczne
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

mgr Grażyna Wójcik
LOGOPEDA • wyrównywanie wad
wymowy poprzez zabawę
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM
BERNARDYŃSKA tel. 48 386 95 00
511 511 234

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

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

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

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

zachować miałyby mieć większą wartość od tego, co naprawdę czujemy? Kiedyś wartość temu nadawali inni, dorośli w naszym życiu, nauczyciele, rówieśnicy. To oni wskazywali, jak dobrze się zachować i co właściwie czuć. Ich ocena niekoniecznie była zgodna z tym, co naprawdę czuliśmy, a właśnie w ten sposób zostaliśmy zaprogramowani. Ale dziś, kiedy jesteśmy dorośli, mamy wybór. I możemy pomyśleć na nowo – dokonać nowego, zupełnie innego wyboru. Postawić na pierwszym miejscu nasze prawdziwe uczucia, nasze prawdziwe zainteresowania i potrzeby. Uznać we własnym wnętrzu ważność samego siebie – nie owocu własnej autoprezentacji i sztucznego pozowania na kogoś innego niż w istocie swojej jesteśmy, ale tej osoby, która jest w nas prawdziwa.

Aby tego dokonać zauważmy, w jaki sposób obecnie pokazujemy sobie, że jesteśmy dla siebie nieważni. Np. kiedy nie wypowiadamy swojego prawdziwego zdania, tylko dopasowujemy je do tego, co naszym zdaniem woli usłyszeć odbiorca, albo kiedy nie decydujemy się podzielić swoimi prawdziwymi uczuciami z lęku, że nie zostaniemy takimi zaakceptowani. Następnie zdecydujemy, w jaki sposób chcemy w powyższych sytuacjach uznać własną wartość, jak planujemy okazać sobie, że my prawdziwi jesteśmy ważni i wartościowi dla nas samych. Następnie nazwijmy korzyści, jakie będziemy mieli z uznania, że to kim naprawdę jesteśmy ma wartość i pomyślmy, co wniesie to do naszego życia, naszych relacji.

Musimy zdobyć odwagę pokazania światu swojej wewnętrznej prawdy, własnej autentyczności. Z całą pewnością na świecie są miliony ludzi, którzy przyjmą z otwartymi ramionami nas takich, jakimi naprawdę jesteśmy. Ciebie, mnie, ją i jego. Każdego. Ale dopóki nie pozwolimy sobie nawzajem zobaczyć siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy, nie pozwolimy się poznać, to nigdy nie będziemy mieli szansy przekonać się, kto

będzie naszą bratnią duszą, a kto nadaje na zupełnie innych falach. Odwaga pokazania światu własnej autentyczności rodzi się w działaniu, jest codziennie ponawianym wyborem, wewnętrzną decyzją. Decyzją, czy pozwolimy sobie być tym, kim jesteśmy i pokażemy swoją prawdziwą twarz innym. Tylko wtedy możliwa jest prawdziwa bliskość, zaufanie i wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa. Bo jeśli udajemy, coś czego nie czujemy, albo nie myślimy, to jak możemy poczuć, że ktoś chce właśnie nas, skoro my – to tylko maska, dymna zasłona, podczas gdy w środku, promienieje ukryty głęboko skarb naszej prawdziwej osobowości. Tyle, że niewidoczny, a to tak jakby go wcale nie było.

Aby zbudować odwagę bycia autentycznym w działaniu, spróbujmy wypowiedzieć w mało istotnych sprawach własne zdanie, a potem w coraz istotniejszych; powiedzmy o swoich prawdziwych uczuciach w mało ważnych sytuacjach, a potem w coraz ważniejszych; rozmawiajmy ze znajomymi o tym, co naprawdę nas interesuje, a nie o tym, co myślimy że będzie dla nich ciekawe; podzielmy się czymś, co jest dla nas ważne z bliską osobą, nawet jeśli zakładamy z góry, że nas nie zrozumie. Badajmy przy tym i obserwujmy swoje reakcje oraz reakcje otoczenia; sprawdzajmy, czy rzeczywiście jesteśmy wtedy odrzucani przez innych czy to tylko nasz lęk, któremu właśnie stawiamy czoła. I pamiętajmy, jeśli jacyś ludzie odrzucają nas prawdziwych, to miejmy do tego dystans - po co nam takie relacje, w których nie możemy być sobą.

Odważmy się zatem emanować naszą prawdziwą wewnętrzną pewnością siebie bez względu na to, co powiedzą inni. Świat potrzebuje autentycznych ludzi i ich wewnętrznej prawdy. Każdy z nas ma w sobie moc, aby uczynić go dobrym miejscem dla nas wszystkich. Wystarczy, że powrócimy do naszego prawdziwego „ja”.



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

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

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



ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja

Centrum Medyczne MEDJANA

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS) tel. 48 363 33 73 / 510 098 225
26-600 Radom www.medjana.pl
medjana@medjana.pl [f/CentrumMedyczneMedjana](https://www.facebook.com/CentrumMedyczneMedjana)

Gabinety Prywatne

Piasta Zbigniew – specjalista ortopeda, lekarz medycyny sportowej
Jastrzębski Łukasz – specjalista ortopeda
Kazubiński Hubert – specjalista ortopeda
Białoszewski Dariusz – specjalista ortopeda
Świerczek Mirosław – specjalista ortopeda
Dudzińska Ewa – specjalista neurolog
Frynas Katarzyna – specjalista neurolog
Kupis Zbigniew – chirurg naczyniowy – angiolog
Kukliński Adam – dr nauk med. chirurgia naczyń
Kosztowniak Małgorzata – specjalista kardiolog
Ordyk-Rusek Patrycja – specjalista kardiolog dziecięcy
Kołątaj Agnieszka – psycholog
Ostrach Dorota – specjalista psychiatra
Baryłka Krzysztof – specjalista chirurgii dziecięcej
Ahmad Fawaz – specjalista chirurgii ogólnej
Krajewska Danuta – chirurg specjalista chorób piersi
Alter Andrzej – specjalista urolog

USG

STAWY BIODROWE U NIEMOWLĄT, STAWY U DOROSŁYCH KOLANOWE, BARKOWE, ŁOKCIOWE, ŚCIĘGNA ACHILLESA, MIĘŚNIE

Jastrzębski Łukasz
Kazubiński Hubert
Piasta Zbigniew
Świerczek Mirosław

JAMA BRZUSZNA, PROSTATA, JĄDRA, TARCZYCA, GRUCZOŁY PIERSIOWE, ŚLINIANKI, WĘZŁY CHŁONNE

Nowaczek-Dziocha Elżbieta, Grel Norbert, Ahmad Fawaz, Słyk Piotr, Mrozowska Katarzyna, Piekarski Paweł, Piłat-Mikoś Anna

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Słyk Piotr, Piekarski Paweł

USG Doppler

KOŃCZYN DOLNYCH

Kukliński Adam, Kupis Zbigniew, Ahmad Fawaz

SZYI

Grel Norbert, Kukliński Adam, Ahmad Fawaz, Piłat-Mikoś Anna

Echo serca

DOROŚLI

Kwiecień Jolanta – poniedziałek

DZIECI

Ordyk-Rusek Patrycja – wtorek

RTG NOWOCZESNY APARAT CYFROWY

medistar

SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
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) 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

Zbigniew Piasta

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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

Rośnie zachorowalność na nowotwory skóry

– W ostatnich latach znacznie zwiększa się zachorowalność na nowotwory skóry, w tym na czerniaka złośliwego. Co roku wykrywany jest on u niemal 3 tys. Polaków – mówi PAP dermatolog, prof. Anna Woźniacka.

Czerniak złośliwy (melanoma malignum) jest najbardziej złośliwym nowotworem skóry. Wywodzi się z melanocytów skóry, czyli komórek pigmentowych, a dotyczy także błon śluzowych i gałki ocznej.

– Jest to jedyny nowotwór skóry, który ma zdolność do przerzutowania. Przerzuty szerzą się drogą naczyń chłonnych i krwionośnych i jest to nowotwór, który stanowi realne zagrożenie dla życia pacjenta – wyjaśnia prof. Anna Woźniacka, kierownik Kliniki Dermatologii i Wenerologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Czerniak złośliwy może powstawać w obrębie istniejących już wcześniej znamion melanocytowych, ale również może pojawić się na skórze wcześniej niezmienionej. – Stąd tak ważne jest, abyśmy byli czujni w tym zakresie i rozpoznawali zmiany na bardzo wczesnym etapie. Musimy oglądać się i badać czy na skórze nie pojawiają się nowe zmiany, bądź te, które wcześniej istniały, nie zmieniły swojego wyglądu – podkreśla dermatolog.

W nomenklaturze medycznej używana jest klasyfikacja A, B, C, D, opisująca zmiany skórne. – A to asymetria zmiany, która dotyczy zarówno rozłożenia barwnika, jak i asymetrii kształtu. B to brzeg – brzeg postrzępiony, nierówny, może wskazywać o transformacji nowotworowej. C to kolor – jeśli mamy zmiany o różnym kolorze, wtedy bardziej te zmiany nas niepokoją, a D to diameter, czyli średnica powyżej 5 mm może wskazywać na transformację nowotworową – wyjaśniła prof. Woźniacka.

Podkreśliła jednocześnie, że medycyna nie jest tak jednoznaczna i zdarza się, że również zmiany o mniejszej średnicy mogą wykazywać cechy nowotworu. – Stąd też oglądajmy wszystkie zmiany, śledźmy ewolucję zmian i jeśli cokolwiek nas niepokoi dobrze jest wybrać się do dermatologa, który przy pomocy metody dermatoskopii, czyli mikroskopu może ocenić charakterystyczne zmiany kliniczne w obrębie istniejących wykwitów, które mogą wskazywać na transformację nowotworową – dodaje. Według niej, niestety w ostatnich latach znacznie zwiększa się zachorowalność na nowotwory złośliwe skóry. Największą grupę stanowią nowotwory niemelanocytowe, które wykrywa się u 40-50 tys. pacjentów rocznie. Czerniak

złośliwy jest na szczęście rzadszym nowotworem, ale rocznie jest wykrywany u prawie 3 tys. Polaków. – Obecnie najskuteczniejszą metodą jego leczenia jest wczesne wycięcie zmiany w całości – dodaje.

Na rozwój czerniaka złośliwego najbardziej wpływa ekspozycja na promieniowanie UV, a szczególnie niebezpieczna jest ta krótkotrwała ale intensywna. Ekspertka podała przykład osób, które w trakcie krótkotrwałych wypadów weekendowych nad jeziora czy morze, chcą nadrobić zaległości z całego tygodnia i intensywnie opalić się. – Takie nagłe, krótkotrwałe, intensywne ekspozycje na promieniowanie UV są szczególnie niebezpieczne. Z punktu widzenia rozwoju zmian nowotworowych takie osoby są najbardziej zagrożone – przestrzega prof. Woźniacka. Jak dodała, istotna jest również karnacja, osobnicze skłonności i genetycznie uwarunkowanie – u osób, w których rodzinie występują nowotwory skóry, częściej może rozwijać się zmiana o niepomyślnym rokowaniu. – Również duża ilość znamion nietypowych tzw. zespół znamion dysplastycznych, może predysponować do częstszego rozwoju nowotworu – zaznacza dermatolog.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

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



BEZPŁATNE BADANIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ PŁUC I KLATKI PIERSIOWEJ

w okresie: 20 sierpień - 15 grudzień 2018 r. dla osób w wieku 50-70 lat

zamieszkałych lub przebywających na terenie powiatów: radomskiego (z wyłączeniem m. Radom), grójeckiego, kozienickiego, lipskiego, opoczyńskiego, przysuskiego

w ramach realizacji zadania Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych p.n.

WCZESNE WYKRYWANIE RAKA PŁUCA
finansowane w całości przez Ministerstwo Zdrowia

Główne kryterium stanowią osoby PALĄCE

Badania tomografii komputerowej o niskiej dawce promieniowania są wykonywane w Pracowni Tomografii Komputerowej **ENDOMED w Radomiu, ul. Kilińskiego 6**, na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza specjalistę (druk skierowania można również pobrać ze strony internetowej: www.endomed.radom.pl)

Rejestracja pacjentów

tel. 48 340 02 35 wew. 2; 606 169 637 wew. 2

Szybkie zdiagnozowanie pacjentów podejrzanych onkologicznie w wyniku badania CT pozwoli na ich natychmiastowe leczenie w placówkach specjalistycznych, do których zostaną po badaniu skierowani (w pierwszej kolejności, poza kolejką NFZ).

ZAPRASZAMY!!!

endomed®

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

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8
kom. 604 058 628, tel. (48) 340 02 35

www.endomed.radom.pl



Designed by kpauger / Freepik

+ **PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ**
GABINET ZABIEGOWY - EKG
PUNKT SZCZEPIEŃ
LABORATORIUM ANALITYCZNE

+ **PORADNIE SPECJALISTYCZNE**

- Gastroenterologiczna NFZ • Gastroenterologiczna dla dzieci NFZ
- Onkologiczna NFZ • Proktologiczna NFZ • Chirurgiczna / naczyniowa
- Chirurgiczna dla dzieci • Diabetologiczna • Endokrynologiczna
- Hepatologiczna • Kardiologiczna - Holter EKG • Nefrologiczna
- Neurologiczna • Neurochirurgiczna • Ortopedyczna
- Pulmonologiczna • Urologiczna • Zdrowia Psychicznego
- Psychologiczna • Dietetyczna

+ **DIAGNOSTYKA OBRAZOWA**

Tomograf komputerowy 64-rzędowy
RTG cyfrowy - najwyższej klasy
USG - jama brzuszna, przezciężniczkowe, tarczyca, piersi, BIOPSJE
USG - ortopedyczne / preluksacyjne
USG doppler szyi
USG doppler kończyn dolnych

+ **ENDOSKOPIA**

NFZ gastroskopia, 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 okołokrzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

+ **PARTNERZY MEDYCZNI:**

Allianz

enel-med

Falck

POL-ASSISTANCE

POLMED®

MEDICOVER

polmedic +

SIGNAL IDUNA

PZU

Designed by macrovector / Freepik

Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny przyznana

Naukowcy James P. Allison i Tasuku Honjo zostali laureatami Nobla 2018 z dziedziny medycyny i fizjologii za opracowanie metody leczenia nowotworów przez odblokowanie działania układu odporności.

W uzasadnieniu Komitetu Noblowskiego zaznaczono, iż odkrycia laureatów doprowadziły do wykorzystania mechanizmów układu odpornościowego w terapii nowotworów. Spowodowało to rewolucję w ich leczeniu i pozwoliło na nowe spojrzenie na te schorzenia.

Laureaci podzielą się nagrodą wynoszącą dziewięć milionów koron szwedzkich, czyli milionem dolarów.

Naukowcy szukający skutecznych terapii przeciwnowotworowych od dawna sądzili, że możliwe jest wykorzystanie układu odpornościowego do walki z chorobą. Pomimo wielu prób nie udało się zmusić komórek układu odpornościowego do ataku na komórki nowotworowe. A to częściowo dlatego, że w organizmie człowieka istnieje mechanizm powstrzymujący działanie limfocytów przed atakowaniem nowotworów. Dopiero odkrycia tegorocznych noblistów pozwoliły na zwolnienie „hamulca” pozwalając układowi odpornościowemu na zaatakowanie guzów nowotworowych.

Tasuku Honjo odkrył w 1992 r. białko PD-1, które jest obecne na powierzchni limfocytów T, komórek odporności istotnych m.in. w zwalczaniu nowotworów. W serii eksperymentów na Uniwersytecie Kyoto Honjo wykazał, że białko to hamuje aktywność limfocytów T. Badania na zwierzętach potwierdziły, że blokowanie PD-1 może być obiecującą metodą walki z rakiem. Obecnie stosowane jest kilka leków, które blokują PD-1. Z kolei James P. Allison badał białko CTLA-4 na limfocytach T, które również hamuje aktywność tych komórek. Opracował przeciwciało anti-CTLA-4, które blokuje to białko. Eksperymenty przyniosły spektakularne wyniki – wszystkie myszy chore na raka wyleczono za pomocą przeciwciała anti-CTLA-4. W 2011 r. przeciwciało anti-CTLA-1 zostało zarejestrowane w USA jako lek.

źródło: Farmacja Praktyczna

OG **OPTYK**
OPTOMETRIA
GRABOWSCY



Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112, tel. 794 042 889

Salon (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794 042 500

[f /optyk.optometria.grabowscy.radom](https://www.facebook.com/optyk.optometria.grabowscy.radom)

PROFESJONALNI
OPTYCY



OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

NOWOŚĆ!
badanie OCT

ZAKŁAD OPTYCZNY

od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00
Radom, Żeromskiego 62
(w bramie po prawej stronie)
zapisy tel. 606 68 94 50

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

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

Dlaczego dzieci lubią słodkie i fast-foody?

Jak sprawić by zdrowe, pełnowartościowe jedzenie było atrakcyjne dla dzieci.

Przeprowadzając sondę wśród dorosłych i dzieci – zadając im pytanie: „Dlaczego lubią jeść słodkie i jedzenie takie jak „fast-foody” czy słone przekąski?”, możemy usłyszeć następujące odpowiedzi:

„Bo są dobre”, „Bo są pyszne”, „Smakują mi”, „Lubię to jeść” czy „Mają przyjemny smak”. Wszystkie te odpowiedzi odnoszą się do przyjemności, jaką daje jedzenie tego typu produktów – aktywują wydzielanie dopaminy, która pobudza ośrodek przyjemności, będący częścią układu limbicznego mózgu. Badania wskazują, że proces ten zachodzi zarówno przy odczuwaniu smaku słodkiego, jak również tzw. smaku umami, a jego źródłem są mechanizmy ewolucyjne zapewniające przetrwanie gatunku. Organizm człowieka wytworzył receptory smaków, które pozwalały rozpoznawać pożywienie zawierające potrzebne substancje odżywcze, ale i trucizny. Smak słodki i umami są charakterystyczne dla produktów bogatych w związki węglowodanów i aminokwasów tym samym zapewniających energię i materiał do budowy białek.

Smak umami został wyodrębniony ze smaku słonego dopiero w 1908 roku przez japońskiego chemika Kikunae Ikeda. Odpowiada na odczuwanie smaku glutaminów, przez co wskazuje na zawartość białka w pokarmie. Receptory smaku umami, nazywanego również „pyszny” lub „smakowitym”, najbardziej pobudzane są przez sole kwasu glutaminowego, czyli tzw. glutaminiany. Najpopularniejszy z nich, czyli glutaminian

sodu, jest częstym dodatkiem „wzmacniaczy smaku”, które trafiają do produktów spożywczych, takich jak przyprawy, dania instant, dania typu „fastfood” czy chipsy. Umami nazywany jest często smakiem „bulionowym”, „rosołowym”, pomimo że aktywujący go kwas glutaminowy występuje również w produktach roślinnych (pomidory, winogrona, orzechy, brokoly i grzyby).

Nasz organizm przyzwyczaja się do pewnych smaków już w życiu płodowym – wody płodowe oddają smak spożywanych przez matkę potraw, podobnie jak pokarm matek karmiących piersią. Warto o tym pamiętać będąc w ciąży, ponieważ dziecko, które w okresie prenatalnym i niemowlęcym poznało określone smaki, w okresie późniejszym będzie bardziej skłonne do spożywania produktów o podobnych smakach. W kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych istotne są również dobre wzorce ze strony opiekunów – pamiętajmy, że dzieci uczą się naśladować dorosłych – chcą jeść i pić to co oni, więc warto świadomie dbać o to, co pojawia się na naszych stołach i w koszykach zakupowych. W przypadku starszych dzieci, zaczynając już na poziomie przedszkola, warto tłumaczyć, jakie produkty są zdrowe i potrzebne, a jakie nie. Rozmowa o tym jak jedzenie wpływa na organizm człowieka kształtuje również myślenie przyczynowo-skutkowe, uczy odpowiedzialności za swoje zdrowie i środowisko. Zaprosimy dzieci do kuchni – pokażmy im z czego powstają potrawy; niech zbudują piramidę żywieniową z produktów, które mamy w lodówce – dzięki temu same będą mogły ocenić, czy to co wybierają do jedzenia jest im niezbędne do zdrowego funkcjonowania organizmu.

W poszukiwaniu „pysznych” smaków zapominamy, że prawidłowe żywienie polega na pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię i niezbędne składniki pokarmowe – ważne jest utrzymanie homeostazy

procesów metabolicznych organizmu, którą zaburza zarówno niedobór jak i nadmiar poszczególnych elementów. Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych należy nieprawidłowo zbilansowana dieta, zbyt duża zawartość niektórych składników (tłuszcze nasycone, cukry proste, sód), przy niedoborach innych (kwasy tłuszczowe wielonienasycone, węglowodany złożone, błonnik, wapń) oraz spożywanie posiłków o zbyt dużej kaloryczności – przekraczających wydatek energetyczny.

Zdrowe nawyki żywieniowe to przede wszystkim:

- pięć posiłków w ciągu dnia, spożywanych o stałej porze
- spożywanie pokarmów urozmaiconych – korzystnie z różnorodnych produktów, co zwiększa prawdopodobieństwo dostarczenia wszystkich potrzebnych organizmowi składników
- dbanie o spożywanie warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i produktów mlecznych oraz ryb
- ograniczenie spożycia tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego, cukru, słodkiego, soli kuchennej i słonych przekąsek.

W przypadkach gdy dziecko jest szczególnie narażone na niedobory witamin i składników mineralnych – w okresie jesienno zimowym, intensywnego wzrostu, czy w trakcie zmiany nawyków żywieniowych – warto pomyśleć o odpowiedniej suplementacji diety w postaci preparatów dopasowanych do wieku i potrzeb dziecka.

Pamiętajmy również, że kategorię zabraniać, np. słodkiego czy chipsów, może mieć wręcz odwrotny skutek – dziecko będzie spożywało je ukradkiem, w tajemnicy. Może warto wyznaczyć dzień tygodnia w którym będzie mogło zjeść coś z kategorii produktów z szczytu piramidy żywieniowej?

Źródło Zdrowie dziennik.pl

Salon Optyczny
• bezpłatne badania bez konieczności zakupu okularów
• okulary od 100 zł



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



likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK 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



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

Podologia, pedicure, pielęgnacja stóp

Ludzkie stopy to bardzo skomplikowany oraz niezwykle wytrzymały aparat, pełniący w organizmie ważną rolę podpory, na którą w różnych warunkach przenoszony jest ciężar całego ciała. Odpowiadają za chodzenie, bieganie oraz utrzymanie równowagi. Reagują na choroby organizmu: cukrzyca, miażdżyca, dysfunkcje mięśniowo-nerwowe. Ulegają często uszkodzeniom mechanicznym, przez co dochodzi do powstawania nadmiernych zrogowaceń, czyli tzw. hiperkeratoz. Tworzą się one najczęściej na piętach, palcach oraz śródstopiu przybierając formę modzeli czy nagniotków.

Stopy należą do najrzadziej ekspozowanych części ciała, dlatego też często poświęca się im zbyt mało uwagi, a często obciążamy je nadmierną wagą lub niewłaściwie dobranym obuwem. To zaś prowadzi do zmian w obrębie kostnym i warstwach skóry na podszewkach.

Zatem systematyczna pielęgnacja i dbanie o te części ciała, to nie luksus, a zwyczajna

konieczność. Do codziennego nawyku powinno należeć dokładne oglądanie własnych stóp. Wszelkie zmiany wyglądu paznokci jak i skóry stóp nie powinny być bagatelizowane.

W przypadku wystąpienia nadmiernego rogowacenia w postaci modzeli, odcisków, nagniotków, pęknięć na skórze lub wrastającego paznokcia należy koniecznie odwiedzić specjalistę z zakresu pielęgnacji stóp, ponieważ niezwykle trudno, albo wręcz nie można poradzić sobie z tymi problemami samodzielnie.

Odciski i nagniotki występują najczęściej w postaci małych, okrągłych i bolesnych wypukłości na skórze. Mogą być twarde lub miękkie, a powstają pod wpływem czynników mechanicznych (ucisku, otarć, źle dobranego obuwia) lub pojawiających się z wiekiem deformacji kostnych.

Pękające pięty są najczęściej spowodowane nadmierną suchością skóry, niewłaściwą pielęgnacją, nadwagą, niewłaściwym obuwem oraz niektórymi schorzeniami



produkt dostępny w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

pojawiającymi się z wiekiem (cukrzyca, łuszczyca, choroby układu krążenia) oraz niedoborem witaminy A. Suchość skóry może obejmować całą stopę lub dotyczyć jedynie miejsc najbardziej obciążonych. Zrogowaciały suchy naskórek ma kolor żółty lub brudnoszary. Może mieć stałą i spójną konsystencję lub być kruchy, łuszczący się i spękany tworzący rozpadliny, które bardzo często sięgają skóry właściwej i pękają wręcz do krwi, sprawiając chodzenie bolesnym i bardzo trudnym. Jest tu niezbędny kontakt ze specjalistą, który przywróci piętom prawidłową strukturę oraz zaleci odpowiednie preparaty do pielęgnacji domowej, ponieważ zwykły krem niewiele tu poradzi.

Wrastający paznokieć – główną przyczyną tej dolegliwości jest zaburzenie mikrokrążenia w przebiegu różnych chorób naczyniowych lub niewłaściwa technika ich skręcania, polegająca na zbyt krótkim obcinaniu paznokci, pozostawieniu ostrych, postrzępionych krawędzi, czy zbyt głębokim wycianiu bocznych krawędzi płytki. Wrastaniu paznokci sprzyjają również urazy palucha, noszenie źle dopasowanego obuwia, nadwaga, zmiany ortopedyczne oraz przyczyny dziedziczne: zaburzenia wzrostu paznokcia, szeroka czy zagięta płytka paznokciowa. Często objawia się to bolesnością w okolicy wałów paznokciowych, zaczerwienieniem i obrzękiem. Z tym problemem najlepiej poradzi sobie zabieg z zastosowaniem METODY ARKADY. Polega on na lekkim uniesieniu płytki paznokciowej (a nie zrywaniu lub podrywaniu jej), zalaniu masą akrylową (często w znacznym stopniu zrekonstruowaniu jej) i w ten sposób nadaniu płytce właściwego toru wzrostu, po czym ukształtowaniu jej tak, aby nie mogła wbijać się w ciało. Paznokieć ma estetyczny wygląd, palec przestaje boleć i w krótkim czasie zapominamy o problemie, bez nadmiernej ingerencji w ciało.

Pamiętajmy, że nasze stopy pokonują wiele kilometrów każdego dnia i nie można zapominać o ich właściwej i trwałej pielęgnacji. Nawet, jeśli dotychczas nie sprawiały nam kłopotów, wizyta raz w miesiącu w gabinecie i zapewnienie im właściwej opieki. Zaprocentuje nam w przyszłości i na długo zapewni dobrą kondycję oraz zadowalający wygląd naszych stóp.

Specjalizujemy się w tej dziedzinie od ponad 10 lat i nadal poszerzamy swoją wiedzę. Wykonujemy pedicure pielęgnacyjny, jak również z zastosowaniem skalpela, jeśli zachodzi taka potrzeba. Na bezpłatne konsultacje zapraszamy do Studio Urody „Idalia” mieszczącego się w Radomiu przy ulicy Sienkiewicza 26, gdzie profesjonalnie zajmujemy się problemami stóp od lat.

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1

tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a

tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



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

Leczenie uzależnień alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10
tel. 48 300 52 52
kom. 603 333 122

Przebarwienia

Tak, to już jesień! To najlepsza pora, by zregenerować skórę po lecie. Wspomnieniem po wakacjach jest nie tylko piękna opalenizna na skórze, ale również nieestetyczne ciemne plamy zwane przebarwieniami. Przyczyną ich powstawania jest nie tylko nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne, ale także:

- zaburzenia hormonalne – antykoncepcja,
- starzenie się skóry,
- farmakologia (preparaty fotouczulające),
- zaburzenia wątroby.

Za koloryt naszej skóry odpowiedzialne są komórki melanocytowe produkujące barwnik. Z fizjologicznego punktu widzenia przebarwienia są wynikiem nadmiernej produkcji i nierównomiernego rozkładu melaniny.

Rozpoczynając walkę z przebarwieniami warto udać się do specjalisty dermatologa. Bardzo ważne jest precyzyjne określenie głębokości pigmentu oraz określenia rodzaju, w celu dobrania odpowiedniej indywidualnej terapii.

Największą skuteczność wykazują technologie laserowe. Wiązka lasera dociera do

głębokich warstw skóry. Pochłaniana jest przez melaninę, co powoduje rozbitcie jej na drobne cząsteczki. Uszkodzenie to powoduje uruchomienie naturalnych procesów zachodzących w organizmie.

Obecnie na rynku przełomową technologią jest laser pikosekundowy. Może być on stosowany w wielu wskazaniach z zakresu dermatologii estetycznej. Zapewnia najwyższy poziom bezpieczeństwa przy minimalnym okresie rekonwalescencji.

Kolejną metodą walki z przebarwieniami jest zastosowanie lasera frakcyjnego erbowo-szklanego, oraz zoptymalizowanego światła laserowego o odpowiednich długościach. Spektakularne efekty przynoszą terapie łączone, niezbędna jest przy odpowiednim doborze leczenia wiedza dermatologiczna.

W celu podtrzymania efektów zabiegów, zaleca się stosowanie odpowiednich preparatów. Zawierają one składniki hamujące syntezę barwnika w skórze.

Aby w pełni ochronić skórę, do codziennej pielęgnacji należy włączyć również kremy z wysokim faktorem przeciwsłonecznym.

Klinika Krajewski

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 Wieku Rozwojowego w ramach kontraktu z NFZ

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ



KLINIKA
KRAJEWSKI

we are aesthetics

Leczenie przebarwień twarzy

17 lat
doświadczenia

Ponad 43
najnowocześniejsze
światowe
technologie

Wiele
rozwiązań
na każdy
problem

Terapie
dopasowane
do potrzeb
pacjenta

WARSZAWA Powiśle/Centrum

WARSZAWA Mokotów

RADOM

www.klinikakrajewski.pl



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

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

Leczenie nadciśnienia tętniczego i chorób sercowo-naczyniowych

lek. med. Wioletta Sorbian

specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

GABINET LECARSKI

Radom ul. Witolda 7 lok. 1.07

rejestracja: pn-pt w godz. 8-16

tel. 795 001 814

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

Uczeni odkryli nowy narząd w ciele człowieka

Jest największy i obejmuje swoją strukturą całe ciało – amerykańscy uczeni twierdzą, że odkryli nowy organ obecny zarówno w skórze, jak i wyściółce jelita, płucach, naczyniach krwionośnych czy mięśniach człowieka. Wynikami swoich prac pochwalili się na łamach prestiżowego magazynu „Scientific Reports”, o czym donosi internetowe wydanie tygodnika „Wprost”.

Nowo odkryta część ciała, której nazwa to interstitium, jest strukturą wypełniającą miejsce wewnątrz tkanek i między nimi. Nauce wcześniej znany był już płyn pozakomórkowy i wewnątrzkomórkowy, ale badania opublikowane w „Scientific Reports” rzucają nowe światło na ich właściwości i rolę, co zdaniem autorów pozwala zakwalifikować interstitium jako kompletnie odrębny narząd.

– Początkowo sądziliśmy po prostu, że to interesująca tkanka, ale kiedy rzeczywiście zagłębimy się w to, jak ludzie definiują narządy, okazuje się, że krążą wokół dwóch idei – że mają one jednolitą strukturę albo są tkankami o jednolitej strukturze, bądź że to tkanki o jednolitej funkcji – tłumaczy dr Neil Theise, profesor patologii z NYU Langone Health w Nowym Jorku, współautor badania. – W tym wypadku można mówić o obu warunkach. Ta struktura wygląda tak samo, w którymkolwiek miejscu ciała na nią spojrzysz, podobnie – spójne są jej funkcje, które zaczynamy wyjaśniać – dodaje.

Jak czytamy na stronie internetowej tygodnika „Wprost”, z badań wynika, że interstitium zajmuje większą powierzchnię niż skóra, którą dotychczas uważano za największy narząd (skóra stanowi około 16 % masy ciała). Zdaniem Theise'a nowo odkryta struktura „szacunkowo stanowi 20% objętości ciała, co odpowiada około 10 litrom u młodej osoby”.

Interstitium zostało odkryte na drodze specjalistycznych badań endomikroskopowych na próbkach pobranych od 13 pacjentów z Mount Sinai Beth Israel w Nowym Jorku. Pochodzące od nich tkanki zostały wypełnione specjalnym płynem fluorescencyjnym, umożliwiającym szczegółowe badanie. Dzięki temu naukowcy zaobserwowali przestrzenie, w których gromadził się płyn. Ich zdaniem wcześniej nie dostrzegano interstitium z powodu odwodnienia przy innych badaniach.

Naukowcy podkreślają, że potrzebne są dalsze szczegółowe analizy i badania, żeby dokładnie określić rolę, jaką pełni odkryty przez nich narząd. Podejrzewają jednak, że znajdujący się w całym ciele interstitium może odgrywać rolę nośnika w rozprzestrzenianiu się komórek rakowych, prowadząc do przerzutów. – Bezpośrednie pobieranie próbek płynu śródmiąższowego może stać się potężnym narzędziem diagnostycznym – skomentował dr Theise.

źródło: Wprost.pl / „Scientific Reports”



PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

dr n. med.
Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąg

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

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 16⁰⁰

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

Przychodnia Specjalistyczna ACM

www.acm.radom.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

- Porady lekarskie: lekarza rodzinnego, pediatry
- Gabinet diagnostyczno-zabiegowy, punkt szczepień, EKG, USG, badania laboratoryjne

REHABILITACJA NFZ

- Rehabilitacja w ośrodku / oddziale dziennym
- Konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji medycznej

REHABILITACJA odpłatnie

- Kinezyterapia, fizykoterapia, gimnastyka korekcyjna
- Metoda F.E.D. (bezinwazyjne leczenie skolioz)
- Fala uderzeniowa ESWT
- Terapia energotonowa
- Terapia metodą dr Zenni: leczenie tarczycy, zakrzepicy

OKULISTYKA

- Konsultacje lekarskie i kompleksowa diagnostyka, USG
- Zabiegi: usunięcie zaćmy, pełna laseroterapia, (lekarze z Kliniki Okulistycznej z Lublina)

ENDOSKOPIA

- Gastroskopia, kolonoskopia, polipektomia, test ureazowy, badania histopatologiczne wycinków

DIAGNOSTYKA

- USG (jama brzuszna, tarczyca, węzły chłonne, prostata, jądra, Doppler tętnic szyjnych)
- Diagnostyka wad postawy:
- Wkładki ortopedyczne - indywidualne

**Radom ul. Struga 60 (naprzeciwko stadionu Radomiaka)
tel. 48 330 84 11, kom. 502 392 113**

Centrum Radomia, Dojazd liniami autobusowymi: 1, 9, 17, 18, 21, 26. Bezpłatny parking.



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA ACM w Radomiu przy ul. Struga 60

zaprasza do udziału w **BEZPŁATNYM**

„Programie przeciwdziałania chorobom kręgosłupa i otyłości wśród dzieci z Radomia”

Projekt jest skierowany do uczniów spełniających łącznie poniższe kryteria:

- dzieci uczęszczające do klas I - VI szkół podstawowych wyłącznie z obszaru miasta Radomia, u których na podstawie posiadanej dokumentacji medycznej lub kwalifikacji przeprowadzonej przez personel medyczny zaangażowany do realizacji projektu, stwierdzono otyłość bądź choroby kręgosłupa,
- dzieci wywodzące się z rodzin dotkniętych bezrobociem, ubóstwem, sieroctwem, bezdomnością, niepełnosprawnością, wielodzietnością, przemocą, alkoholizmem lub narkomanią,

a także rodziców/opiekunów prawnych dzieci zakwalifikowanych do udziału w projekcie

ZAPEWNIAMY (w zależności od problemu zdrowotnego) m.in.:

- organizację spotkań informacyjno-edukacyjnych
- materiały szkoleniowe
- badania lekarskie oraz wsparcie terapeutów
- wsparcie psychologa oraz dietetyka

Wszystkie zadania przewidziane w Projekcie realizowane będą na terenie Przychodni.

KONTAKT: tel. 502 392 113, e-mail: acm.radom@gmail.com

Kiedy nie masz ochoty na seks z żoną/mężem



seksuolog
Elżbieta Garlacz-Janicka

Często słyszę od kobiet, rzadziej od mężczyzn, w gabinecie takie słowa: *Najlepiej, gdyby seks przestał istnieć. Nie mam w ogóle na niego ochoty, nie czuję żadnej potrzeby. Nie brakuje mi tego i kompletnie o tym nie myślę.*

– *Dlaczego więc Pani do mnie przyszła?*

– *Mój mąż jest bardzo niezadowolony, ciągle się o to kłócimy. Właściwie to już nie ma innego tematu. Powiedział, że jak czegoś z tym nie zrobię to on nie wyobraża sobie dalszego życia razem. Że jestem egoistką, przecież on ma swoje potrzeby. I ja tak sobie myślę, że chyba jestem nienormalna, że coś jest ze mną nie tak.*

To są słowa, które powtarzają się za każdy razem jak pewnego rodzaju schemat. Para funkcjonuje jak w kołowrotku: ona nie chce, on naciska, ona odmawia, jednak od czasu do czasu zgadza się na zbliżenie „dla świętego spokoju”.

Oboje sfrustrowani, niespełnieni, nie-szczęśliwi i w poczuciu całkowitego niezrozumienia przez drugą osobę.

On, bo rola wciąż odrzucanej osoby, która wiecznie czeka i prosi jest dla niego źródłem smutku, lęku i złości.

Ona w poczuciu winy i utraty swojej kobiecości i atrakcyjności. Bo prawdziwe kobiety uprawiają seks, radosny seks. Tak jak ona kiedyś.

W tym szaleństwie wzajemnych żali i oskarżeń oboje zapomnieli po co w ogóle ten seks się uprawia. Przyjemność i intymność z czasem zastąpili pretensjami i kłótniami. Wygasło nie tylko pożądanie i współzycie, ale bliskość w ogóle. Ona się już do niego nie przytula, nie całuje go jak kiedyś spontanicznie w ucho, nie dotyka go. Powstrzymuje się od tego, mimo, że chwilami miałaby na to ochotę, ale uważa, że on nawet najmniejszą czułość z jej strony potraktuje jako zaproszenie do czegoś więcej, a przecież na seks z nim ona nie ma ochoty. Kiedy on się do niej zbliża, na wszelki wypadek odrzucą go, rzucając z pretensją w głosie: ty myślisz tylko o jednym, chcesz tylko TEGO ja to cię w ogóle nie obchodzi. To jest nienormalne.

I tak sobie żyją w tym poczuciu nienormalności i cierpieniu. Niby razem, ale każde osobno. Żli na siebie i pełni wzajemnych pretensji. Z czasem kiepska atmosfera z łóżka przenosi się na inne obszary, a rosnące poczucie bezsensu takiego związku powoduje, że wizytę u mnie traktują jak ostatnią deskę ratunku – tak najczęściej para to widzi.

Warto zapamiętać, że abyśmy mieli ochotę na seks z naszymi partnerami muszą być spełnione trzy podstawowe warunki. Stanowią one niejako fundament naszego apetytu seksualnego w relacji z daną osobą. Zaznaczam, iż mówię tutaj o osobach zdrowych i nie uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Pamiętajmy, że seks jest w głowie, a nie między nogami. Często w mojej pracy podkreślam, że to co sprawia, że mamy ochotę na intymne igraszki z naszymi partnerami to nie cyrkowe umiejętności rodem z filmów porno, lateksowe ubranka czy wyszukane gadżety, lecz trzy proste i nie związane bezpośrednio z seksem warunki.

Po pierwsze musimy mieć poczucie, że jesteśmy dla naszych partnerów atrakcyjni. Poczucie całkowitej akceptacji w sytuacjach intymnych dodaje pewności siebie i pozwala koncentrować się na przyjemności, a nie na samokontroli i analizie, czy aby na pewno dobrze się prezentujemy, a on czy ona nie zerka na nas krytycznym wzrokiem.

Po drugie musimy przy naszych partnerach czuć się bezpiecznie. Co oznacza, że im ufamy i nie spodziewamy się, że mogliby zrobić cokolwiek przeciwko nam, by w rezultacie nas skrzywdzić czy zranić.

I po trzecie, musimy czuć, że najbliższa nam osoba nas rozumie. Nie poucza, nie krytykuje, lecz wspiera.

Te trzy warunki: poczucie atrakcyjności, bezpieczeństwo i zrozumienie wsparte są codzienną, życzliwą komunikacją.

I jeszcze jedna bardzo ważna rzecz. Otóż najczęściej to nie kiepska atmosfera z sypialni przenosi się na inne, wspólne obszary tylko dokładnie na odwrót, bo problemy w sypialni są skutkiem, a nie przyczyną.

Jeśli przedstawione powyżej sytuacje są wam znajome, jeśli zmysłowość i namiętność w waszym związku wygasły i jest to powodem konfliktu pomiędzy wami, to znak, że trzeba coś zmienić. Najlepszym punktem wyjścia będzie spokojna i szczerza rozmowa. Usiądźcie i porozmawiajcie. Zróbcie analizę trzech warunków, o których napisałam powyżej, podzielcie się swoimi przemyśleniami, potrzebami, uczuciami. Bądźcie sobie życzliwi i słuchajcie się z uwagą, nie przekonujcie na siłę do swoich racji. Niech ta rozmowa będzie pierwszym, ale jakże ważnym krokiem w odbudowie wzajemnego pożądania.



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

SEKSUOLOG

www.seksuologradom.pl

Radom

ul. Żeromskiego 119 lok. 70

tel. 696 035 179

kontakt@seksuologradom.pl



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

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

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

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

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

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

Zdrowie Polaków – jak o nie zadbać w przyszłości?

Polskie społeczeństwo żyje coraz dłużej. Musimy przygotować się na większe wydatki na służbę zdrowia. Na co szczególnie potrzebne będą pieniądze?

Polacy żyją średnio ok. 77,5 roku – 73,5 roku dożywają mężczyźni, 81,6 kobiety. Dane pochodzące z raportu OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju) opublikowanego w 2017 r. pokazują, że to nadal ok. sześciu lat mniej niż u rekordzistów, czyli w Japonii (83,9 roku), Hiszpanii czy Szwajcarii (po 83 lata). Ale – co z kolei wynika z zestawienia, które publikuje Główny Urząd Statystyczny – w porównaniu z rokiem 1990 żyjemy dłużej o 7,7 roku w przypadku mężczyzn i 6,7 roku, jeśli porównać dane dotyczące kobiet.

GUS informuje też, że do najczęstszych przyczyn zgonów w latach 1980-2015 należały choroby układu krążenia, nowotwory, urazy oraz zatrucia. W 2015 r. były to przyczyny 77% wszystkich zgonów. Jak będzie w przyszłości? Jakie schorzenia okażą się problemami, z którymi zmierzyć się będzie musiało nasze społeczeństwo, a przede wszystkim nasz system ochrony zdrowia, którego istotną częścią są farmaceuci?

Choroby przyszłości

Wszyscy analitycy zgodni są co do tego, że utrapieniem społeczeństw przyszłości będą choroby cywilizacyjne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że

w 2025 r. liczba zachorowań na nowotwory wzrośnie do 19,3 mln (w 2014 r. było to 14,1 mln, a cztery lata wcześniej – 10 mln). W kolejnych latach będzie coraz gorzej – 22 mln w 2030 i 24 mln w 2035 r. Polski ta wzrostowa tendencja nie ominie. Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że przez ostatnich 30 lat liczba stwierdzonych nowotworów zwiększyła się ponad dwa razy. Obecnie rocznie odnotowuje się ponad 160 tys. przypadków złośliwych nowotworów rocznie, a w 2025 r. liczba ta ma wzrosnąć do 180 tys. Szacuje się wręcz, że to właśnie nowotwory staną się z czasem główną przyczyną śmierci Polaków. Obecnie największym zagrożeniem są choroby układu krążenia, ale według GUS, jeśli chodzi o ten typ schorzeń, widać delikatnie zarysowującą się tendencję spadkową. W 2015 r. były przyczyną 46% zgonów, podczas gdy w początkach lat 90. ubiegłego wieku odpowiadały za ponad 52%. Analitycy przewidują, że choroby układu krążenia przynajmniej do 2020 r. będą powodować śmierć największej liczby obywateli świata. Później być może w tej niechlubnej statystyce wyprzedzą je nowotwory.

Na coraz częściej występujące choroby cywilizacyjne nałoży się jeszcze jedno zjawisko – demencyjność społeczeństw. – Dłużej żyjący Polacy będą zmagać się z niedołężnością, na przykład z problemami ze stawami, z poruszaniem się. Drugą

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

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

Centrum
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych

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

grupą schorzeń, które już zaczynają się ujawniać z dużą siłą, są choroby otępienne – mówi dr Tomasz Sobierajski, socjolog, wykładowca na Uniwersytecie Warszawskim, w kręgu zainteresowań którego jest m.in. socjologia zdrowia. – Na zachorowanie na chorobę Alzheimera bardziej narażone są osoby, które miały w swojej rodzinie przypadki tej choroby. Ale jeśli nasi bliscy nie dożywali wieku, w którym pojawiały się objawy, my tak naprawdę nie wiemy, co nas czeka. Mamy też problem z diagnozowaniem choroby Alzheimera. Według oficjalnych danych chorych jest 700 tys. To duża liczba, ale wciąż niedoszacowana. Organizacje pozarządowe mówią o milionie. Nie wiemy przecież, w ilu domach są seniorzy, o których rodzina potocznie mówi, że „babcia nie kontaktuje”, albo „dziadkowi pomieszało się w głowie”, a tak naprawdę są to osoby cierpiące na chorobę Alzheimera.

Socjolog zaznacza, że prognozy, według których choroby otępienne będą poważnym problemem dla starzejących się społeczeństw, nie muszą oczywiście się sprawdzić w stu procentach. Nadzieję dają prace nad szczepionką na chorobę Parkinsona, badacze ciągle szukają przyczyn choroby Alzheimera. – *Oczywiście jeśli nawet pojawią się konkretne rozwiązania, nie wiemy, kiedy trafią do Polski* – mówi dr Sobierajski. Tych niewiadomych jest więcej. – *Nie wiemy, jak rozwijać się będą niektóre schorzenia, na przykład nowotwór płuc, który występował głównie u mężczyzn, a od jakiegoś czasu mamy do czynienia ze spadkiem zachorowań w ich grupie, a wzrostem u kobiet. Nie wiemy też jeszcze, jaki wpływ na nasze zdrowie będzie mieć korzystanie z telefonów komórkowych oraz to, że oplata nas sieć wifi. Skutki są nieznanne* – wylicza dr Sobierajski.

Starsze społeczeństwo, większe potrzeby

Z chorobami cywilizacyjnymi, demencyjnością oraz wieloma zjawiskami zdrowotnymi, których dziś nie da się przewidzieć, przyjdzie się mierzyć wiekowemu polskiemu społeczeństwu. Bo to, że żyjemy dłużej, jest dobrą informacją. Ale jest i inna – zła. – *Jesteśmy najszybciej starzejącym się społeczeństwem w Europie. W 2060 r. będziemy najstarszym* – mówi dr Tomasz Sobierajski. – *Do tych i tak już pesymistycznych prognoz demograficznych wliczanych jest kilka milionów Polaków w wieku produkcyjnym, którzy mieszkają poza Polską. W samej Wielkiej Brytanii żyje ok. miliona naszych rodaków. Ilu z nich zamierza tu wrócić? Z badań, jakie przeprowadziłem w Londynie, wynika, że połowa nie ma takiego zamiaru. Dlatego jestem zdania, że przewidywania dotyczące starzenia się społeczeństwa są wręcz zbyt optymistyczne.*

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 Koźnicach
- Neurochirurg** • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/
- Chirurg naczyniowy** • dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/
- Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna** • dr. n. med. **Marek Stępień** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Internista, Alergolog** • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpitala Specjalistycznego w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/
- Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog** • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie
- Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy** • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarka 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 Krynchowice
- Laryngolog, Otolaryngolog** • dr n. med. **Wojciech Chlebny** – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia

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

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnaeka
Radom, ul. Kelles-Krauza 32
tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824
przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

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

Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

gabinet
NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Mišta
specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa
tel. 601 497 118
www.jsmista.pl

specjalista neurolog
Katarzyna Frynas
przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538

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

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

W starzejącej się Polsce potrzeba będzie więcej lekarzy, pielęgniarek, szpitali czy innych ośrodków wyspecjalizowanych w opiece nad seniorami. Tymczasem według OECD na 1000 osób przypada u nas 2,3 lekarza i 5,2 pielęgniarki, co jest najgorszym wynikiem w Europie. Tym bardziej powinno się zadbać o wsparcie dla nich. Doskonale w tej sytuacji sprawdziliby się farmaceuci, którzy mogliby działać w ramach funkcjonującej w wielu krajach świata opieki farmaceutycznej.

– *Niestety kolejne rządy nie są zainteresowane tym pomysłem, który w założeniu ma promować zdrowie, zwiększyć kompleksową opiekę nad pacjentem i wyeliminować lub chociaż zmniejszyć liczbę powikłań polekowych związanych z „nakładaniem” się farmakoterapii zlecanych przez różnych lekarzy równocześnie. Widzę dużą potrzebę, szczególnie wśród osób starszych, do promowania wiedzy o lekach, unikania interakcji między lekowych czy ze składnikami pożywienia* – mówi dr Magdalena Hurkacz, wykładowca z Katedry i Zakładu Farmakologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, pracująca także jako farmakolog kliniczny w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu.

Aby rozpocząć program opieki farmaceutycznej, zatrzymać falę wyjazdów z kraju personelu medycznego, skrócić kolejki do lekarzy i ogólnie zwiększyć dostępność oraz jakość leczenia, potrzeba pieniędzy. Póki co Polska jest w gronie krajów OECD najmniej wydających na ochronę zdrowia. Według ubiegłorocznego raportu przeznaczają na ten cel jedynie 6,4% PKB. Spośród państw Unii Europejskiej mniej wyklada tylko Łotwa – 5,7% PKB. Litwa daje na ten cel 6,5% PKB, Estonia – 6,7. Średnia dla OECD to 9% 11% i więcej przeznaczają na ochronę zdrowia Niemcy, Francja, Szwecja i Szwajcaria.

Co istotne, przedstawione tu liczby to suma nakładów z budżetu i środków prywatnych. Gdyby spojrzeć na składowe podanych kwot procentowych, okaże się, że udział wydatków prywatnych w przypadku Polski jest duży, wynosi 2%, czyli tyle samo, co w Wielkiej Brytanii, gdzie łącznie wydaje się na zdrowie 9,7% PKB. Z kolei w Niemczech to tylko 1,7% z 11,3% PKB ogółem.

Tymczasem rządzący zaczynają dostrzegać potrzebę zwiększenia budżetowych nakładów na zdrowie. Pod koniec czerwca Rada Ministrów przyjęła projekt nowelizacji ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgodnie z jego zapisami nakłady budżetowe mają w 2024 r. osiągnąć poziom 6% PKB z 4,78% PKB w bieżącym roku. Wzrost ma być stopniowy. Pytanie, czy przełoży się na jakość opieki zdrowotnej?

Profilaktyka

W dbaniu o zdrowie społeczeństw tak samo ważna jak leczenie chorób jest ich profilaktyka. Według cytowanego już ubiegłorocznego raportu OECD Polska przeznaczają na ten cel jedynie 43 dolary na mieszkańca. To bardzo mało, bo Norwegia wydaje na ten cel 190 dolarów, Szwecja – 150, a Niemcy – 160. Jednak gdyby spojrzeć na średnią w UE jeśli chodzi o udział nakładów na profilaktykę w budżetach państw – jest on zadziwiająco mały. Już dwa lata temu unijni oficjele alarmowali, że kraje wspólnoty wydają na ten cel ledwie 1-3% budżetów.

Zgodni, co do tego, że należy bardziej zwracać uwagę na zapobieganie chorobom, są właściwie wszyscy. W opiniach specjalistów przewijają się te same tematy – przeciwdziałanie otyłości, poprawa jakości powietrza, ale też uświadamianie, jak zębny wpływ na zdrowie ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. Dr Tomasz Sobieński zwraca uwagę na jeszcze jeden aspekt.

– *Wyszczepialność przeciw grypie wynosi u nas 3,5 %, podczas gdy w Holandii czy Wielkiej Brytanii 70 % A to oznacza, że bardzo mała część społeczeństwa zapobiega powikłaniom po grypie, które mogą mieć fatalne skutki dla serca, ze śmiercią włącznie* – mówi.

– *Te zgony są jednak zwykle kwalifikowane jako zgony kardiologiczne, dlatego brakuje wiarygodnych liczb, które pokazywałyby, jak często przyczyną śmierci są powikłania po grypie.*

– *Farmaceuta ma pewne ograniczone narzędzia w zakresie promocji zdrowia, gdyż przy wydawaniu leków nie ma zwykle czasu na dłuższą rozmowę. Są oczywiście organizowane różne akcje promujące np. szczepienia profilaktyczne czy stosowanie kremów z filtrami ochronnymi w sezonie wakacyjnym, ale należy pamiętać, że takie działania mogą być odebrane przez pacjentów jako ukryta reklama produktów* – mówi dr Magdalena Hurkacz. – *Uważam, że zawód farmaceuty jest w naszym kraju wykorzystany tylko w pewnym stopniu w zakresie promocji zdrowia, gdyż w wielu obszarach sprowadza się niemalże jedynie do wydawania leków. A przecież wiedza większości członków społeczności jest ogromna i warta uwagi. Oprócz wspomnianej wcześniej opieki farmaceutycznej można by wykorzystać jednostkę opieki medycznej, jaką jest apteka, jako centrum informacji nie tylko o lekach, ale również o sposobach zapobiegania chorobom.*

Jolanta Molińska
dziennikarka,
publikuje m.in. na łamach
„Newsweeka”, „Focusa”
i Gazeta.pl



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE 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

luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**
tel. 48 360 64 36
kom. 695 72 64 22

Radom, ul. Struga 54 lok. 7
(obok sklepu Witamina, wejście od podwórza)

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

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl

KOMPLEKSOWE
LECZENIE

NOWOCZESNA
PROTETYKA

lek. stom. **Marek Zatorski**
współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

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

Bezpieczeństwo stosowania kosmetyków – ustawa wprowadza zmiany

Sejm uchwalił ustawę, która ma poprawić nadzór nad produktami kosmetycznymi i zwiększyć bezpieczeństwo ich stosowania, m.in. poprzez utworzenie systemu informowania o działaniach niepożądanych – donosi Rynekapteki.pl.

Ustawę, w czwartek 4 października br., poparło 417 posłów, przeciw był jeden, wstrzymało się dwóch. Nowe rozwiązania, przygotowane przez Ministerstwo Zdrowia, dostosowują polskie prawo do przepisów Unii Europejskiej przez określenie obowiązków producentów i dystrybutorów kosmetyków oraz kompetencji organów związanych z egzekwowaniem wymagań wynikających z unijnego rozporządzenia dotyczącego

produktów kosmetycznych. Chodzi np. o prawidłowość składu, oznakowanie i dokumentację potwierdzającą bezpieczeństwo produktu.

Ustawa ma zapewnić wysoki poziom bezpieczeństwa konsumentów przez powierzenie organom Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz Inspekcji Handlowej odpowiednich narzędzi zwiększających skuteczność nadzoru nad produktami kosmetycznymi. Unijne rozporządzenie nałożyło obowiązek monitorowania przestrzegania zasad dobrej praktyki produkcji produktów kosmetycznych. W związku z tym zakłady, w których są wytwarzane lub paczkowane produkty kosmetyczne, będą musiały zgłosić się do



lek. stom. **Bożena Domańska**

wtorek 8.00-12.00

środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. **Anna Domańska**

poniedziałek, wtorek, czwartek
14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

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

Leczenie bez borowania
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

Medap

NZOZ

Anna Środulska

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

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA
ORTODONCJA ■ CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
leczenie pod mikroskopem
ozonoterapia ■ laser ■ radiowizjografia
MASAŻ

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Nowa lokalizacja

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

wykazu zakładów nadzorowanych, prowadzonego przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

W ustawie wskazano organy, które będą mogły korzystać z informacji umieszczonych przez przedsiębiorców w unijnej bazie notyfikacji produktów kosmetycznych, prowadzonej przez Komisję Europejską. W bazie tej zgłaszane są również tzw. receptury ramowe kosmetyków, których znajomość jest konieczna w przypadku podjęcia właściwego leczenia. Zaproponowano, aby minister zdrowia ustalił w rozporządzeniu ośrodek uprawniony do udzielania stosownych informacji lekarzom w wyżej określonych sytuacjach.

Przepisy europejskie nakładają obowiązki związane z informowaniem o tzw. ciężkim niepożądanym działaniu produktów kosmetycznych. Aby monitorować i realizować te obowiązki stworzony zostanie System Informowania o Ciężkich Działaniach Niepożądanych Spowodowanych Użyciem Produktów Kosmetycznych. Nowe przepisy zakładają, że Minister Zdrowia ustali w rozporządzeniu metody badań (oznaczeń) potrzebnych do kontroli bezpieczeństwa produktów kosmetycznych.

źródło: Rynekapteki.pl

Gamed NZOZ
Przychodnia w centrum Radomia
Swiadczenia uslug medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria
Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

✚

PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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

✚

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

✚

PORADNIA STOMATOLOGICZNA

✚

GABINET ZABIEGOWY:

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

✚

MEDYCYNĄ PRACY

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

✚

USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:
Lux-Med, Medcover, 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

**GRUPA
MEDICAL
SNZOZ**


AIRIS Vento
HITACHI
Magnezja 2010

**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.

super ceny badanie „od ręki”

lek. med.
**Urszula
Kempa**


**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**
Radom, ul. Prozmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

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

 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
- 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



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



Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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

Pierwsza pomoc

Omdlenie, utrata przytomności, atak drgawek – prawdopodobieństwo wystąpienia nagłych wypadków w czasie wakacji jest duże. Czy w związku z tym wiemy, jak prawidłowo udzielać pierwszej pomocy?

Omdlenia

Bardzo częstym błędem jest wynoszenie osoby, która zemdlała z pomieszczenia, w którym się znajduje. Dużo łatwiej jest poprosić osoby postronne znajdujące się w pomieszczeniu o opuszczenie go. Warto też otworzyć, drzwi czy okna, żeby zapewnić odpowiednią wentylację. Nogi poszkodowanego trzeba unieść pod kątem ok. 40 stopni. Jeżeli po 30-60 sekundach poszkodowany odzyska przytomność, powinien chwilę poleżeć. Jeśli nic złego się nie dzieje, trzeba pomóc mu powoli usiąść. Jeżeli jego stan wyraźnie się poprawia, poszkodowany może powoli wstać.

Bóle w klatce piersiowej

W takiej sytuacji należy poszkodowanego posadzić na podłodze w pozycji półsiedzącej. Najlepiej uklęknąć za nim i oprzeć go o siebie. Natychmiast wezwać karetkę. Można ewentualnie ułatwić poszkodowanemu samodzielne przyjęcie leków, które ma przy sobie, na wypadek ataku serca.

Atak drgawek

Najważniejsze to zabezpieczyć poszkodowanego przed niepotrzebnymi urazami – odsunąć krzesła, asekurować jego głowę. Asekuracja głowy to nie trzymanie jej, ale chronienie jej przed urazami. Warto podłożyć pod głowę sweter czy kurtkę (rozłożone na płasko). Niczego nie wolno wkładać do ust poszkodowanego! Po ustaniu ataku trzeba poszkodowanego ułożyć na boku, by nie zadławił się śliną.

Reakcja alergiczna po ukąszeniu owada

W sytuacji silnej reakcji należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe.

Osoba nieprzytomna

Trzeba podejść od strony głowy poszkodowanego i nawiązać kontakt słowny – zadać pytanie lub polecenie. Następnie warto nawiązać kontakt dotykowy – poklepać poszkodowanego po ramieniu. Jeżeli nie reaguje, to znaczy, że jest nieprzytomny. Koniecznie trzeba udzielić jego drogi oddechowej – położyć dwa palce na części twardej brody, całą drugą dłoń – położyć na czole. Odchylić głowę poszkodowanego do tyłu, aż

broda będzie najwyższym punktem twarzy. Teraz trzeba sprawdzić oddech przykładając policzki do ust i nosa poszkodowanego i obserwując klatkę piersiową. Oddech należy sprawdzać przez 10 sekund. W tym czasie trzeba usłyszeć co najmniej dwa oddechy. Jeżeli poszkodowany oddycha, udrażniamy drogi oddechowe, sprawdzamy, czy jego stan się nie zmienia. Wzywamy pogotowie. Jeżeli poszkodowany nie oddycha, należy przystąpić do resuscytacji. Poszkodowany musi znajdować się na twardym, stabilnym podłożu. Uciski wykonuje się na gołą klatkę piersiową. Nasadę dłoni układamy na optycznym środku klatki piersiowej poszkodowanego, wyprostowanymi rękami wykonujemy 30 ucisków na głębokość 5-6 cm w tempie od 100 do 120 uciśnień na minutę. Następnie konieczne są dwa wdechy powietrza. Udrażniamy drogi oddechowe, zatykamy nos poszkodowanego, swoimi ustami obejmujemy całe jego usta (warto przy tym pamiętać o maseczce do sztucznego oddychania). Dmuchamy tyle, żeby klatka piersiowa poszkodowanego uniosła się. Potem należy wykonać 30 ucisków, następnie dwa wdechy. I tak aż do przyjazdu pogotowia, odzyskania oddechu lub skrajnego wyczerpania sił ratownika.



Kup ubogiemu
środki
opatrunkowe

Gdy znajdziesz logo PB w swojej aptece, będziesz mógł zakupić dla ubogich np.: gazę, kompresy gazowe, bandaże, plastry, octenisept, rękawiczki lateksowe, maść witaminową, wodę utlenioną

Można pomagać także
poprzez wpłaty na konto:
(Parafia św. Brata Alberta w Radomiu)
7916001462102238081000002
z dopiskiem:
Przyjaciele Bezdomnych - OPATRUNKI
lub WSPIERAM

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



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

Poradnie

Ortopedyczna

lek. med. Tomasz Skorzyński

Reumatologiczna

lek. med. Zbigniew Guzera

Neurochirurgiczna

dr. n. med Robert Sarna

Neurologiczna

lek. med. Marina Chojnacka

lek. med. Małgorzata Ziółek

Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

Reumatologiczna

lek. med. Tomasz Kosakowski

Zabiegi

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

Zapraszamy

poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00

telefon kontaktowy

534 530 430

48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Mój Lekarz Radom.pl

Wizyty domowe - Lekarz Pediatria

lek. med. Agnieszka Sala

Oddział Pediatrii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)

tel. 694 88 00 44

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

NOWOŚĆ W CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej (SVS)

Kolejne zabiegi w Radomiu 29 listopada 2018

Operacje przeprowadzać będzie twórca i wynalazca metody (SVS)

PROF. RENÉ MILLERET (FRANCJA)

autorytet w dziedzinie chirurgii naczyniowej

Zapraszamy tel. 722 341 247, 48 380 10 50



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, 48 380 10 50



Zbigniew Kupis

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

www.angiomedicus.pl

BIAŁA NIEDZIELA

18. LISTOPAD OD GODZ. 09.00

ZAPRASZAMY NA NIEODPŁATNE KONSULTACJE

Z ZAKRESU CHOROÓB ŻYŁ I ŻYŁAKÓW

ZAPISY: 48 380 10 50, KOM. 722 341 247

Jak zmienia się sieć placówek medycznych Polmedic?

Polmedic to radomska sieć placówek medycznych, która od początku istnienia stawia na rozwój. Dzięki temu w ciągu 17 lat od powstania udało nam się dotrzeć do różnych części miasta i umożliwić pacjentom korzystanie z szerokiej oferty naszych usług.

Nasze „wczoraj”

Jest rok 2001. Na parterze bloku przy ulicy Zientarskiego w Radomiu powstaje pierwsza placówka medyczna firmy Polmed Radom – miejsce, gdzie można skorzystać z usług poradni rehabilitacyjnej. To tutaj wszystko się zaczęło. Od tego czasu firma Polmed Radom przekształciła się w Polmedic i systematycznie włączała do sieci placówki na terenie całego miasta.

Nasz pierwszy Zespół Poradni Specjalistycznych otwarty został w 2002 r. przy ulicy Domagalskiego 7 (aktualnie: Mazowieckiego 7K). 4 lata później powstanie tu również POZ 1, czyli Zespół Lekarzy Rodzinnych.

Pozostałe placówki, jakie dołączały do rodziny Polmedic to: Zespół Poradni Specjalistycznych/ Rehabilitacja (2005 r., ul. Okulickiego 76), POZ 2 (2010 r., ul. Okulickiego 74), Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej (2010 r., ul. Okulickiego 76, I p.), Zespół Poradni Specjalistycznych/ Rehabilitacja/ Szpital Jednego Dnia (2013 r., ul. Osiedlowa 9), POZ 3 (2014 r., ul. Toruńska 1, w C.H. E.Leclerc), POZ 4 (2015 r., ul. Osiedlowa 9).

Systematyczny rozwój zaowocował także większą liczbą personelu medycznego i administracyjnego. Udało nam się uruchomić dedykowaną infolinię pod numerem 48 386 90 60, poszerzyć ofertę o usługi Specjalistycznej Przychodni Medycyny Pracy przy ul. 1905 Roku 20 oraz diagnostyczne badania obrazowe (tomografia

komputerowa i rezonans magnetyczny) w Centrum Diagnostycznym zlokalizowanym na I piętrze Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego.

Nasze „dzisiaj”

Na przestrzeni dwóch ostatnich lat nastąpiły u nas liczne zmiany. W tym momencie Polmedic to 10 placówek medycznych, zlokalizowanych na terenie całego Radomia (pełna lista na tylnej stronie okładki tego wydania Twojego Medyka).

Jednym z ważnych wydarzeń okazała się zmiana właściciela sieci Polmedic w 2016 roku na PZU Zdrowie. Ale spokojnie – nadal działamy tak, jak do tej pory!

Mimo licznych zmian nasze serce i idea – czyli cechy, dzięki którym zaufało nam tak wielu pacjentów – pozostaje bez zmian.

Nadal świadczymy (i będziemy świadczyć!) usługi w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia jako Polmedic (nazwa ta będzie widoczna na drukach i pieczętkach). Dajemy również możliwość skorzystania z odpłatnych badań i konsultacji, a także przystąpienia do Indywidualnego Programu Opieki Medycznej Polmedic.

Nasi pacjenci mogą korzystać z szerokiej oferty poradni rozlokowanych w czterech Zespołach Poradni Specjalistycznych oraz wizyt i podstawowych badań w czterech Zespołach Lekarzy Rodzinnych (POZ-y). Zastaną tu nadal tę samą (często również powiększoną) kadrę medyczną, obsługę rejestracji, a podczas telefonicznych zapisów na wizytę usłyszą znajome głosy konsultantów.

Nasze „jutro”

„Rozwój” to słowo – klucz w Polmedic na nadchodzące miesiące i lata. Zależy nam, aby przekonać radomskich pacjentów, że pomimo planowanej zmiany wyglądu

i logotypu nadal pozostajemy dobrze znaną siecią medyczną, z której usług korzystali. Chcemy także, aby nazwa PZU Zdrowie kojarzyła się radomianom z profesjonalną opieką medyczną na najwyższym poziomie – czyli taką, jaką zawsze gwarantował Polmedic.

Wiemy, że wizualna zmiana często pociąga za sobą niepewność, powoduje liczne pytania. Wychodząc im naprzeciw już niebawem udostępnimy w naszych placówkach ulotki i inne materiały, które pomogą oswoić się z procesem, przez który wspólnie przejdziemy. Wszelkie informacje o bieżących wydarzeniach oraz akcjach prowadzonych przez Polmedic dostępne są na naszej stronie internetowej: www.polmedic.com.pl oraz na www.facebook.com/Polmedic.

Marta Sibilska

Specjalista ds. marketingu

Polmedic Sp. z o.o.

polmedic 

Mazowieckiego 7K i J

Okulickiego 74 i 76

Osiedlowa 9

Toruńska 1

1905 Roku 20

Aleksandrowicza 5

T: 48 386 90 60

info@polmedic.com.pl

www.polmedic.com.pl

www.facebook.com/Polmedic



Rehabilitacja dzieci i młodzieży z zaburzeniami wieku rozwojowego.

Stosujemy wysoko wyspecjalizowaną metodę rehabilitacji NDT - Bobath.

polmedic 

Poradnia Rehabilitacji Polmedic ul. Okulickiego 76 | ul. Osiedlowa 9

T: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl

Facebook/ Polmedic



Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

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

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

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

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

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

www.baldys-lab.eu

