



Medica dla Movember – Zrób sobie badanie dla jaj!

str. 5

Znaczenie rehabilitacji
słuchu i mowy

str. 7

Ćwiczenia po ciąży
– rozejście mięśnia
prostego brzucha

str. 17

Endometrioza
– antidotum

str. 22

Poznaj oblicza
swojego
wstydu

str. 13

Czy będę
tysa/tysy?

str. 10

Endoskopowe leczenie
kamicy moczowej

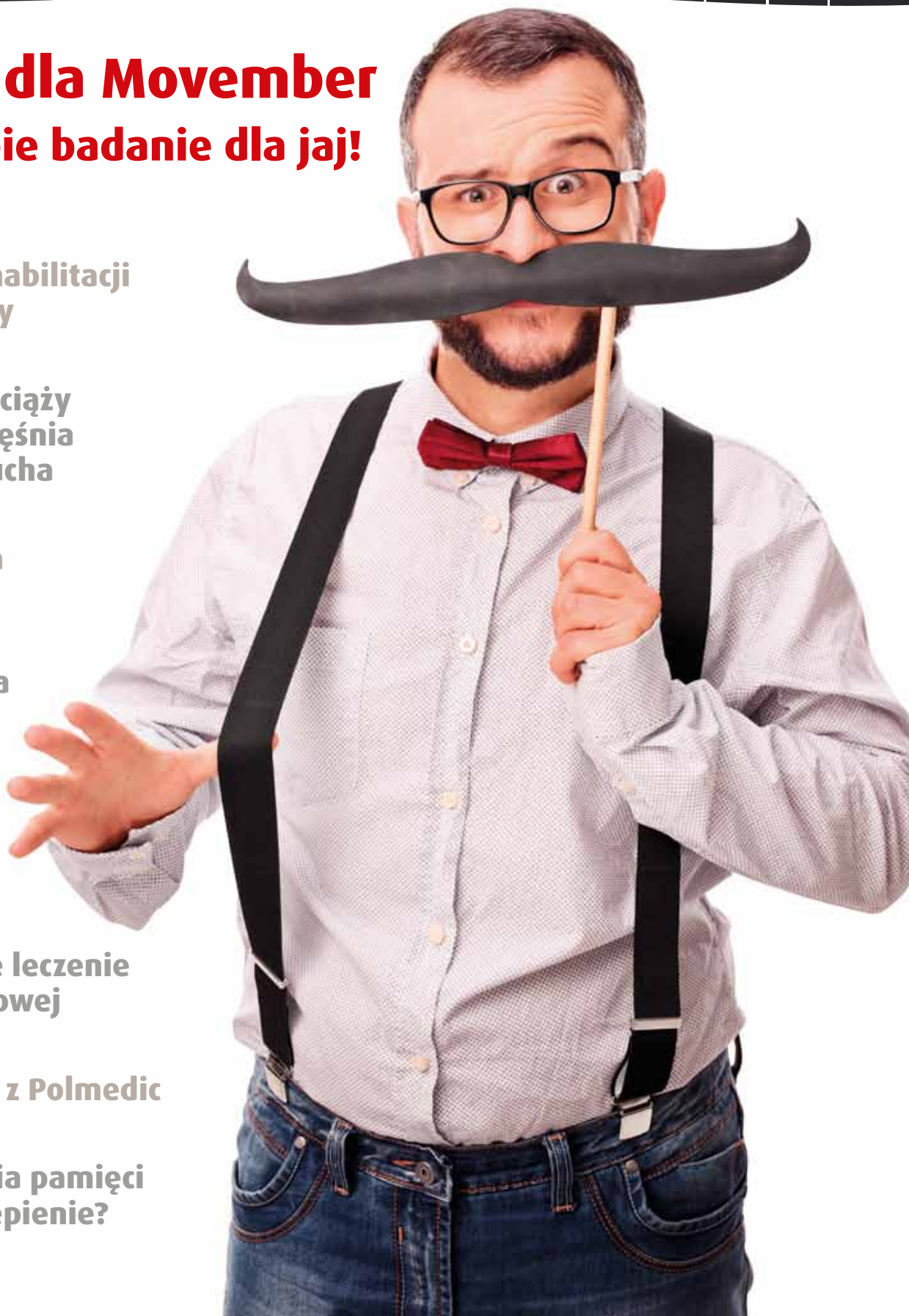
str. 20

Dużo zdrowia z Polmedic

str. 30

Czy zaburzenia pamięci
to zawsze otępienie?

str. 24



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 11

Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 24

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 6

Kowalczewski Wojciech – str. 6

Wypyski Andrzej – str. 6

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 24

Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 6

Rojewski Robert – str. 16

Terpiłowski Tomasz – str. 9

Wdowik Arkadiusz – str. 21

CHIRURG OGÓLNY

Kupis Zbigniew – str. 24

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 15

Rojewski Robert – str. 16

Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 6

Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 6

Terpiłowski Tomasz – str. 9

Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 29

Wdowik Arkadiusz – str. 21

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 6

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 15

Rojewski Robert – str. 16

Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 6

DERMATOLOG

Gamed – str. 11

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 8

Nazimek Marta – str. 28

Kempa Urszula – str. 27

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 11

Kempa Urszula – str. 27

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 13

Gamed – str. 11

GINEKOLOG

Gamed – str. 11

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28

Kielski Piotr • EPMED – str. 8

Nita Zygmunt – str. 28

Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 28

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 29

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 11

Burski Jacek – str. 21

Gamed – str. 11

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 29

Gamed – str. 11

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 29

Ordyk-Rusek Patrycja – str. 29

Poteręła Magdalena – str. 29

Świgoń Paweł – str. 29

Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 29

LARYNGOLOG

Gamed – str. 11

Kielska Ewa • EPMED – str. 8

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Krajewski Maciej – str. 12

Kupis Zbigniew – str. 24

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 11

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 26

Chochoł Paweł – str. 21

Chojnacka Marina – str. 26

Dudzińska Ewa – str. 26

Frynas Katarzyna – str. 26

Gamed – str. 11

Jurkiewicz Grzegorz – str. 25

Kobayashi Adam – str. 21

Kosowski Jarosław – str. 26

Miśta Jakub – str. 26

Nadgródkiwicz Krzysztof – str. 26

Olczyk Ziemowit – str. 26

Rogozińska Agnieszka – str. 26

OKULISTA

Gamed – str. 11

Likowska Elżbieta – str. 23

Krupa Ewa – str. 23

Nazimek Waldemar – str. 23

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3

Kazubiński Hubert – str. 6

Piasta Zbigniew – str. 16

Sekuta Jan • SANUS – str. 6

Szynkarczuk Tomasz – str. 6

Wypyski Andrzej – str. 6

PEDIATRA

Gamed – str. 11

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 29

Nazimek Marta – str. 28

Sala Agnieszka – str. 28

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 16

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 24

Centrum Bernardyńska – str. 3

EndoCard – str. 29

Endomed – str. 19

Epmed – str. 8

Euromed – str. 6

Gamed – str. 11

Kelles Krauza – str. 10

Klinika Krajewski – str. 12

Medicon – str. 3

MedJana – str. 16

Mój Lekarz Radom – str. 21

Medics – str. 29

Polmedic – str. 30, 32

Przychodnia Centrum – str. 24

Śródmieście 3 – str. 25

Terpiłowski – str. 9

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 29

PSYCHIATRA

Gamed – str. 11

Gralak-Wdowik Izabela – str. 29

Karczewski Andrzej – str. 29

Ostrach Dorota – str. 29

STOMATOLOG

Aurumdent – str. 15

Dent Artis – str. 15

Gamed – str. 11

Luxdent – str. 15

Medap – str. 15

PT Dental – str. 15

Szwedental – str. 15

UROLOG

Alter Andrzej – str. 16

Baryłka Krzysztof – str. 6

Gamed – str. 11

Igal Mor – str. 21

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31

Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 11

PMR – str. 11

DIETETYK

Fizjomedica – str. 18

Skalska Nina – str. 18

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 7

FizjoExpert – str. 27

Fizjomedica – str. 18

OPTYK

Grabowscy – str. 23

Likowska Elżbieta – str. 23

Likowski Adam – str. 22

OPIEKĄ PIELEŃNIARSKĄ

Chrobrego – str. 7

Dom Pod Złotym Dębem – str. 25

Vic-Med – str. 21

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 25

Chrobrego – str. 7

Vic-Med – str. 21

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 15

PSYCHOLOG

Gamed – str. 11

Kołataj Agnieszka – str. 29

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 7

FizjoExpert – str. 27

Fizjomedica – str. 18

Vic-Med – str. 21

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 20

Mikirad – str. 21

Medistar – str. 21

Multimed – str. 21

Stymat – str. 20

TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med – str. 7

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 11

Laboratorium Bałdys – str. 31

Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 6

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 6

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 24

Rojewski Robert – str. 16

Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 6

Terpiłowski – str. 9

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 25

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 13

Polmedic – str. 32

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 19

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 28

Drożdżikowski Wiesław – str. 13

Epmed – str. 8

Euromed – str. 6

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28

Medicon – str. 3

Rojewski Robert – str. 16

INNE

Coaching – str. 13

Diacom – str. 28

Idalia – str. 11

Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 9

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA
533 251 968
@ medyk@gazetamedyk.pl
www.gazetamedyk.pl



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

NOWI SPECJALIŚCI

- dr n. med. **Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- lek. spec. **Piotrowicz Jolanta** – OTORYNOLARYNGOLOG
- dr n. med. **Torz Cezary** – UROLOG
- lek. spec. **Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- dr hab. n. med. prof. nadzw. **Stojcev Zoran** – CHIRURG OGÓLNY, CHIRURG ONKOLOGICZNY

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

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



★
RABAT
50%
★

**BADANIA
DLA PANÓW**

★
POD KĄTEM
RAKA JĄDER
DLA MEŹCZYŹN
W WIEKU 16+
ORAZ POD KĄTEM
RAKA PROSTATY
DLA MEŹCZYŹN
W WIEKU 35+
★

SEZON NA WĄSY

PROMOCJA TRWA DO 31.12.2018

MOVEMBER

ZRÓB BADANIE DLA JAJ

☎ 48 365 49 33

🌐 www.medica.radom.pl

✉ medica@medica.radom.pl

📍 ul. Słowackiego 48/48a 26-600 Radom

🕒 Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00

MEDICA dla Movember – Zrób badanie dla jaj!

Mężczyźni zazwyczaj unikają chodzenia do lekarzy oraz na badania profilaktyczne. Często uważają, że jest to niemęskie lub odbierają to jako oznakę słabości. Twierdzą, że jeśli nie odczuwają żadnych dolegliwości to nie muszą się badać. Nic bardziej mylnego! Przecież nawet w nowym aucie może coś się zepsuć. Dlatego dla samochodów wymyślono przeglądy techniczne, a dla ludzi badania profilaktyczne. Badania nie bolą, ale mogą zaoszczędzić bólu, ponieważ potrafią wykryć choroby, gdy dopiero zaczynają się rozwijać. Listopad jest szczególnym miesiącem dla Panów. To właśnie w tym czasie rusza coroczna kampania Movember mająca na celu upowszechnianie wiedzy na temat dolegliwości dotyczących mężczyzn, ze szczególnym naciskiem na raka prostaty oraz raka jąder. Laboratorium MEDICA w ramach tej kampanii przygotowała specjalną ofertę dla Panów na badania profilaktyczne w kierunku raka jądra oraz raka prostaty. A zatem jakie markery nowotworowe warto oznaczyć stosownie do swojego wieku?

Mężczyzna 16–35 lat – szybki i wściekły

Jesteś młody, w szczytowej formie. To czas kiedy skupiasz się na swojej karierze zawodowej i dbasz o swoją formę fizyczną. Dynamicznie realizujesz swoje plany życiowe. Jednak to, że jesteś młody nie oznacza, że nie możesz zachorować. Statystycznie jesteś nowotworoodporny. Z jednym wyjątkiem – w tej grupie wiekowej najczęściej atakują nowotwory jądra. Należą one do guzów zarodkowych (*testicular germ cell tumors* – TGCT) i dominującą grupę stanowią nasieniaki (nowotwory rozwijające się z komórek produkujących plemniki) i nienasieniaki (guzy o mieszanej budowie histologicznej). Łatwo jest przegapić ich wczesne stadium, ponieważ zazwyczaj objawiają się bezbolesnym powiększeniem jądra i jego wzmożoną spistością. Dlatego każdą zmianę, szczególnie bezbolesne powiększenie i stwardnienie jądra, nierówności i grudki w obrębie jądra skonsultuj z urologiem. Wczesnie wykryty nowotwór jądra w ponad 90% przypadków jest całkowicie wyleczalny. Diagnostyka chorych z podejrzeniem nowotworu jądra powinna obejmować: badanie podmiotowe i przedmiotowe z oceną obwodowych węzłów chłonnych, badania krwi w tym stężenia markerów nowotworowych oraz ultrasonografię (USG) moszny. Ponadto każdy mężczyzna powinien regularnie raz w miesiącu dokonać samobadania jąder.

Laboratoryjna diagnostyka raka jądra

Markery nowotworowe wykorzystywane w diagnostyce raka jądra to alfa-fetoproteina (AFP) oraz podjednostka beta ludzkiej gonadotropiny (beta-HCG). Ponadto markery te służą do oceny stopnia zaawansowania klinicznego, oceny skuteczności leczenia i kontroli wznowy choroby. Oznaczenie poziomu AFP i beta-HCG jest badaniem wstępnym, które wraz z obrazem klinicznym pacjenta stanowią podstawę w ocenie stanu klinicznego.

Mężczyzna 35+ – stateczny młodzieniec

Jest to czas w Twoim życiu, kiedy zaczynasz myśleć o bezpieczeństwie i stabilizacji. Coraz mniej czasu spędzasz na szaleństwach ze znajomymi. Zazwyczaj jesteś przykładnym mężem i ojcem. Zaczynasz dostrzegać jak ważne jest zdrowie. W tym wieku jesteś zagrożony wieloma chorobami, w tym nowotworowymi. Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza) jest najczęstszym nowotworem złośliwym u mężczyzn w USA, a w Polsce drugim co do częstości nowotworem złośliwym u mężczyzn (zaraz po raku płuca). Ryzyko zachorowania na raka prostaty wzrasta wraz z wiekiem. Nowotwór gruczołu krokowego rozwija się powoli, nie dając żadnych objawów w początkowym etapie choroby. Dopiero w zaawansowanym stadium mogą pojawić się dolegliwości podobne do tych, jakie występują w łagodnym rozroście stercza:

- częste oddawanie moczu, także w nocy
- trudności w oddawaniu moczu (trudności w rozpoczęciu oddawania moczu, słaby lub przerywany strumień)
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza
- obecność krwi w moczu lub spermie
- uczucie pieczenia przy oddawaniu moczu
- bóle w podbrzuszu
- nietrzymanie moczu
- zaburzenia wzdrodu
- bóle okolicy lędźwiowej oraz krocza
- bóle oraz krwawienia z odbytu

Choroby gruczołu krokowego są coraz powszechniej występującymi schorzeniami w naszym społeczeństwie – dotyczą co drugiego mężczyzny po 50. roku życia. W krajach wysokorozwiniętych badanie prostaty jest wpisane w rutynową profilaktykę zdrowotną. Niestety dla wielu mężczyzn badanie gruczołu krokowego jest tematem wstydlivym, ponieważ kojarzy się z koniecznością wykonania nieprzyjemnego badania *per rectum* (przez odbyt). Jednak dzięki

postępowi nauk medycznych możliwe stało się łatwe i bezinwazyjne, wczesne wykrycie zmian w obrębie gruczołu krokowego, przy wykorzystaniu testów z próbki krwi.

Laboratoryjna diagnostyka raka prostaty

Markerem nowotworowym wykorzystywanym w diagnostyce raka prostaty jest specyficzny antygen sterczowy (PSA). PSA jest glikoproteiną, która jest produkowana zarówno przez komórki zdrowego gruczołu krokowego, jak i przez komórki nowotworowe tego narządu. Jego fizjologiczna funkcja to udział w trawieniu białek będących składnikami płynu nasiennego, co powoduje upłynnienie nasienia. Od wielu lat PSA jest uważany za najlepszy marker nowotworowy gruczołu krokowego, wykorzystywany do rozpoznawania oraz różnicowania raka i łagodnego przerostu stercza. W onkologii znalazł również zastosowanie jako marker oceny skuteczności stosowanej terapii. Ponadto jest czułym wskaźnikiem wznowy procesu nowotworowego.

Należy jednak pamiętać, że do wzrostu stężenia tego markera dochodzi także w przypadku łagodnego przerostu stercza oraz zapaleniu gruczołu. Ponadto krótkotrwały wzrost PSA może wystąpić po: badaniu palpacyjnym prostaty przez odbytnicę, masażu prostaty, badaniu USG przez odbytnicę, biopsji prostaty, jeździe na rowerze, stosunku seksualnym. Warto zaznaczyć, że ostateczna diagnoza raka prostaty może zostać postawiona dopiero po wykonaniu przezodbytnicznej biopsji cienkoigłowej.

Według Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego przeciętny mężczyzna w Polsce żyje 73 lata. Nie bądź przeciętnikiem! Zadbaj o siebie i bądź jak najdłużej ze swoimi bliskimi. Pamiętaj – nie wstydź się! Idź z duchem czasu i już dziś zarezerwuj w swoim terminarzu chwilę na wykonanie badań profilaktycznych. Dzięki profilaktyce jesteś w stanie pokonać chorobę na wczesnym jej etapie. Laboratorium MEDICA w ramach corocznej kampanii Movember zaprasza wszystkich Panów do skorzystania ze specjalnego rabatu 50% na badania pod kątem raka jąder dla mężczyzn w wieku 16+ oraz raka prostaty dla mężczyzn w wieku 35+. Akcja trwa do 31.12.2018r. Bądź gotów na Movemberowe wyzwanie! Zrób badanie dla jaj!

mgr anal.med. Natalia Bilka
Laboratorium MEDICA

KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

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

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz Szykarczuk

- 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

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

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

Znaczenie rehabilitacji słuchu i mowy

Słuch jest dla człowieka nie tylko drogą odbioru bodźców dźwiękowych docierających z otoczenia, ale przede wszystkim umożliwia rozwój mowy dźwiękowej. Zaburzenia słuchu przyczyniają się do opóźnienia rozwoju mowy u dzieci, co ma wpływ na ich edukację i zachowanie. Zależność słuchu i mowy stanowi zatem podstawę komunikacji językowej umożliwiając porozumiewanie się.

Zaburzenia słuchu są jednym z najczęściej występujących schorzeń we współczesnym społeczeństwie i dotyczą różnych grup wiekowych, zarówno dzieci jak i dorosłych. Niedosłuch jest wykrywany w badaniach noworodków, diagnozowany u małych dzieci, u których mowa nie rozwija się prawidłowo, a także może pojawić się u uczniów szkół podstawowych i średnich. Uszkodzenia słuchu u osób dorosłych mogą występować w każdym wieku, a zatem dotyczą nie tylko starszych ludzi tracących słuch.

Przyczyny powstawania uszkodzeń słuchu są bardzo różnorodne. Niedosłuch może być dziedziczny lub występować w zespole wad, co jest uzależnione genetycznie, ale często jest nabyty. Uszkodzenia słuchu powodują choroby zakaźne, stany zapalne ucha, stosowanie leków ototoksycznych, a także przebywanie w hałasie. Współczesny rozwój technik badawczych słuchu pozwala na wczesne wykrycie i pogłębioną diagnostykę zaburzeń słuchowych.

Skuteczne leczenie i odpowiednia rehabilitacja słuchu i mowy to szansa na polepszenie jakości życia rozumiana jako poprawa funkcjonowania osób z zaburzeniami słuchu poprzez pokonanie barier komunikacyjnych, wyrównanie szans edukacyjnych i niwelowanie problemów społecznych.

Współczesny rozwój technologiczny pozwala na zaopatrzenie pacjentów z niedosłuchem odbiorczym w odpowiedni sprzęt do rehabilitacji przez dobór aparatów słuchowych lub też kwalifikację do implantów ślimakowych. Postęp techniczny w zakresie rehabilitacji zaburzeń słuchu umożliwia integrację osób z niedosłuchem ze środowiskiem słyszącym.

Kompleksowa diagnostyka, leczenie i rehabilitacja osób z zaburzeniami słuchu i mowy jest efektem współpracy zespołu specjalistów. Należy pamiętać, że nawet najbardziej specjalistyczny sprzęt nie gwarantuje sukcesu bez rehabilitacji.

Proces terapii zależy od wielu czynników, na które wpływ ma np. czas wystąpienia uszkodzenia narządu słuchu, czyli wiek pacjenta mający wpływ na mowę. Oznacza to, że istotne znaczenie ma to, czy niedosłuch nastąpił przed opanowaniem mowy (uszkodzenia prelingwalne), w trakcie rozwoju mowy (uszkodzenia perilingwalne) czy po opanowaniu mowy w wieku szkolnym lub u osób dorosłych. Od wieku pacjenta zależy wybór rodzaju i metod terapii.

Drugim istotnym czynnikiem, od którego uzależniona jest rehabilitacja słuchu i mowy jest stopień ubytku słuchu. Wyróżniamy następujące stopnie:

- lekki (21-40 dB),
- umiarkowany (41-70 dB),
- znaczny (71-90 dB),
- głęboki (powyżej 90 dB).

Diagnostyka stopnia ubytku słuchu warunkuje dobór odpowiedniego aparatu słuchowego lub też jest podstawą do wskazań do implantacji ślimakowych.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na programowanie terapii jest miejsce uszkodzenia narządu słuchu, według którego wyróżniamy uszkodzenia:

- przewodzeniowe,
- odbiorcze (ślimakowe, pozaślimakowe, korowe),
- mieszane (przewodzeniowo-odbiorcze),
- zaburzenia przetwarzania słuchowego.

Różnicuje się też uszkodzenia słuchu jednostronne (jedno ucho) i obuustronne (obuuszne). Przyczyny niedosłuchu i jego zakres występowania wpływają na ustalenie programu terapii.

Istotnym zagadnieniem diagnostycznym i terapeutycznym są zaburzenia procesów przetwarzania słuchowego (APD – *Auditory Processing Disorder*). Występują one na poziomie przetwarzania bodźców słuchowych, których mózg nie potrafi interpretować. Ucho przekazuje informacje dźwiękowe z otaczającego świata, ale to mózg je przetwarza i interpretuje, dlatego mówi się, że „słyszymy mózgiem”. Sygnały akustyczne zamieniane na impulsy nerwowe są analizowane i przetwarzane. Nieprawidłowości na poziomie Centralnego Układu Nerwowego powodują zaburzenia przetwarzania słuchowego mimo prawidłowego słuchu fizycznego. Skutkiem tego są zaburzenia



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 Ackermann
- kinesiotaping (plastry)

HYDROTERAPIA

- 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



Masz problem
z transportem
chorego?

Zadzwoń do nas!

519 179 707

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

rozumienia mowy, które mogą prowadzić do trudności w nauce, czytaniu i pisaniu, problemów z uwagą i koncentracją. Dzieci z APD mają problem ze zrozumieniem wypowiedzi, zapamiętaniem usłyszanej informacji, pamiętaniem sekwencji tj. np. dni tygodnia, miesiące w roku, z liczeniem, nauką języka obcego, uczeniem się słownictwa i ortografią. Zaburzenia przetwarzania słuchowego powodują trudności w nauce. Ważna jest diagnoza zaburzeń przetwarzania słuchowego i odpowiednia terapia. Wczesne wykrycie zaburzeń daje szansę na skuteczną rehabilitację. Diagnostyka zaburzeń procesów przetwarzania słuchowego jest wielospecjalistyczna. Podstawą jest diagnoza medyczna, zwłaszcza audiologiczna, logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna. Za pomocą testów słuchowych ocenia się przetwarzanie informacji słuchowej.

Podstawą terapii dzieci z APD jest przede wszystkim trening słuchowy. Metody postępowania w zaburzeniach procesów przetwarzania słuchowego to np. trening odbiorczy, trening kompensacyjny, usprawnianie techniki poznawczych. Techniki kompensacyjne usprawniają zdolności słuchowe, tj.:

- różnicowanie dźwięków mowy (dyskryminacja słuchowa),
- analiza słuchowa,
- synteza fonemów,
- pamięć słuchowa,
- słyszenie w hałasie,
- przetwarzanie czasowe.

Trening poznawczy ma za zadanie usprawniać zdolność do rozumienia poleceń, zadawania pytań, uczyć słuchania.

Aktywny Trening Słuchowy to ćwiczenia rozumienia mowy, zdań złożonych, dłuższych poleceń, tekstów. Poprawia rozumienie mowy w hałasie i ćwiczy uwagę słuchową.

Diagnozą pacjentów z zaburzeniami słuchu i mowy zajmuje się wielospecjalistyczny zespół w składzie:

- lekarz specjalista foniatra – laryngolog,
- surdologopeda,
- surdopedagog,
- psycholog.

Zespół ustala zakres i częstotliwość działań rehabilitacyjno-terapeutycznych, ocenia postępy i decyduje o zakończeniu rehabilitacji.

Do Ośrodka Rehabilitacji Słuchu i Mowy przyjmowani są pacjenci na podstawie skierowania od lekarza specjalisty z oddziału lub poradni specjalistycznej (otolaryngologicznej, audiologii i foniatrii, audiologicznej, foniatrycznej, neurologicznej i rehabilitacyjnej). Rehabilitacja osób z dysfunkcją narządu słuchu i mowy obejmuje

pacjentów z zaburzeniami mowy i niedosłuchem przewodzeniowym, odbiorczym i mieszanym, głuchotą, nadwrażliwością słuchową i szumami usznymi, zaburzeniami przetwarzania słuchowego, zaburzeniami rozwoju mowy i języka, opóźnionym rozwojem mowy, zaburzeniami artykulacji, zaburzeniami rozumienia mowy, dysfazią i afazią, dyzartrią i anartrią, zaburzeniami ekspresji mowy oraz zaburzeniami percepcji słuchowej.

Przychodnia Lekarska EPMED posiada umowę z NFZ na usługi w Poradni Foniatrycznej, Otolaryngologicznej, Logopedycznej. Znaczną część pacjentów tych Poradni stanowią osoby z dysfunkcją narządu słuchu i mowy. W Poradniach zatrudnieni są specjaliści foniatrii i otolaryngologii mający wieloletnie doświadczenie w leczeniu pacjentów z dysfunkcją narządu słuchu i mowy.

Warunkiem prawidłowego leczenia jest prawidłowo prowadzona rehabilitacja. Program rehabilitacji pacjentów z dysfunkcją narządu słuchu i mowy w ośrodku dziennym zakłada kompleksową opiekę diagnostyczną i terapeutyczną dzieci, młodzieży i dorosłych z zaburzeniami mowy, niedosłuchem i głuchotą.

Metody rehabilitacji są zindywidualizowane, dostosowane do rodzaju schorzenia, potrzeb i możliwości pacjenta z uwzględnieniem kryterium wiekowego. Rehabilitacja w przypadku osób z dysfunkcją słuchu i mowy ma na celu przygotowanie tych osób do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie i zapewnienie im możliwości prawidłowej komunikacji.

Zakres, rodzaj i częstotliwość planowanych do realizacji świadczeń rehabilitacyjnych ustala konsylium w składzie: lekarz specjalista foniatra – laryngolog, surdologopeda, psycholog, surdopedagog. Możliwe są konsultacje innych specjalistów, np. rehabilitacji medycznej, jeśli wymaga tego proces diagnostyczny.

Celem rehabilitacji dzieci jest również udzielanie pomocy w formie instruktażu i porad dla rodziców oraz prowadzenie konsultacji w zakresie pracy z dzieckiem z dysfunkcją słuchu i mowy. Rehabilitacja może być prowadzona indywidualnie i grupowo. Grupy składają się z pacjentów w podobnym wieku, z podobnym schorzeniem.

Świadczenia dostępne w Ośrodku rehabilitacji osób z dysfunkcją narządu słuchu i mowy to:

- wielospecjalistyczna porada terapeutyczna (konsylium),
- diagnoza i terapia surdologopedyczna, logopedyczna,
- trening słuchowy,
- usprawnianie psychoruchowe,

- diagnoza i terapia psychologiczna,
- diagnoza i terapia surdopedagogiczna.

Kompleksowa diagnostyka, leczenie i terapia osób z dysfunkcją słuchu i mowy to realizacja świadczeń według standardów postępowania ukierunkowanych na jakość usług i efektywność działań w procesie terapeutycznym. Rehabilitacja pacjentów z dysfunkcją słuchu i mowy jest potrzebna.

*mgr Barbara Zgutka
surdologopeda*

*Ośrodek Rehabilitacji Słuchu i Mowy
dr n. med. Ewa Kielska
specjalista foniatra, laryngolog*



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)
- Ośrodek Rehabilitacji Słuchu i Mowy

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

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

Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia
Inhalacje AMSA na zatoki i trąbki słuchowe

Pracownia doboru aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

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



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
- Aquqvibron • Fango
- Fala uderzeniowa • Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Zapraszamy

poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00

telefon kontaktowy

534 530 430

48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl

Czy będę tysa/tysy? Gdzie szukać pomocy?

Dlaczego tracimy włosy?

Co raz więcej osób zadaje sobie to pytanie. Niezależnie od wieku i płci. Spotykamy już nastolatki, które mają problem z nadmiernym wypadaniem i przerzedzaniem włosów. Nie wspominając o osobach dojrzałych. Okazuje się, że przyczyn wypadania i osłabienia włosów jest wiele. Wszystko, co źle wpływa na nasz organizm niestety najszybciej objawia się u nas na włosach i paznokciach. Możemy tu wymienić: stres i trudne życiowe momenty, nieprawidłowe odżywianie, antybiotykoterapię, leczenie hormonalne, wdychanie szkodliwych chemicznych substancji i in. niezdrowe dla organizmu czynniki. Często nie zwracamy na te zdarzenia uwagi i nie przypuszczamy, że są szkodliwe dla kondycji włosów.

Czy wypadnie włosów zależy też od kondycji skóry głowy?

Oczywiście, że tak. Bardzo ważne jest jakich środków używamy do mycia głowy. W jaki sposób w ogóle wykonujemy ten zabieg. Nieprawidłowe mycie jest, można

powiedzieć, w 50% przyczyną wielu problemów skórnych na głowie. Po pierwsze ważne jak myjemy, po drugie czym? Często środek nazywany szamponem poza kolorowym opakowaniem i dobrą reklamą, w swej zawartości niewiele różni się od innych płynów myjących bez specjalnego przeznaczenia.

Okazuje się, że często wystarczy kilka razy prawidłowo umyć głowę i nasze włosy odzyskują blask i dobrą kondycję. Dzieje się tak dlatego, że skóra źle umyta nie oddycha, mieszki włosowe są oblepione detergentem, a co za tym idzie? Skóra broni się przed chemią, więc reaguje na różne sposoby zazwyczaj mocno się przetłuszczając, co powoduje codzienne mycie głowy – nie jest to zdrowe. A zablokowane mieszki włosowe produkują włosy coraz gorszej jakości: słabe, cienkie albo powodują ich przyspieszone wypadanie, bo są zwyczajnie niedotlenione.

Co można w tej sytuacji zrobić?

Najlepszym rozwiązaniem i najbardziej prawidłowym, jest udanie się na wizytę do

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl



trychologa. Specjaliści od chorób skóry głowy i włosów. On oceni w jakiej kondycji one są. Ludzie zazwyczaj kierują pierwsze kroki do lekarza dermatologa. Jednak on bez specjalistycznego sprzętu często nie do końca może zobaczyć tego co my. Jeśli ocenimy, że dany problem wymaga interwencji lekarskiej, wsparcia leczeniem medycznym, na pewno taką osobę skierujemy do odpowiedniego specjalisty. Może się okazać, że wskazana jest interwencja endokrynologa? Najważniejsze jest aby poznać przyczynę choroby i rozpocząć prawidłową kurację.

Co możemy wobec tego stosować?

Najważniejsze, żeby to były preparaty dobrane do skóry naszej głowy. Po badaniu i przeprowadzeniu wywiadu, jesteśmy w stanie stwierdzić, czego danej osobie potrzeba. Kosmetyki i kosmeceutyki dostępne u nas w salonie świetnie się sprawdzają i przynoszą dobre efekty.

Ludzie często obawiają się, że są to drogie produkty

Pracujemy ze sprawdzonymi firmami i staramy się dopasować do możliwości klienta. Niekoniecznie najdroższe jest najlepsze. Aczkolwiek nieraz trzeba ponieść troszkę wyższe koszty, ale za to z dobrym

efektem. Dużo zależy też od klienta, czy z nami dobrze współpracuje i stosuje się do zaleceń domowych.

Poza kosmetykami co może zaoferować trycholog, jakie zabiegi?

Zabiegi, jeśli konieczne, są dobrane oczywiście do potrzeb skóry głowy. Można tu wspomnieć o darsonwalizacji, grzebieniu trychologicznym lub nieco mocniejszym, bardzo skutecznym zabiegu z wykorzystaniem głowicy mikroigłowej.

Głowica z igłami brzmi groźnie

Tylko brzmi, natomiast jest bardzo skuteczna. Nasze klientki już po 2-3 zabiegach widzą znaczną poprawę i z przyjemnością patrzą w lustro. Mikroigły natomiast są tak skonstruowane, że nie kaleczą skóry głowy, ale ją perforują, rozpulchniają aby zwiększyć jej przepuszczalność bez dopuszczania do krwawienia. Naprawdę znakomity zabieg, jeszcze przez 2-3 dni czujemy jak nasza skóra pracuje i przez ten czas kosmeceutyki (kosmetyki aktywne) mają możliwość pełnego działania odbudowania prawidłowej funkcji skóry i poprawy kondycji mieszków włosowych. A jeśli poprawimy te właściwości widzimy piękne zdrowe i błyszczące włosy. I zapominamy o swędzeniu, wypadaniu, przetłuszczaniu itp. nieprzyjemnych odczuciach.

Czyli podsumowując

Najważniejsza jest diagnoza i kontakt z trychologiem, a później powinno być już tylko lepiej. Jeśli współpracujemy i stosujemy się do zaleceń.

Nasz aparat również świetnie wykazuje się w zabiegach na twarzy, szyi i dekolcie (o którym często zapominamy w pielęgnacji) ale o tym może następnym razem. Dla mniej cierpliwych i zainteresowanych więcej informacji w gabinecie. Zapraszam do naszych specjalistów, udzielimy wszelkich informacji.

Iwona Tyczyńska-Woźniak
Studio Urody Idalia

N Z O Z

Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług 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)

+

MEDYCYNA 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

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

S P Z O Z

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00



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

Poznaj oblicza swojego wstydu



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

O wstydzie mówi się niewiele. Bo wstyd to wstydlivy temat. I bardzo słabo znana emocja. Działa więc podstępnie, w ukryciu, zniewala i ogranicza. Niektórzy ludzie wstydzą się bardziej, co wynika z ich nadwrażliwości na to, jak postrzegają ich inni. Wstyd może dotyczyć wyglądu, kontaktu z innymi ludźmi: niektórzy nie zabierają głosu na zebraniu w pracy, czerwienią się, gdy poznają nową osobę. Lęk, że źle wypadną, paraliżuje ich życie. Wstyd to jedna z najbardziej destrukcyjnych sił w życiu. Ale nie każdy, ten zdrowy jest bardzo naturalnym uczuciem, wręcz niezbędnym do normalnego funkcjonowania. Ostrzega nas przed zachłynięciem się własną doskonałością. Przywraca nam grunt pod nogami. Kiedy znamy swoje ograniczenia, możemy efektywniej zarządzać energią. Nie tracimy się, nie porywamy się z motyką na słońce.

Ale jest jeszcze inny rodzaj wstydu, ten uwewnętrzniony. Nie chodzi tu już o zawstydzenie spowodowane określonymi okolicznościami. To sytuacja, kiedy wstyd traci swój ulotny charakter i przekształca się w cechę charakteru. Staje się naszym stanem istnienia, elementem tożsamości. Niekoniecznie musimy zdawać sobie z tego sprawę. Zwykle odczuwane jest to przez nas jako „wszechogarniające poczucie własnej niedoskonałości, ułomności”. W praktyce może znaczyć: „jestem zła, nic niewarta...”. Sami do końca nie wiemy, co tak naprawdę to znaczy, bo za bardzo wstydzimy się, by to sprawdzić. Nosimy w sobie taką czarną skrzynkę i wolimy do niej nie zaglądać. Wkładamy mnóstwo energii w to, żeby ukryć jej zawartość. Męczymy się, bo żyjemy w nieprawdzie, a utrzymanie tej całej fasady to ogromny wysiłek. I tęsknimy za tą częścią siebie, której się wyparliśmy, a która tak bardzo nas potrzebuje. Najczęściej w ogóle nie zdajemy sobie sprawy, że coś zamknęliśmy w środku. Że odcięliśmy się od siebie, swojej prawdy. Mówimy sobie, że mamy kłopoty z bliskością. Że inni nas nie rozumieją. Mamy poważne powody do złości, frustracji. Świat jest wrogi. Życie ciężkie. Takie przekonania to znakomita przykrywka dla wstydu.

Owładnięta nim osoba gotowa jest zrobić wszystko, żeby ukryć swoje prawdziwe „ja” przed innymi i co gorsza, również przed sobą. Uważa się, że u podstaw toksycznego wstydu tkwi lęk przed zdemaskowaniem się we własnych oczach. Gardzący swoim „ja” człowiek żyje w ciągłym lęku, że „wyda się Jego niedoskonałość!”

Skąd się bierze toksyczny wstyd?

Wstyd zwykle przejmujemy od rodziców. Zawstydają nas z powodu emocji, jakie wyrażamy, z powodu naszej bezpośredniości, śmiałości, zainteresowania ciałem, seksualnością. Wielu rodziców ma ograniczony kontakt ze swoimi emocjami, obce jest im poczucie bliskości. Emocje dziecka przytłaczają ich więc, budzą niepokój. W takim domu nie wolno złościć się, smuć, płakać; nawet zbyt żywiołowe okazywanie radości jest karcone. Dziecko czuje się nieważne, porzucone. Stara się na różne sposoby przywrócić równowagę rodzinną: zachowując się w sposób nadodpowiedzialny (branie na siebie „dorosłych” obowiązków), doprowadzając wszystko, co robi, do perfekcji albo po prostu stwarzając jak najmniej kłopotu (usuwanie się w cień). Paradoks tej sytuacji polega na tym, że wstyd, który chciało ukryć, z czasem się nasila. Później jako dorośli czujemy się samotni, zagubieni. Uciekamy sami przed sobą. Nawarstwienie mechanizmów obronnych sprawia, że nie wiemy już, kim tak naprawdę jesteśmy. Poprzez słaby kontakt z własnym „ja” nie ufamy sobie. Tak naprawdę w środku jakby nas nie było. Smutne to. Więc się smucimy. Ale też złościmy na innych, bo czujemy się nieszanowani. Na siebie, bo człowiek owładnięty toksycznym wstydem przeżywa ciągły konflikt wewnętrzny. Nie potrafimy zadbać o swoje granice. Wciąż jesteśmy pod presją, obstrzałem. Często powoduje to uzależnienie od aktywności umysłowej, rozmyślanie i ciągle analizowanie, skłonność do popadania w uzależnienia. Bardzo często stosujemy auto-sabotaż, dokładając wszelkich starań do tego, aby osiągnąć określony cel a jednocześnie, w mniej lub bardziej określony sposób, robimy wiele, aby tego celu nie zrealizować. Dlaczego? Bo będziemy się wstydzić, gdy nam się nie uda.

Wstyd: kiedy się pojawia?

Odkryto, że im bardziej nasze prywatne wyobrażenie o tym, „jak należy się

Coaching
POLSKA



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

**GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z**



AIRIS Vento
HITACHI
Ingeniering for Health

**Pracownia
Rezonansu
Magnetycznego
Otwartego**

wyłącznie prywatnie

rejestracja
poniedziałek - piątek
8.00 - 20.00
tel. 664 91 22

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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

super ceny badanie „od ręki”

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

zachowywać”, odbiega od przekonania, „jaki jestem” (ja realne), tym częściej i intensywniej doświadczamy wstydu. Rozbieżność między tymi dwoma przekonaniem jest cechą naszej osobowości, nie zależy od okoliczności, po prostu się ją ma. Dlatego, jeśli u kogoś ta rozbieżność jest duża, wstyd jest silny i częsty. Na szczęście na co dzień nie uświadamiamy sobie tej rozbieżności. Dopiero gdy poczuwamy się obserwowani, zaczynamy się wstydzić. Auditorium uruchamia wstyd dlatego, że wyzwała w nas specyficzny stan nazywany przez psychologów przedmiotową samoświadomością, pod wpływem widowni zaczynamy oceniać samych siebie i zastanawiamy się: „Czy jestem taki, jak powinienem? Czy zachowuję się tak, jak należy?”. Kłopot polega na tym, że nigdy nie wiemy, co inni naprawdę myślą! Nie możemy przecież wejść komuś do głowy i sprawdzić, co się w niej dzieje. Dlatego domyślamy się, jak nas inni oceniają, posilując się własnym wyobrażeniem o poprawnym zachowaniu, co często mija się z stanem faktycznym. Owa świadomość siebie pojawia się nie tylko przed audytorium, ale też wtedy, gdy oglądamy swoje zdjęcie, gdy patrzymy w lustro. Wstydzimy się, stojąc przed kamerą, słysząc własny nagrany głos, bo wtedy również czujemy się obserwowani.

Cztery kroki do opanowania wstydu

PO PIERWSZE: wyjdź z ukrycia, być może poszukaj wsparcia. Trzeba będzie dorosnąć, symbolicznie „odejść z domu”, nawiązać kontakt ze zranionym Wewnętrznym Dzieckiem. Uwolnić je, uzdrowić. Może to oznaczać konieczność sięgnięcia do wczesnego dzieciństwa, zajęcia się emocjami, które wówczas zostały stłumione. Takie zablokowane emocje upośledzają zdolność myślenia, zawężają pole widzenia. Szukają ujścia. Gdy dokopujemy się do naszego żalu, złości, bardzo pomocne okazuje się napisanie szczerego listu do rodziców (lub do jednego z nich). Pokaż w nim, jak to wyglądało z twojego punktu widzenia – kiedy i jak cię zawiedli. Jak to jest czuć się nieważnym, porzuconym. Wylicz wszystkie niezaspokojone w dzieciństwie potrzeby.

PO DRUGIE: zaakceptuj wszystkie uczucia, potrzeby i pragnienia, których się wstydzisz. Zintegruj wyparte części siebie. Możesz zmienić swoją historię odwołując się do technik NLP (programowanie neurolingwistyczne). Możesz przeprogramować podświadomość, pisząc afirmacje. Odbyć trening asertywności. Prowadzić dzienniczek przesadnych reakcji: codziennie wieczorem przypominasz sobie, co zdenerwowało cię w ciągu dnia i jak zareagowałaś. W jakim stopniu to, co usłyszałaś na swój

temat, jest zbliżone z tym, co sama o sobie myślisz.

PO TRZECIE: regularnie pracuj z Krytykiem Wewnętrznym, czyli głosem, który lubi strofować i zawstydząć. Skonfrontuj się z nim, spróbuj się mu przeciwstawić. Spotkaj się z nim w wizualizacji, przedstaw swoje argumenty. Albo po prostu pozbaw go władzy: przerywaj strumień krytycznych myśli, wydając stanowczy komunikat „stop!”. Warto też mieć na podorzędziu myśl „zastępczą”, która w stosownym momencie wyprze tę krytyczną. Na przykład: „To przykre, ale poradzę sobie”, „Zrobiłem najlepiej jak potrafiłem”, „I to minie”.

PO CZWARTE: zaakceptuj siebie, swoją złożoną naturę. Przyda się tutaj pewna cenna umiejętność: odróżnianie tego, kim się jest, od tego, co się robi. To działa w obie strony. Z jednej chodzi o to, żeby nie utożsamiać się za bardzo z osiągnięciami: jesteś wartościowa niezależnie od tego, ile zarabiasz czy jakie sukcesy odnosisz. Masz prawo się zrelaksować. Po prostu być. Z drugiej strony wolno ci też popełniać błędy. Przecież dzięki nim się uczysz. Służą ci jako ostrzeżenie przed większymi wpadkami.

Kiedy wreszcie pogodzimy się z tym, że jesteśmy omylni, nasze życie nabierze rozmachu i spontaniczności.

Fundacja
Montiana Polonia



Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci

Fundacja Montiana Polonia

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

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

Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

KINEZYTERAPIA:

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

FIZYKOTERAPIA

MASAŻ LECZNICZY

MASAŻ WIBRACYJNY

- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego



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

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ

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)

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

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



**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)
79160014621022380810000002
z dopiskiem:
Przyjaciele Bezdomnych - OPATRUNKI
lub WSPIERAM

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



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

lek. stom. **Anna Domańska**
poniedziałek, wtorek, czwartek
14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu
leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych
leczenie protetyczne
chirurgia stomatologiczna
profilaktyka
RTG zębów

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

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



laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. **Katarzyna Patrycka**

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

Nowa lokalizacja

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

NZOZ
Medap

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



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  /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, Stryk Piotr, Mrozowska Katarzyna, Piekarski Paweł, Piłat-Mikoś Anna

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Stryk 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



dr. n. med. **ROBERT ROJEWSKI**
PROKTOLOGIA
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA

- leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą, mało inwazyjną metodą falami radiowymi (RFITT CELON)
- zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z wszczepem siatki) krótkie skuteczne zabiegi szybki powrót do aktywności minimalne dolegliwości bólowe
- leczenie hemoroidów, szczelin odbytu, przetok odbytu, kłykcin i świądu odbytu
- usuwanie znamion skórnych, diagnostyka i leczenie zmian w piersi
- usuwanie wrastających paznokci
- ESPERAL (Disulfiram)
- klasyczne operacje żylaków kończyn, USG Doppler
- operacje stulejki
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej i onkologicznej

Radom ul. Bolesława Chrobrego 42 Rejestracja poniedziałek - piątek 10.00-16.00
tel. 48 721 00 21 08, tel. prywatny 601928208



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

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

Ćwiczenia po ciąży – rozejście mięśnia prostego brzucha

Rozejście mięśnia prostego brzucha występuje u większości kobiet w czasie ciąży, a u wielu pozostaje przez długi czas po porodzie. Większość kobiet nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma rozejście mięśnia prostego brzucha, zwłaszcza będąc w pierwszej ciąży. Problem staje się widoczny gołym okiem zwykle dopiero w trzecim trymestrze, ale rozpoczyna się on prawdopodobnie znacznie wcześniej.

Rozpoznać przypadłość można przy napięciu brzucha, pojawia się wtedy wypuklenie biegnące od góry do dołu przez cały brzuch – świadczy to o nienaturalnym rozciągnięciu kresy białej. W momencie rozluźnienia mięśni wypuklenie to się zapada. Między rozsunięte brzozy mięśnia prostego brzucha można włożyć dłoń. Wielkość rozejścia może wahać się od szerokości całej dłoni do dwóch palców. Przerwa między mięśniami na jeden palec jest najczęściej naturalnym fizjologicznym zjawiskiem. Poniższy rysunek przedstawi prawidłową budowę, oraz stan po rozciągnięciu kresy białej i rozejściu mięśnia prostego brzucha.

wychodząc naprzeciw potrzebom coraz częściej zgłaszających się pacjentek z rozejściem mięśnia prostego brzucha stworzyliśmy odpowiedni program rehabilitacji dopasowany do tej dolegliwości. Program ten składa się głównie z indywidualnie dobranych ćwiczeń skierowany głównie na ruchy klatki piersiowej, jamy brzusznej i miednicy.

Na początek trzeba zacząć od nauki prawidłowej postawy ciała, poniżej jest przedstawiony instruktaż jak uzyskać poprawną sylwetkę. W kolejnym numerze przedstawimy następny krok w ćwiczeniach przy rozejściu mięśnia prostego brzucha. Zachęcamy do lektury i ćwiczeń. Zapraszam również na indywidualną konsultację do naszej siedziby Centrum Medycznego Fizjomedica, gdzie uzyskają Państwo pełną wiedzę na temat waszych mięśni i postawy ciała oraz odpowiednią terapię.

Instruktaż krok po kroku prawidłowej postawy ciała

1. Rozkrok na szerokość miednicy

Stań przed lustrem i ustaw stopy na

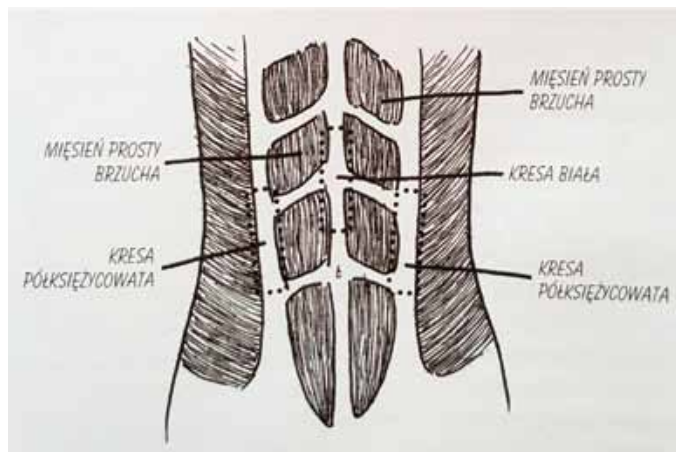
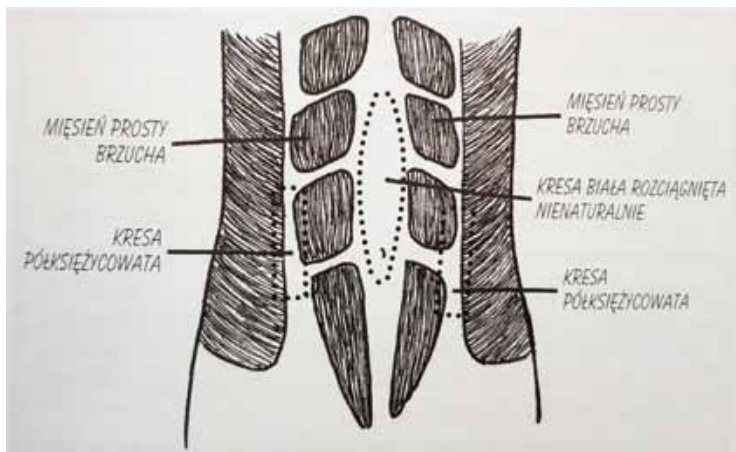
Rada: Jeśli np. masz tendencję do stawiania nóg bardzo blisko siebie tak jakbyś chodziła po linie staraj się stawiać stopy w większej odległości (na szerokość bioder) dzięki tej pozycji mięśnie bioder znajdą się pod lepszym kątem.

2. Przesuń biodra w tył (podwiń miednicę)

Tym razem stań bokiem do lustra kij lub sznurek trzymaj z boku uda, miednicy dokładnie na wysokości głowy kości udowej. Jeśli linia spada na połowę długości twojej stopy jest to złe ustawienie, które w konsekwencji przysparza wiele problemów m.in. wzmożone napięcie mięśnia lędźwiowego, kompresję dolnego odcinka pleców oraz podnosi napięcie kresy białej. By skorygować swą postawę przesuń biodra w tył (podwijając miednicę) tak by znalazły się dokładnie nad kolanami i kostkami tworząc jedną linię.

3. Neutralne kości udowe

Nasz cały układ kostny połączony jest ze sobą mięśniami, mięśnie te w zależności od napięcia lub rozciągnięcia potrafią zmienić ustawienie miednicy. By prawidłowo ustawić miednicę ustaw stopy równolegle wobec



Rozejście mięśnia prostego brzucha osłabia ścianę brzucha, sprzyja nadmiernemu rozciąganiu skóry i powstawaniu rozstępów. Większość kobiet przy rozejściu mięśnia prostego brzucha boryka się również z problemem nietrzymania moczu, kału bądź obniżeniem narządów miednicy mniejszej. Powodem tych nieprzyjemnych dolegliwości jest zaburzenie mięśni dna miednicy.

Niewielu lekarzy położników ma świadomość konsekwencji rozejścia mięśnia prostego brzucha i przestrzega jak zapobiegać temu powikłaniu. Co gorsza pacjentki często słyszą, że rozejście to stan naturalny i tak ma być już zawsze, co nie jest prawdą. Dlatego

szerokość miednicy, tak by palce stóp partryły przed siebie, a kostki ustawione były w jednej linii z kolanami. Dzięki takiemu ustawieniu ciężar ciała rozkłada się równomiernie na oba kolana. By sprawdzić czy osiągnęliśmy odpowiednią pozycję przyłóż kij (np. od szczotki) lub dowolny sznurek (z obciążeniem na końcu by równo zwisał) do jednego ze swoich kolców biodrowych przednich górnych (łatwo je znaleźć gdyż są to dwa najbardziej wystające punkty z przodu miednicy). Kij lub sznurek powinny przechodzić w jednej pionowej linii przez kołec biodrowy przedni górny, kolano i między kostkami.

siebie, tak aby kostki obu nóg znalazły się na jednej linii, a odległość między piętami i palcami była taka sama, po czym postaraj się obrócić uda na zewnątrz tak by utrzymać wyżej opisane ustawienie stóp. Przy rotacji uda na zewnątrz jest wrażenie napięcia w stawach kolanowych jakby chciały się rozchylić, należy wtedy pamiętać, że trzeba utrzymywać je w jednej linii.

Rada: unieś lekko wewnętrzne krawędzie stóp. Jeśli masz z tym problem unieś palce w górę, a krawędzie wewnętrzne stóp same się uniosą.

4. Neutralna miednica

Aby znaleźć neutralną pozycję miednicy

ustaw kolce biodrowe i spojenie łonowe w jednej pionowej płaszczyźnie. Kość łonowa jest najniższą położoną kością łączącą talerze biodrowe. Jest ona znajdująca się najniższą, wystającą kością miednicy.

Rada: jeśli odczuwasz trudność przy przyjmowaniu neutralnej pozycji miednicy trzeba jak najczęściej się samokorygować, by pozbyć się nawyków złej postawy. Podczas mobilizowania tego obszaru Twoje ciało powinno samoczynnie ustawić się w pozycji pionowej.

5. Opuść żebra

Popularna szybka korekta zgarbionej sylwetki brzmi „piers do przodu, ściągnij łopatki”. Niestety to po tym hasle nadal brzuch zostaje wypchnięty, żebra wysoko i odcinek lędźwiowy kręgosłupa w przeproście. Wypchnięty brzuch, pochylona miednica i uniesiona klatka piersiowa powodują obciążenie, które można porównać do rozpięcia ciasnej bluzki gdy jej dwie przednie połowy rozchylają się na boki. Hasło, które podziela wielopłaszczyznowo i uaktywni cały gorset mięśniowy tułowia brzmi „opuść żebra”. Wykonujemy następujące ruchy: klatka piersiowa w dół, w tył i przybliżyć żebra do siebie.

Rada: opuść żebra i cofnij je, ustawiając tułów w jednej linii. Pozycja ta uaktywnia mięsień poprzeczny brzucha, który znajduje się pod mięśniem prostym brzucha. Ćwiczenie tego ruchu zmusi mięsień prosty brzucha do napięcia i przybliżenia żeber do siebie, jednocześnie wzmacniając brzuch.

6. Kontrola głowy i ramion

Spójrz teraz na swoje ramiona, czy są na równej wysokości? Czy jeden z nich nie jest wyżej od drugiego? Popraw ramiona tak by były na jednej wysokości. Oczy skieruj przed siebie, brodę lekko cofnij bliżej mostka. Wyobraź sobie że ktoś ciągnie cię do góry za czubek głowy. Ta pozycja wyprostuje maksymalnie twój kręgosłup.

Ćwiczenia wzmacniające można zacząć dopiero po opanowaniu przyjmowania prawidłowej postawy ciała i nauce kontrolowanego oddechu powiązanego z napięciem i rozluźnieniem mięśni podczas ćwiczeń.

Centrum Medyczne Fizjomedica
mgr fizjoterapii

Iga Augustyniak-Drewin
terapeuta diagnozowania
i leczenia wad postawy

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



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

Przychodnia Specjalistyczna ACM

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, tarczycy, 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.

www.acm.radom.pl



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

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

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

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 Kjaergaard / 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



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

Endoskopowe leczenie kamicy moczowej

Kamica moczowa jest chorobą, w której dochodzi do tworzenia się w drogach moczowych złożeń, zbudowanych ze składników zawartych w moczu. Obecność kamieni jest przyczyną występowania objawów klinicznych i zmian patomorfologicznych w układzie moczowym. Choroba dotyka najczęściej pacjentów pomiędzy 30 a 50 rokiem życia, dotyczy 2-5% populacji. Kamienie w układzie moczowym tworzą się w nerkach, na tym etapie choroba daje niewielkie objawy o typie pobołęwań w okolicy lędźwiowej lub rozwija się bezobjawowo. Przesunięcie się kamienia z nerki do moczowodu powoduje silny ból i zespół ostrych objawów określanych kolką nerkową. Jest to na ogół moment, w którym pacjenci dowiadują się o rozpoznaniu kamicy moczowej.

W przeszłości leczenie kamicy moczowej odbywało się na drodze klasycznych zabiegów operacyjnych. Obecnie praktycznie wszystkie rodzaje kamicy leczy się minimalnie inwazyjnymi metodami endoskopowymi – zabiegami wykonywanymi bez naruszenia ciągłości powłok jamy brzusznej.

W Szpitalu Mazovia wykonujemy wszystkie rodzaje zabiegów stosowanych w leczeniu kamicy moczowej: ESWL – kruszenie kamieni w drogach moczowych falą uderzeniową generowaną pozaustrojowo, PCNL – przeszkinne usuwanie kamieni nerkowych, URSL – endoskopowe usuwanie z kamieni moczowodów oraz RIRS – leczenie kamicy nerkowej i moczowodowej przy pomocy giętkiego endoskopu z użyciem lasera holmowego. W przypadku kamicy pęcherza moczowego wykonuje się endoskopową cystolitotrypsję.

Magiczne słowo laparoscopia?

Najwyższymi obecnie możliwościami technicznymi jakie są dostępne na świecie, a dostępnymi w Szpitalu Mazovia to laparoscopia trójwymiarowa. Firma Olympus stworzyła videolaparoskop trójwymiarowy z giętą końcówką pozwalającą na niesamowicie dokładną wizualizację wnętrza człowieka. Chirurdzy operują w okularach i widzą obraz trójwymiarowy na monitorze, co przekłada się bezpośrednio na bezpieczeństwo, jakość i precyzję preparacji.

Videolaparoscopia 3D Olympus służy w Szpitalu Mazovia przede wszystkim do operacji uro-onkologicznych, leczenia wad wrodzonych, kamicy, rozrostu gruczołu krokowego.

Szpital Mazovia jako jeden z pierwszych w Polsce wprowadził standardowo operacje laparoskopowe.

W Szpitalu Mazovia zabieg operacyjny odbywa się w znieczuleniu ogólnym. Pacjent śpi podczas zabiegu, nie odczuwa żadnych dolegliwości bólowych, nad bezpieczeństwem Pacjenta czuwa doświadczony lekarz anestezjolog.

Do jamy brzusznej podawany jest obojętny gaz (dwutlenek węgla) aby stworzyć przestrzeń do pracy narzędzi laparoskopowych.



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

Chirurdzy otrzymują obraz wideo z wnętrza jamy brzusznej na monitorze i dzięki temu są w stanie sprawnie operować.

Skuteczne i minimalnie inwazyjne leczenie nowotworów układu moczowego jest naszym priorytetem.



Konsultacje

Prostata, jak zapobiegać tej chorobie, jak i gdzie się leczyć. A co z innymi chorobami układu moczowego?

Na te i inne pytania chętnie odpowie w czasie konsultacji medycznej, na którą zaprasza do Przychodni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom - urolog, prof. dr. n. med. Igal Mor, Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia.

Punkt Konsultacyjny Szpitala Mazovia znajduje się w Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, Radomiu ul. Skrajna 113, dzielnica Halinów, zapisy telefoniczne: tel. 694 880 044

PUNKT KONSULTACYJNY Szpitala Mazovia Warszawa



Nasz zespół

- Urolog** • prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźienicach
- Neurochirurg** • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/
- Neurolog** • prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Uzależnienie od alkoholu**
 - prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom
- Dietetyk, Pediatria** • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**
 - Instytut Diabetologii Warszawa /Międzylesie/
- 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/
- Onkolog, Radioterapeuta** • dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**
 - Radomskie Centrum Onkologii /Wacyn/
- Laryngolog, Otolaryngolog** • dr. n. med. **Wojciech Chlebny** – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Internista, Alergolog** • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/
- Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog** • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie
- Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy** • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach
- 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-behavioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym
- Pediatria** • lek. med. **Agnieszka Sala** – Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/
- Psychiatra, Lekarz pierwszego kontaktu, wizyty domowe**
 - lek. med. **Adrian Lech** – SWPZZPOZ Krychnowice
- Fizjoterapeuta, Rahabilitacja, Masaż** • mgr **Karolina Janowska**

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

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

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



medistar

SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

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

SZYDŁOWIEC

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

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ

tel. 600 611 501, 509 569 541

www.vic-med.pl

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

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

Endometrioza-antidotum

Drodzy czytelnicy!

Mam na imię Donata i jestem 1 na 10. Mówi się, że statystycznie co 10 kobieta choruje na endometriozę. W Polsce to około miliona kobiet, a na świecie około 180 milionów. Co jeszcze mówią statystyki? Postawienie prawidłowej diagnozy zajmuje od 8 do 10 lat a kobieta udaje się do 7 różnych specjalistów zanim dowie się co jej dolega. Świadczy to o bardzo małej wiedzy i świadomości zarówno w środowisku lekarzy jak i społeczeństwa.

Czym jest więc ta choroba, że tak trudno jest ją stwierdzić?

Endometrioza to obecność błony śluzowej macicy (endometrium) poza macicą. Komórki błony śluzowej macicy dostają się do jamy brzusznej przez jajowody, tam zagnieżdżają się i tworzą ogniska endometrialne. Ogniska te wzrastają w trakcie cyklu i krwawią w trakcie miesiączki prowadząc do tworzenia ran, stanu zapalnego, zrostów. Z czasem może dojść do utworzenia torbieli endometrialnych, niedrożności jajowodów, niepłodności. Narządy najczęściej dotknięte endometriozą to otrzewna, jajniki, jajowody, pęcherz moczowy, jelita, choć mogą się pojawić również w innych narządach, nawet w płucach lub mózgu.

Niestety patogeneza choroby nie jest nam znana i pomimo że istnieje wiele teorii poszukujących przyczyny tej choroby, żadna z nich nie została do końca zaakceptowana przez środowisko lekarskie. Wiemy jednak, że dużą rolę w jej powstawaniu bierze udział nieprawidłowo funkcjonujący układ immunologiczny naszego organizmu oraz upośledzona apoptoza (zaprogramowana śmierć komórki). Te dysfunkcje skutkują tym, że organizm dopuszcza do implantacji komórek błony śluzowej macicy w miejscach, w których nie powinny występować.

To nie prawda, że musi boleć!

Dotkliwe bóle menstruacyjne nie są normalne. Mogą być objawem choroby. Endometrioza najczęściej powoduje szereg dolegliwości takich jak; bolesne miesiączki, bolesne stosunki płciowe, bóle podbrzusza i miednicy, bóle w odcinku krzyżowym kręgosłupa, bolesne wypróżnianie i oddawanie moczu, mdłości, biegunki, zaparcia, wzdęcia brzucha. Istnieją jednak przypadki, w których endometrioza, nawet najbardziej zaawansowana jest bezobjawowa pod względem dolegliwości bólowych ale może być przyczyną niepłodności.

Jak zatem wygląda diagnostyka i dlaczego często trwa nawet lata? Endometrioza może być rozsiana po różnych narządach w organizmie, a zatem często nie wiążemy problemu z chorobami kobiecymi, bo ból może być odczuwalny w plecach, barku, promieniować do nogi, możemy mieć problemy tylko z pęcherzem czy po prostu odczuwać ciągłe zmęczenie. Lekarz specjalista danej gałęzi medycyny będzie zatem najprawdopodobniej leczył nas w obrębie problemu, który mu przedstawimy. Niestety również nie każdy ginekolog potrafi postawić prawidłową diagnozę. Dlaczego tak się dzieje? W początkowym stadium choroby drobne ogniska endometriozy bardzo rzadko zostaną uwidocznione w badaniu obrazowym takim jak USG, czy nawet rezonans magnetyczny i tomografia komputerowa bądź w badaniu palpacyjnym. W wielu przypadkach jedynym wyjściem do zdiagnozowania endometriozy jest więc laparoscopia zwiadowcza. Dlatego właśnie szerzenie świadomości w społeczeństwie jest tak potrzebne. Jest to przecież problem wielkiej skali, globalnej. Musimy mieć też świadomość, że nie każdy ginekolog jest specjalistą od diagnozowania i leczenia endometriozy. Drogie kobiety! Musimy wziąć sprawy w swoje ręce! I pamiętajmy: fakt, że lekarz

nie potrafi zdiagnozować choroby nie znaczy, że jest ona wytworem naszej wyobraźni (bo kobiety nieraz słyszą takie oskarżenia będąc w gabinetach lekarskich). Słuchajmy swojej intuicji i swojego ciała i szukajmy skutecznej pomocy.

– Endometrioza wymaga wielospecjalistycznego, holistycznego a przede wszystkim indywidualnego podejścia. Kluczem do sukcesu jest jak najwcześniejsze rozpoczęcie jej leczenia. Decyzja o ewentualnym leczeniu operacyjnym, nawet tym najmniej inwazyjnym, musi być podjęta bardzo rozważnie i mieć na uwadze dalsze plany kobiety – dr n. med. Tomasz Songin, ginekolog i położnik

Jak znaleźć kompetentnego specjalistę?

Wystarczy zrobić dokładne rozeznanie w temacie. Istnieją już teraz kliniki leczenia endometriozy i diagnostyki chorób kobiecych. Bardzo potrzebnym narzędziem są również grupy samopomocowe.

Dlaczego angażuję się w pomoc kobietom z endometriozą? Moja historia.

Po raz pierwszy usłyszałam o endometriozie w 2007 roku po mojej pierwszej operacji. Nie wiedziałam jeszcze wtedy jak bardzo jest to podstępna choroba, ile cierpienia może przynieść i jak może zdominować życie dosłownie w każdym jego aspekcie. Jestem po sześciu operacjach. Czy mogło być się przynajmniej bez połowy z nich? Tak, gdybym trafiła na lepszych specjalistów, którzy wiedzieliby, że wszelkie zmiany i ogniska endometriozy należy usunąć, używając przy tym odpowiednich technik operacyjnych, aby szanse na powrót endometriozy były dużo mniejsze. Na szczęście półtora roku temu znalazłam takich specjalistów: dr Jan Olek oraz dr Tomasz Songin z kliniki leczenia endometriozy Miracolo. Lekarze z powołania, z wielkimi pokładami wiedzy z szacunkiem do pacjentki,



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

wyrozumieli, profesjonalni i przesympatyczni. Jako pierwsi zwrócili mi uwagę na to, że sama operacja pozwala jedynie na usunięcie skutków choroby (a nie jej przyczyn) i podkreślili, jak ważna jest zmiana stylu życia i odżywiania oraz wdrożenie wielospecjalistycznego podejścia w leczeniu endometriozy.

– *Zmniejszenie stanu zapalnego, przy okazji podwyższenia progu bólowego i zmniejszenia dolegliwości bólowych, poprawa układu immunologicznego, regulacja funkcji układu pokarmowego (wzdęcia, kolki), to tylko kilka czynników, na które możesz mieć wpływ stosując odpowiednią dietę przy endometriozie* – dr Jan Olek, ginekolog, specjalista w leczeniu endometriozy.

Borykając się z endometriozą i szukając pomocy utwierdziłam się w przekonaniu, że naglącą potrzebą w środowisku kobiet chorujących na endometriozę jest pozytywne nastawienie, dawanie nadziei, dzielenie się dobrymi doświadczeniami, tym co może pomóc również komuś innemu. I stąd właśnie narodził się pomysł stworzenia grupy wsparcia na Facebooku: Endometrioza-ANTIDOTUM, do której bardzo serdecznie zapraszam. Szerzenie świadomości o endometriozie w pozytywny sposób daje mi poczucie, że robię coś pożytecznego, że może jakaś informacja przyczyni się do polepszenia jakości życia kogoś innego. Jest takie powiedzenie: „Pomoc jednej osobie nie zmienia całego świata, ale może zmienić świat dla jednej osoby”. Niedawno dzięki wsparciu wielu wspaniałych specjalistów powstała również strona internetowa www.endometrioza-antidotum.com, poświęcona każdej kobiecie, która potrzebuje pomocy, nadziei oraz wiedzy, dzięki której będzie mogła podejmować świadome decyzje w leczeniu endometriozy. Na stronie można znaleźć wsparcie ginekologów, lekarza medycyny naturalnej, dietetyka, psychoterapeuty, fitoterapeutki i fizjoterapeuty. Można również przeczytać o zwiastujących historiiach kobiet i zainspirować się kulinarnie, a także dowiedzieć się o nadchodzących wydarzeniach związanych z endometriozą i chorobami współistniejącymi.

Z całego serca życzę każdej kobiecie z endometriozą, aby odnalazła swoje antidotum. Pamiętajcie, że pozytywne nastawienie to już połowa sukcesu na drodze do zdrowia. Endometriozę trzeba leczyć! Nie ucz się z nią żyć!

czytelniczka

Donata Sobania-Byczkowska

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)



OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

NOWOŚCI
badanie OCT

ZAKŁAD OPTYCZNY

od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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

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

Salon Optyczny

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



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



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

Czy zaburzenia pamięci to zawsze otępienie?



lek. med.
Anna Zdzymira
spec. psychiatra
Mój Lekarz - Radom

Mój Lekarz Radom:

- Dzień dobry Pani doktor

lek. Anna Zdzymira

- Dzień dobry Panie Pawle

- W związku z tym, że od niedawna
podjęła Pani współpracę z naszą Poradnią
Specjalistyczną czy na wstępie mogłaby Pani
powiedzieć nam kilka słów o sobie.

- Jestem absolwentką Akademii Medycznej
w Warszawie. W trakcie studiów w związku
z zainteresowaniem EEG oraz badaniem
snu, odbywałam praktyki w Pracowni Za-
burzeń Snu w Klinice w Erfurcie. Przez 13
lat zdobywałam doświadczenie kliniczne
pracując na Oddziale Odwykowym a po-
tem na Oddziale Ogólnopsychiatrycznym
w Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii
w Morawicy. Ponadto równocześnie leczyłam
pacjentów ambulatoryjnie w ramach pracy
w Poradni Zdrowia Psychicznego w Kielcach.
W tym czasie konsultowałam również pa-
cjentów z problemami uzależnień w ośrodku
prowadzonym ambulatoryjnie. Od wielu lat
jestem także certyfikowaną psychoterapeutką

poznawczo-behawioralnym a obecnie posze-
rzam swoją wiedzę terapeutyczną o terapię
schematu.

- Czy często zgłaszają się do Pani pacjen-
ci, którzy skarżą się na zaburzenia pamięci
i co może być tego przyczyną?

- W codziennej praktyce zaburzenia pa-
mięci to jeden z najczęściej zgłaszanych przez
pacjentów objawów, zwłaszcza przez osoby
w starszym wieku. Zgłaszane dolegliwości
mogą mieścić się w zakresie szerokiej normy
i być związane z wiekiem.

Czasami deficyty w zakresie pamięci prze-
kraczają normę dla wieku ale nie wpływają
istotnie na samodzielne funkcjonowanie.
W takim przypadku rozpoznaje się „Łagodne
zaburzenia poznawcze”, jest to stan pośredni
pomiędzy prawidłowym funkcjonowaniem
a otępieniem. Stan ten wymaga dalszej
obserwacji, ponieważ może pozostawać sta-
bilny, ulegać zmniejszeniu lub prowadzić do
otępienia.

Wśród osób skarżących się na pogorszenie
w zakresie pamięci są również osoby z zespo-
łem otępiennym o różnym podłożu a także te,
u których zaburzenia funkcji poznawczych
są wynikiem chorób ogólnoustrojowych lub
zaburzeń psychicznych.

Problemy z pamięcią są tak częste, że łatwo
przeoczyć rzeczywiste poważne zaburzenia



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



MEDYCyna
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

pamięci u osób z rozpoczynającym się otępieniem. Z drugiej strony zapominanie ujawnia się na tyle często w codziennym życiu, że może fałszywie nasuwać podejrzenie otępienia u osób zdrowych.

– Co oznacza określenie „otępienie”?

– Otępienie jest zespołem objawów, które dotyczą zaburzeń pamięci oraz innych funkcji poznawczych (myślenia, planowania, organizowania, przetwarzania informacji) istotnie wpływających na pogorszenie codziennej aktywności życiowej, funkcjonowania społecznego czy zawodowego. Przyczyną otępienia jest nieodwracalna choroba mózgu o charakterze przewlekłym lub postępującym. O otępieniu nie mówimy gdy funkcje poznawcze są zaburzone z powodu zmian chorobowych innego rodzaju dlatego rozpoznając otępienie należy wykluczyć inne choroby, które mogą powodować objawy „pseudodemencji” (pseudotępienia).

– Jakie choroby mogą przypominać otępienie?

– „Otępienie rzekome”, czyli pseudodemencja, występuje wtedy kiedy inne stany naśladują otępienie. Pacjenci z depresją lub pod wpływem silnego stresu często mają problem z koncentracją uwagi, zapamiętywaniem nowych rzeczy, spowolnieniem myślenia czy organizacją działań.

Podobne zaburzenia mogą wystąpić w przebiegu zaburzeń świadomości takich jak majaczenia lub w przebiegu psychozy tj. schizofrenia.

W podeszłym wieku skargi na pogorszenie funkcji poznawczych mogą być przejawem wielu procesów chorobowych, tj.: zaburzenia hormonalne (niedoczynność tarczycy), choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, zaburzeń wodno-elektrolitowych, niedoboru witaminy B12 czy kwasu foliowego. Przyczyną pseudodemencji mogą być również choroby neurologiczne lub ogniskowe uszkodzenie mózgu. Na upośledzenie funkcji poznawczych wpływają także stosowane leki, szczególnie nasenne czy uspokajające.

– W powszechnej opinii zaburzenia pamięci kojarzą się najczęściej z chorobą Alzheimera, na ile to jest prawda?

– Choroba Alzheimera to jeden z rodzajów otępienia. Każdy pacjent z zaburzeniami pamięci wymaga dokładnej oceny lekarskiej ale nie u każdego rozpoznawane jest otępienie. W wieku podeszłym (>65 r.ż.) otępienie dotyczy 10% populacji i wśród tej grupy choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią otępienia (60% wszystkich przypadków), ale poza nią istnieją również inne postaci, z których najczęstsze jest otępienie naczyniopochodne. Powstaje ono w wyniku zmian niedokrwiennych

NZOZ Śródmieście 3



Radom, ul. Struga 57a
rejestracja tel. 48 364 06 77,
48 364 67 26
nzoz-srodmiescie3.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- ◆ alergologiczna NFZ
- ◆ ginekologiczno-położnicza NFZ
- ◆ rehabilitacyjna
 - konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji leczniczej NFZ
 - zabiegi z zakresu fizjoterapii
- ◆ kardiologiczna
 - konsultacje, ECHO serca, holter EKG - 24H, holter ciśnieniowy, test wysiłkowy na bieżni
- ◆ logopedyczna
- ◆ dietetyczna

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA
USG: ginekologiczno-położnicze, jama brzuszna, tarczyca, gruczoły piersiowe, węzły chłonne, gruczoł krokowy



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
POSPITALNE.

*Wieloletnie
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.

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

czy pokrwotocznych mózgu. Natomiast przyczyną choroby Alzheimerera są zmiany w mózgu, które prowadzą do zaniku komórek nerwowych i utraty połączeń pomiędzy nimi.

– Czy choroba Alzheimerera jest dziedziczna?
– Obecna wiedza na temat tej choroby nie umożliwia precyzyjnego określenia stopnia jej dziedziczności. Do tej pory odkryto kilka genów mających udział w rozwoju choroby, które wpływają na prawdopodobieństwo, że u danej osoby wystąpi choroba ale same jej nie wywołują.

– Do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji gdy stwierdzamy problemy z pamięcią u siebie lub swoich bliskich?

– Rozpoznanie przyczyn zaburzeń pamięci wymaga współpracy psychiatry, neuropsychologa, neurologa jak i lekarza rodzinnego. Istotny jest również obiektywny wywiad od osób bliskich.

Rola psychiatry polega na ocenie zaburzeń poznawczych, wpływu na funkcjonowanie, różnicowanie z innymi zaburzeniami psychicznymi a także rozpoznanie typu otępienia. W szczególowej ocenie funkcji poznawczych pomaga również badanie neuropsychologiczne.

W przypadku rozpoznania otępienia to również psychiatra zajmuje się dalszą oceną sprawności pacjenta jak i jego leczeniem.

– Jakie są metody leczenia otępienia?
– Wśród stosowanych sposobów można wymienić leczenie farmakologiczne oraz oddziaływania nefarmakologiczne. Leki, zalecane przede wszystkim w chorobie Alzheimerera, działają na objawy choroby natomiast wykazują tylko niewielki wpływ na jej przyczynę.

Oddziaływania pozafarmakologiczne mają na celu stymulowanie procesów poznawczych zalicza się do nich: trening orientacji w rzeczywistości, terapię przez sztukę, terapię ruchową czy podtrzymywanie wszelkich codziennych umiejętności praktycznych.

– Bardzo dziękuję za dzisiejszy wywiad.
– Było mi bardzo miło, że mogłam przybliżyć czytelnikom problem zaburzeń pamięci, z którym tak często spotykam się w trakcie codziennej pracy.

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00
511 511 234



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

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauzza 32

tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824
przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10

tel. 48 300 52 52

kom. 603 333 122

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

gabinet

NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

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

tel. 601 497 118

www.jsmista.pl

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe

(Radom, Grójec i okolice)

tel. 502 083 626

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33

kom. 790 456 155
tel. (48) 664 61 55

czwartki od godz. 15.00

Najniebezpieczniejsze bakterie

- To one najczęściej wywołują poważne zatrucia pokarmowe - ostrzega dr n. med. Beata Stępień.

Salmonella

Bakterie najczęściej występują w niedogotowanym drobiu oraz w surowych jajkach. Dlatego, szczególnie latem, nie jedz jajek na miękko, kogla-mogła oraz tych produktów, do których mogą być dodawane surowe jajka, np. serników na zimno, rurek z kremem i niektórych lodów. Po dostaniu się do jelit pałeczki salmonelli rozmnażają się i wytwarzają toksyny. Objawy występują po 36-48 godzinach. Są to: ostry niezbyt żołądkowo-jelitowy, nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, niekiedy także gorączka, bóle głowy i mięśni. W przypadku podejrzenia poważnego zatrucia salmonellą trzeba natychmiast udać się do lekarza.

Clostridium botulinum

Ta bakteria wytwarza silnie toksyczny jad kiełbasiany. Można się nią zarazić, jedząc np. nieodpowiednio wysterylizowane konserwy mięsne i rybne (nigdy nie wolno jeść takich, których wieczko odstaje), niedopieczone mięsa i ryby, pozostawione w temperaturze otoczenia. Objawy zatrucia widać po kilku-kilkunastu godzinach. Są to silne wymioty, bóle brzucha, osłabienie, podwójne widzenie, poszerzenie źrenic, suchość, chrypka, trudności w połykaniu i oddychaniu. Może nawet dojść do porażenia nerwów, zatrzymania akcji serca i śmierci. W razie podejrzenia zatrucia jadem kiełbasianym trzeba natychmiast jechać do szpitala!

Shigella

Te bakterie mogą się znajdować np. w źle przechowywanym mleku. Powodują tzw. czerwonkę bakteryjną, objawiającą się po 2-7 dniach m.in. bólami brzucha, biegunką z domieszką krwi i czasem ropy. Zakażenie może być bardzo niebezpieczne. Trzeba jak najszybciej jechać do szpitala.

Gronkowce

Te bakterie łatwo się namnażają np. w lodach, ciastkach z kremem i budyniem, jajkach, sałatkach garmazeryjnych, mleku, nabiale, mielonych kotletach, surowym mięsie, np. tatarze. Gronkowce produkują silnie trującą toksynę, której nie niszczy gotowanie. Objawy występują już po 1-6 godzinach. Początkowo są to intensywne wymioty, bóle brzucha, biegunka. Zakażenie gronkowcem jest niebezpieczne i konieczne jest intensywne leczenie.

Listeria

Ta bakteria może się namnażać w mleku, serach, surowych warzywach, wędlinach, mięsie, rybach. Rozmnaża się w dość niskich temperaturach (np. w lodówce). Objawy zakażenia przypominają grypę (wysoka gorączka, bóle mięśni i stawów) i pojawiają się od 4 godzin do kilku dni po spożyciu zakażonych pokarmów. Zatrucia bakteriami Listeria są bardzo niebezpieczne dla kobiet w ciąży (mogą uszkodzić rozwijający się płód), niemowląt i osób starszych.

Zródło: Moda na farmację

FIZJOE PERT Radom
ul. Ks. Sedłaka 4/6/8
telefon **606 499 981**
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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

lek. med. **Urszula Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

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

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



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

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

Widzimy gorzej

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia ponad 250 mln ludzi na świecie cierpi z powodu istotnego zaburzenia widzenia, w tym 36 mln jest niewidomych. W ponad 80% przypadków problemom tym można by zapobiec lub skutecznie je leczyć dzięki wczesnej diagnozie – uważają eksperci, o czym donosi serwis Naukawpolsce.pap.pl.

– Tylko wczesna diagnostyka jest w stanie uchronić nasz wzrok przed utratą. Pamiętajmy, że oczy pełnią jedną z najważniejszych ról w naszym organizmie. Są nie tylko aparatem do postrzegania rzeczywistości, oceny sytuacji zagrożenia, zebrania informacji, ale również umożliwiają nam podjęcie działania” – przypomina prof. Iwona Grabska Liberek, prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego, cytowana w informacji prasowej przesłanej PAP. Dlatego tak ważne jest, aby pójść na wizytę do specjalisty, gdy tylko dostrzeże się pierwsze niepokojące objawy lub wcześniej profilaktycznie.

Prezes PTO wyjaśniła PAP, że dzieci powinny być badane przez okulistę obowiązkowo w wieku czterech lat. – Jeśli wówczas stwierdzi się wadę wzroku, to należy wzrok takiego młodego człowieka kontrolować co pół roku. Jeśli w wieku czterech lat nie stwierdzi się wady wzroku, to kolejne badanie okulistyczne powinno być wykonane przed rozpoczęciem nauki w szkole – zaznaczyła. Dodała, że osoby dorosłe 40. roku życia powinny badać wzrok u okulisty przynajmniej raz na dwa lata. Ale jeśli dorosły jest w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na jaskrę, to badania okulistyczne powinien wykonywać raz

w roku lub częściej, w zależności od zaleceń lekarza prowadzącego.

Wśród głównych przyczyn umiarkowanego oraz poważnego zaburzenia widzenia, które występuje u ok. 217 mln ludzi na świecie, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje nieskorygowane wady refrakcji, krótkowzroczność, dalekowzroczność i astygmatyzm – 53% wszystkich przypadków, niezoperowaną zaćmę – 25%, zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem (AMD) – 4%, jaskrę – 2%, retinopatię cukrzycową – 1%.

Z kolei wśród głównych przyczyn ślepoty, z powodu której cierpi 36 mln ludzi na świecie, WHO wymienia niezoperowaną zaćmę – 35% wszystkich przypadków, nieskorygowane wady refrakcji – 21% oraz jaskrę – 8%.

Według raportu opublikowanego w piśmie „Lancet Global Health” w sierpniu 2017 r. liczba osób niewidomych na świecie wzrośnie do połowy XXI w. trzykrotnie – z 36 mln do 115 mln. Natomiast liczba osób z umiarkowanymi i poważnymi zaburzeniami widzenia z 217 mln do 588 mln.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

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

Mój Lekarz Radom.pl
Wizyty domowe - Lekarz Pediatra
lek. med. **Agnieszka Sala**
Oddział Pediatrii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)
tel. 694 88 00 44

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych

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

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

mgr Grażyna Wójcik
LOGOPEDA • wyrównywanie wad
wymowy poprzez zabawę
Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA tel. 48 386 95 00
511 511 234


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

 **lek. Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654

ul. Kopernika 9/14
Radom

www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

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

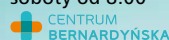
Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna

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

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

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



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

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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



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**

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w Środy i piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych



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

Leczenie
nadciśnienia tętniczego
i chorób sercowo-naczyniowych

lek. med. Wioletta Sorbian

specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

GABINET LEKARSKI

Radom ul. Witolda 7 lok. 1.07

rejestracja: pn-pt w godz. 8-16

tel. 795 001 814



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med.
Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

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

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

Dużo zdrowia z Polmedic

„...i życzę Ci przede wszystkim zdrowia!”

– to chyba najczęściej wypowiedziane słowa przy świątecznym stole. Jak sprawić, by to życzenie faktycznie mogło się spełnić?

Pomóż zapobiegać

Profilaktyka to niestety często niedoceniana przez nas wartość. Jednak to dzięki niej możemy cieszyć się trwałym, wieloletnim zdrowiem. Przekonaj więc swoich bliskich, aby zadbali o siebie, zanim choroba lub dolegliwość dadzą o sobie znać. Jednym ze sposobów na potwierdzenie doskonałego zdrowia lub wczesne wykrycie niepokojących zmian jest skorzystanie z Profilaktycznego Przeglądu Zdrowia w Polmedic. Usługa ta jest częścią oferty pakietów abonamentowych IPOM (Indywidualny Program Opieki Medycznej) Polmedic. Zawiera zestaw badań i konsultacji dopasowanych do płci i wieku. Panie skorzystają z wizyty ginekologa, mammografii lub USG piersi, cytologii oraz densytometrii. Panom natomiast zapewniamy konsultację urologiczną oraz USG gruczołu krokowego przez powłoki brzuszne. Dodatkowo dla wszystkich m.in. zestaw badań laboratoryjnych, EKG spoczynkowe oraz konsultacje specjalistyczne z kardiologiem i okulistą. Przegląd zaczyna się i kończy spotkaniem z internistą, który na końcowej wizycie analizuje zebrane wyniki i ocenia aktualny stan zdrowia pacjenta.

Z oferty profilaktycznej IPOM mogą skorzystać również dzieci. Przygotowaliśmy dla nich zestaw ukierunkowany na profilaktykę chorób układu kostnego – tak ważnego aspektu w trakcie dorastania. Obejmuje on wizytę u lekarza ortopedy oraz ewentualną rehabilitację na zasadach określonych ramami pakietu IPOM.

Czasem (pozornie) najmniej groźne przeziębienie może okazać się niezwykle uciążliwe. Dlatego w ofercie IPOM znajduje się usługa szczepienia przeciwko grypie. To świetny sposób, aby podczas Świąt wspólnie dzielić się opłatkiem, a nie... lekami na katar.

Wspieraj leczenie

Czasem regularne badania i wizyty u lekarzy wskazują, że z organizmem dzieje się coś niepokojącego. Wtedy niezwykle ważne jest wsparcie, jakie powinniśmy okazać bliskim. Dzięki pakietom IPOM możemy podarować im coś więcej, niż tylko słowa otuchy.

Możemy ofiarować czas: szybki dostęp do konsultacji specjalistycznych – m.in. kardiologicznych, neurologicznych, chirurgicznych, ortopedycznych i wielu innych – bez skierowania, badania laboratoryjne i diagnostyczne w przeciągu 2-3 dni, recepty zamawiane telefonicznie oraz wizyty domowe. Te i inne usługi pozwolą zaoszczędzić czas oraz uprościć ścieżkę powrotu do zdrowia. Co ważne: czas oczekiwania na wizytę specjalistyczną to często tylko 10 dni roboczych! Cenny prezent to prezent unikatowy. Dlatego decydując się na pakiet IPOM obdarowujesz najbliższych łatwym i szybkim dostępem do rzadkich na radomskim rynku badań diagnostycznych – tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego. Ta pogłębiona diagnostyka obrazowa będzie niezastąpiona w przypadkach przewlekłych dolegliwości bólowych i silnie wesprze proces diagnozowania schorzenia.

Ułatw powrót do zdrowia

Podobno wartość prezentu określa jego użyteczność. W pakiecie IPOM oprócz usług chroniących zdrowie i wspierających leczenie znajdują się zabiegi przydatne w procesie dochodzenia do zdrowia – rehabilitacja. To dzięki niej Wasi najbliżsi będą mogli szybko i bez kolejek zapisać się na cykl zabiegów, które pomogą przywrócić sprawność uszkodzonej kończynie lub nadwzruszonym mięśniom i stawom.

Podczas wizyt w placówkach Polmedic Twoi bliscy będą mogli skorzystać ze zmiany opatrunku, przemycia rany oraz innych podstawowych zabiegów pielęgniarstwa. Wszystko w ramach posiadanego pakietu. Czasem choroby lub wypadki pozostawiają

ślady u naszych bliskich: te niewidoczne i te, które widać na pierwszy rzut oka. W takich sytuacjach z pomocą przychodzi Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej Polmedic. Dzięki pakietowi IPOM pacjenci zyskują rabat w wysokości 5% na wszystkie usługi z oferty Polmedic nieprzewidziane w zakresie IPOM. To samo w przypadku, gdy zabieg lub inna interwencja chirurgiczna wymaga powtórzenia – nasz Szpital Jednego Dnia wraz ze swoją bogatą ofertą specjalizacji jest dostępny w formie rabatowanych usług dla użytkowników pakietu.

Wybierz zdrowie – podaruj pakiet

Obdarowanie bliskich pakietem Polmedic to tak naprawdę pomoc w spełnieniu najważniejszego życzenia – zdrowia. To wyraz troski i świadomości, że nie ma nic ważniejszego nad czas, który możemy spędzić z najbliższymi. Nie tylko od święta.

Pakiety w Polmedic mają charakter abonamentu opłacanego miesięcznie stałą kwotą przypisaną do wybranej wersji i wariantu IPOM – częstotliwość korzystania z usług nie ma wpływu na wysokość opłaty. Wszystkie informacje znajdziecie w naszych placówkach (w okolicach recepcji) oraz na www.polmedic.com.pl i pod numerem 691 161 268 lub infolinią 48 386 90 60.

Marta Sibilska

Specjalista ds. marketingu

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

Szpital Jednego Dnia



polmedic 

ul. Osiedlowa 9,
wejście A




Zabiegi komercyjne i w ramach umowy z NFZ.

Chirurgia ogólna,
naczyniowa i plastyczna
Ginekologia
Ortopedia i traumatologia
narządu ruchu
Otolaryngologia
Proktologia
Urologia

T: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl
Facebook/ Polmedic



więcej na
www.baldys-lab.eu

**Niepokojąco wzrasta liczba zachorowań
na bardzo ciężką chorobę jaką jest odra.**

Sprawdź odporność swojego organizmu na tę chorobę.
Zapraszamy na oznaczenie przeciwciał
w klasie IgG przeciwko odrze.
Jest to test jakościowy w systemie VIDAS
przy użyciu techniki ELFA
(metoda enzymoimmunofluorescencyjna)

Zapraszamy na wykonanie testu w naszym laboratorium

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

REHABILITACJA	Cena za 1 zabieg	Cena za cykl zabiegów 5 dni*	Cena za cykl zabiegów 10 dni*
Bioptron	14	45	70
BOA	21	95	170
Ćwiczenia czynne	11	45	80
Ćwiczenia bierne	50	-	-
Ćwiczenia mimiczne twarzy	11	45	80
Ćwiczenia rąk na przyrządach	11	45	80
Ćwiczenia samowspomagane	11	45	80
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu	11	45	80
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu z oporem	11	45	80
Diadynamic	11	45	80
Diatermia krótkofalowa (DKF)	11	45	80
Elektrostymulacja	11	45	80
Gimnastyka 30'	9	40	75
Gimnastyka 45'	12	45	85
Interdynamic	11	45	80
Jonoforeza	11	45	80
Kąpiel wirowa kończyn górnych	16	75	140
Kriosauna	35	170	320
Krioterapia miejscowa	18	80	120
Laseroterapia	11	45	80
Laseroterapia punktowa	17	60	100
Magneto Box 60'	17	60	100
Magnetronic	11	45	80
Masaż 20'	35	165	300
Masaż 30'	45	215	400
Masaż wibracyjny	19	90	170
Mobilizacja stawu	60	-	-
Mobilizacja drobnych stawów (ręka, rzepka)	30	-	-
Platforma stabilizacyjna	30	135	250
Prądy Kotza 15'	11	45	80
Prądy Tens 15'	11	45	80
Sollux	11	45	80
Taping	50	-	-
Ultradźwięki	17	60	100

* Cena cyklu zabiegów w przypadku wykupienia minimum 2 zabiegów płatnych

** W przypadku rezygnacji z cyklu zabiegów, cena wykorzystanych naliczana będzie zgodnie z cennikiem: cena 1 zabiegu x ilość zrealizowanych.

TERAPIA INDYWIDUALNA	Cena za 1 zabieg	Cena za cykl zabiegów 5 dni*	Cena za cykl zabiegów 10 dni*
Terapia indywidualna	od 60 do 80		
Terapia indywidualna diagnozująca	100	-	-
Trening BFB	od 55 do 65		
Zabiegi w rehabilitacji domowej	100	-	-
Fala uderzeniowa	50	135 <small>cena za 3 zabiegi</small>	200 <small>cena za 5 zabiegów</small>
Indywidualna terapia z dziećmi	60	-	-

Rehabilitacja Polmedic

Radom, ul. Okulickiego 76

Radom, ul. Osiedłowa 9 (wejście A)

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Mazowieckiego 7K i J | Okulickiego 74 i 76

Toruńska 1 (C.H. E.Leclerc) | Osiedłowa 9

Aleksandrowicza 5 | 1905 Roku 20

