



Długa podróż a zakrzepica żył głębokich

str. 17

Cukrzyca – epidemia XXI wieku

str. 5

Przejmij stery własnego życia

str. 13

Cukrzyca – tykająca bomba zegarowa

str. 10

Borelioza a Generator plazmowy

str. 21

Naturalne, wegańskie kosmetyki do pielęgnacji i makijażu

str. 23



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

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

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 10

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 20
Kowalczewski Wojciech – str. 20
Wypyski Andrzej – str. 20

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 10
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 21
Rojewski Robert – str. 12
Terpiłowski Tomasz – str. 16
Wdowik Arkadiusz – str. 25

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 8
Kupis Zbigniew – str. 10
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 8
Rojewski Robert – str. 12
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 21
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 20
Terpiłowski Tomasz – str. 16
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 22
Wdowik Arkadiusz – str. 25

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDIANA – str. 20
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 8
Rojewski Robert – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 20

DERMATOLOG

Gamed – str. 21

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 8
Nazimek Marta – str. 25
Kempa Urszula – str. 9

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 21
Kempa Urszula – str. 9

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 9
Gamed – str. 21

GINEKOLOG

Gamed – str. 21
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 18
Kielski Piotr • EPMED – str. 8
Nita Zygmunt – str. 18
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 18

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 22

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 11
Burski Jacek – str. 11
Gamed – str. 21
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 22
Gamed – str. 21
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 22
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 22
Poteręła Magdalena – str. 22
Świągół Paweł – str. 22
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 22

LARYNGOLOG

Gamed – str. 21
Kielska Ewa • EPMED – str. 8

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 10
MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃ OKRESOWE

Gamed – str. 21

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

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 9
Chochół Paweł – str. 11
Chojnacka Marina – str. 9
Dudzińska Ewa – str. 9
Frynas Katarzyna – str. 9
Gamed – str. 21
Jurkiewicz Grzegorz – str. 9
Kobayashi Adam – str. 11
Kosowski Jarosław – str. 9
Kowal Elżbieta – str. 9

Miśta Jakub – str. 9
Nadgródkiewicz Krzysztof – str. 9
Olczyk Ziemowit – str. 9
Rogozińska Agnieszka – str. 9

OKULISTA

Gamed – str. 21
Likowska Elżbieta – str. 13
Krupa Ewa – str. 13
Nazimek Waldemar – str. 13
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 20
Kowal Roman – str. 20
Piasta Zbigniew – str. 15
Sekula Jan • SANUS – str. 20
Szykarczuk Tomasz – str. 20
Wypyski Andrzej – str. 20

PEDIATRA

Gamed – str. 21
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 22
Kozłowska Paulina – str. 25
Nazimek Marta – str. 25

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 12

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 10
Centrum Bernardyńska – str. 3
EndoCard – str. 22
Epmec – str. 8
Euromed – str. 20
Gamed – str. 21
Kelles Krauz – str. 19
Medicon – str. 3
MedJana – str. 15
Mój Lekarz Radom – str. 11
Medics – str. 14
Polmedic – str. 26, 28
Przychodnia Centrum – str. 10
Śródmieście 3 – str. 22
Terpiłowski – str. 16
Vita-derm – str. 8

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 24

PSYCHIATRA

Gamed – str. 21
Gralak-Wdowik Izabela – str. 24
Karczewski Andrzej – str. 24
Ostrach Dorota – str. 24

STOMATOLOG

Aurudent – str. 8
Dent Artis – str. 8
Gamed – str. 21
Luxdent – str. 8

PT Dental – str. 8

Szwedental – str. 8

UROLOG

Alter Andrzej – str. 15
Baryłka Krzysztof – str. 20
Gamed – str. 21
Igal Mor – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 27
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 21
PMR – str. 11

DIETETYK

Fizjomedica – str. 23
Skalska Nina – str. 19

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 12
FizjoExpert – str. 19
Fizjomedica – str. 23

OPTYK

Grabowscy – str. 12
Likowska Elżbieta – str. 13
Likowski Adam – str. 12

OPIEKĄ PIELĘGNIARSKĄ

Chrobrego – str. 12
Cztery pory roku – str. 19
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 19
Vic-Med – str. 19

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 19
Chrobrego – str. 12
Cztery pory roku – str. 19
Vic-Med – str. 19

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 8

PSYCHOLOG

Gamed – str. 21
Kołataj Agnieszka – str. 14

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 12
FizjoExpert – str. 19
Fizjomedica – str. 23
Vic-Med – str. 19

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 14
Mikirad – str. 15
Multimed – str. 15
Stymat – str. 14
TRANSPORT MEDYCZNY
Delta Med

deltaplus

- Sprzątanie obiektów medycznych
- Sprzątanie obiektów przemysłowych i biur
- Alpinistyczne mycie okien i elewacji
- Czyszczenie kostki brukowej
- Koszenie terenów zielonych
- Odśnieżanie

Nowa jakość sprzątania w Radomiu

Zadzwoń: 506 182 204



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

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka - szybkie terminy na NFZ

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**
- **lek. spec. Kowalczyk Paweł** – **MEDYCYNA RODZINNA / NIEMOWLAKI, DZIECI, DOROŚLI, USG JAMY BRZUSZNEJ, USG TARCZYCY**
- **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 + MEDYCYNA 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, MEDYCYNA PRACY, HOLTER EKG, HOLTER RR, TEST WYSIŁKOWY, PRELUKSACJA (USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI), USG, ZABIEGI, BADANIE POLIGRAFICZNE W KIERUNKU BEZDECHU W CZASIE SNU

MEDYK

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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



Cukrzyca - epidemia XXI wieku...

Laboratoryjna diagnostyka zaburzeń gospodarki węglowodanowej



Cukrzyca jest pierwszą chorobą niezakaźną, która została uznana przez ONZ oraz WHO za epidemię XXI wieku. Stanowi problem globalny. Ze względu na zachorowalność stawiana jest w jednym rzędzie z chorobami układu krążenia i chorobami nowotworowymi. Według danych IDF (*International Diabetes Federation*) na cukrzycę choruje ponad 300 milionów osób na świecie, z czego 1/3 nie jest tego świadoma i w związku z tym nie jest leczona. Polska należy do krajów o najwyższej zachorowalności - co piąty Polak ma problem z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej ustroju lub cukrzycą. Z roku na rok zapadalność na tę chorobę dramatycznie szybko rośnie i coraz częściej jest ona rozpoznawana wśród nastolatków i dzieci. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada nowoczesne badania służące do wczesnego wykrywania cukrzycy i stanów przedcukrzycowych oraz monitorowania już wykrytej choroby.

Czym jest cukrzyca?

Glukoza jest podstawowym źródłem energii dla komórek organizmu i jedynym źródłem energii dla mózgu i układu nerwowego. Węglowodany dostarczone wraz z pokarmem są rozkładane w przewodzie pokarmowym do glukozy, która jest następnie wchłaniana do krwioobiegu w jelicie cienkim. Insulina warunkuje wykorzystanie glukozy jako źródła energii. Konsekwencją zachwiania równowagi pomiędzy stężeniem glukozy a hormonami trzustki jest hipoglikemia (zbyt niskie stężenie glukozy we krwi) bądź hiperglikemia (zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi).

Według definicji WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) cukrzyca jest grupą chorób metabolicznych charakteryzującą się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia prowadzi do uszkodzenia, zaburzenia czynności i niewydolności narządów (zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych), a nawet zgonu.

Jakie są objawy cukrzycy?

Zdradliwość cukrzycy i stanu przedcukrzycowego polega na braku jakichkolwiek charakterystycznych dolegliwości. Choroba rozpoznawana jest zwykle na

zaawansowanym etapie rozwoju, gdy już poczynione przez hiperglikemię uszkodzenia narządu wzroku, serca, naczyń krwionośnych, nerwów i mózgu czy nerek są nieodwracalne. Do typowych objawów, które wskazują na cukrzycę ze znaczną hiperglikemią zaliczamy:

- zmniejszenie masy ciała
- wzmożone pragnienie
- wielomocz
- osłabienie i wzmożona senność
- pojawienie się zmian ropnych na skórze, owrzodzeń, rogowacenia
- pojawienie się stanów zapalnych narządów moczowo-płciowych

Jakie wyróżniamy typy cukrzycy?

Cukrzyca typu I (cukrzyca insulinozależna, cukrzyca wieku młodzieńczego) – diagnozowana jest zazwyczaj u ludzi młodych (< 30 r.ż.). Jej szczyt występowania przypada na 11-13 r.ż. Charakteryzuje się zniszczeniem komórek β wysp trzustkowych, co w konsekwencji prowadzi do całkowitego niedoboru insuliny. Zazwyczaj ma podłoże autoimmunologiczne i charakteryzuje się wytwarzaniem autoprzeciwciał:

- p/c przeciwywspowych
- p/c p. dekarboksylazie kwasu glutaminowego (anty-GAD)
- p/c p. fosfatazie tyrozyny
- p/c przeciwinulinowych

Cukrzyca typu II (cukrzyca insulinozależna, cukrzyca dorosłych) – diagnozowana jest zwykle >30 r.ż., ale może ujawnić się w każdym wieku. U chorych stwierdza się insulinooporność i czasami brak wytwarzania wystarczającej ilości insuliny.

Cukrzyca ciężarnych – zaburzenie tolerancji węglowodanowej po raz pierwszy pojawiające się lub rozpoznane w przebiegu ciąży i najczęściej ustępujące po jej zakończeniu (definicja WHO). Wszystkie kobiety ciężarne powinny być diagnozowane w kierunku zaburzeń tolerancji glukozy. Wstępne oznaczenie stężenia glukozy na czczo powinno być zlecone na początku ciąży, podczas pierwszej wizyty u ginekologa. Jeśli glikemia na czczo wynosi <92 mg/dl należy zaplanować wykonanie testu 75 g OGTT między 24. a 28. tygodniem ciąży.

Inne swoiste typy cukrzycy o znanych przyczynach: cukrzyca uwarunkowana genetycznie, indukowana przez leki lub

zakażenia wirusowe, zaburzenia hormonalne, upośledzenie zewnątrzwydzielniczej aktywności trzustki.

Badania laboratoryjne wykorzystywane w diagnostyce cukrzycy i stanu przedcukrzycowego

• **Glukoza na czczo**

W laboratorium MEDICA oznaczenie wykonywane jest metodą heksokinazową, która charakteryzuje się stosunkowo lepszą czułością oraz swoistością w porównaniu do innych metod oraz wykazuje mniejszą podatność na czynniki interferujące. Oznaczenie poziomu glukozy wykonuje się w próbce krwi pobranej 8-12 godzin po ostatnim posiłku, po wypoczynku nocnym. Jest to najpowszechniej stosowany test, który pozwala na rozróżnienie prawidłowej glikemii, nieprawidłowej glikemii lub cukrzycy. Zaleca się wykonywanie oznaczenia glukozy na czczo raz w ciągu 3 lat u każdej osoby powyżej 45. roku życia. Natomiast niezależnie od wieku, badanie to należy wykonać co roku u osób z grupy ryzyka.

• **OGTT 75g – 2 pkt lub 3 pkt**

Jest to trzypunktowe lub dwupunktowe badanie poziomu glukozy w osoczu w próbkach pobranych w czasie 120 min. po podaniu 75 gramów glukozy. Po podaniu glukozy obserwowane są zmiany jej poziomu w krwi pacjenta (glikemii), związane z szybkością wydzielania insuliny i wchłaniania glukozy przez komórki organizmu. Po podaniu glukozy, z trzustki wydzielana jest w dwóch etapach insulina – po kilku minutach zgromadzony zapas, a następnie pula powstająca na bieżąco (do 2 godz. po podaniu glukozy).

Wskazania do wykonania testu:

- jeśli jednokrotny lub dwukrotny pomiar glikemii na czczo wyniesie 100–125 mg/dl
- gdy przy glikemii na czczo poniżej 100 mg/dl istnieje uzasadnione podejrzenie nieprawidłowej tolerancji glukozy lub cukrzycy
- badanie profilaktyczne u kobiet ciężarnych między 24 a 28 tygodniem ciąży

• **Insulina ultraczuła na czczo**

Insulina jest hormonem polipeptydowym produkowanym przez komórki β wysp trzustkowych Langerhansa. Główną funkcją insuliny jest dostarczenie i magazynowanie glukozy w komórkach oraz utrzymanie stężenia glukozy we krwi na prawidłowym

poziomie. Odgrywa kluczową rolę w metabolizmie tłuszczów. Efektem jej działania jest obniżenie glukozy, aminokwasów i trójglicerydów we krwi.

Po spożyciu posiłku stężenie insuliny wzrasta wielokrotnie. Wykazano, że odpowiedź trzustki na wzrost stężenia glukozy ma charakter dwufazowy. Faza wczesna obejmuje nagły krótkotrwały wyrzut insuliny, następnie dochodzi do spadku jej poziomu w surowicy. W fazie późnej stężenie insuliny wzrasta stopniowo. Hormon jest wydzielany powoli i równomiernie przez cały czas. Faza ta trwa tak długo, jak długo podwyższona jest glikemia (poziom glukozy we krwi).

Osoby chore na cukrzycę typu 1 nie wytwarzają insuliny lub wytwarzają bardzo niewielkie jej ilości, dlatego muszą ją dostarczać w postaci zastrzyków. Pacjenci chorzy na cukrzycę typu 2 zazwyczaj wytwarzają insulinę, ale wykazują oporność/niewrażliwość na ten hormon, która narasta wraz z czasem. Oznaczenie poziomu insuliny znalazło zastosowanie w diagnostyce wyspiaka (insulinoma), oceny insulinooporności, monitorowania wytwarzania przez organizm insuliny, monitorowania oceny i skuteczności terapii chorych na cukrzycę typu 2.

• Insulina po obciążeniu

75g glukozy – 2 pkt lub 3 pkt

Jest to trzypunktowe lub dwupunktowe badanie poziomu insuliny w surowicy w próbkach pobranych w czasie 120 min. po podaniu 75 gramów glukozy. Po podaniu glukozy obserwowane są zmiany poziomu insuliny w surowicy pacjenta, związane z szybkością wydzielania insuliny i wchłaniania glukozy przez komórki organizmu. Po podaniu glukozy, z trzustki wydzielana jest w dwóch etapach insulina – po kilku minutach zgromadzony zapas, a następnie pula powstająca na bieżąco (do 2 godz. po podaniu glukozy).

• HOMA-IR – współczynnik insulinooporności

Insulinooporność definiowana jest jako stan obniżonej wrażliwości tkanek organizmu na działanie insuliny mimo prawidłowego lub podwyższonego stężenia tego hormonu w surowicy krwi. Może mieć charakter pierwotny, czyli uwarunkowany genetycznie lub wtórny, czyli nabyty. Jej przebieg może być bezobjawowy, ale może ujawniać się jako różnorodne zaburzenia, takie jak upośledzona tolerancja glukozy, hipercholesterolemia, hipertriglicydemia, otyłość typu aneroidalnego czy nadciśnienie tętnicze. Zjawisko insulinooporności odgrywa istotną rolę w patogenezie cukrzycy typu 2. Współczynnik insulinooporności – HOMA opiera się na matematycznej analizie stężeń insuliny i glukozy oznaczanych na czczo.

• Badanie ogólne moczu

Informacje jakie mogą być czerpane z wyniku badania moczu, są bardzo rozległe i nie dotyczą tylko układu moczowego. W przebiegu cukrzycy najważniejszymi parametrami badania ogólnego moczu są:

- **Glukoza** – w moczu zdrowego pacjenta jest nieobecna. Jeżeli we krwi jest bardzo wysoki poziom glikemii, jak w niekontrolowanej cukrzycy, wówczas glukoza przedostaje się do moczu. Ponadto intensywne farmakoterapie cukrzycy również może przyczyniać się do przejściowego pojawienia się glukozy w moczu.

- **Ciała ketonowe** – są grupą związków będących pośrednimi metabolitami przemian tłuszczów i częściowo białek. Do ich nadmiaru we krwi i moczu dochodzi przy upośledzeniu energetycznego wykorzystania węglowodanów. Obecność ciał ketonowych w moczu stwierdza się przy kwasicy ketonowej (cukrzycowej), która stanowi ostre powikłanie cukrzycy i jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia diabetyka. Kwasica ketonowa zwykle jest konsekwencją nieleczonej lub źle leczonej cukrzycy. Może ona wystąpić w każdym jej rodzaju, jednak największym zagrożeniem jest dla cukrzyków typu 1.

• anty GAD – p/c. p. dekarboksylazie kw. glutaminowego

Badanie znalazło zastosowanie w diagnostyce cukrzycy typu 1, cukrzycy LADA oraz w ocenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 1 u osób spokrewnionych z chorymi na cukrzycę o podłożu autoimmunologicznym. Anty-GAD należą do grupy przeciwciał przeciwwyspowych występujących w autoimmunologicznej postaci cukrzycy typu 1 i cukrzycy LADA. W wyniku tej choroby dochodzi do autoimmunologicznego niszczenia komórek β wysp Langerhansa trzustki. Konsekwencją tego procesu jest zanik wydzielania insuliny. Objawy kliniczne występują gdy uszkodzonych zostanie ponad 80% komórek, co wiąże się z długim okresem bezobjawowym choroby. Przeciwciała anty-GAD mogą być wykryte w surowicy pacjenta nawet 10 lat przed wystąpieniem objawów klinicznych. Stanowią marker wczesnego procesu autoimmunizacyjnego uszkodzenia komórek β trzustki.

Badania laboratoryjne wykorzystywane do monitorowania cukrzycy

- Badanie ogólne moczu
- Glukoza na czczo
- Insulina na czczo
- C-peptyd na czczo

C-peptyd jest badaniem służącym do określenia sekrecji insuliny. Prekursorem insuliny jest proinsulina, która zawiera

łączący peptyd C. W momencie, gdy trzustka wydziela proinsulinę do krwiobiegu, cząsteczka proinsuliny rozpada się na dwie części – peptyd C oraz aktywną insulinę. Ilość powstającego peptydu C odzwierciedla aktywność komórek β wysp trzustkowych Langerhansa i odpowiada ilości endogennej insuliny. Insulina podawana w postaci zastrzyków nie zawiera peptydu C, dlatego badanie na obecność C-peptydu we krwi jest bardzo dobrym parametrem umożliwiającym zbadanie czy trzustka produkuje własną insulinę. Prawidłowe stężenie C-peptydu świadczy o zachowanej zdolności trzustki do produkcji insuliny. Niskie poziomy C-peptydu związane są z niską produkcją insuliny. Oznaczenie poziomu C-peptydu zlecane jest chorym na cukrzycę typu 1 w celu oceny czynności komórek β trzustki. U chorych na cukrzycę typu 2 badanie to jest pomocne w podjęciu decyzji o konieczności rozpoczęcia terapii insuliną.

• Mikroalbuminuria

Badanie jest pomocne we wczesnym wykryciu nefropatii cukrzycowej – groźnego powikłania cukrzycy. Albumina jest białkiem o małej masie cząsteczkowej, które u osób zdrowych występuje w moczu jedynie w niewielkich ilościach. Cukrzyca wywołuje zmiany w kłębuszkach nerkowych, które powodują zwiększoną przepuszczalność drobnych naczyń krwionośnych kłębuszków i w konsekwencji przedostawanie się albuminy z krwi do moczu, w którym pojawia się w większych ilościach. Jest to pierwszy sygnał uszkodzenia nerek w przebiegu cukrzycy.

• Lipidogram

Wykonanie lipidogramu wykorzystywane jest w ocenie ryzyka wystąpienia powikłań w postaci udaru mózgu i chorób sercowo-naczyniowych, takich jak choroba wieńcowa czy zawał mięśnia sercowego.

• HbA1C

W laboratorium MEDICA badanie wykonywane jest referencyjną techniką chromatografii HPLC (wysokosprawnej chromatografii cieczowej) certyfikowanej przez *National Glycohemoglobin Standardization Program* (NGSP). Wartość HbA1C odzwierciedla średnie stężenie glukozy we krwi, w okresie około 3 miesięcy poprzedzających oznaczenie, przy czym około 50% obecnej we krwi HbA1C powstaje w ciągu ostatniego miesiąca przed wykonaniem oznaczenia. Oznaczenia HbA1C należy wykonywać raz w roku u pacjentów ze stabilnym przebiegiem choroby, osiągających cele leczenia. U pacjentów nieosiągających celów leczenia lub tych, u których dokonano zmiany sposobu leczenia, należy wykonywać oznaczenia HbA1C co najmniej raz na kwartał.

W 2010 roku Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne, a w 2013 roku Europejskie Towarzystwo Diabetologiczne włączyło HbA1C jako wskaźnik do panelu badań stosowanych w rozpoznawaniu zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne oraz Europejskie Towarzystwo Badań nad Cukrzycą w 2009 na konferencji w Nowym Orleanie oraz na łamach czasopisma *Diabetes Care* ogłosiło wspólne stanowisko w sprawie oznaczania HbA1C met. HPLC w diagnostyce cukrzycy. Eksperci stwierdzili, że wartości HbA1C $\geq 6.5\%$ pozwalają na rozpoznanie cukrzycy. Wartości między 6 a 6.5% wskazują na duże ryzyko rozwoju cukrzycy i stanowią sygnał do podjęcia intensywnych działań prewencyjnych. Takie działania należy podjąć również u osób, u których wartość HbA1C jest poniżej 6.0% lecz występują inne czynniki rozwoju cukrzycy takie jak otyłość, hipertriglicerydemia i inne. Warunkiem korzystania z oznaczenia HbA1C jako narzędzia diagnostyki tolerancji węglowodanów jest dostęp do metody HPLC certyfikowanej przez *National Glycohemoglobin Standardization Program* (NGSP).

Glukometr – orientacyjne monitorowanie glikemii

Leczenie cukrzycy wymaga ścisłego monitorowania biochemicznego, którego podstawą jest samokontrola glikemii prowadzona przez pacjentów przy użyciu przenośnych urządzeń diagnostycznych do szybkiego pomiaru stężenia glukozy. Ten sposób kontroli glikemii ma jednak orientacyjny charakter, a oznaczenia wykonywane przy użyciu glukometrów są podatne na szereg czynników zakłócających. Ponadto uzyskane wyniki pomiaru charakteryzują się dość sporym błędem pomiaru – FDA (*Food and Drug Administration*) dopuszcza 20% błąd dla oznaczeń glukometrycznych. W związku z tym **glukometry są przeznaczone tylko i wyłącznie do orientacyjnego monitorowania aktualnego stężenia glukozy w krwi przez pacjenta**, w celu podjęcia odpowiednich działań terapeutycznych. **Urządzenia te nie mogą być wykorzystywane do precyzyjnego diagnozowania pacjentów – rozpoznawania cukrzycy, upośledzonej tolerancji glukozy i nieprawidłowej glikemii na czczo.**

Rozwój cywilizacji oraz wielkie przemiany społeczne i ekonomiczne, a co za tym idzie – zmiany w stylu życia populacji ludzkich, spowodowały na świecie epidemię cukrzycy. Choroba ta znacząco obniża jakość życia osób na nią cierpiących oraz jest przyczyną inwalidztwa i licznych zgonów. Większość z nich jest spowodowana powikłaniami w późniejszym stadium choroby, takimi jak zawał serca i udar. Mimo ogromnemu postępowi medycyny, schorzenie to jest nadal nieuleczalne i stwarza niezwykle wyzwanie dla wielu naukowców i lekarzy praktyków. Skuteczna walka z cukrzycą wymaga wczesnego wykrycia zaburzeń gospodarki węglowodanowej oraz zastosowania optymalnej terapii zapobiegającej groźnym dla zdrowia i życia przewlekłym powikłaniom cukrzycy. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada badania służące do wczesnego wykrywania cukrzycy i stanów przedcukrzycowych oraz monitorowania już wykrytej choroby. Wszystkie oznaczenia wykonywane są przez wykwalifikowany personel przy użyciu nowoczesnych analizatorów i metod referencyjnych.

mgr anal. med. Natalia Bilska
Laboratorium MEDICA

Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2017. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2017.

Stan zdrowia	Wartość HbA1c
Osoba zdrowa	$\leq 5.9\%$
Kobiety z cukrzycą przedciążową planujące ciążę	$\leq 6.5\%$
Kobiety w II i III trymestrze ciąży	$\leq 6.0\%$
Cukrzyca typu 1	$\leq 6,5\%$
Krótkotrwała cukrzyca typu 2	$\leq 6,5\%$
Dzieci i młodzież	$\leq 6,5\%$
Osoby starsze, z powikłaniami o charakterze makroangiopatii	$\leq 8.0\%$
Osoby powyżej 65 roku życia	$\leq 7.0\%$

Jakie są kryteria rozpoznania zaburzeń gospodarki węglowodanowej?

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne opracowało kryteria rozpoznania zaburzeń gospodarki węglowodanowej:

Glikemia przygodna – oznaczona w próbce krwi pobranej o dowolnej porze dnia, niezależnie od pory ostatnio spożytego posiłku	Glikemia na czczo – oznaczona w próbce krwi pobranej 8-14 godzin od ostatniego posiłku	Glikemia w 120. minucie doustnego testu tolerancji glukozy (OGTT) według WHO
≥ 200 mg/dl – cukrzyca* (gdy występują objawy hiperglikemii, takie jak: wzmożone pragnienie, wielomocz, osłabienie)	70-99 mg/dl – prawidłowa glikemia na czczo 100-125 mg/dl – nieprawidłowa glikemia na czczo ≥ 126 mg/dl – cukrzyca*	< 140 mg/dl – prawidłowa tolerancja glukozy 140-199 mg/dl – nieprawidłowa tolerancja glukozy ≥ 200 mg/dl – cukrzyca*

* Do rozpoznania cukrzycy konieczne jest stwierdzenie jednej z nieprawidłowości, z wyjątkiem glikemii na czczo, gdy wymagane jest 2-krotne potwierdzenie zaburzeń; przy oznaczaniu glikemii należy uwzględnić ewentualny wpływ czynników niezwiązanych z wykonywaniem badania (pora ostatnio spożytego posiłku, wysiłek fizyczny, pora dnia).



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

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

www.ptdental.pl

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30

sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza Endodoncja

Protetyka stomatologiczna, implanty, mosty

Ortodoncja, RTG

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

expresowa naprawa protez

protezy osiadające całkowite i częściowe

protezy elastyczne (acetal, acron)

protezy z Vitalpeux

protezy overdentures

korony i mosty licowane porcelaną

szyny wybielające i relaksacyjne

Radom, ul. Okulickiego 47

(budynek Biedronki na piętrze),

tel. 504 537 068

AURUM DENT
gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl

KOMPLEKSOWE
LECZENIE

NOWOCZESNA
PROTETYKA

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300

od poniedziałku do piątku



ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro

REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**

specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**

specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne

umowa z NFZ i Allianz

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

Pracownia USG

(3D/4D, nowy aparat Aloca)

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki
i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

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)

Klinika
Medycyny Estetycznej

VITA-Derm

dr Waldemar Karasiuk
chirurg

Radom, ul. Witolda 10,

tel. 48 300 52 52,

kom. 665 633 609

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

lek. med. Dorota Milanowska

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

specjalista
neurolog

przyjmuje w środy od 18.00

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

lek. specjalista
neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki
od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJANA

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

Ziemowit Olczyk
neurolog

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

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

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

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

Centrum Medyczne
MEDJANA

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

gabinet

NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

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

tel. **601 497 118**

www.jsmista.pl

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

specjalista neurolog

Corten Medic Radom
ul. Prażmowskiego 33a

zapisy telefoniczne

48 670 04 10

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

tel. 48 386 95 00
511 511 234

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

lek. med.
**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

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

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnačka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32

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

przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

Udzielamy porad
w przychodni rehabilitacyjnej
w ramach umowy z NFZ.

Porad udzielają:

Monika Gajos

Specjalista reh. med.

Mariusz Wronisz

Specjalista reh. ruch.

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Piotr Chyl

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

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

z a p r a s z a m y

od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66

tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52

Cukrzyca – tykająca bomba zegarowa



prof. dr hab.
Ewa Pańkowska
diabetolog

Z roku na rok rośnie liczba chorych na cukrzycę. Do niedawna mówiło się, że choroba ta dotyka ludzi po 40. roku życia. Wydaje się, że ma na to duży wpływ stres i przeciążenie zawodowe, szczególnie wśród osób bardzo aktywnych. Mamy duże tempo pracy, jemy niezdrowo i w biegu, albo cały dzień nie jemy nic treściwego, żeby wieczorem po przyjeździe z pracy się przejeść. To też sprzyja zachorowaniu. Często najpierw u chorych występuje insulinooporność, a potem dochodzi do rozwoju cukrzycy. Jednakże choroba coraz częściej jest rozpoznawana w młodszy wieku, w tej chwili ta granica przesunęła się. Należy także obalić mit, że to choroba osób otyłych. Osoby szczupłe również chorują na cukrzycę.

Obecnie najbardziej niepokoi wzrastająca liczba małych dzieci, u których diagnozuje się cukrzycę typu 1. W ciągu ostatnich 15 lat aż czterokrotnie wzrosła liczba zachorowań w grupie dzieci w wieku przedszkolnym i każdego roku przybywa ok. 4% chorych pediatrycznych (w wieku rozwojowym). Mamy teraz dwukrotnie więcej pacjentów do 18 r.ż. niż 15 lat temu.

Dynamika wzrostu zachorowalności jest bardzo szybka i gwałtowna. Trend ten panuje na całym świecie. Szacuje się, że obecnie jest ok. 380 mln chorych na świecie, a za 15 lat prawdopodobnie będzie ich aż 592 mln. W Polsce jest ich aż 3-4 mln, z czego ok. 0,5 mln nie wie, że jest chora i co gorsza nie jest objęta żadną opieką lekarską. Aż 90% chorych stanowią chorzy na cukrzycę typu 2. Rocznie z tytułu powikłań cukrzycowych umiera 21 tys osób.

Szacuje się, że w 2035 r. liczba chorych na cukrzycę sięgnie 592 milionów. Gdyby wszystkich chorych na cukrzycę potraktować jako obywateli jednego kraju, pod względem liczności utworzyliby oni trzecie co do wielkości państwo, zaraz po Chinach i Indiach.

Objawy cukrzycy typu 2 obejmują:

- częste oddawanie moczu
- nadmierne pragnienie
- wzmożone łaknienie
- niewyraźne widzenie
- brak energii i skrajne zmęczenie
- drętwienie i mrowienie w dłoniach i stopach
- powolne gojenie się ran i nawracające infekcje

Główne objawy cukrzycy typu 1:

- częste oddawanie moczu – poliuria
- wzmożone pragnienie – polidypsja



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

- nagła utrata masy ciała
- chroniczne zmęczenie

Pozostałe objawy cukrzycy typu 1:

- odwodnienie
- zaburzenia widzenia

Do najczęstszych powikłań występujących w przebiegu cukrzycy należą:

- neuropatia cukrzycowa – uszkodzenie i zanik komórek nerwowych w związku z hiperglikemią; neuropatia objawia się osłabieniem mięśni, mrowieniem stóp i dłoni oraz zaburzeniami czucia;
- kwasica ketonowa (śpiączka cukrzycowa) – jest to ostre powikłanie cukrzycy, objawiające się silnym pragnieniem i nasilonym oddawaniem moczu, nawet jeśli chory przyjmuje duże ilości płynów, jego organizm ulega odwodnieniu; następnie pojawiają się kolejne symptomy: nudności, wymioty, bóle brzucha, duszność i ból w klatce piersiowej, charakterystyczny jest także zapach acetonu w wydychanym powietrzu;

- nefropatia cukrzycowa – uszkodzenie kłębuszków nerkowych – jej pierwszym objawem jest obecność białka w moczu;
- stopa cukrzycowa – uszkodzenie nerwów w obrębie stopy, które przyczynia się do zaniku mięśni oraz upośledzenia czucia bólu; zmiany miażdżycowe przyczyniają się do niedokrwienia stopy i obumierania jej tkanek – u chorych posiadających bardzo zaawansowane zmiany amputacja bywa jedynym wyjściem;
- powikłania oczne: retinopatia cukrzycowa, jaskra, pogorszenie ostrości widzenia, a nawet całkowita utrata wzroku;
- osteoporoza – u chorych na cukrzycę zwiększa się podatność na zachorowanie, a co za tym idzie – na złamania kości.

Na konsultacje diabetologiczną zarówno dzieci, jak i dorosłych można się umówić do prof. dr. hab. n.med. Ewy Pańkowskiej w Radomiu Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113. tel. 694 88 00 44 w dniach: 28.06., 03.08., 31.08.2019 r.





AIRIS Vento
HITACHI
Magnetic Resonance

Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

wyłącznie prywatnie

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

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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

super ceny badanie „od ręki”



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 Koziencich

Neurochirurg • prof. dr. hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Kliniczny 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 /Międzyzlesie/

Chirurg naczyń • dr n. med. **Andrzej Ostrach** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/

Chirurg naczyń • lek. med. **Grzegorz Noll**

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. Skoczyła**
– 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** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie

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

Kardiolog, Internista • lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Neurolog • lek. med. **Paweł Chochoł** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Psychiatra, psychoterapeuta • lek. med. **Anna Zdzymira** – Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, 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 - naczyń, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia

S P Z O Z

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00



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



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

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

Idalia
STUDIO URODY **PODOLOGIA**

NOWY ADRES
 RADOM, UL. WARYŃSKIEGO 1/3/5
 TEL. 790 237 790, 606 471 648



NZOZ
CHROBREGO
 Elżbieta Stachura

Gabinet Rehabilitacji Leczniczej
 Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

FIZYKOTERAPIA

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

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia (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

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

OG OPTYK
 OPTOMETRIA
 GRABOWSCY



Galeria Feniks (Piotr i Paweł)

Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112, tel. 794 042 889

Salon (vis a vis Uniwersytetu)

ul. Chrobrego 42a, tel. 794 042 500

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



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

Przejmij stery własnego życia



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Znacząca większość ludzi na świecie uważa, że nie ma pełnego wpływu na swoje życie, bo jak twierdzą: „pewnych ograniczeń nie przeskoczysz”, „życie takie już jest i nie mamy na nie wpływu”. Jednak w każdej społeczności, jest też garstka „niepokornych”, którzy twierdzą, że sami potrafią swoim życiem sterować, że to my i tylko my, decydujemy, jak nasze życie wygląda i kim się stajemy. Z całą pewnością pomagają im w tym pewna specyficzna postawa życiowa powiązana z zestawem odpowiednich nawyków i przekonań, którą można określić mianem Mistrzostwa Osobistego. Mistrzostwo Osobiste to postawa ukierunkowana na ciągły rozwój i stałe doskonalenie siebie oraz własnych umiejętności, powiązane z koncentracją energii na naturalnych atutach i preferencjach. To innymi słowy taka forma samodoskonalenia i dążenie do takiego mistrzostwa, w którym nie chodzi o perfekcjonizm i rywalizację z innymi, ale o radość rozwijania największych pasji i talentów, o podążanie za swoim sercem drogą, która pozwala nam najmocniej zrealizować siebie. Mistrzowie rozwoju osobistego uważają, że w swoim życiu kierują się oni zasadami, dzięki którym spełniają swoje marzenia i zostają Mistrzami Osobistymi.

Poszerzaj swoją strefę komfortu i dostrzegaj szanse

Jeśli naszym celem jest Mistrzostwo Osobiste, potrzebujemy niezależnie od obaw i wątpliwości, niezależnie od stopnia ryzyka i naszej wiary w siebie, stale wychodzić z własnej strefy komfortu, nieustannie próbować nowych rzeczy, podejmować wyzwania, sprawdzać na ile nasze obawy są prawdziwe. Oczywiście nie trzeba od razu skakać na głęboką wodę. Czasem wystarczy poszerzać własną strefę komfortu metodą małych kroków, codziennie robić jedną nową rzecz, budować stopniowo swoją odwagę i wiarę we własne możliwości poprzez przełamywanie kolejnych ograniczających nas przekonań i tzw. „prawd o świecie”.

Wyznaczaj cele zorientowane na proces, a nie na rywalizację

Cel rywalizacyjny polega na tym, że dążymy do tego, by być lepszym od innych, że liczy się osiągnięcie i zaliczanie kolejnych celów, jak najszybsze zdobywanie szczytów. Jeśli wyznaczamy cele w taki właśnie sposób, to każda przeszkoda na drodze do celu i każdy niespodziewany zwrot akcji sprawia, że się denerwujemy i frustrujemy. Z kolei cel zorientowany na proces, polega na tym, że szczyt na który się wspinamy wyznacza tylko kierunek i daje motywację, by w tym kierunku ruszyć, ale to, co się liczy, to droga, którą idziemy. To wszystkie zdarzenia i inspiracje, które zbierzemy po drodze, wszystkie ciekawe momenty i niezwykli ludzie, których

na tej drodze napotkamy, cały proces mierzenia się z samym sobą, przewycięzania przeszkód i trudności, wszelkie małe zwycięstwa i wiedza, którą zdobyliśmy. Mając cel zorientowany na proces, jesteśmy zadowoleni, że ciągle jesteśmy w drodze, mamy spokój wewnętrzny i zgodę na to, co przyniesie los. W tym scenariuszu porażka nie istnieje, tylko po prostu nasz sukces może wyglądać inaczej niż się spodziewaliśmy. Źródło naszej satysfakcji życiowej tkwi w procesie samorozwoju i pokonywania trudności. Sukces jest tylko efektem naszego sposobu na życie, a nie celem. To sprawia, że możemy iść swoją drogą całe życie, nigdy się nie zniechęcając niepowodzeniami.

Ograniczenia i trudności są po to, by je przewycięzać

Ważne jest również to aby mieć przekonanie, że nie istnieją takie realne ograniczenia, które mogą nas powstrzymać przed realizowaniem siebie i swoich marzeń. Ograniczenia, które wydają nam się nie do przeskoczenia, istnieją tak naprawdę tylko w naszej głowie a wiara w to, że wszystko jest możliwe oraz odpowiednio ukierunkowane działanie jest w stanie przewyciężyć każde ograniczenie. Aby prowadzić życie pełne możliwości, musimy przede wszystkim nauczyć się te możliwości dostrzegać. Często są ukryte pod postacią problemów i trudności, które nas spotykają. Ale to właśnie wszelkie przeciwności losu są dla nas szansą i możliwością sprawdzenia się

 **OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY**

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

ZAKŁAD OPTYCZNY
od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-13
www.likowska.pl

Badanie OCT

**NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2**

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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

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

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

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

w nowych warunkach, poznania lepiej swoich talentów i mocnych stron, zdobycia nowych doświadczeń i rozwinięcia zupełnie nowych umiejętności. Trzeba mieć tylko wobec nich pozytywne podejście i determinację, by stale przekraczać własne ograniczenia.

Zadbaj o pozytywne nastawienie i dobre wzorce

Pozytywne nastawienie oznacza, że niezależnie od okoliczności, zawsze spodziewamy się tego, co dobre, umiemy też dostrzegać pozytywne aspekty terażniejszej sytuacji i wszystkich przeszłych wydarzeń. Koncentrujemy się na tym, dlaczego jest dobrze, dlaczego życie jest piękne i wspaniałe, dlaczego jesteśmy szczęśliwi i za co możemy być wdzięczni, zamiast na aspektach negatywnych. Co nam zatem przeszkadza w takim postrzeganiu świata? Po części nasz mózg i ukształtowane w nim pozostałości z czasów prehistorycznych, kiedy dla przetrwania było istotne by dostrzegać zagrażające niebezpieczeństwo. Jednak jeszcze bardziej pokutują tu wzorce społeczne. W Polsce szczególnie mocno ugruntowane, w ramach których pesymizm traktuje się jako coś racjonalnego, a optymizm, szczególnie nadmierny, jako coś naiwnego i niezdrowego. Tymczasem taki wzorzec patrzenia na świat nie tylko odbiera nam energię i psuje samopoczucie, ale przede wszystkim odbiera nam wiarę we własne możliwości. Widzimy wszystko w ciemnych barwach, co skutecznie zniechęca od tego, by próbować nowych rzeczy i iść własną drogą. Jeśli chcemy samodzielnie kierować naszym życiem, czuć pełnię swoich możliwości i realizować swój potencjał, warto świadomie zmienić nastawienie na maksymalnie pozytywne. Jak to zrobić? Poprzez zadawanie odpowiednich pytań. Nie warto godzinami analizować problemów i niepowodzeń, ani pytać samego siebie „Dlaczego znów mi się nie udało?!”. Nasz umysł znajdzie odpowiedź na każde zadane mu pytanie, ale odpowiedź, którą dostaniemy, będzie adekwatna: „dlaczego mi się znów nie udało? Bo jestem beznadziejny, nic nie umiem, jestem do bani”.

Jeśli wolimy usłyszeć inną odpowiedź, zadajmy sobie pytania: „Czego nauczyła mnie ta sytuacja?”, „Jakie małe sukcesy udało mi się dziś osiągnąć?”, a następnie: „Dlaczego mi się uda zrealizować to marzenie?”. I szukajmy odpowiedzi, aż znajdziemy takie, które będą dla nas przekonujące.

Warto dążyć do realizacji marzeń i Osobistego Mistrzostwa. Tylko w ten sposób możemy naprawdę poznać siebie i własny potencjał, zbudować pozytywne nastawienie do świata i ludzi oraz silne przekonanie o własnej sile sprawczej, o własnej odwadze, o własnych możliwościach – a efekt tego będzie taki, że przeżyjemy nasze życie sensownie i ciekawie.



Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

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



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

SKLEP MEDYCZNY

stymat



REFUNDACJA NFZ

APARATY SŁUCHOWE

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

Radom, ul. Giserska 4
tel. 48 365 11 88
kom. 728 658 401

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



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



NFZ ortopedia

medycyna sportowa

NFZ rehabilitacja

Centrum Medyczne MEDJANA

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

Gabinety Prywatne

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

USG

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

Jastrzębski Łukasz
Kazubiński Hubert
Piasta Zbigniew
Świerczek Mirosław

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

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

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Słyk Piotr, Piekarski Paweł

USG Doppler

KOŃCZYN DOLNYCH

Kukliński Adam, Kupis Zbigniew, Ahmad Fawaz

SZYI

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

Echo serca

DOROŚLI

Kwiecień Jolanta – poniedziałek

DZIECI

Ordyk-Rusek Patrycja – wtorek

RTG NOWOCZESNY APARAT CYFROWY

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

Centrum zdrowej stopy

VITA-Derm

Radom, ul. Witolda 10,

tel. 48 300 52 52, kom. 665 633 609

Zbigniew Piasta

specjalista ortopeda, traumatolog,
lekarz medycyny sportowej

przyjmuje od poniedziałku do piątku

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A

tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

Terpiłowski

CENTRUM MEDYCZNE



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 CHOROBY TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

USG 3D/4D płodu

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)

Długa podróż a zakrzepica żył głębokich



lek. Tomasz Terpilowski
specjalista chirurgii
naczyniowej

Zaczęły się wakacje, wiele osób zaplanowało dalekie podróże samolotem, autokarem lub własnym samochodem. Obecnie praktycznie przez cały rok latamy w najdalsze zakątki świata. Zaobserwowałem, że w gabinetach lekarskich i na forach internetowych coraz częściej poruszany jest temat profilaktyki przeciwzakrzepowej podczas lotu samolotem. Nawet niektóre biura podróży i linie lotnicze przypominają klientom o potrzebie profilaktyki.

Definicja „*Economy class syndrome*” (syndrom klasy ekonomicznej) czyli zakrzepica żylna podczas lotu samolotem powstała w 1977 roku. Problem ten jest coraz większy, bo liczba podróżnych zwiększa się z roku na rok – w 2018r. odnotowano na świecie 4,6 mld pasażerów, a w Polsce ok. 40 mln.

Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa (ŻChZZ) w liczbach

Ogólnie ryzyko zakrzepicy żył głębokich (ZŻG) wynosi 0,07-1,4/1000/rok. Po locie samolotem ryzyko rośnie do 2,8%, co daje 128 mln potencjalnych zachorowań na zakrzepicę w ciągu jednego roku.

Lot poniżej 4 godzin to ryzyko 0,02% czyli dwukrotnie większe niż u osób nie latających.

Lot powyżej 8 godzin to ryzyko 2,7%, a w grupie osób powyżej 50. roku życia ryzyko wzrasta aż do 10%! Należy pamiętać, że ryzyko istnieje jeszcze dwa tygodnie po wylądowaniu. Zakrzepica po podróży samolotem jest w 95% bezobjawowa i dotyczy żył podudzi.

Ogólne ryzyko zatorowości płucnej (ZP) – groźnego powikłania ZŻG jest znikome i wynosi 0,39/1 milion populacji. Podczas lotów powyżej 8 godzin ryzyko wynosi 1,62/1 milion osób latających, a podczas lotów na odległość powyżej 10 tys. km wzrasta aż do 4,8/1 milion osób latających.

Lot samolotem zwiększa ryzyko ŻChZZ

Trzy główne przyczyny powstawania skrzepliny w naczyniu to: zastój krwi,

nadkrzepliwość i uszkodzenie śródbłonna naczyniowego.

Podczas wielogodzinnego lotu zastój krwi jest spowodowany długim siedzeniem. Część osób lubi podczas lotu siedzieć przy oknie, co wiąże się z ograniczoną możliwością wstawania i chodzenia po pokładzie samolotu. W mniejszych samolotach ilość miejsca na nogi nie jest duża i co za tym idzie poruszanie nimi podczas siedzenia jest utrudnione. W takim stanie o 75% zmniejsza się przepływ krwi w kończynach, a po około 8 godzinach lotu wzrasta wytwarzanie trombiny, która bezpośrednio odpowiada za powstawanie skrzepliny.

Nadkrzepliwość czyli zwiększenie gęstości krwi podczas lotu jest spowodowana przede wszystkim obniżoną do 20% wilgotnością powietrza. Dla porównania – przeciętna wilgotność powietrza wynosi 40-60%. Na pokładzie samolotu jest sucho więc niepostrzeżenie odwadniamy się przez parowanie. Jeżeli do tego dodamy picie alkoholu i kawy, które również odwadniają nasz organizm i zbyt małą podaż płynów obojętnych czyli wody, to poziom nadkrzepliwości we krwi niebezpiecznie wzrasta.

Podczas długiego lotu dochodzić może do uszkodzenia śródbłonna naczyniowego z powodu niedotlenienia. Ciśnienie parcjalne powietrza na poziomie morza wynosi ok. 160mmHg, w samolocie około 120-130 mmHg. Tak niskie ciśnienie powietrza obniża nasycenie krwi tlenem czyli spada saturacja, co powoduje uszkodzenie płytek krwi i komórek śródbłonna, spada aktywność fibrynolityczna czyli obrona organizmu przed powstawaniem zakrzepów.

U osób długo pozostających w pozycji siedzącej zakrzepki powstają najczęściej w żyłach i zatokach mięśni podudzi.

Kolejnym problemem jest zatorowość płucna, która jest groźnym powikłaniem zakrzepicy żylny kończyn dolnych. Gdy zakrzepica jest nierozpoznana i nieleczona skrzepliny z żył obwodowych mogą przemieszczać się do tętnic płucnych powodując: ból w klatce piersiowej nasilający się przy głębokim wdechu, skrócony oddech, kaszel nie związany z przeziębieniem często z odkaśływaniem krwi, uczucie ucisku w klatce piersiowej, nadmierne pocenie się, nagłe zblednięcie, szybkie bicie serca (tachykardia) lub omdlenie.

Gdy pacjent po długiej podróży trafi do lekarza rodzinnego z wyżej wymienionymi objawami lub „tylko” z dyskomfortem czy nietypowym pobolewaniem lub obrzękiem podudzia, jego możliwości diagnostyczne są ograniczone – zazwyczaj badany jest poziom D-Dimerów (wskaźnik zakrzepicy w organizmie), ale należy wiedzieć, że w zakrzepicy po locie samolotem, aż u połowy pacjentów wynik jest fałszywie ujemny. Jeżeli lekarz według Skali Wellsa oceni, że istnieje kilka czynników ryzyka i prawdopodobieństwo zakrzepicy jest wysokie, to powinien wówczas wdrożyć leczenie heparynami drobnocząsteczkowymi i jak najszybciej wykonać badanie USG Doppler lub skierować pacjenta do szpitala.

Profilaktyka ŻChZZ

Polskie wytyczne profilaktyki i leczenia żylny choroby zakrzepowo-zatorowej opracowane przez polskich naukowców nie przedstawiają jednoznacznych zaleceń, co do farmakologicznej profilaktyki ŻChZZ. Brzmiały one następująco:

„Osobom podróżującym samolotem na długiej trasie (>8h, szczególnie w klasie ekonomicznej) sugerujemy wkładanie wygodnych ubrań (bez ściągaczy), ćwiczenia rozciągające, napinanie mięśni podudzi, częste poruszanie się oraz unikanie odwodnienia, nadmiernej ilości alkoholu i napojów zawierających kofeinę. U osób obciążonych zwiększonym ryzykiem ŻChZZ (przebyta ŻChZZ, ograniczoną ruchomością, z otyłością lub ze znaną trombofilią) sugerujemy zakładanie odpowiednio dobranych podkolanówek o stopniowanym ucisku zapewniających ucisk na poziomie kostki 15-30 mm Hg.

Osobom z bardzo dużym ryzykiem powikłań zakrzepowo-zatorowych, w tym po przebytej ŻChZZ, po niedawno przeżytym urazie lub zabiegu operacyjnym (≤6 tyg.) lub z aktywną chorobą nowotworową sugerujemy podanie HDCz w dawce profilaktycznej.

Osobom podróżującym samolotem na długiej trasie (>8h) sugerujemy niestosowanie ASA w zapobieganiu ŻChZZ.”

Do istotnych czynników ryzyka należy dodać jeszcze: doustną antykoncepcję lub leczenie hormonalne, ciążę, wzrost ciała powyżej 185cm lub poniżej 165cm (problemy z właściwą pozycją siedzącą), nadwagę

(BMI >25), płeć żeńską, żylaki, przewlekłą niewydolność krążenia.

W oparciu o powyższe zalecenia i światową literaturę medyczną postępowanie co do profilaktyki ŻChZZ podczas lotu samolotem można ująć następująco. Ogólne zasady postępowania w czasie lotu niezależnie od długości jego trwania i czynników ryzyka nie budzą wątpliwości. Zaleca się:

Zakładanie luźnego ubrania stryczkowego lub dresowego bez ściągaczy wokół kostek. Zdecydowanie niewskazane są ubrania garniturowe, które w pozycji siedzącej uciskają na łydki, uda i okolice pachwin.

Odpowiednie miejsce w samolocie – w pobliżu przejścia między rzędami foteli lub przy drzwiach (więcej miejsca na nogi). Idealnym rozwiązaniem jest lot w klasie business.

Ćwiczenia izometryczne – prostowanie zginanie stóp przez 5 minut co 3 godziny lotu lub co 30 minut, wskazane są też spacer po samolocie.

Uzupełnianie płynów – około 300 ml na godzinę, najlepiej płyny izotoniczne z elektrolitami, ostatecznie woda niegazowana. Należy unikać alkoholu i kawy – bo pogłębiają odwodnienie organizmu.

Podkolanówki ze stopniowanym uciskiem w I lub II klasie. Zmniejszają one zastój żylny, zwiększając efektywność ćwiczeń izometrycznych i zapobiegają powstawaniu obrzęków podudzi. Polskie wytyczne mówią o ich stosowaniu u pacjentów ze zwiększonym ryzykiem niezależnie od długości lotu. Francuskie Towarzystwo Angiologiczne zaleca stosowanie podkolanówek dla lotów powyżej 3 godzin oraz u osób z żylakami, obrzękami i wywiadem w kierunku zakrzepicy żylny. Wskazany jest I stopień ucisku (15-30 mmHg), a dla osób przewlekle stosujących kompresję – zwiększenie klasy ucisku o jeden stopień.

Aspiryna (ASA)

To lek, o którym jest powszechne mniemanie, że ma działanie przeciwzakrzepowe i jest skuteczną profilaktyką zakrzepicy żylny. Prawda jest taka, że Aspiryna hamuje tylko płytkowy mechanizm krzepnięcia (uszkadza funkcję płytek), którego konsekwencją jest zakrzep tętniczy np. zawał serca czy udar mózgu. Zakrzepica żylna jest powodowana krzepnięciem osoczymym – jest to kaskada procesów krzepnięcia, na którą Aspiryna nie ma wpływu. Jak dowodzą badania – skuteczność tego leku w profilaktyce ŻChZZ jest porównywalna do placebo.

Heparyna drobnocząsteczkowa (HDCz) (Clexane, Neoparin, Fraxiparyna), to lek z wyboru w farmakologicznej profilaktyce przeciwzakrzepowej. „Wytyczne” są jednak

nieprecyzyjne, zalecają stosowanie HDCz w dawce profilaktycznej bez określenia czasu ich stosowania, u osób z bardzo wysokim ryzykiem powikłań zatorowo-zakrzepowych czyli z przebyłą ŻChZZ, aktywną chorobą nowotworową, do 6 miesięcy po chemioterapii, do 6 tygodni po dużym urazie lub zabiegu operacyjnym. A jak postępować z osobami z trombofilią czyli udokumentowanymi zaburzeniami krzepnięcia lub stosującymi antykoncepcję hormonalną i palącymi papierosy albo kobietami w ciąży? Brak jest jednoznacznych zaleceń.

Podsumowanie

Myślę, że jedynym rozsądnym rozwiązaniem jest konsultacja z chirurgiem naczyniowym, w celu indywidualnej oceny czynników ryzyka choroby zakrzepowej i wybrania optymalnego sposobu profilaktyki, biorąc pod uwagę stan zdrowia pacjenta oraz korzyści i ryzyko krwawienia przy zastosowaniu leków przeciwzakrzepowych.

Podróż samochodem a zakrzepica żylna

Zdecydowanie mniej miejsca poświęca się na problem zakrzepicy podczas długich podróży autokarem lub samochodem osobowym. Co prawda w porównaniu z podróżą samolotem nie ma problemu niskiego ciśnienia parcjalnego powietrza, a co za tym idzie niedotlenienia organizmu i uszkodzenia śródbłonna naczyniowego i łatwiej o „rozprostowanie kości” ale podróże do Chorwacji, Włoch, Hiszpanii to jazda trwająca ponad 20-30 godzin, co istotnie zwiększa ryzyko zakrzepicy.

Bardzo ważne podczas takiego wyjazdu są postoje co 2-3 godziny, podczas których powinno się uzupełnić płyny i przede wszystkim pospacerować, wykonać kilka przysiadów lub innych ćwiczeń, aby zniwelować zastój żylny i limfatyczny w nogach. Samochody często wyposażone są w automatyczną skrzynię biegów i tempomat. Osoba prowadząca samochód bez przerwy, przez wiele godzin, podobnie jak śpiący na siedząco pasażerowie, są w równym stopniu zagrożeni zakrzepicą żylną. Oczywiście czynniki ryzyka ŻChZZ i profilaktyka opisywane w podróży samolotem są również aktualne przy podróżowaniu samochodem.

Życzę Państwu zdrowych, udanych wakacji i szczęśliwych powrotów do domu.



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



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 X5
dr n. med.
Dobrosława
Sikora-Szcześniak
Klinika EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
tel. 48 369 95 17



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

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

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

DOM OFERUJE RÓWNIŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

*Wygłębienie
doświadczenie w opiece*



Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NŻ
tel. 600 611 501, 509 569 541
www.vic-med.pl
Radom, ul. Czarnoleska 19,
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

mgr Paulina Szymańska
tel. 609 114 136



**Bezpłatne konsultacje
dla pacjentów ze stomią**



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

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

Cztery Pory Roku

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

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

Opieka nad osobami starszymi Rehabilitacja



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



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

Leczenie
uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10
tel. 48 300 52 52
kom. 665 633 609



Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauz 32

Zapraszamy
poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

Poradnie Neurochirurgiczna

dr. n. med Robert Sarna

Neurologiczna

lek. med. Marina Chojnacka

lek. med. Małgorzata Ziółek

Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

Zabiegi

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

Danuta Krajewska
spec. chirurg - choroby piersi

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00

dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

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

dr n. med. Wojciech Kowalczewski

specjalista chirurg dziecięcy

GABINET CHIRURGICZNY

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

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

dr n. med. **Roman Kowal**

spec. chirurgii
urazowo-ortopedycznej
spec. rehabilitacji medycznej

Corten Medic Radom
ul. Prażmowskiego 33a

zapisy telefoniczne

48 670 04 10

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

czynne
czwartek
od 16⁰⁰

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

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

K L I N I K A
EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

**Gabinet chirurgii
ogólnej i onkologicznej**

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)
tel. 48 369 95 17, kom. 510 781 404



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

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
neurologiczna
okulistyczna
otolaryngologiczna
reumatologiczna
urologiczna**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta**PORADNIA STOMATOLOGICZNA****GABINET ZABIEGOWY:**USG, EKG, iniekcje, spirometria,
szczepienia ochronne, odczulanie,
testy alergologiczne, światłolecznictwo,
audiometria, kriozabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)**MEDYCYNĄ 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,
Poł 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

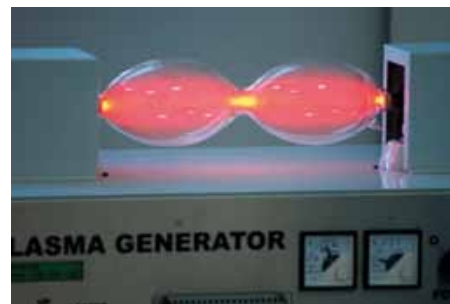
Borelioza a Generator plazmowy

Borelioza to niezwykła choroba i jednocześnie trudna do diagnozy i leczenia. W terapii krętków borelii, wykorzystuje się łączenie różnych metod. Jedną z niezastąpionych jest generator plazmowy.

Generator plazmowy, wykorzystuje wyładowania plazmowe jako medium transmisji impulsów elektromagnetycznych, do niszczenia komórek nowotworowych, wirusów, bakterii, pasożytów, grzybów, drobnoustrojów i innych patogenów chorobotwórczych. Twórcy tego urządzenia bazowali na wiedzy dr Roya Raymonda Rife'a która zaowocowała powstaniem unikatowego urządzenia na miarę światową. Generator plazmowy osiąga moc do 900 kHz, jest jednym z najlepszych urządzeń tego typu. Fale elektromagnetyczne tego urządzenia działają do 15 m.

Do zabijania krętków boreliozy, wykorzystuje się pole elektromagnetyczne generowane przez lampę plazmową. Krętki borelii wprowadzane są w drgania, co w rezultacie powoduje albo rozerwanie błony komórkowej i śmierć, albo osłabienie mechanizmów obronnych bakterii i staje się ona łatwa dla naszego systemu odpornościowego, albo procesy występują wspólnie.

W Polsce tą metodę, stosuje się od niedawna, choć nie jest nowa. Raymond Rife'a – naukowiec w swojej wieloletniej pracy i badaniach, zaobserwował, że żywe organizmy, w tym bakterie, wirusy itp. posiadają własną częstotliwość lub własny wzór drgań. Odkrył również, że do niszczenia patogenów, można wykorzystywać różne częstotliwości. Generator miał niszczyć wirusy, bakterie a nawet komórki nowotworowe, które posiadają swoją częstotliwość odmienną od częstotliwości zdrowego człowieka, tym samym nie zagrażając prawidłowym tkankom



w organizmie. Dopracowując swoją metodę unicestwił komórki nowotworowe u 400 zwierząt laboratoryjnych, a u 16 pacjentów z zaawansowanym nowotworem, aż u 14 udało się unicestwić nowotwór w ciągu 90 dni. Mocno zainteresowane środowisko medyczne, po tych dokonaniach zaczęło go określać mianem oszusta i znachora, a dziwny zbieg okoliczności doprowadził do wycofania się naukowców z badań, zniszczenia dokumentacji i urzędów oraz procesu sądowego, który mimo wszystko wygrał, stopniowo jednak popadł w alkoholizm, a wraz z nim idea leczenia polem elektromagnetycznym.

Dopiero od niedawna, powróciła wraz z rosnącą liczbą badań i eksperymentów, które potwierdzają zdolność pola elektromagnetycznego do hamowania, wzrostu i rozwoju różnych rodzajów bakterii oraz zmniejszania ich przeżywalności. Skuteczność tej metody nie została dotąd udowodniona w badaniach klinicznych, jest ona stosowana z powodzeniem zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, Czechach, w Niemczech. W przypadku krętków borelii i jej koinfekcji jest jedną z najskuteczniejszych metod. Już po pierwszym naświetlaniu widać różnicę, w dolegliwościach, a prawidłowo przeprowadzona terapia przynosi długofalowe korzyści, i trwałe powrót do zdrowia.

Borelioza, to beztlenowa bakteria, która lubi zakamarki w naszym organizmie, do których generator plazmowy dociera z łatwością w przeciwieństwie do generatorów prądowych. Pamiętajmy również, że zdrowie jest w naszych rękach, a proces zdrowienia jest w przypadku trudnych chorób, spowodowanych np. krętkiem borelii wymaga czasu, samodyscypliny i świadomości, oraz wsparcia najbliższych, choroba ta może dotknąć każdego z nas.

ELIOMED
Gabinet Terapii NaturalnychElżbieta Petrzak
Radom, ul. Główna 12
gab. 14, I piętro
tel. 792 071 107
tel. 690 464 420
eliomed@poczta.fm
www.eliomed.pl• Diagnostyka i terapia
boreliozy, koinfekcji,
pasożytów, wirusów,
alergii u dzieci i dorosłych
• Vega Test
• Biorezonans
• Plazmoterapia
• Terapie naturalne**Gabinet Psychologiczny****Agnieszka Kołtąj**poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralnaCentrum Medyczne
MEDJanaul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313*Elimed Gabinet Terapii
Naturalnych – Elżbieta Petrzak*



PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

dr n. med.
Magdalena Poterała
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

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

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

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
 - gastroskopia
 - kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

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 Świąć

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

zapisy na badanie pod numerem telefonu

tel. 506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

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

NZOZ Śródmieście 3



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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA

USG: ginekologiczno-polożnicze,
jama brzuszna, tarczycza, gruczoły piersiowe,
węzły chłonne, gruczoł krokowy

KARDIOLOG

lek. Anna Bąk-Chojnacka

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

Radom, ul. 11 Listopada 69/77

zapisy w godz. 12.00-19.00, tel. 48 360 69 01



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

**EKG, UKG (echo serca),
Holter EKG**

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

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

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

Naturalne, wegańskie kosmetyki do pielęgnacji i makijażu

Skóra jest największym organem naszego ciała, więc bardzo ważne jest to co na nią nakładamy. Składniki aktywne przenikają w głąb naszej skóry już w ciągu 26 sekund. Najlepszym na to przykładem może być plaster leczniczy (antynikotynowy, antykonceptyjny itp.). Zatem nie tylko ważne jest to jak się odżywiamy, ale również to co nakładamy na skórę. W skali naszego całego życia są to kilogramy preparatów nie zawsze bezpiecznych dla naszej skóry i organizmu.

Od niedawna Centrum Medyczne Fizjomedica zaczęło współpracę z z firmą, którą ma 40 letnie doświadczenie w tworzeniu kosmetyków opartych wyłącznie na naturalnych, roślinnych składnikach. Jest to połączenie natury z nowoczesną technologią. Baza produktów jest botaniczna (roślinna).

Czego NIE zawierają produkty Arbonne:

Konserwantów – stanowią 1% – jest to ilość niezbędna, by produkty nie musiały być przechowywane w lodówce i mieć tygodniową datę ważności.

Sztucznych zapachów i barwników – są to dwa najbardziej drażniące składniki, których nie ma w produktach Arbonne.

100% wegańskie – posiadają certyfikat (nie zawierają składników pochodzenia odzwierzęcego i nie są testowane na zwierzętach).

Bez olejów mineralnych – oleje mineralne to inaczej parafina. Drugi po słońcu składnik, który najbardziej nas postarza. Powstają z przeróbki ropy naftowej. Stosuje się je głównie, jako smary, ale mają również szerokie zastosowanie w kosmetyce jako składnik balsamów i kremów. Oleje mineralne tworzą na naszej skórze niewidzialną powłokę, wtedy nasza skóra nie może oddychać (jest jak pokryta folią). Prawidłowo skóra powinna eliminować toksyny, a wchłaniać witaminy.

Bez SLS, PARABENÓW, ALUMINIUM – udowodnione jest iż w komórkach nowotworowych raka piersi potwierdzono występowanie aluminium i parabenów.

SLS to szkodliwe spieniacze, które powodują m.in. wypadanie włosów, przesuszenie skóry.

Kosmetyki testowane klinicznie, dermatologicznie, pediatrycznie, okulistycznie i alergologicznie.

Nie zawierają SOI, LAKTOZY, GMO oraz GLUTENU, który również powierzchniowo uczula skórę.

Opracowane bez użycia NABIAŁU, ORZECHÓW, AROMATÓW I SŁODZIKÓW.

Posiadają poprawne PH (brak równowagi PH może powodować suchość/łojotok albo trądzik).

Są hipoalergiczne (ewentualna alergia może się pojawić przy uczuleniu na naturalny składnik np. rumianek, lawendę)

Gliceryna zawarta w kosmetykach jest z kokosa i jest nietoksyczna.

Zamiast silikonu w bazie pod makijaż jest lotny krzem palony.

Do jakiej skóry?

RE9 Advanced – Pielęgnacja przeciwzmarszczkowa. Można stosować zapobiegawczo, jak również przy widocznych zmarszczkach. Seria ta zawiera dużą dawkę stabilizowanej witaminy C, komórki macierzyste z pomarańczy uzyskane w zrównoważonym procesie, kwasy alfa-hydroksylowe, ceramid z rokitnika, peptydy.

RE9 Advanced Prework – jak wyżej tylko jeszcze więcej nawilżenia.

Re9 Advanced Lifting i Modelowanie – nawilżające formuły nowej generacji wspomagają naturalny kolagen i elastynę w skórze, pomagając podkreślić kontury twarzy i sprawiając, że skóra wygląda na elastyczną i jędrną.

Re9 Advanced for Men – seria dla mężczyzn zawiera wyciąg z malachitu, który pomaga nadać skórze doskonały i zdrowy wygląd, a także wyciąg z alg i witaminę C, dzięki którym skóra wygląda na jędrną, młodszą i bardziej odporną.

Arbonne Intelligence – retinol z ceramidami zamkniętymi w kapsułkach. Opatentowany kompleks retinolu, stabilizowanej witaminy C i phytinolu działa synergicznie, aby zmniejszyć widoczność przebarwień poprawić kolor skóry, jej gładki wygląd i blask. Aloe nawilża i koi skórę, a wyciąg z korzenia rośliny zwanej punarnava pomaga zmniejszyć widoczność plam starczych, różnego rodzaju przebarwień, w tym słonecznych, zarówno teraz, jak i w przyszłości przy regularnym stosowaniu.



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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa
Nowość! fala uderzeniowa

Radom
ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75
kom. 511 997 051
fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl



Clear Future – pielęgnacja cery ze skłonnościami do trądziku. Formuły tych produktów zawierają kwas salicylowy oraz starannie dobrane składniki pochodzenia roślinnego, które pomagają ukoić cerę. Stosowane codziennie i z konsekwencją produkty z tej linii mogą pomóc nadać skórze równy kolor i świeży wygląd.

Calm – Zatrószcz się o wrażliwą skórę. Linia Calm to wyjątkowo łagodnoproducty do pielęgnacji skóry, które dzięki najdelikatniejszym składnikom nawilżają, łagodzą i pielęgnują skórę.

W ofercie znajdziecie również kosmetyki do ciała i kąpeli, do pielęgnacji włosów, oraz pełną gamę kosmetyków do makijażu.

Zachęcamy również by od środka zadbać o swoje zdrowie z kolekcją produktów spożywczych Arbonne, które są wzbogacone substancjami roślinnymi i zgodnie z surowymi zasadami firmy ich formuły są bezglutenowe i wegańskie.

Zachęcamy do bezpłatnego spotkania w Fizjomedica w celu wypróbowania kosmetyków Arbonne na własnej skórze. Pomoczymy dobrać odpowiednią pielęgnację do typu i potrzeb waszej skóry, oraz pełny makijaż kosmetykami Arbonne.

Poszukujemy również osób chętnych do współpracy przy promowaniu marki, zapraszamy do kontaktu.

Centrum Medyczne Fizjomedica
mgr fizjoterapii
Iga Augustyniak-Drewin
District Manager Arbonne



Po 30 dniach stosowania seri Re9 Advanced i Genius Płatki kosmetyczne i płyn regenerujący na noc

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

Barbara Węgrzycka


specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A



tel. 48 386 95 00
511 511 234

 **lek. Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

LECZENIE:

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

Zgłoszenia telefoniczne

502 713 654

ul. Kopernika 9/14
Radom

www.psychiatra.radom.pl

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

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

MEDJana

Centrum Medyczne

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

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

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1
tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a
tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii naczyniowej

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

**NOWY GABINET
PEDIATRYCZNY**

Radom, ul. Daszyńskiego 7

Paulina Kosińska - pediatra

tel. 606 386 330

zapraszamy
poniedziałek - sobota



Wszystkie usługi są świadczone
po wcześniejszym umówieniu i zapłacie

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

MEDYK

Graniczna 24 – nowa lokalizacja, rozszerzona oferta opieki medycznej



Centrum Medyczne PZU Zdrowie Polmedic to nie tylko atrakcyjne i przyjazne wnętrza. To przede wszystkim rozbudowana i odświeżona oferta usług komercyjnych (płatnych).

Wraz z nowym wyposażeniem zainwestowaliśmy w nowoczesny sprzęt do badań diagnostycznych. Jednym z nowych urządzeń jest aparat USG, który służy do badania i diagnozowania tkanek miękkich. W poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej wykonujemy również USG ortopedyczne. W naszym Centrum udostępniliśmy jeszcze więcej terminów wizyt w pracowni USG na parterze placówki. Poniżej lista lekarzy, którzy wykonują powyższe badania:

- lek. Fawaz Ahmad
Specjalista chirurgii ogólnej
- lek. Bartosz Markiewicz
w trakcie specjalizacji
- lek. Katarzyna Mrozowska
Specjalista radiologii
- lek. Rafał Niemiec
Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

- lek. Paweł Piekarski
Specjalista radiologii
- lek. Stanisław Sławiński
Specjalista ortopedii i traumatologii
- lek. Michał Świechowski
Specjalista radiologii

Wkrótce udostępniemy nowe badanie dedykowane kobietom w ciąży. KTG monitoruje poprawność pracy serca dziecka oraz skurcze macicy matki, zarówno w trakcie ciąży jak i podczas porodu. Nasza aparatura umożliwi wykonanie badania również dla ciąży bliźniaczej. Więcej informacji otrzymasz kontaktując się z położnymi w Centrum Medycznym PZU Zdrowie Polmedic.

W placówkach przy Granicznej 24 znajdziecie też liczne udogodnienia. Jednym z nich jest tzw. strefa dzieci. Najmłodszy mogą skorzystać tam z gier interaktywnych rozwijających umiejętności poznawcze oraz spędzić miło czas w towarzystwie Niestrasków – animowanych postaci związanych z PZU Zdrowie.

Zadbaliśmy również o potrzeby rodziców. Specjalnie dla nich stworzyliśmy pokój karmień – miejsce, w którym w komfortowych warunkach mogą nakarmić, przewinąć lub odpocząć z dzieckiem.

Dla komfortu Pacjentów i bezpieczeństwa naszych Pracowników zastosowaliśmy w recepcjach tzw. strefy dyskrecji. Jest to wydzielona wizualnie przestrzeń, która ma zapewnić obsługę tylko jednego Pacjenta przy stanowisku. Następna osoba w kolejce widzi linię, którą może przekroczyć dopiero w momencie obsługi.

Informacje o terminach wizyt komercyjnych oraz w ramach umów z NFZ dostępne są pod numerem 48 386 90 60, na www.polmedic.com.pl i na [facebook.pl/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic).

*Marta Sibilska
Specjalista ds. marketingu
Zapytaj mnie o pakiet
Indywidualnego Programu
Opieki Medycznej: 691 161 268*

Centrum Medyczne PZU Zdrowie Polmedic

Graniczna 24 | Okulickiego 74 i 76 | Toruńska 1 | Osiedlowa 9 | 1905 Roku 20 | Aleksandrowicza 5

polmedic

Zbadaj się i zachowaj zdrowie
Graniczna 24
RTG USG KTG
DENSYTOMETRIA

MATERIAL
MARKETINGOWY



więcej na
www.baldys-lab.eu

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

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

Zapraszamy na wykonanie testu w naszym laboratorium

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

www.baldys-lab.eu

Nowi lekarze i rodzaje badań
w wybranych poradniach komercyjnych.

Ginekolodzy - nowe urządzenie do KTG

dr hab. n. med. prof. n. UTH **Zbigniew Banaczek**
spec. położnictwa i ginekologii, spec. onkologii
przyjmuje w: **środy**

lek. **Leszek Gratkiewicz** - w trakcie specjalizacji
(indywidualny dobór antykoncepcji)
przyjmuje w: **wtorki**

lek. **Władysław Maroszyński** - spec. położnictwa i ginekologii
przyjmuje w: **wtorki**

lek. **Martyna Stępniewska** - w trakcie specjalizacji
przyjmuje w: **czwartki**

lek. **Kamila Witczak** - spec. położnictwa i ginekologii
przyjmuje w: **wtorki**

Urologi - dodatkowe terminy wizyt

lek. **Andrzej Alter** - spec. urologii, spec. chirurgii ogólnej
przyjmuje w: **poniedziałki**

lek. **Radosław Molga** - spec. urologii FEBU
przyjmuje w: **wtorki**

Ortopedzi - pogłębiona diagnostyka

dr n. med. **Grzegorz Izbicki** - spec. ortopedii i traumatologii
(artroskopia)
przyjmuje: **od poniedziałku do piątku**

lek. **Rafał Niemiec** - spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
(USG ortopedyczne: stawy kolanowe, barkowe, łokciowe, stawy biodrowe u dzieci)
przyjmuje w: **wtorki**

lek. **Jerzy Zahorski** - spec. ortopedii i traumatologii
przyjmuje w: **środy**

USG - nowoczesne aparaty

USG: jamy brzusznej, piersi, prostaty, narządów mocznych, układu moczowego, tarczycy, Doppler naczyń obwodowych
USG ortopedyczne: stawy kolanowe, barkowe, łokciowe

lek. **Bartosz Markiewicz** - w trakcie specjalizacji
przyjmuje w: **czwartki**

lek. **Paweł Piekarski** - spec. radiologii
przyjmuje w: **czwartki**

Badania: od 80 zł

Pełna lista lekarzy i poradni dostępna jest na www.radom.pzuzdrowie.pl.
O pozostałe ceny pytaj w recepcjach naszego Centrum.

lek. **Mateusz Ciecierski** - spec. położnictwa i ginekologii
(indywidualny dobór antykoncepcji)
przyjmuje w: **poniedziałki**

lek. **Grzegorz Lesisz** - spec. położnictwa i ginekologii
(indywidualny dobór antykoncepcji)
przyjmuje w: **środy**

lek. **Grzegorz Nyc** - spec. położnictwa i ginekologii
(naprotechnologia - leczenie niepłodności)
przyjmuje w: **czwartki**

lek. **Karol Stępniewski** - spec. położnictwa i ginekologii
przyjmuje w: **piątki**

Konsultacje specjalistyczne: od 140 zł

lek. **Krzysztof Sander** - spec. urologii
przyjmuje w: **poniedziałki**

lek. **Marek Zawadzki** - spec. urologii
przyjmuje w: **wtorki**

Konsultacje specjalistyczne: od 150 zł

dr n. med. **Marek Kwaczyński** - spec. chirurgii urazowo-ortopedycznej
przyjmuje w: **poniedziałki**

lek. **Stanisław Sławiński** - spec. ortopedii i traumatologii
(USG ortopedyczne: stawy kolanowe, barkowe, łokciowe)
przyjmuje w: **piątki**

lek. **Stanisław Zykubek** - spec. ortopedii i traumatologii
(USG ortopedyczne: stawy kolanowe, barkowe, łokciowe)
przyjmuje w: **środy**

Konsultacje specjalistyczne: od 150 zł

lek. **Fawaz Ahmad** - spec. chirurgii ogólnej
przyjmuje w: **środy, czwartki**

lek. **Katarzyna Mrozowska** - spec. radiologii
przyjmuje w: **czwartki**

lek. **Michał Świechowski** - spec. radiologii
przyjmuje w: **środy**