



Nieproszeni goście wewnątrz nas

laboratoryjna diagnostyka chorób pasożytniczych str. 5

**Cukrzyca,
niedoceniany
problem**

str. 8

**Uroda
bez zastrzyków**

str. 16

**Otyłość
szkodzi**

str. 18

**Masaż
wibracyjny
aparatem
Aquavibron**

str. 30

**Intuicja to nasza
wewnętrzna
mądrość**

str. 11

Zwalczyć przyczynę nie skutek

– integracja strukturalna receptą na dolegliwości bólowe

str. 14



Spis ogłoszeń LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 11
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 20

CHIRURG DZIECIĘCY

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

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 20
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 25
Rojewski Robert – str. 17
Terpiłowski Tomasz – str. 13
Wdowik Arkadiusz – str. 12

CHIRURG OGÓLNY

Kupis Zbigniew – str. 20
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 27
Rojewski Robert – str. 17
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 25
Terpiłowski Tomasz – str. 13
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 29
Wdowik Arkadiusz – str. 12

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 25
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 27
Rojewski Robert – str. 17
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 25

DERMATOLOG

Gamed – str. 11

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 15
Nazimek Marta – str. 12
Kempa Urszula – str. 23

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 11
Kempa Urszula – str. 23

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 23
Gamed – str. 11

GINEKOLOG

Gamed – str. 11
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Kielski Piotr • EPMED – str. 15
Niła Zygmunt – str. 18
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 18

HIPERTENSIJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 29

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 11
Burski Jacek – str. 9
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
Świągół Paweł – str. 29
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 29

LARYNGOLOG

Gamed – str. 11
Kielska Ewa • EPMED – str. 15

MEDYCINA ESTETYCZNA

Krajewski Maciej – str. 10
Kupis Zbigniew – str. 20

MEDYCINA PRACY, BADANIA OKRESOWE

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

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 26
Chochoł Paweł – str. 9
Chojnacka Marina – str. 27
Dudzińska Ewa – str. 26
Frynas Katarzyna – str. 27
Gamed – str. 11
Jurkiewicz Grzegorz – str. 26
Kobayashi Adam – str. 9
Kosowski Jarosław – str. 27
Miśta Jakub – str. 26

Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 26
Olczyk Ziemowit – str. 26
Rogozińska Agnieszka – str. 27

OKULISTA

Gamed – str. 11
Likowska Elżbieta – str. 23
Krupa Ewa – str. 22
Nazimek Waldemar – str. 22

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 25
Piasta Zbigniew – str. 19
Sekuła Jan • SANUS – str. 25
Szynkarczuk Tomasz – str. 25
Wypyski Andrzej – str. 25

PEDIATRA

Gamed – str. 11
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 29
Kościńska Paulina – str. 28
Nazimek Marta – str. 12
Sala Agnieszka – str. 28

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 17

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 20
Centrum Bernardyńska – str. 3
EndoCard – str. 29
Endomed – str. 7
Epmed – str. 15
Euromed – str. 25
Gamed – str. 11
Kelles Krauzo – str. 30
Klinika Krajewski – str. 10
Medicon – str. 3
MedJana – str. 19
Mój Lekarz Radom – str. 9
Medics – str. 16
Polmedic – str. 14, 32
Przychodnia Centrum – str. 16
Śródmieście 3 – str. 18
Terpiłowski – str. 13

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 23

PSYCHIATRA

Gamed – str. 11
Gralak-Wdowik Izabela – str. 12
Karczewski Andrzej – str. 12
Ostrach Dorota – str. 12

STOMATOLOG

Aurudent – str. 27
Dent Artis – str. 27
Gamed – str. 11
Luxdent – str. 27
PT Dental – str. 27
Szwedental – str. 27

UROLOG

Alter Andrzej – str. 23
Baryłka Krzysztof – str. 25
Gamed – str. 11
Igal Mor – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31

Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 11
PMR – str. 11

DIETETYK

Fizjomedica – str. 17
Skalska Nina – str. 19
MASAŻ LECZNICZY
Chrobrego – str. 20
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17

OPTYK

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

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 20
Cztery pory roku – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 21
Vic-Med – str. 17

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Cztery pory roku – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 21
Chrobrego – str. 20
Vic-Med – str. 17
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA
Lapto dentis – str. 26

PSYCHOLOG

Gamed – str. 11
Kołątaj Agnieszka – str. 12

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 20
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17

Vic-Med – str. 17

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 9
Multimed – str. 9
Stymat – str. 8
TRANSPORT MEDYCZNY
Delta Med – str. 21

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 11
Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 25

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 25

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 20
Rojewski Robert – str. 17
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 25
Terpiłowski – str. 13

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 26

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 27
Polmedic – str. 32

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 7
Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 18
Drożdżikowski Wiesław – str. 23
Epmed – str. 15
Euromed – str. 25
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Medicon – str. 3
Rojewski Robert – str. 17

INNE

Coaching – str. 12
Diacom – str. 24
Idalia – str. 17
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 13

Mi-Mo
wszystko

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

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



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

- **Leczenie szpitalne** **krótkie terminy**

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

Nowe usługi

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

www.medicon.com.pl



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Szybki dostęp do lekarzy

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

48 386 96 00

w godz. **8.00-20.00**

NOWI SPECJALIŚCI

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

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

MEDYK

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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



Nieproszeni goście wewnątrz nas

laboratoryjna diagnostyka chorób pasożytniczych

Choroby pasożytnicze, pomimo coraz większej wiedzy zdybywanej na ich temat, stanowią jeden z największych problemów współczesnego świata. Rozprzestrzenianiu się zarażeń sprzyjają zmiany klimatyczne, migracje ludności, podróże w egzotyczne miejsca, złe warunki sanitarne, niedobory immunologiczne oraz obecność w ekosystemie rezerwuarów pasożytów.

Nazwa pasożyt pochodzi od greckiego słowa *parasitos* – współbiedak, darmozjad.

W ludzkim organizmie może przebywać ponad 300 gatunków pasożytów. Żyją głównie w jelitach, ale można je odkryć w każdej części naszego ciała – skórze, mięśniach, płucach, wątrobie, krwi, oczach oraz mózgu. W Polsce najczęściej występującymi pasożytami jelitowymi są: owsik ludzki (*Enterobius vermicularis*), lamblie (*Giardia lamblia*), glisty (*Ascaris lumbricoides*, *Toxocara canis*), tasiemiec nieuzbrojony (*Taenia saginata*), tasiemiec uzbrojony (*Taenia solium*). Do rzadziej występujących pasożytów należą: włosogłówka, motylca wątrobowa i inne przywry oraz pełzak czerwoni.

W jaki sposób może dojść do inwazji pasożytami?

Zarażenie pasożytami przewodu pokarmowego związane jest najczęściej z niedostateczną higieną (zwłaszcza zbyt rzadkim myciem rąk), niedokładnym myciem owoców i warzyw, spożywaniem niedogotowanego lub surowego mięsa lub ryb, pić nieprzegotowanej wody czy kontaktem ze zwierzęciem domowym, które dawno nie było odrobaczone. Pasożyty mogą dostać się do naszego organizmu również poprzez ukąszenie owadów (np. zarodźca malarii) oraz drogą inhalacyjną (np. owsik ludzki). Ponadto podróże zagraniczne i stres stają się dodatkowym czynnikiem sprzyjającym zarażeniu przez pasożyty.

Kto jest najbardziej narażony na inwazję pasożytami?

Choroby pasożytnicze najczęściej dotyczą dzieci, rzadziej dorosłych. Nasze pociechy nie zdają sobie sprawy z zagrożenia jakie niesie ze sobą pogłaskanie nowo spotkanego psa lub kota, zabawa w piasku, kąpiel w basenie czy jeziorze. Dzieci mimo znajomości zasad higieny, nie zawsze ich przestrzegają. W czasie zabawy chętnie sięgają po owoce prosto z drzewa, czy warzywa prosto z grządki. Często zdarza się, że zapominają o umyciu rąk przed spożywaniem

posiłku, po zabawie ze swoim pupilem, po przyjsciu z podwórka czy po skorzystaniu z toalety. Warto również zaznaczyć, że zarażeniu np. owsikiem ludzkim czy lamblią sprzyja przebywanie w przedszkolu, żłobkach, szkołach czy domach dziecka.

Osoby dorosłe najczęściej zarażają się pasożytami podczas podróży w egzotyczne miejsca oraz poprzez spożywanie modnych w ostatnim czasie potraw z surowego lub półsurowego mięsa i ryb.

Jakie są objawy inwazji pasożytami jelitowymi?

Pasożyty mogą żyć w organizmie ludzkim przez długi czas i nie dawać żadnych objawów. Symptomy są niecharakterystyczne i nie wskazują bezpośrednio na winowajcę dolegliwości:

- napadowe bóle brzucha
- nudności
- napięcie powłok brzusznych
- uczucie ogólnego osłabienia
- gorączka lub stany podgorączkowe
- zaparcia bądź biegunki
- pogorszenie apetytu
- zaburzenia koncentracji
- drażliwość
- zaburzenia snu
- zgrzytanie zębami
- bladeść i sińce pod oczami
- wysypki skórne
- suchy kaszel (w przypadku glistnicy)
- świąd i zaczerwienie okolic odbytu, nasilający się w godzinach wieczornych (w przypadku owsicy)
- sporadycznie pacjenci zauważają w stolcu człony tasiemców, które mogą się poruszać lub wyczuwają ruchy tych członów w okolicy odbytu
- tylko u niewielkiej części pacjentów można zaobserwować eozynofilię we krwi obwodowej

Diagnostyka laboratoryjna inwazji pasożytami jelitowymi

Morfologia 5 DIFF

W morfologii 5DIFF oprócz całkowitej liczby krwinek białych (WBC) podaje się tzw. rozmaz krwi, czyli rozdział białych krwinek na populację. U niewielkiej części pacjentów można zaobserwować zwiększoną liczbę granulocytów kwasochłonnych (eozynofili) w przebiegu niektórych chorób pasożytniczych. Jednak należy pamiętać, że eozynofile są intensywnie wytwarzane również w okresie

zakaźnych chorób bakteryjnych i wirusowych oraz w chorobach alergicznych.

Kał – pasożyty jelitowe

Podstawowym badaniem w kierunku diagnostyki chorób pasożytniczych przewodu pokarmowego nadal pozostaje badanie mikroskopowe kału. Umożliwia ono wykrycie w materiale biologicznym różnych form rozwojowych pasożytów (jaja, cysty, dorosłe osobniki, człony tasiemca) oraz pozwala określić poziom intensywności zarażenia. Czasami zdarza się, że stosując jedynie metody mikroskopii świetlnej nie da się odróżnić gatunków pasożytów. W takich przypadkach niezbędne jest zastosowanie metod biologii molekularnej, które pozwalają na genotypowanie oraz różnicowanie gatunków pasożytów.

Ponadto do laboratorium może zgłosić się pacjent z okazami robaków, jakie znalazł w kale. W takich przypadkach diagnozę można postawić na podstawie wielkości i cech charakterystycznych dla gatunku.

Najlepszy do badań parazytologicznych jest kał wydalony normalnie jeszcze przed rozpoczęciem przyjmowania leków. W celu zwiększenia skuteczności badania mikroskopowego zaleca się trzykrotne pobranie i badanie kału. Kał powinien być pobrany w okresie 10 dni w odstępach 2-3 dniowych, co podnosi prawdopodobieństwo wykrycia pasożytów, zwłaszcza cyst pierwotniaków, które wydalane są nieregularnie. U osób powracających z tropików zaleca się dodatkowo jednokrotne pobranie próbki po prowokacji środkami przeczyszczającymi.

Kał – antygen *Giardia lamblia*

Oferowany przez nasze laboratorium test jest immunochromatograficznym testem służącym do wykrywania antygenów kałowego *Giardia lamblia*. Jest on przydatny w diagnostyce giardiozy oraz w ocenie skuteczności leczenia. Charakteryzuje się on wysoką czułością i swoistością. Chromatograficzna identyfikacja antygenów lamblii w kale jest metodą czulszą i szybszą niż badanie mikroskopowe kału (cysty wydalane są wraz z kałem okresowo, dlatego mikroskopowe badanie kału musi być czasami wykonywane w próbkach pobranych przez 8-10 kolejnych dni).

Wymaz okołoodbytniczy na obecność owsików

Owsiki (*Enterobius vermicularis*) są pasożytami składającymi jaja w nocy w fałdach

skóry okolic odbytu, dlatego bardzo rzadko wykrywa się je podczas rutynowych badań kału. Do wykrywania jaj owsika opracowano metody, które polegają na wykonaniu wymazów okołoodbytnicznych. Wymazy te powinny być zrobione wcześniej rano przed umyciem się i oddaniem kału przez pacjenta. Pobraną z laboratorium specjalną wymazówką należy wykonać wymaz okolic odbytu, sięgając delikatnie do końcowego jego odcinka. Następnie należy zamknąć wymazówkę w probówce i dostarczyć w ciągu 1-2 godzin do laboratorium.

Materiał należy pobrać przed rozpoczęciem leczenia i ponownie 2-3 tygodnie po jego zakończeniu dla celów kontrolnych.

Parazytologiczna diagnostyka immunologiczna

Istnieje możliwość wykrycia w surowicy krwi swoistych przeciwciał IgG produkowanych przez nasz organizm po kontakcie z pasożytem. Metody immunologiczne są pomocne w rozpoznaniu inwazji o małej intensywności lub trudnych do wykrycia w badaniu mikroskopowym. Ponadto badania te znalazły zastosowanie w przypadkach, gdy pobranie materiału do badań bezpośrednich jest zabiegiem inwazyjnym oraz jako uzupełnienie diagnostyki przy ujemnym wyniku badań mikroskopowych.

W naszym laboratorium oferujemy badania w kierunku następujących pasożytów:

1. Toksoplazmoza (*Toxoplasma gondii*) (p/ciała IgM, IgG, awidność IgG) – są to badanie podstawowe.
2. Glista ludzka (*Ascaris lumbricoides*) (p/ciała IgG) – jest to badanie uzupełniające badanie mikroskopowe kału.
3. Bąblowica (tasiemce z rodzaju *Echinococcus*) (p/ciała w IgG) – jest to badanie uzupełniające badania obrazowe.
4. Toksokaroza (*Toxocara canis*) (p/ciała w IgG) – jest to badanie podstawowe.
5. Wągrzyca (*Taenia solium*) (p/ciała IgG) – jest to badanie uzupełniające badania obrazowe.
6. Tęgoryjec dwunastnicy (*Ancylostoma duodenale*) (p/ciała IgG) – jest to badanie podstawowe.
7. Węgorek (*Strongyloides*) (p/ciała IgG) – jest to badanie podstawowe.

Warto zaznaczyć, że dodatni wynik badań immunologicznych może utrzymywać się latami, mimo braku aktywnego procesu chorobowego. Ponadto, jeśli badanie zostanie wykonane zbyt wcześnie (gdy odpowiedź immunologiczna organizmu na zarażenie nie zdąży się jeszcze wykształcić), istnieje ryzyko uzyskania wyniku fałszywie ujemnego.

Choroby pasożytnicze wciąż nie są rzadkością, pomimo poprawy warunków sanitarnych i rozwojowi cywilizacyjnemu. Do inwazji pasożytniczej może dojść wszędzie – w domu, pracy, szkole, na urlopie, w środku dużego miasta czy na łące. Dlatego należy bezwzględnie przestrzegać zasad higieny – często myć ręce wodą z mydłem przed każdym posiłkiem, po każdej zabawie na świeżym powietrzu, po wyjściu z toalety oraz po zabawie z psem lub kotem. Bardzo ważne jest dokładne mycie warzyw i owoców przed spożyciem. Ponadto należy unikać spożywania surowego lub półsurowego mięsa i ryb niewiadomego pochodzenia. Przestrzeganie tych prostych zasad znacznie zmniejszy ryzyko wizyty „nieproszonych gości” w naszym organizmie. W przypadku podejrzenia inwazji pasożytniczej należy jak najszybciej skonsultować się ze swoim lekarzem oraz wykonać badania laboratoryjne, które pozwolą potwierdzić lub wykluczyć chorobę pasożytniczą. W laboratorium MEDICA oferujemy szeroki wachlarz badań w kierunku pasożytów. Nasz personel posiada bogate doświadczenie w diagnostyce chorób pasożytniczych i nieustannie podnosi swoje kwalifikacje poprzez udział w licznych kursach i szkoleniach.

mgr anal. med. Natalia Bilaska
Laboratorium MEDICA



TEST ALEX

REWOLUCJA WE WSPÓŁCZESNEJ DIAGNOSTYCE ALERGII

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

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

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 Kjaugeter / 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. Giserska 4
tel. 48 365 11 88
kom. 728 658 491

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

Cukrzyca, niedoceniany problem



prof. dr hab.
Ewa Pańkowska
diabetolog

– Polska zatrzymała się w latach 90 w leczeniu cukrzycy – twierdzi prof. dr hab. Ewa Pańkowska, szefowa Instytut Diabetologii w Warszawie. Jeżeli z leczeniem cukrzycy jest tak źle, to co stanie się z chorymi za 10 lat, kiedy będziemy mieli jeszcze więcej diabetyków? Dynamika wzrostu zachorowalności jest bardzo szybka i gwałtowna. Trend ten panuje na całym świecie. Szacuje się, że obecnie jest ok. 380 mln chorych na świecie, a za 20 lat prawdopodobnie będzie ich aż 500 mln. W Polsce jest ich aż 3-4 mln, z czego ok. 0,5 mln nie wie, że jest chora i co gorsza nie jest objęta żadną opieką lekarską. Aż 90% chorych stanowią chorzy na cukrzycę typu 2. Pamiętać musimy, że cukrzyca dotyka całe społeczeństwo i to bez względu na wiek, od niemowląt po wiek sędziwy. To choroba, która angażuje rodzinę, bliskich, która rzutuje na wiele aspektów życia i funkcjonowania pacjenta, całej jego rodziny, bliskich, a w konsekwencji społeczeństwa, a więc też szeregu aspektów jego funkcjonowania, takich jak edukacja, rynek pracy, system ubezpieczeń społecznych, rent i emerytur, co ma niebagatelne znaczenie w dobie starzejącego się społeczeństwa. Bo chodzi nie tylko o to, by żyć dłużej, ale by jakość życia była na tyle wysoka, żeby być aktywnym członkiem społeczeństwa, zdolnym do pracy, do opieki nad wnukami,

samodzielnym, samowystarczającym. Każdy chory na cukrzycę powinien siebie obserwować, musi umieć podejmować decyzje, które jemu służą, a nie był tylko skazany na pomoc innych. W przypadku chorych na cukrzycę znaczenie ma nie tylko wynik glikemii, ale jego poczucie zdrowia, jego dobrostan, mimo choroby poczucie bezpieczeństwa i panowania nad zmieniającą się jego kondycją. Również społeczny wymiar życia chorego jest niezwykle ważny, tzn. aby mógł być czynny zawodowo, dzięki czemu nie zostanie wykluczony z życia społecznego, co niewątpliwie będzie miało wpływ na jego poczucie wartości, kondycję psychiczną i zdrowie, gdyż te aspekty są ze sobą mocno powiązane, ale również będzie to miało znaczenie dla naszego społeczeństwa. Obecnie najbardziej niepokoi wzrastająca liczba małych dzieci, u których diagnozuje się cukrzycę typu 1.

W ciągu ostatnich 15 lat aż czterokrotnie wzrosła liczba zachorowań w grupie dzieci w wieku przedszkolnym i każdego roku przybywa ok. 4% chorych pediatrycznych (w wieku rozwojowym). Mamy teraz dwukrotnie więcej pacjentów do 18 roku życia niż 15 lat temu. A pamiętać musimy, że dzieci te zostaną z chorobą do końca życia, łatwo zatem sobie wyobrazić skutki społeczne i ekonomiczne takiego stanu rzeczy.

Wśród krajów europejskich Polska i Czechy przodują pod względem przyrostu zachorowań na cukrzycę typu 1. Pamiętajmy, że cukrzyca to choroba przewlekła, która ma poważne konsekwencje. Często cukrzyków dotykają inne schorzenia, czasem dochodzi do śmiertelnych powikłań cukrzycy, jak np. śpiączka cukrzycowa.



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

Objawy cukrzycy

- Częste oddawanie moczu.
- Zwiększone pragnienie.
- Suchością błon śluzowych i skóry.
- Osłabienie, senność, zmęczenie.
- Trudność w utracie masy ciała.
- Senność po jedzeniu.
- Chętki na słodycze.
- Częste zachorowania na grzybice dróg moczowych i rodnych.
- Grzybice skóry i wypryski.
- Problemy z dziąsłami.
- Pogorszenie wzroku – zamglone widzenie.

Jeżeli cokolwiek Ciebie zaniepokoiło – zgłoś się do lekarza. Oznacz stężenie glukozy we krwi. To tanie badaniem i praktycznie bezbolesne. Jego wynik, w przypadku rozpoznania cukrzycy i szybkiego podjęcia leczenia, może uchronić przed poważnymi konsekwencjami.

Prof. dr hab. Ewa Pańkowska – diabetolog

Konsultant w diabetologii i pediatrii, wieloletni wykładowca i nauczyciel akademicki Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Twórca szkoły leczenia pompą insulinową w Polsce. Od lat pracuje nad łączeniem nowych technologii z procesami terapeutycznymi z zachowaniem, mimo choroby komfortu życia. Równolegle zajmuje się badaniami naukowymi, opracowała nowe podejście do insulinoterapii znane jako Warszawska Szkoła Leczenia Pompą insulinową. Realizuje także programy zdrowia publicznego w tym międzynarodowy program SWEET. Na forum międzynarodowym aktywnie uczestniczy w badaniach klinicznych, często występuje jako ekspert i wykładowca w dziedzinie insulinoterapii.

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 Koźmicach

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/

Terapia uzależnień

• prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom

Diabetolog, Pediatra • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**

– Instytut Diabetologii Warszawa /Międzyzlesie/

Chirurg naczyniowy • dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – były wieloletni 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 Szpitala Specjalistycznego w Radomiu Oddział Internistyczno-Endokrynologiczny /Tochtermana/

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

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

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

Kardiolog, Internista • lek. med. **Eliza Słodka** – Oddział Kardiologii RSS w Radomiu /Tochtermana/

Ortopeda • lek. med. **Andrzej Sawicki** – Oddział Ortopedii MSS Radom /Józefów/

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

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

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

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



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

Gamed

N Z O Z

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

S P Z O Z

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

Intuicja to nasza wewnętrzna mądrość



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Chociaż nie każdy wierzy w intuicję, to każdy ją posiada. Często jednak jest ona ukryta pod racjonalnym sposobem postrzegania świata. Nasz umysł, zbyt zajęty poszukiwaniem ciągów przyczynowo-skutkowych, zamyka się na intuicję. Intuicja definiowana jest jako przeczucie, szósty zmysł, wrodzona mądrość czy wewnętrzny głos. Mówi się o niej również jako o pewnym przeblysku zrozumienia, który umożliwia poznanie prawdy ukrytej bez udziału obserwacji i rozumienia. Z neurologicznego punktu widzenia intuicja to rodzaj skrótu w drogach nerwowych, który prowadzi do ukrytych wspomnień i doświadczeń. W wyniku badań naukowych stwierdzono, że jeden z takich skrótów biegnie od oka do ciała migdałowatego omijając korę mózgową. To tłumaczy fakt możliwości reakcji emocjonalnej zanim jeszcze zadziała intelekt. Intuicja zatem to wszystko, co wymyka się racjonalnej stronie naszego umysłu. Większość z nas zna i niejednokrotnie z pewnością miał do czynienia z przeczuciami, a więc z pewną formą podświadomego, poza rozumowego kontaktu, polegającego najczęściej na odbieraniu sygnałów natury emocjonalnej co do najbliższej przyszłości, bądź co do efektów pewnych działań czy poczynań. Intuicja jest wycuciem, przeczuciem, zdolnością przewidywania, bądź twórczą wyobraźnią. Zazwyczaj ma ona formę narzucającego się przekonania, którego nie można w pełni uzasadnić, nie poprzedzonego świadomym rozumowaniem, a nawet mu przeciwstawnym. Intuicja narzuca się jako przeczucie, że jest właśnie tak, jako osąd oczywisty. Często nie potrafimy wyjaśnić skąd się wzięło, czujemy jakby intuicja pochodziła ze świata zewnętrznego, podczas gdy w rzeczywistości cały czas znajduje się w naszym wnętrzu. Intuicji nie można się spodziewać, nie można liczyć na to, że się pojawi a jej przybycie jest zawsze niespodzianką, nie mamy nad nią kontroli, nie potrafimy na nią wpływać. Ona po prostu jest.

Skoro intuicja jest tak nieobliczalna, to czy warto w ogóle starać się i szukać jej w naszym życiu? Oczywiście, że tak, ponieważ to bardzo cenne narzędzie, dzięki któremu możemy poznać lepiej siebie i otaczający nas świat. Racjonalny umysł poznając jakiś obiekt automatycznie stwarza dystans między poznającym a poznawanym. Potrzebuje czasu, żeby poznać badany przedmiot, musi zbudować procesy logiczne, które pozwolą nam odpowiedzieć na takie pytania jak: co to jest? do czego służy? jak się tego używa? Intuicja pozwala nam poznać coś pomijając wszystkie etapy pośrednie, jest jak objawienie. Pozwala na aktywację naszej twórczej natury i intuicyjną więź z poznawanym.

Aby odzyskać kontakt ze swą intuicją musimy skoncentrować się w swój świat wewnętrzny. Kiedy jesteśmy skoncentrowani na zewnątrz tracimy kontakt ze światem duchowym. Wszystko zmienia się w chwili, gdy otwieramy się na naszą intuicję i pozwalamy aby przepływała przez nas. Gdy nauczymy się w nią wsłuchiwać i postępować zgodnie z jej wskazówkami stanie się naszym przewodnikiem. Osobiste kłopoty, niepowodzenia, nieszczęścia tego świata mają najczęściej swe źródło w ignorancji wewnętrznej intuicyjnej wiedzy. Wierzymy w większości swojemu racjonalnemu umysłowi, a on funkcjonuje tylko na podstawie naszego życiowego doświadczenia. Intuicja to wiedza nieskończonego źródła informacji. Potrafi selekcionować informacje i dostarczać nam te dokładnie, które potrzebujemy. Przekazy mogą odbywać się we fragmentach, dlatego na początku sprawiają problem z ich odczytywaniem, ale wszystko jest kwestią wprawy. Dzięki wsłuchaniu się w siebie życie może być szczęśliwe, płynąć swobodnie, harmonijnie, bardziej pełniej i zgodnie z planem duszy. Intuicja podpowiada jak o sobie zadbać, jak pracować z ciałem, jak odżywiać się aby dopisywało nam zdrowie. Koncentrując się na swoim wnętrzu automatycznie zostaje otwarty kanał przepływu energii, gdyż energia podąża za uwagą. Zewnętrzny świat to odbicie naszego stanu ducha. Dzięki niemu i temu co nam się przytrafia, możemy uchwycić co jeszcze mamy do przepracowania. Gdy pojawiają się problemy, intuicja próbuje zwrócić naszą uwagę, by coś zmienić, naprawić. Podpowiedzi otrzymujemy poprzez myśli, odczucia, zdarzenia, słowa innych ludzi

często są to dzieci, które mają niezakłócony kontakt przez fałszywe przekonania. Tłumiąc swą intuicję i szukając autorytetów na zewnątrz pozbywamy się wewnętrznej mocy i doprowadzamy do stanu bezradności i pustki. Nauka podążania za swą intuicją nie jest łatwa. Istnieje duże ryzyko popełnienia pomyłek, a gdy lęk przed błędami jest paraliżujący, może to potrwać całe życie. Najbardziej rozwinięta intuicja jest u ludzi, którzy mają bardzo dobry kontakt ze swą duszą, u ludzi twórczych, wrażliwych. Pierwszym krokiem zwrócenia się w swą głębie jest obserwacja swego wewnętrznego dialogu i pracę z negatywnymi przekonaniami. Gdy postępujemy zgodnie ze swym prawdziwym ja, pocujemy przyływ energii i odcujemy wrażenia, że życie płynie lekko. Najważniejszą rzeczą jest miłość do siebie. Miłość oparta na bazie głębokiej samoakceptacji. Nie trzeba być idealnym, by stać się przekąnikiem dla intuicji. Wystarczy być uczciwym, spontanicznym, kochającym, wtedy swobodniej przepływa twórcza siła i udrażnia się kanał połączenia z intuicją.

Co zrobić, by zbliżyć się do intuicji?

1. Pierwsza i najważniejsza zasada to otwartość na intuicję, wiara że jej pojawienie się jest możliwe i gotowość do postępowania według jej zaleceń.
2. Świadomość własnej wyjątkowości, bo każdy z nas jest wyjątkowy i musimy to zaakceptować. Nie oznacza to, że powinniśmy buntować się przeciwko zasadom naszego społeczeństwa, tolerujemy je i akceptujemy, ale jednocześnie nie pozwalamy, żeby to one kierowały naszym życiem.
3. Współodczuwanie i miłość do samego siebie, bo to samoakceptacja i poczucie własnej wartości sprawiają, że jesteśmy w stanie pokochać samego siebie, a następnie także otaczających nas ludzi i cały świat. Miłość jest podstawą życia i jest niezbędna, jeżeli chcemy przeżyć spotkanie z czymś tak niezwykłym jak intuicja.
4. Gotowość na poznanie nowych rzeczy, bo bez niej trudno będzie nam posłuchać podszeptów intuicji. Elastyczność jest bardzo pomocna, jeżeli nie chcemy na zawsze utknąć w ustalonych wzorcach.
5. Odwaga wewnętrzna, która pomaga nam stawić czoło własnym lękom, odkryć własny potencjał i go wykorzystać. To ten sam rodzaj odwagi, który pchnął naszych

przodków do wyjścia z jaskiń i szukania nowych terenów do zamieszkania. Dziś my tak samo musimy wyjść z jaskini racjonalnego rozumowania i zwrócić się do własnej nieświadomości.

6. Akceptacja wszystkich uczuć: pozytywnych i negatywnych, bo intuicja nie zawsze wyraża się za pomocą myśli, często jej kanałem komunikacji są uczucia. Dlatego musimy umieć je akceptować, pozwalać im być i mieć ich świadomość, jednocześnie nie pozwalając na to, by się w nich zatracić.
7. Ufność, każdy z nas popełnia błędy, popełniasz je i ty. Im szybciej zaakceptujemy tę prostą prawdę to zrozumiemy, że perfekcjonizm to żądanie gwarancji, a nie zaufanie do własnych możliwości. Intuicja nigdy się nie myli, ale to my możemy źle odczytać jej odpowiedź. Pozwólmy sobie na to. Pamiętajmy też, żeby opierać swoje decyzje na własnych przemyśleniach bardziej niż cudzych radach, szanujmy inne autorytety, ale bądźmy dla siebie najważniejszym z nich.
8. Spontaniczność, bo nie da się przewidzieć, kiedy intuicja postanowi nam coś powiedzieć. Pozwólmy sobie na odrobinę szaleństwa, nie wszystko zawsze musi być przygotowane, nie ma nic złego w przyjęciu nieoczekiwanego zaproszenia czy skorzystaniu z nadarzającej się okazji, nawet jeżeli zmieni to nasze plany na cały dzień.

Może ktoś powiedzieć, że intuicja to tylko zabobony, że świat jest o wiele bardziej rozumowy niż instynktowny, że wszystko co nam się zdarza jest logicznym skutkiem następujących po sobie sytuacji. Ale przecież to emocje i uczucia, miłość, nienawiść i lęki kierują naszym życiem. A właśnie to co odczuwamy, najtrudniej nam pojąć i zrozumieć. Zaufajmy więc swojej intuicji.



Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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



lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654
ul. Kopernika 9/14
Radom
www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

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

specjalista psychiatra

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

Izabela Grałak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

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

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

CENTRUM BERNARDYŃSKA tel. 48 386 95 00
511 511 234

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

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

Radom, ul. Witolda 7 lok. I.07, rejestracja w godz. 9-16, tel. 795 001 814





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, dekolt, 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. Rafał Terpiłowski • Lek. wet. Małgorzata Rożek

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

• tel. 666 255 256 •

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTC cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- dermatologia
- onkologia
- endokrynologia
- stomatologia (usuwanie kamienia nązębnego, korekcja zębów królików i gryzoni)
- kardiologia (echo serca)
- Ortopedia i okulistyka:
Lek.wet. Michał Stelmazyk (Lublin); facebook.com/stealvet
- leczenie zwyrodnień stawów (PRP, IRAP)
- operacje kregostupa, operacje złamań
- rekonstrukcje więzadeł i ścięgien
- karmy dla zwierząt
- Strzyżenie i pielęgnacja psów i kotów (tel. 790 815 000)

Zwalczyć przyczynę, nie skutek – integracja strukturalna receptą na dolegliwości bólowe



mgr Marcin Łuszczynski
Fizjoterapeuta, Masażysta
Inicjator wprowadzenia
usługi integracji strukturalnej
w Polmedic

Integracja strukturalna

Prowadzący:

mgr fizjoterapii
Marcin Łuszczynski

Dla kogo?

dla każdego pacjenta z wszelkimi
dolegliwościami bólowymi

Cel:

Wielopoziomowa zmiana
nawyków i wyuczonych
odruchów / zachowań
prowadząca do wytworzenia
umiejętności samoleczenia
organizmu i zlikwidowania
dyskomfortu wywołanego bólem

Zapisy:

w recepcji Zespołu Poradni
Specjalistycznych przy
ul. Okulickiego 76

Częstotliwość spotkań:

2-3 razy w tygodniu

Cena:

Pierwsza wizyta – 100 zł
Kolejna wizyta – 80 zł

Mogę powiedzieć o sobie, że jestem szczęściarzem: w życiu udało mi się połączyć moją wielką pasję, jaką jest fizjoterapia, z wykonywanym zawodem.

Od najmłodszych lat interesowały mnie przyczyny, które sprawiały, że nasilane dolegliwości narządu ruchu utrudniały, a czasem uniemożliwiały poruszanie się i codzienne funkcjonowanie osobom z mojego otoczenia. Przyglądanie się ich codziennym zmaganiom sprawiło, że zacząłem zastanawiać się, czy można im w jakiś sposób pomóc. Te rozważania zaowocowały wyborem studiów z zakresu fizjoterapii (ukończonych zdobyciem tytułu magistra). Pozwoliło mi to na obranie ścieżki kariery w zawodzie terapeuty indywidualnego. Jeśli chodzi o leczenie pacjentów od początku stawiałem na odnalezienie przyczyn dolegliwości bólowych. Aby jeszcze lepiej zrozumieć powody ich powstawania stale uczestniczę w szkoleniach i różnego rodzaju kursach. Dodatkowo dokształcam się, uczęszczając na studia podyplomowe z zakresu szeroko rozumianej fizjoterapii.

Różne formy zdobywania wiedzy, kontakt w wybitnymi specjalistami z dziedziny fizjoterapii i rehabilitacji leczniczej oraz wymiana doświadczeń z innymi uczestnikami szkoleń stały się dla mnie źródłem informacji o nowych formach i metodach pomocy chorym. Uzyskaną wiedzę mogłem wykorzystać w bezpośrednich kontaktach z moimi pacjentami. Każda skutecznie udzielona pomoc utwierdza mnie w przekonaniu, że warto pogłębiać wiedzę

i zdobywać doświadczenie dla dobra i zdrowia pacjentów.

Rezultaty mojej pracy pokazują, że w walce z chorobami i urazami skuteczne jest wykorzystywanie fizjoterapii na równi z terapiami osteopatycznymi. Długoletnia praktyka zawodowa, ciągła nauka i podnoszenie kwalifikacji pozwalają mi na holistyczne i indywidualne dostrzeganie problemów zdrowotnych moich pacjentów. Stały się one dla mnie priorytetem w procesie leczenia. Samo zrozumienie problemu procesu chorobotwórczego motywuje mnie do rozwoju w dziedzinie medycyny osteopatycznej, terapii manualnej i treningu medycznego. Praktykując rozwinąłem szeroką współpracę ze środowiskiem sportowym, w szczególności zespołami siatkarzy, piłkarzy i piłkarek ręcznych, a także biegaczy. Opieka nad ich zdrowiem, leczenie i wspomaganie skutków ich kontuzji i urazów to dla mnie satysfakcjonujące zajęcie – dzięki niemu pomagam młodym ludziom uniknąć wykluczenia z trenowania wybranej dyscypliny sportowej przez wzgląd na doznane uszkodzenia. Ten rodzaj współpracy okazał się również dla mnie niezwykle bogaty w nowe doświadczenia medyczne. Podobnie jak w pracy terapeuty indywidualnego, nadrzędnym celem mojego działania stało się skupienie uwagi na ustaleniu pierwotnej przyczyny dysfunkcji. Następnie poprzez indywidualnie dobraną i celowaną terapię zmniejszenie odczuwania dolegliwości lub jej całkowite usunięcie.

Wystawiamy e-recepty.

Odwiedź nasze POZ-y i skorzystaj z usługi.

Do realizacji e-recepty wystarczy kod kreskowy, który otrzymasz jako e-mail lub SMS.

Dzięki usłudze zyskujesz dostęp do historii wszystkich swoich e-recept i przebiegu leczenia.

Więcej informacji na www.pacjent.gov.pl oraz www.polmedic.com.pl.

polmedic



T: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl
Facebook/Polmedic

Wierzę, że ból to sygnał organizmu informujący o tym, że należy działać. Nie tylko łagodząc objawy, ale skupiając się na znalezieniu i wyeliminowaniu przyczyny. Takie holistyczne, szerokotorowe podejście do leczenia proponuję pacjentom podczas spotkań w ramach prowadzonej przeze mnie integracji strukturalnej.

Jest to cykl wizyt mający na celu przyniesienie ulgi w bólu, ale przede wszystkim dotarcie do źródeł jego powstawania i przeciwdziałanie temu procesowi. Opiera się na kompleksowym, całościowym podejściu do pacjenta, jego stylu życia, stosowanej diety, dotychczasowych metod leczenia, a także analizie innych, towarzyszących dolegliwości. Wstępna konsultacja to ogólny wywiad dotyczący wszystkich układów wewnętrznych oraz badanie manualne. Obejmuje ono sprawdzenie ruchomości ciała oraz stanu tkanek. Następnie wykonuję badanie przez powłoki brzuszne. Finałem tych działań jest ściśle dopasowanie przebiegu terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta na podstawie hipotezy fizjoterapeutycznej.

Terapia właściwa składa się z dwóch etapów. Pierwszy obejmuje terapię tkanek miękkich, mobilizację kręgosłupa i stawów obwodowych. W trakcie drugiego etapu ciało poddawane jest obciążeniom i odpowiednim ułożeniom. W końcowej fazie

fizjoterapeuta planuje zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu. Podczas drugiego etapu udział prowadzącego zmniejsza się na rzecz większego zaangażowania i pracy własnej pacjenta.

Cały proces ma na celu mobilizację organizmu do samoleczenia oraz zmianę podejścia do procesu leczenia dolegliwości bólowych. Zależy mi, aby pacjenci zrozumieli, że za odczuwanie bólu bardzo często odpowiada wiele czynników nakładających się na siebie i oddziałujących niejednokrotnie przez bardzo długi okres. Zasadniczy jest również prowadzony tryb życia, poziom stresu oraz szereg innych bodźców wewnętrznych i zewnętrznych. Wszystkie powyższe aspekty mają doprowadzić do wyleczenia i usunięcia przyczyny odczuwania bólu.

Dziedzina medycyny, którą się zajmuję, ciągle stawia przede mną wyzwania. Postęp medycyny i zwiększanie poziomu wiedzy o skutecznych metodach pomocy chorym otwierać będą kolejne obszary, którymi chciałbym się zająć by uczynić swoją pracę jeszcze bardziej skuteczną i przynoszącą efekty. To połączenie pasji i ciężkiej pracy owocuje pomocą, jakiej mogę udzielić pacjentom, którzy już mi zaufali. Wierzę, że z moją ideą i podejściem do leczenia uda mi się dotrzeć do kolejnych osób zmagających się z przewlekłym bólem i pomóc im go zwalczyć.

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.pl/Polmedic



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
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

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



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

Udzielamy porad
w przychodni rehabilitacyjnej
w ramach umowy z NFZ.

Porad udzielają:

Monika Gajos

Specjalista reh. med.

Mariusz Wronisz

Specjalista reh. ruch.

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Piotr Chyl

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Wykonujemy zabiegi
rehabilitacyjne oraz badania
diagnostyczne USG w tym
USG – Dopplera tętnic szyjnych,
echo serca, holter EKG,
EKG próby wysiłkowe,
RTG, spirometria.

z a p r a s z a m y

od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66

tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52



Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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

Uroda bez zastrzyków

Czy musimy się starzeć?

Ludzkie ciało jest zaprogramowane na określony czas i z wiekiem nasze komórki mają coraz słabszą kondycję. Często biegamy, chodzimy na siłownię, czy basen, dbamy o paznokcie, ponieważ na to najczęściej zwracamy uwagę. Jednak o twarzy zapominamy. Dopóki nie widzimy głębokich zmarszczek, wydaje nam się, że poza umyciem i nałożeniem kremu nic jej nie potrzeba. Ewentualnie znany z reklam krem rozwiąże wszystkie problemy. Niestety tak nie jest.

Więc jak dbać o skórę?

Na to pytanie nie można odpowiedzieć jednym zdaniem. Na ogół z podstawową pielęgnacją radzimy sobie dobrze. Trudniej jest, gdy pojawiają się problemy i próbujemy radzić sobie z nimi na własną rękę. Wprowadzamy różne kosmetyki niekoniecznie przeznaczone do pielęgnacji twarzy. Najlepszym rozwiązaniem w tym wypadku jest kontakt z dobrym gabinetem kosmetycznym i wykwalifikowaną kosmetyczką czy kosmologiem – kimś kto ma wiedzę i praktykę. U lekarza zazwyczaj długo musimy czekać na wizytę. Często wystarcza wizyta w gabinecie kosmetycznym, konsultacja jest bezpłatna, a jeśli okaże się niezbędna interwencja lekarska, klient na pewno zostanie o tym poinformowany.

Czy istotny jest wiek klienta, czy tylko rodzaj skóry?

Ważne są wszystkie czynniki. Podczas wizyty oceniamy warunki pracy klienta, jego sposób pielęgnacji, jakich kosmetyków używa i czy robi to we właściwy sposób. Często dowiadujemy się, że klient/klientka ma świetne kosmetyki, ale nie potrafi ich prawidłowo używać, ponieważ nikt nie udzielił im na ten temat żadnych informacji. Podstawa to informacja i trafna ocena.

Jakie zabiegi są godne uwagi? Jak wybrać ten odpowiedni i kiedy?

Na pewno szukamy pomocy, kiedy coś nas niepokoi lub dzieje się ze skórą. Nie pamiętamy jednak, że koniecznie, przynajmniej raz w roku powinna być oczyszczana skóra twarzy, szyi i dekoltu. Istnieją różne formy oczyszczania począwszy od klasycznego usuwania zaskórników przez peeling kawitacyjny po poliabrazję. Jednym z nowych, skutecznych procedur zabiegowych jest Skinfaktor by Dermia Solution, czyli mało inwazyjne, a jednocześnie skuteczne zabiegi poprawiające świetnie

kondycję i wygląd skóry. To innowacyjny system stymulacji, który łączy procedury zabiegowe z odpowiednią pielęgnacją domową, co jest niezbędne, ponieważ zabieg, który nie ma kontynuacji w pielęgnacji domowej będzie mało efektywny. Warto zapamiętać.

Celem zabiegu może być:

1. Poprawa napięcia, elastyczności i gęstości skóry.
2. Spłycenie lub likwidacja zmarszczek na twarzy, w okolicach oczu, szyi, dekolcie.
3. Poprawa wyglądu dłoni – bardzo skuteczna.
4. Poprawa nawilżenia skóry właściwej i naskórka.
5. Zmniejszenie bądź likwidacja przebarwień i blizn.
6. Usunięcie zrogowaciałego naskórka poprzez intensywną stymulację.
7. Pobudzenie komórek do produkcji kolagenu i elastyny
8. Rozjaśniona i rozświetlona skóra.
9. Zmniejszenie rozszerzonych porów skóry.

Skóra odzyskuje swoją młodzieńczą witalność. Staje się wyraźnie gładza, bardziej elastyczna i nawilżona. Efekty pojawiają się szybko i utrzymują zadziwiająco długo. Już 4 godziny po zabiegu możemy wykonać makijaż i zaprezentować pięknie wyglądającą twarz. Zabieg ten jest absolutnie bezpieczny, naturalny i biokompatybilny z ludzkim ciałem – bez ryzyka nietolerancji, alergii, czy innych reakcji autoimmunologicznych. Jest to metoda bezpieczna właściwie dla każdego, również dla alergików, którzy mają największą skłonność do wszelkich reakcji uczuleniowych.

Na czym polega metoda?

Podczas zabiegu Mikro Aktywacji M za pomocą naszego urządzenia wykonujemy ok. 800 tys. uderzeń mikroigiełek/min., które nie przebijają skóry, ale bezkruwawo perforują naskórek poprawiając jego przepuszczalność o 80% aż do skóry właściwej. Dzięki tej technologii możemy podać duże ilości kwasu hialuronowego (o bardzo drobnej cząsteczce) i peptydów. Naskórek regeneruje się w pełni po kilku dniach, również w pielęgnacji domowej. Efekty są więc, niż zadowalające i utrzymują się do miesiąca czasu. Z powodzeniem możemy korzystać z tego zabiegu również przy cerach problematycznych takich jak: cera naczyniowa, wrażliwa, ekstremalnie przesuszona, trądzikowa z trądzikiem różowatym włącznie (do II stopnia).

Na jakie okolice?

Zabieg obejmuje dekolty, twarz, szyję oraz okolice oka na górnej i dolnej powiece.

Komu polecamy zabiegi?

Zabiegi z wykorzystaniem Mediliftu przeznaczone są do stosowania zarówno w profilaktyce starzenia, jak i leczeniu objawów, dlatego też zaleca się go wszystkim osobom. Zarówno kobiety jak i mężczyźni, którzy chcą przeciwdziałać oznakom starzenia skóry, zachowując jednocześnie naturalny i zdrowy wygląd.

Zalety zabiegu:

- Stymulacja skóry (fibroblastów) do samodzielnej produkcji kolagenu.
- Poprawa funkcjonowania układu krwionośnego i limfatycznego.
- Usunięcie bariery martwych komórek bez podrażnienia skóry, wysięku krwi i obrzęku.
- Ponadprzeciętna suplementacja skóry bez przerywania jej ciągłości.
- Sterylność zabiegu dzięki zastosowaniu jednorazowych głowic.
- Głęboki efekt odmłodzenia bez potrzeby znieczulania, poprawa elastyczności, napięcia i gęstości skóry.
- Wygładzenie i zmniejszenie linii zmarszczek, jak i na całej powierzchni skóry: dekolty, szyja, twarz, piersi.
- Stymulacja mikroigłami mięśni wokół oczu włącznie z powieką oraz mięśni okrężnych ust.

Wypełnienie blizn po trądziku

Rozaśnienie przebarwień, znaczna poprawa kolorytu cery, dzięki powstawaniu nowych naczyń krwionośnych odżywiających skórę. Aby przekonać się o ich rewelacyjnych możliwościach, zapraszamy do Studio Urody „IDALIA” w Radomiu ul. Sienkiewicza 26/1. Rezerwacja wizyt pod numerem telefonu 790 237 790 lub 606 471 648.

Serdecznie zapraszam
Iwona Tyczyńska-Woźniak



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



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

masaże

lecniczy
relaksacyjny
modelujący Tai-Chi
liftingujący twarzy, szyi i dekolty
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



Idalia STUDIO URODY

RADOM, UL. SIENKIEWICZA 26/1
TEL. 790 237 790, 606 471 648

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

PEDICURE LECZNICZY
DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP
SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI
PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ



Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ

tel. 600 611 501, 509 569 541

www.vic-med.pl

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



Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

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

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

Otyłość szkodzi



Nina Skalska
Centrum Bernardyńska
Radom
ul. Bernardyńska 3A

się swojego wyglądu, popada w kompleksy a nawet depresję i zaczyna unikać ludzi. Bywa, że ma kłopot ze znalezieniem pracy.

Jak temu zaradzić

Otyłość powstaje w sytuacji, kiedy ilość energii dostarczanej do organizmu z pokarmem przewyższa zapotrzebowanie. Inaczej mówiąc, albo za dużo jemy albo za mało poruszamy się. W ciągu ostatnich dziesięcioleci nastąpiło znaczne obniżenie aktywności fizycznej w społeczeństwach wysoko rozwiniętych. Siedzący tryb życia sprzyja przybieraniu na wadze, szczególnie u kobiet. Coraz częściej problem ten dotyczy również mężczyzn, młodzieży i dzieci.

Wielu z nas cierpi na otyłość, ale nie wszyscy wiemy, że zwiększa ona znacząco ryzyko występowania wielu, często bardzo uciążliwych i groźnych chorób.

Do najczęstszych należą schorzenia układu krwionośnego takie jak miażdżycy, nadciśnienie, niewydolność serca lub zakrzepy. Otyłość związana jest również z częstotliwością występowania nowotworów. Nadmiar kilogramów obciąża stawy i cały układ kostny, co powoduje bolesne i trudne do wyleczenia choroby układu kostnego i stawów.

Powinniśmy wobec tego wykorzystywać każdą okazję do zwiększonej aktywności fizycznej. I nie chodzi tu tylko o regularne ćwiczenia na siłowni. Aktywność fizyczna to również częstsze korzystanie ze schodów zamiast windy, chodzenie na piechotę czy jazda rowerem zamiast samochodem, spacer na świeżym powietrzu zamiast wypoczynku przed telewizorem.

Otyłość jest także przyczyną rozwoju cukrzycy typu drugiego. Z powodu otyłości cierpią również narządy wewnętrzne takie jak żołądek, trzustka, wątroba. Nadwaga może być nawet przyczyną problemów z zająciem w ciąży.

Trudniejszą zmianą jest ograniczenie ilości spożywanego pożywienia. Dlaczego? Ponieważ jedzenie sprawia przyjemność, ale również często wiąże się z pewną formą uzależnienia. Jedzenie staje się sposobem na frustrację związane z nadwagą. Osoba otyła unika kontaktu z ludźmi, ma kłopoty z samoakceptacją. W takich sytuacjach często dochodzi do utraty kontroli nad jedzeniem. I tak powstaje błędne koło.

Dochodzą do tego trudności z oddychaniem i poruszaniem się (co sprzyja dalszej otyłości!). Coraz częściej zaczyna występować chrapanie. Człowiek otyły męczy się szybko i czuje się osłabiony. Często wstydzi

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

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparatury Voluson
doppler kończyn dolnych

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

NZOZ
Śródmieście 3



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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NZZ

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- ◆ alergologiczna NZZ
- ◆ ginekologiczno-położnicza NZZ
- ◆ rehabilitacyjna
 - konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji leczniczej NZZ
 - 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, tarczycy, gruczoły piersiowe, węzły chłonne, gruczoł krokowy

Często, szukając pomocy, znajdujemy diety, których autorzy obiecują wspaniałą sylwetkę w bardzo krótkim czasie. Pamiętajmy jednak, że niewskazane są wszelkiego rodzaju radykalne diety. Im szybciej tracimy kilogramy, tym większe jest ryzyko ponownego przybrania na wadze.

Sięgnij po pomoc

Niełatwa jest zmiana złych nawyków, które przez wiele lat doprowadziły nas do otyłości. Dobrze jest zasięgnąć porady i skorzystać z fachowej pomocy dietetyka. Jak wygląda pierwsza wizyta? Obejmuje ona przede wszystkim dokładną diagnozę:

- pomiar masy ciała oraz wzrostu,
- szczegółową analizę dotychczasowego sposobu odżywiania i zdefiniowanie problemów żywieniowych,
- pomocne mogą być również aktualne wyniki badań laboratoryjnych.

Spotkanie to trwa około godziny. Na koniec ustalany jest program terapii. Obejmuje ona obserwację postępów pacjenta w odzyskaniu kontroli nad nadwagą i bieżące doradztwo w zależności od rozwoju sytuacji.

Z otyłością nie musisz być sam. Sięgnij po pomoc.

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

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

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ



ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja

Centrum Medyczne MEDJANA

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS) tel. 48 363 33 73 / 510 098 225
26-600 Radom

medjana@medjana.pl

www.medjana.pl

f /CentrumMedyczneMedjana

Gabinety Prywatne

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

USG

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

Jastrzębski Łukasz
Kazubiński Hubert
Piasta Zbigniew
Świerczek Mirosław

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

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

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Słyk Piotr, Piekarski Paweł

USG Doppler

KOŃCZYN DOLNYCH

Kukliński Adam, Kupis Zbigniew, Ahmad Fawaz

SZYI

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

Echo serca

DOROŚLI

Kwiecień Jolanta – poniedziałek

DZIECI

Ordyk-Rusek Patrycja – wtorek

RTG NOWOCZESNY APARAT CYFROWY

FIZYKOTERAPIA

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

KINEZYTERAPIA

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

HYDROTHERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa NFZ

Hospicjum domowe NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

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

Jak rozpoznać wypalenie zawodowe

Najbardziej narażone są na nie osoby wrażliwe, nieśmiałe, pracujące intensywnie, w dużym stresie i takie, którym praca nie przynosi radości. Wypalenie to jeden z cywilizacyjnych problemów. Jak się przed nim chronić? Jak je rozpoznać? – pytamy psychiatrę, Joannę Krzyżanowską-Zbucką, ordynator Oddziału Zapobiegania Nawrotom Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

– *Doszedłam do ściany, wszystko mnie drażni, każda kolejna czynność wydaje mi się trudem nie do pokonania albo wykonuję ją z niechęcią. Tak mniej więcej czują się wypaleni ludzie. Bywała pani wypalona?*

– *Myszę, że wszyscy miewają takie momenty. Każdy czasem myśli, że to, co robi, nie ma sensu, że jest męką, syzyfową pracą. Często to po prostu efekt przemęczenia. Bierzemy wszystko, co się nam zleca, nie zastanawiając się, czy zostanie miejsce na odpoczynek, relaks, ciszę i w pakiecie dostajemy poczucie wypalenia. No, ale nie możesz przecież zwolnić, odpocząć, bo na twoje miejsce czeka wielu chętnych.*

Wypalenie zawodowe ma nawet swoją nazwę to syndrom burnout. Mówimy o nim, gdy praca przestaje dawać zadowolenie, człowiek ma poczucie, że stoi w miejscu, że się nie rozwija, nie podobają mu się efekty jego wysiłków, jest znudzony, niezadowolony z tego, co robi. Syndrom wypalenia często dotyka

osoby o niskim poczuciu własnej wartości lub takie, które uważają, że ich zadania są znacznie ważniejsze niż oni. Starają się wciąż udowodniać sobie i otoczeniu, że są coś warte, że to, co robią, jest ważne. Bardziej podatne na wypalenie są osoby neurotyczne, nadwrażliwe, zależne, postrzegające różne sytuacje w pracy jako zagrożenie, a nie wyzwanie. To często ludzie nieśmiali, którzy nie umieją walczyć o swoje. Nie patrzą, jaką ponoszą za to cenę. Łatwo nimi manipulować, zrzucać na nich kolejne zdania. Często byli wcześniej pracoholikami. Pracują w szalonym tempie, aż tu nagle głowa i ciało odmawiają posłuszeństwa. Organizm mówi stop. Zaczynają się problemy z wykonywaniem prostych zadań, które wcześniej nie stanowiły problemu.

– *Co może się wtedy stać? Nagle idą na zwolnienie i kładą się pod kołdrą?*

– *W większości przypadków starają się zamaskować swój stan, zaprogramować się na entuzjazm. Zaczynają udawać zaangażowanie, bo boją się stracić pracę. W końcu przecież chodzi w niej nie tylko o satysfakcję, ale też często o bezpieczeństwo finansowe rodziny. Myszą, że otoczenie nie widzi ich gry, ale uważny szef zawsze to zauważy, bo taki człowiek zaczyna pracować gorzej, nawala, psują mu się relacje z ludźmi, bywa cyniczny, odnosi się do innych pogardliwie. Jeśli szefowi zależy na pracowniku, powinien z nim porozmawiać i pomyśleć, jak go wesprzeć. Być może*

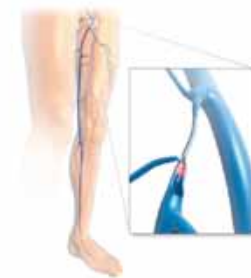


CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

NOWA METODA
USUWANIE
ŻYŁAKÓW
PARĄ WODNĄ
(SVS)

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

LASEROWE
USUWANIE
ŻYŁAKÓW



MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA



LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

Sawoy Medicus Radom, ul. Główna 11 lok. 16, Rejestracja pn-pt: tel. 722 341 247, 48 380 10 50

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

www.angiomedicus.pl

wystarczy na moment ograniczyć obowiązki lub dać więcej samodzielności. Może się okazać, że potrzebny jest urlop lub kilka wolnych dni. Czasem poczucie wypalenia jest tak silne, że konieczna jest radykalna zmiana. Wtedy na przykład aktywny, świetnie zapowiadający się lider korporacji zwalnia się z pracy, sprzedaje mieszkanie, wyprowadza się na wieś i zakłada gospodarstwo agroturystyczne.

– Które zawody najbardziej grożą wypaleniem?

– Kiedyś uważano, że te, w które wpisany jest taki kontakt z ludźmi, któremu towarzyszy stres i silne emocje, a więc lekarze, psychologowie, nauczyciele, pielęgniarki, pracownicy socjalni, politycy, dziennikarze, policjanci. Bo ich praca nigdy się nie kończy, bez przerwy o niej myślą. Ciągłe jest w niej coś do zrobienia, ciągle ktoś coś do nich mówi, czegoś od nich wymaga. Nieustannie ma się poczucie, że można było zrobić więcej. Ale wypalenie dotyka też często ludzi, których zawód nie cieszy się społecznym poważaniem. Wkłada się wtedy dużo wysiłku w coś, co jest słabo opłacane, a przy tym nikt nie okazuje ani podziwu, ani wdzięczności. Wypalone bywają też osoby ambitne, które dużo pracują, zapominając o swoich potrzebach. To nie zależy od zawodu, ale osobowości i warunków pracy. Wiek ludzi, którzy borykają się z tym problemem, znacznie się obniżył. Kiedyś dotyczyło to ludzi 40+, potem 30+, dziś spotykamy już wypalonych 20-latków. Nasze społeczeństwo jest wymagające i nie pozwala na słabość. Ludzie zaciskają zęby i walczą, nawet gdy już nie mają siły. Efektem jest wypalenie, depresja, załamania nerwowe.

Kawa na start tuż po wstaniu z łóżka, potem napoje energetyzujące, kolejna kawa, jeszcze jeden napój z kofeiną, papierosy wypalony na balkonie, czasem zimny prysznic lub chociaż woda termalna w sprayu, ale niektórzy sięgają po narkotyki. Ludzie na różne sposoby walczą z sennością, przemęczeniem. A przecież ono nie jest niczym złym.



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

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

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

*Wieloletnie
doświadczenie w opiece*

Cztery Pory Roku

- Szeroki zakres zajęć aktywizujących i socjalizujących
- Opieka krótko i długoterminowa
- Szczegółowa diagnoza pacjenta na etapie przyjęcia
- Całodobowa opieka pielęgnarska i pielęgnacyjna
- Zabiegi z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii
- Indywidualny plan opieki
- Infrastruktura pozbawiona barier architektonicznych
- Własna kuchnia

📍 26-660 Jedlińsk, Wsola, ul. Warszawska 3
☎ 570 457 832
@ rekrutacjawsola@wp.pl

Opieka
nad osobami starszymi

Rehabilitacja



NOWOŚĆ W CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej (SVS)

Kolejne zabiegi w Radomiu 2 marca 2019

Operacje przeprowadzać będzie twórca i wynalazca metody (SVS)

PROF. RENÉ MILLERET (FRANCJA)

autorytet w dziedzinie chirurgii naczyniowej

rejestracja i zapisy tel. 722 341 247, 48 380 10 50

deltamed
transport i ratownictwo medyczne



Masz problem
z transportem
chorego?

Zadzwoń do nas!

☎ 519 179 707

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

Towarzyszy nam od urodzenia. W ten sposób organizm komunikuje, że ma chwilowo dość. Zmęczenie jest sygnałem, że trzeba przystopować.

- Najlepszy sposób na odpoczynek?

- Każdy ma inny. Jeden odpoczywa chodząc po górach, inny biegając. Ale myślę, że czasem warto pozwolić sobie na nicnierobienie. Założyć szlafrok i poleżeć. Podobają mi się moda na mindfulness. To słowo tłumaczy się jako uważność, uważna obecność lub też pełnia obecności. Oznacza, że wystarczy po prostu być. Pójść do lasu na przykład i cieszyć się miło spędzoną chwilą. Bez stawiania przed sobą jakichkolwiek oczekiwań. Jednym z założeń treningu mindfulness jest zaakceptowanie myśli i uczuć, które do nas przychodzą – bez oceniania ich, bo techniki mindfulness wywodzą się z tradycji buddyjskiej, która właśnie polega na nieocenianiu. Chodzi o smakowanie chwili, dostrzeganie najbliższego otoczenia, poświęcania mu uwagi i tym samym uwagi sobie i swoim emocjom. Wielu ludzi pracujących intensywnie znajduje ukojenie w mindfulness. Poza tym trzeba pamiętać o spaniu. Nie wymyślono lepszego sposobu na to, żeby dać organizmowi odetchnąć. Snuć nic nie zastąpi. Jeżeli nie możemy zasnąć, warto poszukać sposobów na przywołanie snu – wywietrzyć pokój, zmienić pościel, kupić wygodne łóżko, nie jeść przed snem, usunąć z sypialni telewizor, nie zabierać do łóżka komputera, ale np. poczytać książkę, medytować przez chwilę.

- W pracy nie zawsze możemy sobie pozwolić na drzemkę.

- Ale możemy zrobić sobie chwilę przerwy

- wypić herbatę w kuchni zamiast przy komputerze, spacerować się po korytarzu. Jeżeli pracujemy non stop, wykonanie każdej czynności zaczyna zajmować nam więcej czasu. Przerwy naprawdę mają sens. W dbaniu o dobrą kondycję psychiczną pomaga też aktywność fizyczna. To może być spacer, joga, pływanie.

- Myślę, że mordercze może być przesadywanie w pracy.

- Tym bardziej że zwykle nie jest to konieczne. Pracując dłużej, jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, w efekcie coraz dłużej trwa wykonanie każdego zadania. Zostajemy zatem po godzinach i z czasem coraz bardziej nie lubimy tego, co robimy. Z takiego zapętlenia najłatwiej wyrwać się dzięki dłuższemu odpoczynkowi. Nigdy nie rezygnujemy z urlopów. Powinniśmy przynajmniej raz spędzić w jakimś miłym miejscu dwa tygodnie.

- Jak odróżnić wypalenie od zmęczenia?

- Wypaleniu towarzyszą kłopoty ze snem, podwyższone ciśnienie, problemy gastryczne, dręczą nas bóle głowy, doskwiera nam spadek odporności i chroniczne zmęczenie. Jak już nam się uda zasnąć i przespać 8-10 godzin i tak budzimy się bez sił. Przyjrzyjmy się sobie. Jeśli czujemy irytację, przygnębienie, osamotnienie, trudno nam się skoncentrować, a praca wzbudza niechęć, mogą to być symptomy wypalenia. Stępią się nam też wtedy emocje. Ludzie zaczynają nas drażnić.

- Skoro nas drażnią inni, stajemy się trudni we współpracy.

- Możemy mieć spore kłopoty z panowaniem nad emocjami. Wypalenie doprowadza

do mobbingu, negowania zdania innych. Nasi szefowie bywają trudni, między innymi dlatego, że i ich dopada wypalenie zawodowe.

- Dlaczego praca wypala?

- Przez monotonię, stres, wysiadanie nadgodzin, zmęczenie ludźmi. Ze współpracownikami często spędza się więcej czasu niż z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi, a przecież to nie zawsze są ludzie, z którymi nam po drodze. Czujemy się wypaleni, gdy dochodzimy do wniosku, że stać nas na więcej niż to, co robimy w swojej pracy. Gdy różnica między oczekiwaniami wobec życia i kariery a tym, jak ona wygląda, jest zbyt duża, zaczyna pojawiać się apatia, zniechęcenie, złość i inne symptomy wypalenia.

- Co może się stać, kiedy zbagatelizujemy przemęczenie i wypalenie?

- W ekstremalnych przypadkach przepracowanie doprowadza do śmierci. Japonia, w której obowiązuje kult pracy, dopracowała się karōshi, czyli śmierci z przepracowania. Pochłania ona tam 30 tysięcy ludzi rocznie, aktywnych i zdrowych, którzy pracują ponad sześćdziesiąt godzin w tygodniu, biorą nadgodziny lub zlecenia do domu i nie wykorzystują urlopów. Karōshi z zasady zabiera ludzi sukcesu.

- Jak unikać wypalenia?

- Przede wszystkim należy przyjrzeć się uważnie sobie, wsłuchać się w siebie. Nauczyć się rozpoznawać swoje potrzeby, stawiać realne cele, umiejętnie planować i organizować swoje życie, poszukać sposobów na wyciszenie się, uspokajanie, relaksowanie. Ważna jest też umiejętność stawiania granic, mówienia

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



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

„nie”, gdy czujemy, że ktoś nam wchodzi na głowę, że zaczyna nas wykorzystywać. To jest istotne także w związku. Bo wypalamy się nie tylko w pracy, ale w relacjach z bliskimi. Ostatnio ciągle rozmawiam z ludźmi, którzy po kilkunastu latach małżeństwa marzą już tylko o tym, żeby uciec. Często dzieje się tak, jeśli ktoś podporządkował się drugiej osobie. Prędzej czy później odkryje, że w tej relacji nie ma dla niego miejsca i, że właściwie nigdy go nie było, bo liczyło się zawsze głównie to, czego oczekiwali partner. Wtedy taką relację trzeba rozmontować i ułożyć na nowo. Ogromnym problemem społecznym jest też wypalenie w opiece nad osobą bliską, przewlekle chorą czy starszym rodzicem. Nikt, kto jeszcze tego nie doświadczył, nie wie, jak dużo to pochłania czasu, jak bardzo jest obciążające.

Wypalamy się nie tylko my, ale w jakimś sensie wypaliła się nasza kultura. Boga zastąpił humanizm. To człowiek jest teraz w centrum. Wielu ludziom nadal pomaga religia. Wciąż tęsknimy za duchowością. Wciąż stawiamy sobie pytania o sens istnienia, cel życia, czujemy, że ono ma też duchowy wymiar.

– Jaki jest pani sposób na wypalenie?

– Staram się pomagać pacjentom w szpitalu, ale próbuję pomagać też tym ludziom, którzy ze szpitala wyszli. Wielu z nich ciężko odnaleźć się na nowo w życiu po kryzysie psychicznym. Moim sposobem na to, żeby nie czuć się wypaloną, jest to, co robię w ramach fundacji ef Kropka. W wielu krajach ludzie chorzy organizują inicjatywy, które pomagają zmieniać nie tylko ich życie, ale i otoczenie.

Mają wpływ na to, jak traktowane są choroby psychiczne, na decyzje polityków. Teraz staramy się opracować program szkolenia, w którym eksperci przez doświadczenie, czyli osoby chorujące psychicznie, wytłumaczą, czym są choroby psychiczne, jakie są objawy, jak można z tym żyć. Chodzi o to, żeby przestały one budzić lęk czy spotykać się z niezrozumieniem. Działania w fundacji są moim sposobem na uniknięcie poczucia wypalenia.

Źródło: „Moda na farmację”

lekarz medycyny
Wiesław Drożdżikowski
 specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej
 przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00
 Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Barbara Węgrzycka
 specjalista chorób płuc
 pulmonolog
 Przyjmuje w pon. od 16.00
 soboty od 8.00
 Radom, ul. Bernardyńska 3A
 tel. 48 386 95 00
 511 511 234
 CENTRUM BERNARDYŃSKA

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

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

OG OPTYK OPTOMETRIA GRABOWSCY



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

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

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

PROFESJONALNI
PTYCY

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

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

NOWOŚĆ!
 badanie OCT

ZAKŁAD OPTYCZNY
 od poniedziałku
 do piątku 10-18
 sobota 10-14
 www.likowska.pl

**NOWY GABINET
 PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2**
 ul. Słowackiego 8
 tel. 48 360 03 27
 kom. 600 390 740



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

Dieta ketogeniczna

Niewątpliwie dieta ketogeniczna była jedną z najmłodniejszych diet mijającego roku. Choć swoją popularność zawdzięcza skuteczności, została ona uznana za jeden z najgorszych modeli odżywiania.

Dieta ketogeniczna, należy do grupy diet niskowęglowodanowych. Poprzez niemal całkowite wyłączenie z niej węglowodanów, nie tylko wpływa na szybki spadek masy ciała, ale również powoduje zmniejszenie głodu i chęci na jedzenie nawet przy stosunkowo restrykcyjnym ograniczeniu kalorii.

Diety ubogie w węglowodany doprowadzając do wyczerpywania zapasów glikogenu w wątrobie indukują stan nazywany ketozą, czyli akumulacją ciał ketonowych w organizmie. Ciała ketonowe są alternatywnym produktem utleniania wolnych kwasów tłuszczowych w wątrobie i mogą być wykorzystywane jako materiał energetyczny przez mózg, serce i inne tkanki. Krótko mówiąc, kiedy ciało pozbawione jest węglowodanów, z których może czerpać energię, przełącza się na tryb spalania tłuszczu.

Z diety wyklucza się nie tylko takie produkty jak pieczywo, makarony, produkty bogate w skrobię, ale również niektóre warzywa i owoce. Do woli można spożywać produkty bogate w białko i tłuszcze. Choć dieta, ze

względu na swoją efektywność zyskała grono zwolenników, wielu specjalistów wskazuje, że nie jest ona właściwie zbilansowana, a wykluczenie z niej dodatkowo niektórych warzyw i owoców, prowadzi do niedoboru witamin i składników mineralnych.

– Dieta keto nie jest zrównoważona w dłuższej perspektywie, nie nauczy Cię zdrowych nawyków żywieniowych. Jest dobra dla szybkiej utraty masy ciała, jednak większość osób nie potrafi zrezygnować z makaronów, pieczywa, nie mówiąc już o owocach i ziarnach – przyznaje dietetyk Lisa Drayer.

Jak zgodnie podkreślają eksperci kluczem do sukcesu jest unikanie diet i realna próba zmiany stylu życia. *– Jako dietetyk, nie wierzę w skuteczność metod, które wskazują na konieczność wyrzucenia z jadłospisu całych grup produktów – przyznaje Ali Wells.*

Zamiast tego Wells zaleca spożywanie odpowiednich produktów we właściwych proporcjach. Jej zdaniem najskuteczniejsza jest metoda 80/20. 80% naszej diety powinny stanowić produkty świeże, nieprzetworzone – warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, zdrowe tłuszcze i białka. 20% to nasze kulinarne grzeszki.

Źródło PAP



produkt dostępny w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

artivit FIOŁKI

www.artivit.com.pl

K L I N I K A EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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

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

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

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

gabinet
NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Mišta

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

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



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Nowa lokalizacja

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

Pogotowie kacowe

Na rynku funkcjonują firmy, które za kilkaset złotych oferują skacowanym im-
prezowiczom kroplówki, które przywracają
ich do życia – opisuje portal finanse.wp.pl.

Za błyskawiczny powrót do formy klienci
kroplówkowych przedsiębiorców płacą od
250 do nawet 1500 zł. Cena zależy od firmy
i wybranego „pakietu”, czyli podawanych
substancji, np. elektrolity, witaminy, leki
przeciwwymiotne i przeciwbólowe, a także
substancje podnoszące poziom glukozy we
krwi oraz dające ulgę wątrobie. Do tego nie-
które firmy doliczają opłatę za dojazd. Czas
dojazdu to od 45 minut do 3 godzin.

Za takimi przedsięwzięciami stoją najczę-
ściej ratownicy medyczny, którzy bądź to
dorabiają do pensji z pogotowia, bądź już
porzucili swój zawód.

Procedura wygląda tak, że pod wskaza-
nym adresem pojawi się wykwalifikowany
ratownik medyczny, czasem nawet ratownik
z lekarzem, przeprowadzą wstępną kwali-
fikację i podepną kroplówkę. Rozmowa
z „pacjentem” jest niezbędna ze względu na
choroby przewlekłe i przyjmowane leki.

Źródło: finanse.wp.pl

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe
(Radom, Grójec i okolice)
tel. 502 083 626

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33
kom. 790 456 155
tel. (48) 664 61 55
czwartki od godz. 15.00

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



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

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

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

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

tel. 792 177 877, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**
(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet 159 **PCMG**

Ostrowiec Św. ul Kopernika 14, gabinet 103 **NZOZ NOVOMED**

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

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



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

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Ingenierie für 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 orazmie części metalowych
np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.



badanie „od ręki”

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

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

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-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00
511 511 234

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

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)

NOWY GABINET PEDIATRYCZNY

Radom, ul. Daszyńskiego 7

Agnieszka Sala - pediatra
tel. 731 279 115

Paulina Kozińska - pediatra
tel. 606 386 330

Godziny otwarcia:

poniedziałek 16-20

czwartek 16-20

piątek 16-20

sobota 9-15

Wszystkie usługi try wykazane
przebiegają w atmosferze kulturalnej.

Wścieklizna

Zachorowania ludzi na wściekliznę to w Polsce rzadkość, ale na świecie z tego powodu umierają tysiące osób – donosi serwis Naukawpolsce.pap.pl. Planując dłuższy pobyt w kraju bądź regionie, gdzie endemicznie występuje wścieklizna, powinno się rozważyć szczepienie profilaktyczne – przekonują eksperci.

O tym, gdzie i jak można się narazić na zakażenie wścieklizną, mówili w eksperci podczas niedawnej konferencji „Wścieklizna – nadal groźna”. W ramach kampanii Lek Bezpieczny zorganizował ją Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL), Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.

– Wścieklizna (łac. rabies) jest niebezpieczną wirusową chorobą zakaźną zwierząt, mogącą się przenieść na człowieka – mówił rzecznik URPL, dr Wojciech Łuszczyna – Choć w Polsce udało się ją niemal wyeliminować, polscy turyści coraz częściej odwiedzają kraje, w których pozostaje ona istotnym problemem.”

Każdego roku na świecie na wściekliznę umiera około 60 tys. ludzi, z czego niemal połowa to mieszkańcy Indii, gdzie wiele jest bezpiecznych, nieszczepionych psów. 40%

ofiarnych stanowią dzieci. Zagrożonych jest około 3,3 miliarda ludzi. Są też obszary uważane za wolne od wścieklizny – chociażby Nowa Zelandia, Australia, Grenlandia czy Islandia.

Do dzisiaj nie ma leku na chorobę, która się już rozwinęła, i której towarzyszą objawy zapalenia mózgu: wodowstręt, drgawki, omamy, zaburzenia świadomości. Około dziesięciu dni od wystąpienia pierwszych objawów dochodzi do śpiączki kończącej się śmiercią. Jeśli objawy jeszcze nie wystąpiły, podejmuje się próbę uodpornienia biernoczynnego, podając anatoksynę. Pierwszą szczepionkę ratującą życie osobom pokąsanym przez wściekłe zwierzęta opracował w XIX wieku Ludwik Pasteur.

Światowa Organizacja Zdrowia wymienia wściekliznę jako jedną z najbardziej niebezpiecznych chorób – jej śmiertelność wynosi około 99,9%. – Dotychczas zgłoszono tylko kilkanaście przypadków wyleczenia człowieka z wścieklizny – mówi dr Małgorzata Sadowska-Todys, kierownik Pracowni chorób odzwierzęcych i nowopojawiających się Państwowego Zakładu Higieny Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w Warszawie.

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Żeromskiego 92
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00

Fundacja
Montiana Polonia



Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci

Fundacja Montiana Polonia

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

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

Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

KINEZYTERAPIA:

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

FIZYKOTERAPIA

MASAŻ LECZNICZY

MASAŻ WIBRACYJNY

- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego

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

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ

Dla porównania, przypadków samoistnego ustąpienia zaawansowanego nowotworu, odnotowano kilkaset.

– W zwalczaniu wścieklizny istotną rolę odgrywa profilaktyka – obowiązkowe szczepienia psów, masowe szczepienia lisów, szczepienia szczególnie narażonych na kontakt z chorobą ludzi – podkreśliła Agata Andrzejewska, wiceprezes ds. produktów leczniczych weterynaryjnych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. Obecnie na terenie Rzeczypospolitej Polskiej dopuszczonych do obrotu jest 19 szczepionek dla zwierząt (w tym 9 dla psów, 6 dla lisów i jenotów) oraz trzy dla ludzi.

–Jeśli planujesz dłuższe wakacje w kraju bądź regionie, gdzie endemicznie występuje wścieklizna, rozważ wcześniejsze szczepienie profilaktyczne przeciwko tej chorobie – ostrzegła dr Sadkowska-Todys.

Według WHO ludzie najczęściej zakażają się wścieklizną od psów, jednak notuje się także przypadki pokąsania przez wściekłe koty, mangusty, szakale, lisy i inne zwierzęta drapieżne. Również wściekłe konie i osły stają się agresywne i mogą pogryźć człowieka. Natomiast pokąsanie przez wściekłe szczury czy małpy należy do rzadkości.

Zródło: Naukawpolsce.pap.pl



**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

KARDIOLOG

lek. Anna Bąk-Chojnacka

konsultacje, echo serca, testy wysiłkowe
przyjmuje poniedziałki od godz. 15.00

Radom, ul. 11 Listopada 69/77
zapisy w godz. 12.00-19.00, tel. 48 360 69 01

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

lek. med. Wioletta Sorbian
specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

GABINET LEKARSKI

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

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



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



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



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

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

Masaż wibracyjny aparatem AQUAVIBRON

oraz inne formy masażu w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia

Masaż jako środek leczniczy i zapobiegawczy stosowano od najdawniejszych czasów w Chinach i Japonii. Masując odpowiednie partie ciała lub punkty na ciele można usunąć lub złagodzić wiele niedomagań, a innym zapobiec. Nacisk na określone bolesne miejsca zapewnia prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu oraz pobudza układ krążenia, co powoduje lepsze odżywienie skóry, mięśni i narządów wewnętrznych. Ułatwia też wydalanie nadmiaru substancji toksycznych, nagromadzonych wskutek nieprawidłowej diety, zmęczenia, stresu i różnych schorzeń.

Bezpiecznym i bardzo prostym narzędziem do uzyskania takich efektów jest w rękach fizjoterapeuty aparat AQUAVIBRON, który służy do wykonywania tzw. masażu wibracyjnego. Jak sama nazwa wskazuje źródłem energii tego aparatu jest woda. Zapewnia to duże bezpieczeństwo w pracy z niektórymi pacjentami u których występują zaburzenia czucia, gdyż nie zagraża porażeniem prądem. Głównymi elementami kompleksu aparatu jest głowica wibracyjna z gumową membraną oraz dwa węże, w których przepływa woda pod odpowiednim ciśnieniem, dzięki czemu membrana zaczyna drgać. Masaż

aparatem AQUAVIBRON rozpoczynamy od delikatnego prowadzenia końcówki po ciele ruchem okrężnym w celu rozgrzania chorego miejsca. Wachlarz przypadków leczniczych za pomocą masażu wibracyjnego jest szeroki. Obejmuje m. in. zmiany zwyrodnieniowe, stany pourazowe, schorzenia neurologiczne, nerwice a nawet bezsenność i nawykowe zaparcia oraz wszystkie rodzaje bólów mięśniowych – wszędzie tam gdzie zaleca się masaż. W naszym Zakładzie zabieg ten stosujemy od wielu lat głównie w leczeniu bólów kręgosłupa, w których dominującą grupą są: dyskopatie, bóle pochodzenia korzeniowego okolicy lędźwiowo-krzyżowej (lumbago), promieniujące do kończyn dolnych (ischialgia), w niedowładach połowicznych, w stanach pourazowych przebiegających z przykurczami mięśniowymi oraz do masażu mięśni przykręgosłupowych. AQUAVIBRON może być stosowany również u chorych na Stwardnienie Rozsiane, chorobę Parkinsona, zaburzenia krążenia obwodowego (choroba Burgera i Raynauda) w leczeniu obrzęku limfatycznego np. u kobiet po mastektomii oraz jako terapia wspomagająca odchudzanie. W wyniku przeprowadzonej obserwacji możemy stwierdzić dobroczynny wpływ na leczenie tych przypadków. Samopoczucie chorych poprawia się czasami już po pierwszym zabiegu. Masaże wibracyjne powodują poprawę ukrwienia, lepszą sprawność, rozluźniają napięcia mięśniowe, zwiększają siłę i zakres ruchów w stawach. Wraz z poprawą sprawności ruchowej poprawia

się stan psychiczny. Objawy bólowe ustępują zupełnie lub znacznie się zmniejszają. Uczucie drętwienia, pieczenia i mrowienia w kończynach znika już po kilku zabiegach. Zmniejszają się również dokuczliwe bóle nocne i bóle korzeniowe. U chorych z zaburzeniami tętnic obwodowych uzyskuje się zniesienie uczucia chłodu kończyn.

Szeroki wachlarz zastosowań masażu wibracyjnego oraz połączenie go z innymi metodami leczniczymi pozwala na stwierdzenie, że powinien on być nieodzownie na wyposażeniu każdego zakładu rehabilitacji.

Zapraszamy Państwa do korzystania również z innych form masażu dostępnych w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia. W naszej bogatej ofercie znajdują Państwo masaże gorącymi kamieniami wulkanicznymi, masaż bańką chińską, masaż relaksacyjny, drenaż limfatyczny ręczny oraz masaż pneumatyczny BOA. W okresie jesienno-zimowym szczególnie polecamy rozgrzewający masaż całego ciała gorącymi kamieniami. Półtorej godziny relaksu teraz w promocyjnej cenie. Zapraszamy również do zakupu bonów podarunkowych. Inwestycja w zdrowie i dobre samopoczucie jest zawsze trafionym prezentem. Więcej informacji znajdują Państwo na naszej stronie internetowej www.rehabilitacja-radom.neostrada.pl

*mgr Emilia Chebdowska
fizjoterapeutka Zakładu Rehabilitacji
w Centrum Radomia*



**Kup ubogiemu
środki
opatrunkowe**

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

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



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


**Zapraszamy
poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44
rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia**

Poradnie

- Neurochirurgiczna**
dr. n. med Robert Sarna
- Neurologiczna**
lek. med. Marina Chojnacka
lek. med. Małgorzata Ziółek
- Rehabilitacyjna**
lek. med. Małgorzata Grel

Zabiegi

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



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*
Biopton	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

