



## Wpływ ustawienia stóp na postawę ciała str. 14

**Glista ludzka  
– temat wciąż  
aktualny**

str. 5

**Depresja  
– choroba  
współczesnej  
cywilizacji**

str. 10

**Nowości  
w Polmedic**

str. 30

**Życie bez pajęczków**

str. 28

**Ból nadgarstka**

str. 8

**Nie daj się zmanipulować!  
Poznaj techniki manipulacji**

str. 18



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Gamed – str. 21  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 8

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 23  
Kowalczewski Wojciech – str. 23  
Wypyski Andrzej – str. 23

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 8  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 23  
Rojewski Robert – str. 12  
Terpiłowski Tomasz – str. 7  
Wdowik Arkadiusz – str. 10

#### CHIRURG OGÓLNY

Kupis Zbigniew – str. 8  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12  
Rojewski Robert – str. 12  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 23  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 23  
Terpiłowski Tomasz – str. 7  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 26  
Wdowik Arkadiusz – str. 10

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 23  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12  
Rojewski Robert – str. 12  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 23

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 21

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 22  
Nazimek Marta – str. 22  
Kempa Urszula – str. 24

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 21  
Kempa Urszula – str. 24

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 26  
Gamed – str. 21

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 21  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28  
Kielski Piotr • EPMED – str. 22  
Nita Zygmunt – str. 28  
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 28

#### HIPERTENSIJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 26

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 21  
Burski Jacek – str. 9  
Gamed – str. 21  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 21

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 26  
Gamed – str. 21  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 26  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 26  
Poteręła Magdalena – str. 26  
Świągół Paweł – str. 26  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 26

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 21  
Kielska Ewa • EPMED – str. 22

#### MEDYCINA ESTETYCZNA

Krajewski Maciej – str. 20  
Kupis Zbigniew – str. 8

#### MEDYCINA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 21  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 21

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 25  
Chochoł Paweł – str. 9  
Chojnacka Marina – str. 25  
Dudzińska Ewa – str. 24  
Frynas Katarzyna – str. 25  
Gamed – str. 21  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 25  
Kobayashi Adam – str. 9  
Kosowski Jarosław – str. 25  
Miśta Jakub – str. 25

Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 25  
Olczyk Ziemowit – str. 25  
Rogozińska Agnieszka – str. 25

#### OKULISTA

Gamed – str. 21  
Likowska Elżbieta – str. 11  
Krupa Ewa – str. 11  
Nazimek Waldemar – str. 11

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 23  
Piasta Zbigniew – str. 22  
Sekuła Jan • SANUS – str. 23  
Szynkarczuk Tomasz – str. 23  
Wypyski Andrzej – str. 23

#### PEDIATRA

Gamed – str. 21  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 26  
Koziańska Paulina – str. 22  
Nazimek Marta – str. 22  
Sala Agnieszka – str. 22

#### PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 12

#### PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 8  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
EndoCard – str. 26  
Endomed – str. 17  
Epmed – str. 22  
Euromed – str. 23  
Gamed – str. 21  
Kelles Krauza – str. 13  
Klinika Krajewski – str. 20  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 19  
Mój Lekarz Radom – str. 9  
Medics – str. 29  
Polmedic – str. 30, 32  
Przychodnia Centrum – str. 9  
Śródmieście 3 – str. 13  
Terpiłowski – str. 7

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 26

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 21  
Gralak-Wdowik Izabela – str. 18  
Karczewski Andrzej – str. 18  
Ostrach Dorota – str. 18

#### STOMATOLOG

Aurudent – str. 12  
Dent Artis – str. 12  
Gamed – str. 21  
Luxdent – str. 12  
PT Dental – str. 12  
Szwedental – str. 12

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 13  
Baryłka Krzysztof – str. 23  
Gamed – str. 21  
Igal Mor – str. 9

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31  
Medica – str. 4

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 21  
PMR – str. 21

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 14  
Skalska Nina – str. 11  
MASAŻ LECZNICZY  
Chrobrego – str. 8  
FizjoExpert – str. 14  
Fizjomedica – str. 14

#### OPTYK

Grabowscy – str. 11  
Likowska Elżbieta – str. 11  
Likowski Adam – str. 10

#### OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 8  
Cztery pory roku – str. 29  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Vic-Med – str. 14

### OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Cztery pory roku – str. 29  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Chrobrego – str. 8  
Vic-Med – str. 14  
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA  
Lapto dentis – str. 13

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 21  
Kołątaj Agnieszka – str. 18

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 8  
FizjoExpert – str. 14  
Fizjomedica – str. 14  
Vic-Med – str. 14

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 16  
Mikirad – str. 16  
Multimed – str. 16  
Stymat – str. 16  
TRANSPORT MEDYCZNY  
Delta Med – str. 24

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 21  
Laboratorium Bałdys – str. 31  
Medica – str. 4

#### BIOPSJE

Euromed – str. 23  
BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI  
Sanus – str. 23

#### DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 8  
Rojewski Robert – str. 12  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 23  
Terpiłowski – str. 7

#### EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 25

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 14  
Polmedic – str. 32

#### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 17  
Polmedic – str. 32

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 28  
Drożdżikowski Wiesław – str. 26  
Epmed – str. 22  
Euromed – str. 23  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 28  
Medicon – str. 3  
Rojewski Robert – str. 12

### INNE

Coaching – str. 16  
Diacom – str. 29  
Gabinet skleroterapii – str. 29  
Idalia – str. 22  
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 7

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](http://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

- Kozyra Katarzyna – PODOLOG / PIELĘGNACJA STÓP
- lek. spec. Szymańska Beata – INTERNISTA / NEFROLOG **WIZYTY DOMOWE**
- 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](http://www.medica.radom.pl)

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

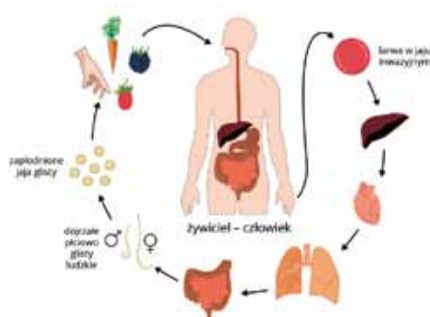
-  48 365 49 33
-  [www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)
-  [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



# Glista ludzka - temat wciąż aktualny

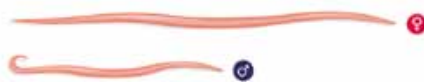
Glista ludzka (łac. *Ascaris lumbricoides hominis*) jest pasożytem ludzkim z rodzaju *Ascaris*, bytującym w jelicie cienkim człowieka. Powoduje chorobę zwaną glistnicą (*ascaroza*). Glista ludzka jest pasożytem monoksenicznym – jedynym jej żywicielem jest człowiek. Najczęściej pasożytuje u dzieci, ponieważ w młodym organizmie pasożyt ten ma korzystniejsze warunki do przeżycia. Ponadto 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 rącek przed spożywaniem posiłku, po przyjeździe z podwórka czy po skorzystaniu z toalety. Do zarażenia dochodzi poprzez połknięcie jaj lub larw pasożyta znajdujących się w wodzie, na skażonych pokarmach (warzywa, owoce) lub w ziemi.

## Cykl rozwojowy *Ascaris lumbricoides hominis*



Dorosłe samice żyją w jelicie cienkim, żywiąc się strawionym i przygotowanym do resorpcji pokarmem. Dziennie składają do 200 tys. jaj, które wraz z kałem żywiciela wydalane są do środowiska (woda, wilgotna gleba). Postać inwazyjną (zdolną do zarażenia) osiągają po 6 tygodniach. Dalszy rozwój pasożyta rozpoczyna się z chwilą przedostania się jaj do przewodu pokarmowego żywiciela, którym jest człowiek. W jelicie cienkim, z jaj uwalniają się larwy, które przez ścianki jelita przedostają się do wątroby, skąd naczyńmi krwionośnymi docierają do płuc. Jest to konieczne, ponieważ larwy do dalszego rozwoju potrzebują tlenu. W pęcherzykach płucnych dwukrotnie linieją. Po osiągnięciu 2 mm długości zaczynają wędrówkę w górę przez oskrzeliki, oskrzela, tchawicę do krtani, skąd odruchowo połknięte wraz ze śliną, dostają się do żołądka i stąd do jelita cienkiego. Tu dorastają i po ok. 5 tygodniach od zarażenia osiągają dojrzałość płciową i zaczynają się

rozmnażać płciowo. Samiec osiąga długość ok. 15-25 cm, samica ok. 40-42 cm. W jelicie może przebywać nawet kilkaset glist jednocześnie. Dojrzałe osobniki mogą żyć nawet 18 miesięcy.



## Jakie są objawy glistnicy?

Choroba spowodowana przez glistę ludzką nosi nazwę glistnicy. Cały szereg objawów chorobowych wynika z działania toksycznego, mechanicznego i drażniącego na tkanki gospodarza przez *Ascaris lumbricoides hominis*. **Reakcja człowieka na zarażenie glistą ludzką zależy od intensywności inwazji pasożytniczej oraz od osobniczej wrażliwości gospodarza.** Objawy chorobowe w przebiegu zarażenia glistą ludzką zależą od okresu inwazji. Glistnica objawia się najczęściej:

- ogólnym osłabieniem
- zawrotami głowy
- zaburzeniami snu
- obrzękami twarzy
- uporczywym bólem gardła
- nadmierną pobudliwością chorego
- reakcjami alergicznymi
- dusznościami spoczynkowymi lub wysiłkowymi
- wymiotami
- bólami brzucha
- biegunką lub uporczywymi zaparciami
- wzdęciami
- niedokrwistością
- chudnięciem
- w przypadku masowego zakażenia, może dochodzić do całkowitego braku drożności jelit
- w czasie wędrówki przez płuca może pojawić się kaszel, krwioplucie oraz eozynofilowe zapalenie płuc – zespół Löfflera
- u dzieci mogą pojawić się zaburzenia ze strony układu nerwowego: konwulsje, ataki epileptyczne, itd.
- zabłąkane larwy mogą niekiedy usadzić się w różnych nietypowych dla glisty ludzkiej narządach, takich jak oko, ucho, mózg, wątroba, śledziona, itp., gdzie po pewnym czasie otorbiają się, tworząc tzw. guzki robacze

*Ascaris lumbricoides hominis* występując w małych ilościach może nie wywoływać żadnych objawów klinicznych (przebieg bezobjawowy).

## Diagnostyka laboratoryjna *Ascaris lumbricoides hominis*

### • Kał – pasożyty jelitowe

Podstawowym badaniem w kierunku diagnostyki glistnicy (zalecanym przez CDC – Centers for Disease Control and Prevention) nadal pozostaje badanie mikroskopowe kału. Umożliwia ono wykrycie w materiale biologicznym jaj glisty oraz pozwala określić poziom intensywności zarażenia, a także aktualny stan zarobaczenia organizmu glistą ludzką. Możliwość rozpoznania zarażenia *Ascaris lumbricoides hominis* na podstawie obecności jaj w kale występuje w ok. 2,5 miesiąca od zarażenia, tzn. po osiągnięciu przez samice dojrzałości płciowej i rozpoczęciu przez nie składania jaj.

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.** Badanie wykonywane jest metodą dekantacyjną, flotacyjną oraz MiniParasep.

### • Badanie makro- i mikroskopowe dorosłych osobników *Ascaris lumbricoides hominis*

Do laboratorium może zgłosić się pacjent z okazami robaków jakie wydalili ze swojego organizmu drogą *per rectum* lub *per os*. W takich przypadkach diagnozę można postawić na podstawie wielkości i cech charakterystycznych dla gatunku.

Postacie dojrzałe należy umieścić w pojemniku z niewielką ilością wody i przechowywać w temperaturze pokojowej. Materiał należy dostarczyć do laboratorium w ciągu 24 godzin.

### • Glista ludzka - przeciwciała w klasie IgG

Istnieje możliwość wykrycia w surowicy krwi swoistych przeciwciał IgG produkowanych przez nasz organizm po kontakcie z *Ascaris lumbricoides hominis*. **Metody immunologiczne w kierunku glistnicy są pomocne w rozpoznaniu inwazji o małej intensywności lub jako uzupełnienie diagnostyki przy ujemnym wyniku badań mikroskopowych.**

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.

• **IgE specyficzne P1 – Glista ludzka**

Ilościowe oznaczenie *in vitro* w surowicy przeciwciał klasy IgE specyficznych w stosunku do *Ascaris lumbricoides hominis* znalazło zastosowanie w diagnostyce alergii wywołanej przez infestację pasożytniczą. Test ten nie pozwala na potwierdzenie lub wykluczenie obecności glisty ludzkiej w organizmie chorego – umożliwia jedynie stwierdzenie uruchomienia reakcji alergicznej po kontakcie z tym pasożytem. Badaniem rekomendowanym w diagnostyce glistnicy jest badanie mikroskopowe kału, a przy inwazji o małej intensywności – oznaczanie p/ciał IgG produkowanych przez nasz organizm po kontakcie z *Ascaris lumbricoides hominis*.

Częstość zarażeń glistą ludzką w Polsce nie jest duża (częstość występowania oceniana jest na 1-8%), a występujące u nas infekcje przebiegają dość łagodnie i dobrze się leczą. Nie powinno się jednak zaniedbywać diagnostyki parazytologicznej, a leczyć tylko wtedy, gdy zarażenie jest potwierdzone. Przestrzeganie podstawowych zasad higieny, mycie warzyw i owoców, unikanie picia nieprzegotowanej wody, zabaw w ziemi lub piasku zanieczyszczonym odchodami ludzkimi może znacznie zmniejszyć ryzyko zarażenia *Ascaris lumbricoides hominis*. W przypadku podejrzenia glistnicy należy jak najszybciej skonsultować się ze swoim lekarzem oraz wykonać badania laboratoryjne, które pozwolą potwierdzić lub wykluczyć chorobę pasożytniczą. W ofercie laboratorium MEDICA znajdują się podstawowe oraz specjalistyczne badania w kierunku *Ascaris lumbricoides hominis*. Nasz personel posiada bogate doświadczenie w diagnostyce chorób pasożytniczych i nieustannie podnosi swoje kwalifikacje poprzez udział w licznych kursach i szkoleniach. Zalecane przez CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) mikroskopowe kału wykonywane jest metodą dekantacyjną, flotacyjną oraz MiniParasep.

*mgr anal. med. Natalia Bilska*  
Laboratorium MEDICA

## TEST ALEX

### REWOLUCJA WE WSPÓŁCZESNEJ DIAGNOSTYCE ALERGII



#### Pierwszy w Polsce test do kompleksowej diagnostyki alergii

Możliwość odróżnienia uczulenia pierwotnego od reakcji krzyżowych.  
Wielokierunkowa i precyzyjna diagnostyka alergii.  
Identyfikacja alergii na świeże i/lub gotowane produkty.  
Eliminacja reakcji krzyżowych z przeciwciałami anti-CCD.  
Oszacowanie ryzyka wystąpienia poszczególnych objawów chorobowych.  
Możliwość precyzyjnego dobrania składu alergenowego szczepionki w celu przeprowadzenia immunoterapii swoistej.

**MEDICA**   
laboratorium analiz medycznych

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



www.cm-terpilowski.pl

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

### MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

## GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

### OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

USG 3D/4D płodu

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

## NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

## ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA, USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

## ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

- przezskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- leczenie grzybicy paznokci, epilacja ciemnych włosów
- ujędrnianie skóry twarzy, szyi i dekoltu

## MEZOTERAPIA IGŁOWA

mgr piel. Iwona Sidor

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

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro - winda w lewym skrzydle budynku)

Rejestracja pacjentów w godz. 11.00-17.00: tel. 600 028 583, 48 331 24 74

# Radomskie Centrum Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. 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)

#### FIZYKOTERAPIA

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

#### KINEZYTERAPIA

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

#### HYDROTERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

#### MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

#### Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka  
długoterminowa domowa NFZ

Hospicjum domowe NFZ

#### WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie  
[www.nzoz-chrobrego.pl](http://www.nzoz-chrobrego.pl)

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

# Ból nadgarstka



dr Andrzej Sawicki  
Lekarz ortopeda  
z Mazowieckiego Szpitala  
Specjalistycznego w Radomiu

Jedną z częstych przyczyn tych dolegliwości jest zapalenie pochewek ścięgniętych nadgarstka. Zazwyczaj dotyczy ścięgien prostujących kciuk. Schorzenie potocznie jest nazywane zespół de Quervaina.

Najczęściej objawia się przewlekłym i dość intensywnym bólem nadgarstka, który występuje podczas prostowania i odwodzenia kciuka. Zazwyczaj jest to ból promieniujący do przedramienia, utrudniający wykonywanie codziennych czynności.

#### Objawy

Zespół de Quervaina charakteryzuje silny ból kciuka, nasilający się przy jego ruchach: przywodzenie, uchwyt czy wykonanie gestu pięść z kciukiem do góry. Ból ten często promieniuje do przedramienia. Prócz dolegliwości bólowych, można dostrzec zaczerwienienia skóry w obrębie kciuka i w jego przedłużeniu na nadgarstku. W trakcie długotrwałego procesu zapalnego dochodzi do ciągłego napięcia włókien i ścięgien, a także do pogrubienia pochewek. Ilość płynu śluzowego, który produkowany jest w ich wnętrzu, nie jest wystarczająca, przez co pojawia się bolesne utrudnienie przesuwu ścięgien. Wywołuje to przewlekły stan zapalny.

#### Przyczyny

Można spotkać ją u osób, które wykonują pracę, polegającą na powtarzalnym i monotonnym zginaniu i prostowaniu kciuka. Dochodzi wówczas do konfliktu pomiędzy ścięgnami, ich pochewką, a otaczającymi tkankami. Inną przyczyną, która może doprowadzić do rozwoju Zespołu de Quervaina, jest reumatoidalne zapalenie stawów, prowadzące do powstania zrostów pozapalnych. Przyczyną zapalenia pochewki ścięgniętej mięśni prostowników mogą być również urazy nadgarstka oraz zmiany kostne.

#### Leczenie

Na pierwszej konsultacji pacjent wykonuje test von Finkelsteina – jest to jeden z najpopularniejszych sposobów na rozpoznanie Zespołu de Quervaina. Test ten polega na zgięciu kciuka, następnie zgięciu na nim pozostałych palców (pięść z kciukiem w środku) oraz odchyleniu dłoni w stronę łokcia, tzn. na zewnątrz. Jeśli pojawi się ból, najprawdopodobniej występuje zapalenie pochewki ścięgniętej nadgarstka. Specjalista, jeśli ma wątpliwości, może zlecić dodatkowo badanie USG.

Początkowo stosowane jest leczenie zachowawcze, które obejmuje: rehabilitację (ćwiczenia delikatnie rozciągające i rozluźniające, terapia manualna, kinesiotaping) oraz farmakoterapię. Również zalecane są zabiegi przeciwzapalne i przeciwbólowe, jak np. krioterapia. Często stosuje się zastrzyki



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



z kortykosteroidami, które blokują rozwój stanu zapalnego oraz zmniejszają dolegliwości bólowe. W trakcie leczenia powinno się oszczędzać chorą dłoń – nie chwytać ciężkich rzeczy czy też nie zaciskać pięści.

Jeżeli objawy Zespołu de Quervaina wciąż nawracają i nie widać poprawy po leczeniu zachowawczym rozwiązaniem jest operacja. Wykonywana jest w krótkotrwałym niedokrwieniu kończyny, zakładając na operowaną rękę opaskę uciskową. W trakcie zabiegu nacina się pochewkę ścięgna (często jest wycinana), uwalniając ścięgna, by mogły się ślizgać. Pod koniec operacji usuwa się pozapalne zrosty, o ile występują. Rana pooperacyjna jest zszywana, zakłada miękki opatrunek. Zdjęcie szwów następuje 10-14 dni później.

Dr Andrzej Sawicki zaprasza na konsultacje pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, Skrajna 113. Zapisy telefon 694 88 00 44

**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](http://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

**Mój Lekarz Radom.pl**  
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Skrajna 113

tel. 694 88 00 44

**PUNKT KONSULTACYJNY**  
Szpitala Mazovia Warszawa



**Nasz zespół**

- Urolog** • prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźienicach
- Neurochirurg** • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/
- 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, Pediatria** • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska** – Instytut Diabetologii Warszawa /Międzyzylesie/
- 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 Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/
- Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog** • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyzyleski 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
- Ortopeda** • lek. med. **Andrzej Sawicki** – Oddział Ortopedii MSS Radom /Józefów/
- Wizyty domowe** • lek. med. **Łukasz Skórka**, lek. med. **Łukasz Słomski**, lek. med. **Anna Żmudzin**

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



**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.

zapraszamy  
od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66  
tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52

# Depresja – choroba współczesnej cywilizacji

## Depresja a co to takiego?

Stany dyskomfortu psychicznego, smutek, dręczące obawy, brak odczuwania przyjemności nie jest to nic nienormalnego, każdy człowiek czasem to przeżywa. Choroba zaczyna się wtedy, kiedy niepokoje psychiczne powodują, że zaczyna się odczuwać określone objawy fizyczne, a w skrajnych przypadkach człowiek staje się niezdolny do życia.

Depresję rozpoznajemy gdy występuje co najmniej pięć spośród wymienionych objawów. Występują one niemal codziennie przez okres dwóch tygodni, a ich nasilenie wpływa na dotychczasowe funkcjonowanie.

1. Obniżony nastrój lub rozdrażnienie utrzymuje się przez większą część dnia.
2. Zmniejszenie lub zwiększenie apetytu powodujące istotny spadek lub wzrost wagi ciała.
3. Zaniechanie czynności, które dotychczas przynosiły przyjemność, istotne zmniejszenie zainteresowań.
4. Zaburzenia snu – bezsenność lub nadmierna senność.
5. Napady lęku od niewielkiego nasilenia do ataków paniki.
6. Zaburzenia koncentracji uwagi, niedecydowanie, zaburzenia pamięci.
7. Poczucie braku własnej wartości, nieadekwatne poczucie winy.
8. Pobudzenie lub zahamowanie psychoruchowe.

9. Powracające myśli o śmierci, plany samobójcze.

Dodatkowo mogą występować objawy takie jak: bóle głowy, zaparcia, obniżenie popędu płciowego, zaburzenia miesiączkowania, suchota w jamie ustnej, pieczenie oczu. Mniej charakterystyczne objawy to: rozdrażnienie, zniecierpliwienie, myśli natrętne (uporczywe myśli pojawiające się wbrew woli), czynności natrętne (przymus wykonywani i powtarzania jakiejś czynności).

Uwaga w depresji nakierowana jest szczególnie na negatywne bodźce, a osoby z depresją lepiej zapamiętują negatywne informacje. Myślenie jest zdominowane przez nasuwające się mimowolne treści o negatywnym zabarwieniu, dotyczącym siebie, otaczającego świata i przyszłości, a błędnie przetwarzane informacje powodują, że ta „depresyjna filozofia” zachowuje pozory wiarygodności.

Zaburzenia pamięci i zdolności uczenia się są częstym zjawiskiem. Występują u 94% chorych w ostrej fazie choroby, ale u 44% pacjentów są obecne również w trakcie remisji. Zaburzenia te manifestują się najczęściej spowolnieniem, upośledzeniem funkcji wykonawczych oraz pamięci operacyjnej i składają się na obraz złego funkcjonowania.

Zwykle epizod depresyjny nieleczonego trwa 6 miesięcy. Choroba ta charakteryzuje się znaczną nawrotowością. Ryzyko nawrotu

waha się w granicach 19-30% w ciągu pierwszych 6 miesięcy.

## Kogo najczęściej dotyka depresja?

Depresję stwierdza się 1,5 do 3 razy częściej u kobiet niż mężczyzn.

Roczny wskaźnik chorobowości wynosi 5%, a ryzyko zachorowania w ciągu całego życia wynosi 15%. Ryzyko samobójstwa wynosi 2%. Przewiduje się, że depresja do 2020 roku stanie się drugą co do częstości przyczyną niepełnosprawności.

Średni wiek zachorowania wynosi 27 lat, ale u 40% pacjentów pierwszy epizod występuje przed 20 rokiem życia.

## O czym trzeba wiedzieć przed podjęciem leczenia?

- Leki przeciwdepresyjne nie uzależniają.
- Należy zażywać je codziennie, zgodnie z zaleceniami.
- Nie należy samodzielnie odstawiać leków, nawet jeśli samopoczucie ulegnie poprawie. Zakończenie leczenia należy uzgodnić z lekarzem.
- Działanie terapeutyczne leków może być odczuwalne dopiero po 2-4 tygodniach i nie należy odstawiać leków mimo braku poprawy.
- Objawy uboczne mogą się pojawić na początku leczenia. Zazwyczaj są one niewielkie i ustępują po tygodniu.

## lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



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

### Ważne:

- Nieleczona depresja może być przyczyną śmierci w wyniku nasilonych myśli samobójczych.
- Nie należy lekceważyć objawów depresji i należy je zgłosić lekarzowi.
- Nieleczona depresja skraca życie. Zwiększone jest ryzyko incydentów naczyniowych takich jak zawał serca, udar mózgu. Powoduje skoki ciśnienia tętniczego, obniżenie odporności ma infekcje, nasila dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i oddechowego.
- W leczeniu zaburzeń depresyjnych ważną rolę odgrywa farmakoterapia.
- Leki pomagają przywrócić prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych.
- Jeżeli zastosowane leczenie nie przynosi efektu należy poinformować o tym lekarza, gdyż możliwe jest dobranie innego leczenia.
- Warunkiem prawidłowego leczenia jest systematyczne przyjmowanie leków w odpowiedniej dawce i przez odpowiednio długi czas.
- Nie wolno samowolnie odstawiać leków gdyż może to spowodować znaczne pogorszenie stanu psychicznego.
- Skuteczne leczenie znacznie poprawia jakość życia, ułatwia codzienne funkcjonowanie oraz zmniejsza ryzyko nawrotu choroby.

Należy pamiętać, że podstawowy wpływ na Państwa zdrowie macie Wy sami. Poradnictwo psychiatryczne jest szeroko dostępne i nie trzeba mieć skierowania do Poradni Zdrowia Psychicznego. Sami również decydujecie o skuteczności leczenia między innymi przez systematyczne przyjmowanie leków. Lepsza wiedza o chorobie oraz współpraca z lekarzem sprawią, iż choroba będzie miała coraz mniejszy wpływ na życie.

*Katarzyna Wolska*  
Specjalista psychiatra  
Specjalista psychiatra dzieci i młodzieży  
Przychodnia Radomedica

**Ewa Krupa**  
specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

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

**Waldemar Nazimek**  
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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

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

CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

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

Salon Optyczny

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

 DOKTOR  
MARCHEWKA

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

**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

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

PROFESJONALNI  
OPTYCY

 OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

**Elżbieta Likowska**

lekarz okulista

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

**NOWOŚĆ!**  
badanie OCT

ZAKŁAD OPTYCZNY

od poniedziałku  
do piątku 10-18  
sobota 10-14

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

NOWY GABINET  
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

# 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](http://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

## Odżywianie mózgu

Wybór diety wpływa na działanie mózgu, a ten z kolei steruje wszystkimi fizjologicznymi procesami w naszym organizmie – przekonują naukowcy. To, co jemy, wpływa na pracę centralnego układu nerwowego, ale jest też odwrotnie; mózg nam podpowiada, co zjeść.

*Food for thought* to tytuł kursu on-line zrealizowanego przez naukowców z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie we współpracy z badaczami z Uniwersytetu Turyńskiego we Włoszech i Uniwersytetu Hohenheim w Niemczech. Wspólny projekt jest częścią działań Wspólnoty Wiedzy i Innowacji w obszarze żywności, do której należy olsztyński instytut.

– *Dieta ma ogromny wpływ na mózg, który stanowi centralny układ nerwowy; mózg kieruje faktycznie wszystkimi funkcjami naszego organizmu, stąd sygnalizuje nam zapotrzebowanie na szereg substancji odżywczych, które dostarczamy naszemu organizmowi w lepszej lub gorszej diecie. Stosując odpowiednią dietę, możemy zwiększyć albo obniżyć wydajność mózgu* – powiedziała PAP prof. Monika Kaczmarek kierownik Laboratorium Biologii Molekularnej Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, jedna z twórczyń kursu.

Jak podała, wybory żywieniowe mają wpływ na wiele procesów zachodzących w naszym organizmie, począwszy od zwykłych czynności fizjologicznych aż po stany emocjonalne. Wiadomo od dawna, że gdy jest nam źle, to zjadamy stres. Gdy zjemy czekoladę, nasz nastrój się poprawia; jest nam miło i przyjemnie. Poprzez zachowanie odpowiedniej diety możemy również utrzymać naszą płodność, gdyż to, co jemy

AURUM DENT  
gabinet dentystyczny

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

KOMPLEKSOWE  
LECZENIE

NOWOCZESNA  
PROTETYKA

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok. 1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300

od poniedziałku do piątku

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](http://www.szwedental.pl)



dr. n. med. ROBERT ROJEWSKI

PROKTOLOGIA  
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA

- leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą, mało inwazyjną metodą falami radiowymi (RFITT CELON)
- zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z wszczepem siatki) krótkie skuteczne zabiegi szybki powrót do aktywności minimalne dolegliwości bólowe
- leczenie hemoroidów, szczelin odbytu, przetok odbytu, kłykcini 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

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)

wpływa na gospodarkę hormonalną regulowaną na poziomie centralnego układu nerwowego.

– Co ciekawe, dieta i nastrój matki karmiącej może mieć też wpływ na potomstwo. Szereg hormonów, również tych uwalnianych podczas stresu, znajduje się w mleku matki i może wpływać na stan zdrowia dziecka. Nie do przecenienia jest jednak mleko matki, która przekazuje w nim immunoglobuliny, aby zapewnić rozwój odporności u swojego malucha – wyjaśniła prof. Kaczmarek.

Wskazała, że sposób odżywiania może mieć także wpływ na profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych. Natomiast nieprawidłowości w odżywianiu mogą przejawiać się w różnego rodzaju schorzeniach, jak bulimia czy anoreksja. Stosunkowo nowym schorzeniem jest ortoreksja, czyli obsesja na punkcie spożywania zdrowej żywności. Osoby dotknięte ortoreksją unikają spożywania określonych pokarmów, a czasami również określonych sposobów przygotowania żywności (np. smażenia), uważając, że są one szkodliwe dla zdrowia. Wybór zdrowych produktów i sposób przygotowywania dań determinuje całe ich życie.

Źródło „Rynek aptek”



# DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSPITALNE.

*Wzrostleń  
doświadczenie w opiece*

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

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



## 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 Sama  
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

### 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



## lapro\_dentis

laboratorium protetyki dentystrycznej

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

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

# NZOZ

## Śródmieście 3



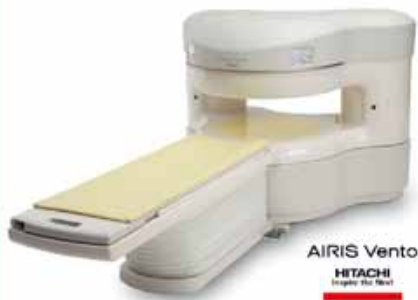
Radom, ul. Struga 57a  
rejestracja tel. 48 364 06 77,  
48 364 67 26  
nzo-z-srodmiescie3.pl

**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, tarczyca, gruczoły piersiowe, węzły chłonne, gruczoł krokowy

GRUPA  
MEDICAL  
SNZOZ



Pracownia  
Rezonansu  
Magnetycznego  
Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

☎ 661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa

BEZPŁATNIE NFZ

tel. 600 611 501, 509 569 541

[www.vic-med.pl](http://www.vic-med.pl)

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

FIZJOEKPERT

Radom  
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon  
606 499 981  
[www.fizjoexpert.pl](http://www.fizjoexpert.pl)

GABINET FIZJOTERAPII

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

# Wpływ ustawienia stóp na postawę ciała

## Rola i funkcje stopy

Stawy stóp umożliwiają dostosowanie wysklepienia stopy do zmian podłoża. Informacje odbierane przez stopę wysyłane są do mózgu i powiadają o położeniu ciała w przestrzeni. Pozwala to na regulację napięć mięśniowych w obrębie różnych poziomów narządu ruchu. Za pochodzenie przewlekłego bólu mięśni i stawów można winić najczęściej przeciążenia wynikające z wady postawy.

Stopa zbudowana jest ze stawów stępu: skokowego dolnego, poprzecznego stępu, stępowo-śródstopnego, sześciennio-łódkowego, stawu klinowato-łódkowego oraz stawów śródstopia.

Patologie stopy i stawu skokowo-goleniowego w dużej mierze stanowią pierwotną przyczynę dolegliwości bólowych oraz deformacji w wyższych partiach ciała: stawu kolanowego, biodrowego, oraz powodują dysfunkcje i deformacje kręgosłupa, barków i ustawienia głowy.

Stopy mają bezpośredni wpływ na jakość ruchu w poszczególnych cyklach chodu. Nie można zapominać o stawach palców, szczególną rolę odgrywa staw śródstopno-paliczkowy palucha, jego pełny zakres ruchu odgrywa kluczową rolę w zachowaniu fazy odbicia cyklu chodu.

## Jak powinno wyglądać badanie fizjoterapeutyczne stopy?

Po wielu latach praktyki w diagnozowaniu wad postawy stwierdzam, że nieleczone wady stóp powodują ogromne dysproporcje postawy, wady kolan, bioder, kręgosłupa, złe ustawienie łopatek, barków oraz głowy. Dlatego też badanie fizjoterapeutyczne stopy powinno obejmować cały łańcuch kinematyczny, aby móc wykluczyć inne zaburzenia czynnościowe w odległych segmentach ruchowych. Ważne jest też przeprowadzenie dokładnego wywiadu, oraz zapoznanie się z wynikami badań obrazowych (RTG, MRI, TK). Ocena postawy ciała musi obejmować



Centrum Medyczne  
FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ  
krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

masaże

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

zabiegi  
upiększające

przeciwzmarszczkowe  
przeciwtrądzikowe  
przeciw bliznom i rozstępom  
antycellulitowe  
wyszczuplające  
zabiegi pielęgnacyjne SPA

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

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

[fizjo.medica@wp.pl](mailto:fizjo.medica@wp.pl)  
[www.fizjomedica.radom.pl](http://www.fizjomedica.radom.pl)

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna  
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

trzy płaszczyzny ciała: czołową, strzałkową i poprzeczną, sprawdzane z przodu, z boku i z tyłu i w skłonie tułowia.

Przy diagnostyce funkcjonalnej stopy oceniamy stopę w pozycji stojącej zwracając uwagę na:

- ukształtowanie stopy,
- ustawienie kości piętowych i ścięgna Achillesa względem podłoża,
- wysokość wysklepienia brzęgu przyśrodkowego stopy,
- równomierność obciążenia stóp,
- postawę ciała,
- ocenę ruchów czynnych,
- ocenie funkcjonalnej stóp (wspięcie na palce, stanie na jednej nodze, chód na palcach lub piętach, rozczapierzenie palców, przysiady, bieg),
- oglądanie butów pacjenta (szczególnie od strony podeszwy),
- ocena faz chodu (symetria chodu, długość kroku, pracy stóp w fazie podporu i przenoszenia),
- ocena ruchów biernych,
- testy oporowe sprawdzające siłę mięśni,
- ocena czucia powierzchniowego stopy
- ocena gry stawowej (stawów stopy i stawu skokowego).

### Wpływ ustawienia stopy na chód

Stopy jak i całe kończyny dolne dźwigają ciężar ciała oraz uczestniczą w poruszaniu się utrzymując miednicę i kręgosłup w optymalnym ustawieniu. Jeśli występują zaburzenia łuków stopy lub pracy powięzi podeszwy powstają anomalie postawy.

Anatomiczne lub funkcjonalne skrócenie kończyny dolnej powoduje brak symetrycznego rozłożenia sił w obydwu kończynach podczas fazy przenoszenia, co sprzyja niekształceniom postawy ciała.

Zaburzenia w cyklach chodu, asymetrycznie rozłożone obciążenia są często kompensowane przez kurczenie się dużych mięśni stabilizujących kręgosłup. Powoduje to utrwalenie złych nawyków, z których później wynikają objawy bólowe, skrzywienia kręgosłupa, kolan, bioder i ogólnie dochodzi do poważnych wad postawy.



Ryc. 1. Cykl chodu (faza podporu i wykroku).

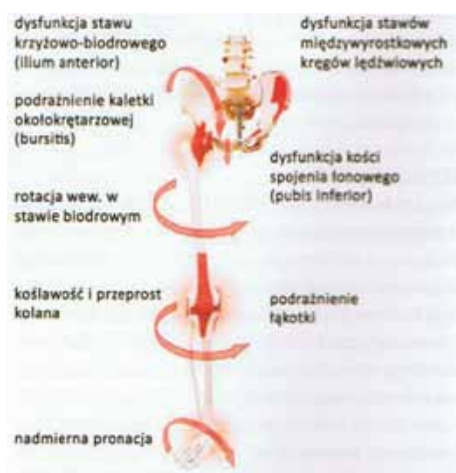
Źródło: www.fizjoterapeutom.pl

### Hiperpronacja stopy – koślawość

Bardzo częstą dysfunkcją stóp mającą ogromny wpływ na postawę ciała jest zwiększone pronacyjne ustawienie stóp, co jako pierwsze objawia się koślawością kostek przyśrodkowych, w następstwie stawów kolanowych i dysfunkcji w wyższych partiach ciała.

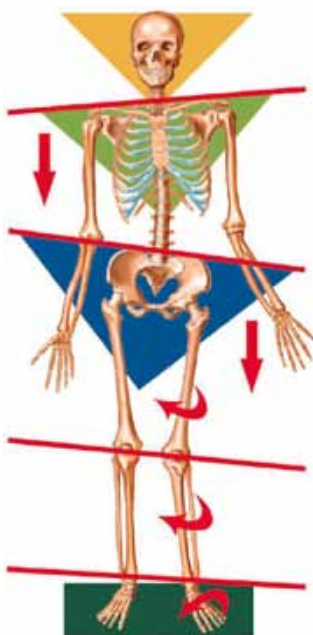
Na ryc. 2 i ryc. 3 przedstawiona została zależność między ustawieniem stóp w pronacji, a przodopochyleniem miednicy, opadnięciem jej na bardziej pronacyjną stronę podczas stania i chodu. Dochodzi dodatkowo do sił koślawiających staw kolanowy i ustawiających go w przeproście. Podudzie i staw biodrowy rotują się do wewnątrz, oraz rozwija się krzywizna boczna kręgosłupa w odpowiedzi na brak prawidłowego podparcia dla jego podstawy. Najczęściej skolioza funkcjonalna zaczyna się od odcinka lędźwiowego, lecz może obejmować też inne segmenty kręgosłupa. U dzieci najczęściej ten typ skrzywienia zanika podczas siedzenia lub leżenia przy badaniu.

Wraz z wiekiem zmniejsza się elastyczność kręgosłupa i dochodzi do trwałych, często nieodwracalnych, utrwalonych skrzywień.



Ryc 2. Wpływ nadmiernej pronacji stopy na układ ruchu.

Źródło: Kasprzak P., Ostiak W. The foot in osteopathic therapy and conception Journal of Orhopedicts Trauma Surgery and Related Research 2013, (1).



Ryc 3. Wpływ ustawienia stóp na postawę ciała.

Źródło: www.reservoirforhealth.com



Ryc 4. Pronacyjne ustawienie stopy prawej.

Źródło: orthopedia.wikia.com

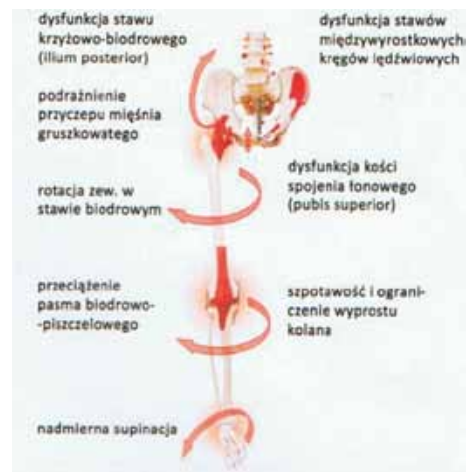
Ponadto obserwuje się ograniczenie zgięcia grzbietowego w stawie skokowym i wyprostu w stawie śródstopno-paliczkowym palucha, szczególnie w fazie podporu w cyklu chodu (rozpoczyna się ta faza chodu w momencie kontaktu pięty z podłożem i kończy gdy palce opuszczają podłoże, trwa 3/5 całego cyklu chodu), co zaburza wszystkie etapy fazy przenoszenia (2/5 całego cyklu chodu, rozpoczyna się uniesieniem palców stopy nad podłoże).

### Nadmierna supinacja stopy

Analogicznie postawa ciała zmienia się w przypadku szpotawości kości piętowej i supinacyjnego ustawienia stóp. Dochodzi do szpotawości stawu kolanowego i rotacji zewnętrznej w stawie biodrowym (ryc.5) i podrażnienia mięśnia gruszkowatego.

W przypadku nadmiernej supinacji stopy dochodzi do braku prawidłowego obciążenia pierwszej głowy kości śródstopia, nadmiernego obciążenia zewnętrznej krawędzi stopy, szpotawości i ograniczenia wyprostu kolana, przeciążenie pasma biodrowo-piszczelowego.

Dysbalans w obrębie kręgosłupa i miednicy występuje również w tym przypadku.



Ryc. 5. Wpływ nadmiernej supinacji stopy na układ ruchu.

Źródło: Kasprzak P., Ostiak W. The foot in osteopathic therapy and conception Journal of Orhopedicts Trauma Surgery and Related Research 2013, (1).



Ryc. 6. Supinacyjne ustawienie stopy prawej

Źródło: orthopedia.wikia.com

W przypadku gdy pacjent doświadcza bólu kręgosłupa, kolan lub stawu ramiennego, należy spojrzeć również na jego stopy i obuwie. Gdy zauważalna jest asymetria postawy u pacjenta powinno się przeprowadzić dokładną analizę stóp, ponieważ wiele przewlekłych zaburzeń mięśniowo-powięziowych ma swoje podłoże w dysfunkcjach stóp. Zapraszam na konsultacje dzieci i dorosłych.

*Centrum Medyczne Fizjomedica  
mgr fizjoterapii  
Iga Augustyniak-Drewin  
terapeuta diagnozowania  
i leczenia wad postawy*

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



**mikirad**  
SKLEPY MEDYCZNE  
refundacja NFZ  
RADOM  
ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49  
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24  
ul. Planty 13, tel. (48) 383 08 88  
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)  
tel. 48 361 38 82  
**SZYDŁOWIEC**  
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34  
sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

**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

**SKLEP MEDYCZNY**  
**stymat** 



**REFUNDACJA NFZ**  
**APARATY SŁUCHOWE**

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

Radom, ul. Giserska 4  
tel. 48 365 11 88  
kom. 728 658 401  
[www.stymat.pl](http://www.stymat.pl)  
[www.sklep.stymat.pl](http://www.sklep.stymat.pl)

**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

  
**ARMED ORT**  
RADOM

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

# 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



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



Designed by Ippolito / 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 gastroscopia, kolonoskopia, polipektomia  
z oceną histopatologiczną, rektoskopia
- możliwość badań w znieczuleniu pod opieką anestezjologa

**+** **Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców**

- KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE**
- ZABIEGI:** celowane ostrzyknięcia okołokorzeniowe  
pod kontrolą tomografu komputerowego

**+** **PARTNERZY MEDYCZNI:**

Allianz

enel-med

Falck

POL-ASSISTANCE

POLMED®

MEDICOVER

polmedic

SIGNAL IDUNA

PZU

Designed by macrovector / Freepik

# Nie daj się zmanipulować! Poznaj techniki manipulacji

Niemal każdy z nas znalazł się kiedyś w sytuacji, gdy zrobił coś dla innej osoby, mimo że w ogóle nie miał na to ochoty. Dzieje się tak, ponieważ różni ludzie, bardziej lub mniej świadomie, wykorzystują manipulację, aby osiągnąć własne cele przy pomocy innych. Jak temu zaradzić?

Poznaj techniki manipulacji i zastanów się, czy ktoś nie wykorzystuje Cię za ich pośrednictwem.

Wiedza to najlepsza broń przeciw manipulatorom – często samo uświadomienie sobie, że ktoś wywiera na nas wpływ, może uchronić przed wpadnięciem w zastawioną przez niego „pułapkę”. Czasami możemy pozwolić sobie na szybkie zerwanie kontaktu z osobą, która nas do czegoś namawia – na przykład ze sprzedawcą usiłującym nakłonić nas do kupna drogiego produktu lub usługi. Czasem jednak relacje łączące nas z manipulatorem (partnerem, kolegą, a nawet szefem) wymagają większej dyplomacji. Dlatego warto zachować czujność i podczas kontaktów z innymi być świadomym tego jakie są nasze cele i jak wpłynie na nas to, że spełnimy prośbę rozmówcy.

## Techniki manipulacji i wywierania wpływu

Abyś lepiej mógł zapoznać się z tematem, przygotowaliśmy listę najczęściej wykorzystywanych technik wywierania wpływu na innych oraz manipulacji. Zobacz, czy któraś z nich nie jest wykorzystywana na Tobie.

Reguła wzajemności – jest jedną z najbardziej skutecznych metod. Polega na tym, że jeśli ktoś wyświadczy nam przysługę lub podaruje upominek, będziemy czuli potrzebę, by mu się odwdziżyć. Często jest wykorzystywana na przykład podczas prezentacji drogich produktów: ludzie, którzy

przybывают na takie spotkanie, zazwyczaj otrzymują na wstępie różne graty, aby łatwiej było ich namówić na kupno właściwego towaru. Dlatego też jeśli osoba, która nie jest nam szczególnie bliska, nagle staje się bardzo skłonna do pomocy, warto się zastanowić, czy nie stoją za tym ukryte motywy.

## Autorytet – nazwa mówi sama za siebie

Jeśli do zakupu produktu lub usługi przekonuje nas autorytet w danej dziedzinie, to jesteśmy bardziej skłonni, by wierzyć w prawdziwość jego słów. Świetnie widać to na przykładzie reklam: często na ekranie widzimy lekarza ubranego w biały kitel, z plakietką odpowiedniej specjalizacji. Warto uświadomić sobie, że tak naprawdę to przecież wcale nie jest lekarz tylko wynajęty aktor!

Analogicznie jest w przypadku reklam usług bankowych lub produktów kulinarnych. W momencie, gdy nakłania nas do czegoś prawdziwy autorytet i ekspert, warto postawić sobie pytanie „Jak bardzo możemy mu zaufać? Czy nie czerpie z tego żadnych korzyści”?

Reguła niedostępności – „ostatnie sztuki”, „tylko do końca grudnia”, „dla pierwszych stu klientów” – każdy z nas z pewnością spotkał się nieraz z podobnymi hasłami. Sztuczka polega na tym, że to, co niedostępne, nagle staje się bardziej pociągające. Więc kupujemy, bo przecież może dla nas zabraknąć, możemy się spóźnić, a tu taka okazja! Tylko czy aby na pewno danego produktu potrzebujemy?

Dlatego, gdy zadzwoni do nas sprzedawca proponujący jakąś ofertę, której cena jest niższa „do końca roku”, najlepiej nie zgadzać się od razu i poprosić o telefon następnego

dnia. Wtedy zdążymy ochłonąć i przemyśleć faktyczną „niezbędność” skorzystania z promocji.

Społeczny dowód słuszności – zgodnie z tą zasadą, jesteśmy bardziej skłonni do kupna, gdy produkt wybiera wiele osób i jest popularny. W końcu coś, co większość społeczeństwa uznała za dobre, będzie dobre też dla nas. To dlatego w reklamach podawane są informacje typu „najczęściej wybierany produkt”, „numer jeden w Polsce”. Oczywiście można przetestować jakość danej rzeczy, ale do wniosków postarajmy się dojść sami.

Reguła ta ma tak silny wpływ na nasze decyzje, ponieważ nie chcemy się wyróżniać z tłumu, być tymi, którzy mają inne zdanie i narażają się na nieprzyjemne komentarze. Warto jednak uczyć się asertywności i mieć własną opinię.

Zaangażowanie i konsekwencja – polega na tym, że jeżeli już zainwestowaliśmy czas, pieniądze lub wysiłek, czyli zaangażowaliśmy się w robienie danej rzeczy, to jest bardzo prawdopodobne, że będziemy kontynuować czynność, w obawie przed utratą tego, co już poświęciliśmy.

Na przykład, jeśli szef poprosiłby, abyśmy zostali w pracy dwie godziny dłużej, jest duża szansa, że szukalibyśmy odpowiedniej wymówki. Natomiast jeśli najpierw zaangażuje nas w jakiś projekt, zaczniemy go rozwijać, a następnie oznajmi nam, że musi być gotowy na jutro rano – z pewnością będziemy chcieli go dokończyć i uznamy, że dwie godziny nas „nie zabawią”.

Zasada sama w sobie wcale nie jest zła, bo pozwala nam dokończyć wiele spraw, które rozpoczęliśmy. Kluczem do uniknięcia manipulacji jest uświadomienie sobie momentu, w którym ktoś pragnie nas wykorzystać lub naciągnąć i właśnie to jest jego jedynym celem. Na tej regule bazują również dwie konkretne techniki:

Technika „stopy w drzwiach” – polega na tym, że manipulator nakłania nas do spełnienia maleńkiej prośby, a następnie, gdy już

**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 Gralak-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

ją spełnimy, prosi o coś większego, na czym mu od początku zależało. Ulegamy, ponieważ chcemy być konsekwentni, a skoro powiedzieliśmy A, to wypada powiedzieć i B.

Na przykład: koleżanka z pracy prosi Cię o sprawdzenie przygotowanego przez nią raportu lub prezentacji. Gdy się zgodzisz, dodaje „A dałbyś radę zrobić to na jutro?”.

Jeśli sprzedawcy nakłaniają nas do przymierzenia lub spróbowania jakiejś rzeczy, a my się zgadzamy, to warto zawsze pamiętać, że dążą do tego, byśmy kupili towar. Rantunkiem ponownie okazuje się asertywność.

Technika „drzwi zatrzaśniętych przed nosem” – to jakby odwrotność „stopy w drzwiach”. Polega na tym, że manipulator

przedstawia nam najpierw jakąś dużą prośbę, na którą na pewno się nie zgodzimy, a następnie prośbę właściwą. Dlaczego to działa? Bo wyzwala nas poczucie winy i chęć zadośćuczynienia wyrządzonej „krzywdzie”.

Gdy kolega poprosi, byś pożyczył mu pięćset złotych – prawie na pewno odmówisz. A jeśli potem doda „No to chociaż dwadzieścia?”, jest większe prawdopodobieństwo, że się zgodzisz.

Lubienie i sympatia – to zasada, według której jesteśmy bardziej skłonni ulegać prośbom osób, które lubimy. Nic w tym dziwnego – w końcu pragniemy ich szczęścia. Reguła ta jest jednak wykorzystywana na przykład w reklamach różnych usług

i produktów, które zachwalają znani i lubiani przez nas aktorzy. Sympatia, którą ich darzymy, często „spływa” również na produkt i stajemy się mu bardziej przychylni.

Co jeszcze lubimy? Atrakcyjność fizyczną (np. w reklamach perfum, drogich samochodów), podobieństwo (gdy na ekranie widzimy rodzinę podobną do naszej) lub komplementy (na przykład w sklepach z odzieżą). Sprzedawcy potrafią wzbudzić naszą sympatię na wiele sposobów, dlatego jeśli zdamy sobie sprawę, że nagle polubiliśmy osobę, która chce nas do czegoś namówić – warto ostrożnie podejmować decyzje.

Źródło „Radio Zet”

## Centrum Medyczne **MEDJANA** NIZOZ



**ortopedia**

**medycyna sportowa**

**rehabilitacja**

Centrum Medyczne MEDJANA

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

### Gabinety Prywatne

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

### USG

**STAWY BIODROWE U NIEMOWLĄT, STAWY U DOROŚLYCH 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, Pilat-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, Pilat-Mikoś Anna

### Echo serca

**DOROŚLI**

Kwiecień Jolanta – poniedziałek

**DZIECI**

Ordyk-Rusek Patrycja – wtorek

**RTG** NOWOCZESNY APARAT CYFROWY



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](http://www.klinikakrajewski.pl)

# Gamed

N Z O Z

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, 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

# Pijawka, królowa terapii naturalnych



To zaskakujące, ale na całym świecie wśród naukowców i dobrych lekarzy rośnie zainteresowanie terapiami z użyciem pijawek lekarskich. Kierunek ten nazwany jest hirudoterapią i znany go już od czasów starożytnych. Z takiej formy leczenia korzystali też nasi przodkowie, gdyż już wtedy znali jej skuteczność. Wezwany do chorego lekarz zawsze miał przy sobie dyżurny pojemnik z pijawkami. Niestety wraz z pojawieniem się leków farmakologicznych, zostały wyparte metody naturalne. Obecnie w wielu dziedzinach życia następuje powrót do natury – żywieniu, leczeniu itp. Wniosek? Mamy coraz więcej zwolenników terapii naturalnych, tym bardziej, że jak się okazuje, nie wszędzie radzą sobie ukochane tabletki. Powiększające się grono osób zadowolonych efektami najlepiej świadczy o skuteczności tej metody.

## *Czy przystawianie pijawek jest bolesne?*

Oczywiście, że nie, wkłucie jest prawie nieodczuwalne. Pijawki zaraz po przystawieniu wpuszczają substancje znieczulające, które powodują, że ukąszenie jest bezbolesne.

## *A jeśli chodzi o bezpieczeństwo zabiegu?*

Pijawki wykorzystywane do terapii w gabinecie pochodzą z medycznej biofarmy, gdzie każdy zakup jest potwierdzony. Zwierzątka posiadają dokumentację od chwili narodzin do momentu wysłania ich do naszego gabinetu. Przesyłka musi być dostarczona do mnie w ciągu 24 godzin, gdzie później w gabinecie przetrzymywane będą w warunkach określonych dla gabinetów hirudoterapeutycznych. Po wykorzystaniu w zabiegu małe „wampirki” są usypiane w roztworze alkoholu i przekazywane firmie utylizacyjnej. Każda pijawka jest więc jednorazowego użytku.

## *Jak wygląda zabieg hirudoterapii?*

Przed zabiegiem pijawki są oczyszczane w specjalnym roztworze, a następnie przystawiane w miejsca odpowiednie dla danego schorzenia. Przystawiamy je używając niewielkich pojemniczków, które pomagają precyzyjnie ulokować pijawkę. Pijawka po nakłuciu skóry wpuszcza do ciała pacjenta swoją ślinę, w której znajduje się około dwustu związków leczniczych, które odpowiadają za cały proces uzdrawiania. Są tam m.in. enzymy regulujące krzepnięcie krwi, jej ciśnienie tętnicze, są inhibitory o działaniu przeciwzapalnym, naturalne antybiotyki i wiele wiele innych.

Enzymy pijawek oczyszczają poszczególne organy i cały organizm, przywracając pierwotną homeostazę organizmu. Oczyszczają nasze ciało z chemicznych toksyn i szkodliwych mikroorganizmów, regenerując je i udrażniając nasz system limfatyczny.

## *Bardzo ważne jest, gdzie przystawimy pijawkę, aby była skuteczna.*

Należy również wiedzieć, że hirudoterapia nie jest złotą pigułką na wszystko. Pijawka nie leczy, a ja nie jestem lekarzem medycyny, który coś „leczy”. Pijawka zabija patogeny, oczyszcza toksyny i regeneruje organizm. Ciało leczy się samo – wyjmij wbitą drzazgę z ręki, a ręka zagoi się sama.

## *Czy wszystkie pijawki nadają się do używania w zabiegach?*

Do zabiegów terapeutycznych stosuje się tylko pijawkę *Hirudo medicinalis*, *Hirudo orientalis* i *Hirudo verbana*, ponieważ tylko te gatunki mają potwierdzone działanie lecznicze i są hodowane właśnie w tym celu.

## *Na co pomaga hirudoterapia, czy są jakieś przeciwwskazania?*

Lista chorób, na które pomagają pijawki jest ogromna, chyba łatwiej byłoby wymienić choroby, na które one nie pomagają, ale...

Hirudoterapia skutecznie eliminuje wiele schorzeń układu sercowo-naczyniowego, choroby i bóle serca, chorobę niedokrwieną, wysoki cholesterol, choroby skóry, hemoroidy, rwę kulszową, żyłaki, trudno gojące się rany, obrzęki powypadkowe, choroby płuc i oskrzeli, problemy z zatokami, choroby przewodu pokarmowego, choroby wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy, alergię, procesy starzenia, choroby kobiece,

bezpłodność, prostatę, impotencję, zapalenie korzonków nerwowych, udary, bóle stawów, choroby nerek, bóle kręgosłupa, agresję, histerię, nerwice, a nawet niektóre nowotwory.

Pijawki są przykładane pacjentom z chorobami zakrzepowo-zatorowymi, z nadciśnieniem lub niedociśnieniem, z miażdżycą oraz osobom po zabiegach plastycznych, w szczególności po replantacjach. Są bardzo dobre na usuwanie złożeń w żyłach.

Pomagają systemowi nerwowemu, kiedy mamy podrażnione nerwy np. nerw kulszowy nie daje nam spokoju, a leki, które tylko uśmierzają ból, nie tylko są czasem niewystarczające, ale często szkodliwe. Pijawki w takich przypadkach regenerują ten nerw.

Od najdawniejszych czasów pijawki przykładane były w celu poprawy nastroju i samopoczucia. Dziś wiadomo, że pijawki mają w swojej ślinie endorfinę, zwaną hormonem szczęścia. Wywołuje ona nie tylko uspokojenie i stan zadowolenia, ale również działa przeciwbólowo. Stosowanie hirudoterapii zalecane jest więc pacjentom z depresją, nerwicami, a także w leczeniu tików nerwowych, szumów w uszach, zaburzeniach widzenia.

Terapia pijawkami przynosi zauważalne efekty przy trądziku, cellulicie, łuszczycy, egzemie, sklerodermii, różycze, żyłkach, pajęczkach na kończynach dolnych. Świetnie usuwają siniaki i opuchlizny po urazach.

W XIX wieku kobiety przystawiały pijawki, żeby wyglądać młodziej, dziś znana jest metoda „face lifting” ze związków zawartych w pijawkach.

„Face lifting”, czyli odmładzanie twarzy. W przeciwieństwie do botoksu, który jest silnie trującym jadem kiełbasianym, enzymy pijawek bardzo mocno regenerują skórę twarzy, szyi, wygładzając zmarszczki, ujędrniają skórę, nadają jej jedwabisty połyskliwy wygląd. Wykonana poprawnie terapia ma długo utrzymujące się widoczne efekty. Zwłaszcza przy zastosowanej terapii kompleksowego oczyszczania organizmu, tzw. kompleksówce, która usuwa toksyny z głównych organów ciała.

Co do przeciwwskazań należą do nich: hemofilia, ciąża, ogólne wyczerpanie organizmu, ostre stany infekcyjne i ciężkie stadia chorób wewnętrznych. Dokładnie, możliwość przeprowadzenia zabiegu określamy dopiero po przeprowadzeniu wywiadu z osobą, która chce skorzystać z zabiegu.

Zabiegi hirudoterapeutyczne przeprowadzamy w naszym Studio, mieszczącym się przy ulicy Sienkiewicza 26/1 (po schodkach), a wizyty ustalamy telefonicznie pod numerem 606 471 648 lub 790 237 790.

Zapraszamy



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

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

### Poradnie specjalistyczne umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)
- Ośrodek Rehabilitacji  
Słuchu i Mowy

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

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

### Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

### Elektrostymulacja podniebienia

### Inhalacje AMSA na zatoki i trąbki słuchowe

### Pracownia doboru aparatów słuchowych

### Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

### Profilaktyka dysleksji

### Badanie zawrotów głowy VNG - Videonystagmografia

### Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

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

## 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

Wizyty odbywają się wyłącznie  
przez telefon (zgodnie z aktualnymi wytycznymi)

## Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**  
Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15

## Mój Lekarz Radom.pl Skrajna 113

wizyty domowe | lek. med. **Anna Żmudzin**  
lek. med. **Łukasz Skórka**  
lek. med. **Łukasz Słomski**

Zapisy pn-nd godz. 8-18, tel. 694 88 00 44

## 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



## 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

# KLINIKA EUROMED

dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

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

## Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

- biopsja 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)

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

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

**MEDIKS**

NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22  
tel. 533 06 22 27  
przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**

specjalista chirurgii ogólnej  
chirurgia ogólna i naczyniowa,  
USG. doppler naczyń kończyn dolnych

Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12  
przyjmuje w środy 15.00-17.00  
tel. 48 331 06 18

**SANUS NZOZ**  
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

**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](http://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

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

 **deltamed**  
 transport i ratownictwo medyczne

 **Masz problem z transportem chorego?**

**Zadzwoń do nas!**  
**519 179 707**

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

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

# 10 informacji o b-karotenie

**Dlaczego flamingi są pomarańczowe?** Bo ich pożywienie zawiera dużo beta-karotenu. Jaskrawy kolor wabi osobniki płci przeciwnej, nie tylko dlatego, że jest widoczny z daleka, ale także z tego powodu, że intensywna barwa świadczy o dobrym zdrowiu... To właśnie beta-karoten zapewnia świetną kondycję i dobrze rokuje prokreacyjnym zamiarom. Obecność tego związku w menu człowieka również ma duży wpływ na jego zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Na dodatek zapewnia piękny – jak muśnięty słońcem – odcień skóry.

**Beta-karoten jest prekursorem witaminy A.** Oznacza to, że dobrze pracujący organizm samodzielnie potrafi go przemienić w czystą i aktywną formę tej witaminy. Składnik ten po raz pierwszy został wyizolowany z korzenia marchewki przez niemieckiego chemika Wilhelma Ferdinanda Wackenrodera w 1831 roku. Jednak strukturę tego związku opracował dopiero 100 lat później Paul Karrer – laureat Nagrody Nobla w dziedzinie chemii. On też stwierdził, że karoten jest prowitaminą A, czyli takim związkiem, który w organizmie przy działaniu odpowiednich enzymów i białek zostaje przekształcony w aktywną postać tej witaminy. Dziś wiemy, że witamina A jest niezbędna dla dobrej pracy całego naszego organizmu. Odpowiada za dobry wzrok, odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek, przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza, wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, pomaga w zachowaniu zdrowej skóry i utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych zarówno tych w jamie ustnej, jak też przewodzie pokarmowym, drogach oddechowych, układzie moczowym, narządzie wzroku. Deficyt witaminy A może mieć każdy z nas, ale najczęściej diagnozuje się go u dzieci poniżej 5. roku życia.

**Lepiej zażywać beta-karoten niż witaminę A.** Beta-karoten to tzw. prekursor witaminy A, co oznacza, że dobrze pracujący organizm samodzielnie potrafi go przemienić w czystą i aktywną formę tej witaminy. Trzeba jednak wiedzieć, że w momencie wysycenia organizmu witaminą A proces przemian w beta-karoten się zmniejsza, co ma na celu zabezpieczenie organizmu przed toksycznym nadmiarem witaminy A. To pierwszy z powodów, dla których o wiele lepiej dostarczać ją właśnie w postaci beta-karotenu, a nie w formie aktywnej. Drugi argument dotyczy kaloryczności. Najbogatszym źródłem witaminy A są przede wszystkim produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak tran, wątroba, tłuste ryby, żółtka jaj, masło, ser żółty, śmietana, mleko. Ich spożywanie w nadmiarze może spowodować zwiększenie

stężenia we krwi „złego” cholesterolu i przybieranie na wadze ze względu na ich wysoką kaloryczność. Dlatego zamiast po produkty bogate w witaminę A lepiej sięgać po roślinne źródła beta-karotenu. Składnik ten znajdziemy w żółtych i pomarańczowych warzywach i owocach (marchwi, dyni, słodkich ziemniakach, czyli batatach, pomidorach, morelach, melonach, mango, brzoskwiniach), w zielonych warzywach (szpinaku, sałacie, jarmużu, brokułach, cykorii, groszku, szparagach), a także w suszonych śliwkach i wiśniach oraz w niektórych algach. Warto jednak pamiętać, że beta-karoten (tak jak i witamina A) jest związkiem rozpuszczalnym w tłuszczach. Dlatego jego wchłanianie znacznie ułatwi nawet niewielki dodatek masła czy oliwy.

Najwięcej beta-karotenu znajdziemy w pewnej niepozornej aldze. Dunaliella słonolubna (Dunaliella salina) to czerwono-pomarańczowa alga, która w swojej suchej postaci jest w stanie zgromadzić więcej niż 10% beta-karotenu. Dlatego często wykorzystuje się je do produkcji suplementów z naturalnym beta-karotenem. Oprócz tego związku algi te zawierają i inne cenne karotenoidy: alfa-karoten, kryptoksantynę, zeaksantynę, luteinę i likopen. Beta-karoten jako silny przeciwutleniacz chroni algi przed działaniem promieniowania UV i pozwala im przetrwać w niesprzyjających warunkach – w silnie zasolonej wodzie.

**Beta-karoten jest najsilniejszym przeciwutleniaczem.** W porównaniu z innymi antyoksydantami: witaminami A i E, beta-karoten jest prawdziwym mocarzem – wolne rodniki zwalcza najefektywniej. Ciekawostka: badacze zwierząt zauważyli, że sikorki bogatki, które żyją w zanieczyszczonym środowisku, mają mniej jaskrawe pióra niż te zamieszkujące czystsze okolice. Postawili więc hipotezę, że ptaki uwalniają część zmagazynowanego w organizmie beta-karotenu do neutralizacji wolnych rodników, których powstaje więcej pod wpływem zanieczyszczeń. I dzieje się to właśnie kosztem barwy upierzenia. Wracając jednak do aspektów związanych z człowiekiem: jeżeli będziemy zwracać uwagę, by równocześnie z podażą beta-karotenu przyjmować alfa-karoten, mamy szansę na zmniejszenie ryzyka występowania procesów miażdżycowych. Niektóre badania sugerują, że częste spożywanie owoców lub warzyw bogatych w beta-karoten redukuje ryzyko zachorowania na raka lub choroby układu krążenia, również te najgroźniejsze, jak chorooba wieńcowa i udar mózgu.

**Dzięki beta-karotenowi możemy wyostrzyć zmysły.** Suplementacja beta-karotenu daje szansę na poprawę ogólnych funkcji



poznawczych, szczególnie u osób starszych. Badania mężczyzn po 65. roku życia przeprowadzone na Harvard Medical School w Stanach Zjednoczonych wskazują, że długotrwała suplementacja tym związkiem poprawia działanie pamięci werbalnej. Może to wynikać z tego, iż obecność antyoksydantów (a takim jest przecież beta-karoten) usprawnia funkcjonowanie i przeżywalność neuronów.

Naturalny beta-karoten jest o wiele lepszy niż syntetyczny. Jeśli chcemy wzmocnić organizm dodatkową porcją beta-karotenu, pochodzącą spoza diety, poszukajmy suplementów, które zawierają ten składnik w naturalnej postaci. Dlaczego? Są badania na zwierzętach, które pokazują, że suplementacja naturalnym beta-karotenem z alg w porównaniu z syntetyczną formą powodowała większe stężenie beta-karotenu w wątrobie, co sugeruje jego lepszą biodostępność. Poza tym naturalne suplementy beta-karotenu – podobnie jak produkty spożywcze bogate w ten związek – zawierają często inne cenne karotenoidy: alfa-karoten, kryptoksantynę, zeaksantynę, luteinę i likopen. Ponadto beta-karoten w naturalnej formie może zmniejszać ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet przed menopauzą oraz raka jajnika u kobiet po menopauzie. Szukając dobrych suplementów, warto zwrócić uwagę na takie „detale” jak standaryzacja substancji aktywnej w preparacie (co jest gwarancją, że każda kapsułka ma dokładnie ten sam zagwarantowany skład) czy opakowanie. W buteleczkach z ciemnego szkła beta-karoten lepiej zachowuje stabilność, świeżość i aktywność przez cały okres przydatności do spożycia ze względu na ograniczenie dostępu powietrza, światła i dobrą ochronę termiczną.

Oznaką małej ilości beta-karotenu mogą być częste infekcje. Beta-karoten, neutralizując wolne rodniki, chroni przed ich szkodliwym działaniem wiele układów organizmu człowieka, w tym immunologiczny. Liczne badania pokazują, że suplementacja beta-karotenu zwiększa liczbę białych krwinek i aktywność komórek nazywanych naturalnymi zabójcami (natural killers; NK). Warto pamiętać, że to właśnie naturalni zabójcy tworzą pierwszą linię obrony zarówno przed wirusami i bakteriami (odpowiedzialnymi za szereg powszechnych infekcji), jak i powstawaniem i namnażaniem komórek nowotworowych.

Beta-karoten może wspomóc w staraniach o dziecko. Istnieją dane, że dieta bogata w beta-karoten korzystnie wpływa na procesy rozrodcze. U mężczyzn, u których poziomy karotenoidów: beta-karotenu, likopenu i witaminy A są wyższe, dochodzi do mniejszych uszkodzeń i fragmentacji materiału genetycznego oraz utlenienia lipidów w plemnikach, co jest spowodowane



**Ziemowit Olczyk**  
neurolog

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

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

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

**specjalista neurolog**  
**Katarzyna Frynas**  
przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00  
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538  
**MEDJana**  
Centrum Medyczne  
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),  
tel. 48 363 33 73

gabinet  
**NEUROLOGICZNY**  
**Jakub Szymon Miśta**  
specjalista neurolog  
środa 15.30 - 17.00  
Radom, ul. Witolda 7  
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa  
tel. 601 497 118  
www.jsmista.pl

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

GABINET NEUROLOGICZNY  
**Jarosław Kosowski**  
tel. 608 460 030  
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro  
poniedziałek i środa 16.00-17.00

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



## PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

dr n. med.  
**Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

### OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 [www.kardiologradom.com](http://www.kardiologradom.com)

### 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



### Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY  
PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca),  
Holter EKG

konsultacje kardiologiczne,  
badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,  
Radom (Glinice), ul. Biała 47

tel. 603 770 018

[www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl](http://www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl)

### 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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

**Patrycja Ordyk-Rusek**

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

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

### 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

**Barbara Węgrzycka**

specjalista chorób płuc  
pulmonolog

Przyjmuje  
w pon. od 16.00  
soboty od 8.00

CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

511 511 234

właściami przeciwutleniającymi tych związków. Witamina A odgrywa rolę w rozwoju płodu i noworodka, zwłaszcza jego płuc, jest mu potrzebna do zbudowania silnego układu odpornościowego. Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny dostarczać witaminę A w najbezpieczniejszej formie, czyli w postaci diety bogatej w beta-karoten.

Beta-karoten chroni przed poparzeniem słonecznym. Oczywiście, nie oznacza to, że suplementując beta-karoten przed wakacjami, można zrezygnować z używania preparatów fotoochronnych z filtrami UV w czasie plażowania, ale badania potwierdzają, że związek ten w pewnym stopniu uodparnia skórę na promieniowanie słoneczne, chroniąc ją przed poparzeniem. Sam współczynnik protekcji beta-karotenu i wynosi 2 SPF (przypomnijmy, że powinniśmy się chronić preparatami fotoochronnymi o faktorze SPF 50), ale nadaje on skórze ciemniejszy odcień, co już skłania do krótszego przebywania na słońcu.

Beta-karoten może zminimalizować zaburzenia wzroku związane z wiekiem. Wyniki badań naukowych sugerują, że dieta bogata w beta-karoten i inne karotenoidy (luteinę i zeaksantynę) w połączeniu z witaminą C, witaminą E i cynkiem może spowolnić rozwój zwyrodnienia plamki żółtej, a więc nie dopuścić do znacznego pogorszenia, a nawet utraty wzroku.

### Co to znaczy?

\* Alfa-karoten – tak jak beta-karoten należy do karotenoidów, a jeden od drugiego różni się tylko umiejscowieniem jednego z wiązań podwójnych między atomami węgla.

\* Karotenoidy – to barwniki nadające kolor warzywom i owocom. Im mają one ciemniejszą barwę, tym więcej w nich korzystnych dla naszego zdrowia karotenoidów. Najwięcej znajdziemy ich w suszonych morelach, brokułach, brukselce, kapuście, marchwi, jarmużu, sałacie, szpinaku, dyniach, batatach i pomidorach.

\* Prowitamina – związek chemiczny, który w wyniku reakcji chemicznych w organizmie ulega przekształceniu w witaminę. Beta-karoten jest prowitaminą witaminy A.

\* Przeciwutleniacze (antyutleniacze) – to naturalne substancje roślinne, które wspierają naturalne mechanizmy obronne komórek naszego organizmu.

Inga Kazana

Źródło „Moda na farmację”

**mgr Grażyna Wójcik**

LOGOPEDA • wyrównywanie wad  
wymowy poprzez zabawę

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

tel. 48 386 95 00

511 511 234

produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

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

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



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

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](mailto:Poradnia@cfic.pl), [www.poradnia.cfic.pl](http://www.poradnia.cfic.pl)

### Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

### KINEZYTERAPIA:

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

### FIZYKOTERAPIA

### MASAŻ LECZNICZY

### MASAŻ WIBRACYJNY

- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego



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

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ

ginekolog położnik  
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,  
aparat Voluson  
doppler kończyn dolnych

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

Centrum  
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita  
ginekolog położnik

kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

N O W O Ś Ć

LASEROWE  
NIEINWAZYJNE

leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA  
Dynamis XS

dr n. med.  
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

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

# Życie bez pajęczków



lek. Katarzyna Jurczyga  
gabinet skleroterapii

## Jak powstają pajęczki?

„Pajęczki naczyniowe” (inaczej teleangiectazje) to poszerzone naczynia krwionośne, które znajdują się bezpośrednio pod powierzchnią skóry. Widoczne są jako linijne zmiany zwykle koloru sinoniebieskiego. Choć mogą ujawnić się na całym ciele, to najczęściej pojawiają się na nogach. Głównymi przyczynami pajęczków są:

- przewlekła niewydolność żylna
- ciąża
- uwarunkowania genetyczne – nawet do 90%
- praca w pozycji stojącej lub siedzącej
- otyłość
- zaparcia
- wysoki wzrost
- stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych

## Czy pajęczki to poważna choroba?

Pajęczki mogą być pierwszym objawem niewydolności zastawek żył kończyn dolnych. Do uszkodzenia zastawek dochodzi, kiedy wzrasta ciśnienie w żyłach i krew nie może swobodnie dopłynąć do serca (np. w czasie ciąży). W efekcie krew „przeleka” przez uszkodzone zastawki i zaczyna zalegać w żyłach. W początkowym okresie objawami mogą być:

- pajęczki naczyniowe
- uczucie „ciężkich nóg”
- ból łydek
- obrzęki okolicy stawu skokowego
- skurcze i mrowienie nóg

## Jak odzyskać zdrowe nogi?

Jest wiele metod leczenia zmienionych naczyń żylnych. Zgodnie z najnowszymi wytycznymi Amerykańskiego Towarzystwa Chirurgów Dermatologicznych skleroterapia jest zalecana jako leczenie pajęczków, żył siateczkowatych i niektórych żyłaków.

## Na czym polega zabieg skleroterapii?

Skleroterapia (inaczej ostrzykiwanie lub obliteracja) to nieoperacyjny zabieg, który wykonywany jest przy użyciu leku w postaci piany lub płynu. Sklerozant (lek) podawany jest do światła żyły, wywołując miejscowy stan zapalny ściany naczynia, a w efekcie jego zamknięcie i zniknięcie pajęczków oraz żyłaków.

## Po jakim czasie są widoczne efekty zabiegu?

Pierwsze efekty są widoczne już w trakcie zabiegu. Dzięki skleroterapii pacjent odzyskuje zdrowe i piękne nogi, pozbywa się uczucia ciężkich nóg, czy wieczornych obrzęków. Przy dużych żyłakach i rozległych pajęczkach potrzebne jest wykonanie kilku zabiegów.

## Kiedy można zgłosić się na zabieg?

Zabieg skleroterapii można wykonać w okresie jesienno-zimowo-wiosennym. Wysoka temperatura, które panuje w Polsce w okresie letnim stanowi przeciwwskazanie do zabiegu. Ponadto przeciwwskazaniami do zabiegu są:

- zakrzepica żylna,
- aktywne zapalenie żył powierzchownych
- unieruchomienie
- ciąża i okres karmienia piersią
- choroby onkologiczne (w trakcie leczenia)
- ciężkie choroby ogólne



## Czy skleroterapia jest bezpieczna?

Zabieg skleroterapii jest bezpieczny i bezbolesny. Nie wymaga podawania leków przeciwbólowych. Niektórzy pacjenci podczas podawania leku odczuwają krótkotrwałe pieczenie. Jak każdy zabieg,

wiąże się z ryzykiem wystąpienia krótkotrwałych powikłań takich jak:

- siniaki
- zaczerwienie
- zwiększona wrażliwość ostrykniętej okolicy,
- linijne przebarwienia po dużych żyłkach.

Kwalifikacja na podstawie badania USG doppler naczyń oraz przestrzeganie zaleceń po zabiegu pozwalają zminimalizować ryzyko wystąpienia powikłań po skleroterapii i przyspieszyć ich ustąpienie. Poważniejsze komplikacje zdarzają się bardzo rzadko i obejmują: krótkotrwałe zawroty głowy, reakcję alergiczną, zapalenie, zakrzepicę żył.



**DIACOM TECHNOLOGY**

**Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganii leczenia XXI wieku**

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

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

zapisy na badanie pod numerem telefonu  
**tel. 506 183 797**  
[www.facebook.com/diacom.solatiumnatural](http://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)

### *Jak sprawdzić, czy żyły są zdrowe, nie mam zakrzepicy?*

W dzisiejszych czasach mamy możliwość wykonania specjalistycznych badań konkretnego narządu, dzięki którym można potwierdzić lub wykluczyć chorobę. Takim badaniem jest badanie USG doppler. Badanie to wykorzystuje fale ultradźwiękowe i zjawisko Dopplera, aby ocenić prędkość przepływu krwi, wydolność zastawek, morfologię naczyń, drożność żył głębokich czy uwidocznienie zakrzep. Jest to badanie nieważne i bezpieczne dla pacjenta.

### *Czy są inne metody leczenia pajęczeków i żyłaków?*

Pomimo postępu medycyny nie opracowano jeszcze doustnego leku, który leczyłby pajęczki, czy żyłaki. Na rynku dostępne są preparaty zawierające m.in. diosminę, hesperydynę, czy wyciąg z kasztanowca, które powodują chwilowe zmniejszenie dolegliwości. Niestety preparaty te nie spowalniają, ani nie leczą niewydolnych żył i zastawek.

### *Jak mogę uniknąć żyłaków i pajęczeków?*

Pomimo skłonności genetycznej do żyłaków każdy może zadbać o żyły i uniknąć lub spowolnić rozwój niewydolności żyłnej, stosując 3 proste sposoby:

- zdrowy tryb życia – regularny wysiłek fizyczny, unikanie zaparć
- unikanie bezruchu w pracy – wykonywanie ćwiczeń pobudzających pracę mięśni łydek
- stosowanie kompresjoterapii – rodzaj wyrobu i stopień kompresji powinien być dobrany po konsultacji z lekarzem.

Radom  
ul. Olsztyńska 39 lok. 2  
rejestracja tel.  
48 386 91 32  
575 766 968  
**GABINET**  
**SKLEROTERAPII**  
USG doppler naczyń  
lek. Katarzyna Jurczyga  
Żyłaki i pajęczki  
Obrzmiałe kostki  
Ciężkie nogi

**MEDIKS**

**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**

**Cztery Pory Roku**

**Opieka nad osobami starszymi**  
**Rehabilitacja**

- 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  
✉ rekrutacja@wsola@wp.pl

# Nowości w Polmedic

Często piszemy i mówimy o tym, że rozwój to dla Polmedic ważna idea. Dziś przypomnijmy Ci, jak nasze działania przekładają się na wymierne korzyści dla pacjentów.

## Nowy autoryzowany Punkt Pobrań

1 lutego uruchomiliśmy kolejny punkt pobrań autoryzowany przez Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA. Znajduje się na I piętrze budynku przy ul. 1905 Roku 20, w dawnym gabinecie nr 116. Zapraszamy do niego wszystkich pacjentów ze skierowaniem od lekarza Polmedic oraz osoby korzystające z usług Medycyny Pracy (II i III piętro w tej samej lokalizacji).

Punkt jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-10.00.

## Integracja strukturalna

Leczenie przewlekłego bólu to trudne zadanie. Szczególnie, gdy tradycyjne zabiegi lub rehabilitacja nie przyniosły oczekiwanych efektów. Jednak nowatorskie podejście do fizjoterapii może przynieść ulgę w dolegliwościach, a nawet je skutecznie zwalczyć. Integracja strukturalna świetnie sprawdzi się u osób cierpiących m.in. z powodu przebytych urazów, jako kontynuacja leczenia lub uzupełnienie rehabilitacji, a także w przypadku nagłych i ostrych stanów bólowych. Jej podstawą jest kompleksowe spojrzenie na pacjenta: analiza jego styl życia, dotychczasowych chorób i urazów, odbytego leczenia czy wykonywanej pracy. Te wszystkie czynniki prowadzą do zdiagnozowania przyczyny powstawania bólu i jej wyeliminowania.

Integracja strukturalna to cykl spotkań z zespołem fizjoterapeutów w cenie 80-100 zł dedykowany osobom szukającym terapii, która skutecznie usunie z ich życia uciążliwe dolegliwości bólowe. Więcej informacji możesz uzyskać, kontaktując się z prowadzącym: fizjoterapeutą i masażystą Marcinem Łuszczczyńskim pod numerem 782 638 838

lub osobiście w placówce Polmedic przy ul. Okulickiego 76.

## Badanie QEEG

QEEG to badanie poprzedzające trening fal mózgowych EEG Biofeedback. Za pośrednictwem elektrod pozwala wykonać ilościowy zapis aktywności mózgu w spoczynku i podczas wykonywania zadań. Ma na celu jeszcze lepsze dopasowanie sposobu prowadzenia terapii i osiąganie zdecydowanie lepszych efektów. Poprawa koncentracji, wyciszenie i zwiększona umiejętność skupienia uwagi to tylko niektóre pozytywne efekty treningów.

Badanie QEEG organizujemy cyklicznie, 2-3 razy w roku, wspólnie z wrocławską firmą Potential. Zapisy do grupy prowadzi Dorota Dec, specjalista ds. EEG Biofeedback, w placówce przy Okulickiego 76.

EEG Biofeedback to trening fal mózgowych wzmacniający umiejętność koncentracji, zapamiętywania i nauki, a także wyciszenia się i skupienia na zadaniu. Korzystają z niego najczęściej dzieci i młodzież, np. z problemami z koncentracją, nadpobudliwością, ADHD. Ale trening dedykowany jest również osobom dorosłym, chcącym się rozwijać oraz których praca wymaga szybkiego podejmowania decyzji, koncentracji, przyswajania wiedzy.

Więcej informacji uzyskasz w recepcji placówki przy ul. Okulickiego 76.

## Mezoterapia mikroigłowa

Stymulacja procesów regeneracyjnych zachodzących w skórze to główne zadanie urządzenia DERMAPEN®, którym nasi lekarze medycyny estetycznej wykonują zabieg mikronakłuwania. Dzięki temu udaje się osiągnąć efekt lepszego odżywienia i elastyczności skóry, poprawić jej gęstość, a także zmniejszyć widoczność blizn i zredukować przebarwienia.

Zabiegi w Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej wykonuje dr n.med. Krzysztof Jakubowski, specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, Kierownik Centrum oraz lek. dent. Nela Molga, dyplomowany lekarz medycyny estetycznej.

Do końca lutego możesz skorzystać z promocji -20% na mezoterapię mikroigłową. Informacje i zapisy pod numerem 609 800 008.

Marta Sibilska  
Specjalista ds. marketingu

Poznaj ofertę  
Indywidualnego  
Programu  
Opieki Medycznej.  
Zadzwoń  
i sprawdź!  
T: 691 161 268



**polmedic** +

Nasze placówki:

- Mazowieckiego 71 i K
- Okulickiego 74 i 76
- Toruńska 1 (C.H. E.Leclerc)
- Osiedlowa 9
- Aleksandrowicza 5
- 1905 Roku 20

Infolinia: 48 386 90 60

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

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

## Bezpłatna mammografia

28 lutego,  
godz. 9:00-15:00

parking przy CH E.Leclerc,  
ul. Toruńska 1

dla pacjentek: bezpłatny test w kierunku  
Wirusowego Zapalenia Wątroby typu C

polmedic +

medica

salve medica

E.Leclerc

Zapisz się na badanie: 42 254 64 10 lub 517 544 004

Rejestracja online: [www.medica.org.pl](http://www.medica.org.pl)

Do rejestracji przygotuj nr PESEL i nr telefonu.

Bezpłatna mammografia przysługuje kobietom w wieku 50-69 lat raz (co 2 lata).  
Istnieje również możliwość skorzystania z badania odpłatnie w cenie 80 zł



Zobacz, jak to proste!

polmedic +

Polub nas na Facebooku  
Łącz Nas Kibicem!



więcej na  
[www.baldys-lab.eu](http://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](mailto:analizy_lekarskie@baldys-lab.eu)  
T: 48 363 45 66

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

