



# Rola POZ w opiece nad zdrowym dzieckiem

str. 26

**Trzustka – bezcenna fabryka enzymów i hormonów**

str. 5

**Nie bój się błędów**

str. 11

**Zalety mobilności w pielęgniarstwie**

str. 13

**Wywiad z technikiem masażystą**

str. 16

**Szpital w Kozienicach**

str. 15



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

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

#### ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 13

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 14  
Kowalczewski Wojciech – str. 14  
Wypyski Andrzej – str. 14

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 13  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 14  
Rojewski Robert – str. 19  
Terpiłowski Tomasz – str. 12  
Wdowik Arkadiusz – str. 8

#### CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 10  
Kupis Zbigniew – str. 13  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 21  
Rojewski Robert – str. 19  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 14  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 14  
Terpiłowski Tomasz – str. 12  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 17  
Wdowik Arkadiusz – str. 8

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDIANA – str. 18  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 21  
Rojewski Robert – str. 19  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 14

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 11

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 24  
Nazimek Marta – str. 13  
Kempa Urszula – str. 22

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 11  
Kempa Urszula – str. 22

#### GASTROLOG

Drozdziowski Wiesław – str. 23  
Gamed – str. 11

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 11  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25  
Kielski Piotr • EPMED – str. 24  
Nita Zygmunt – str. 25  
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 25

#### HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 17

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 13  
Burski Jacek – str. 15  
Gamed – str. 11  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 13

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 17  
Gamed – str. 11  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 17  
Poteręła Magdalena – str. 17  
Świągół Paweł – str. 17  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 17

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 11  
Kielska Ewa • EPMED – str. 24

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 13

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 11  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 13

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 10  
Chochół Paweł – str. 15  
Chojnacka Marina – str. 10  
Dudzińska Ewa – str. 10  
Frynas Katarzyna – str. 10  
Gamed – str. 11  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 10  
Kobayashi Adam – str. 15  
Kosowski Jarosław – str. 10  
Kowal Elżbieta – str. 10

Milanowska Dorota – str. 10  
Miśta Jakub – str. 10  
Nadgradkiewicz Krzysztof – str. 10  
Olczyk Ziemowit – str. 10  
Rogozińska Agnieszka – str. 10

#### OKULISTA

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

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 14  
Kowal Roman – str. 14  
Piaśta Zbigniew – str. 18  
Sekula Jan • SANUS – str. 14  
Szykarczuk Tomasz – str. 14  
Wypyski Andrzej – str. 14

#### PEDIATRA

Gamed – str. 11  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17  
Kozłowska Paulina – str. 13  
Nazimek Marta – str. 13

#### PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 19

#### PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 13  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
EndoCard – str. 17  
Epmmed – str. 24  
Euromed – str. 14  
Gamed – str. 11  
Kelles Krauz – str. 16  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 18  
Mój Lekarz Radom – str. 15  
Medics – str. 24  
Polmedic – str. 26, 28  
Przychodnia Centrum – str. 19  
Śródmieście 3 – str. 19  
Terpiłowski – str. 12  
Vita-derm – str. 10

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 20

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 11  
Gralak-Wdowik Izabela – str. 9  
Karczewski Andrzej – str. 9  
Ostrach Dorota – str. 18

#### STOMATOLOG

Aurumdent – str. 20  
Dent Artis – str. 21  
Gamed – str. 11  
Luxdent  
PT Dental – str. 21  
Szwedental – str. 20

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 18  
Baryłka Krzysztof – str. 14  
Gamed – str. 11  
Igal Mor – str. 15

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 27  
Medica – str. 4

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 11  
PMR – str. 13

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 8  
Skalska Nina – str. 22

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 9  
FizjoExpert – str. 17  
Fizjomedica – str. 8

#### OPTYK

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

#### OPIEKĄ PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 9  
Cztery pory roku – str. 8  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 9

Mobilna Pielęgniarska – str. 13

Vic-Med – str. 23

#### OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 9  
Chrobrego – str. 9  
Cztery pory roku – str. 8

Vic-Med – str. 23

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 21

#### PSYCHOLOG

Gamed – str. 11  
Kołataj Agnieszka – str. 18

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 9  
FizjoExpert – str. 17  
Fizjomedica – str. 8  
Vic-Med – str. 23

#### SKLEPY MEDYCZNE

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

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 11  
Laboratorium Bałdys – str. 27  
Medica – str. 4

#### BIOPSJE

Euromed – str. 14

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 14

#### DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 13  
Rojewski Robert – str. 19  
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 14  
Terpiłowski – str. 12

#### EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 10

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 8  
Polmedic – str. 28

#### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Polmedic – str. 28

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 25  
Drozdziowski Wiesław – str. 23  
Epmmed – str. 24  
Euromed – str. 14  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 25  
Medicon – str. 3  
Rojewski Robert – str. 19

### INNE

Coaching – str. 11  
Diacom – str. 15  
Eliacom – str. 11  
Idalia – str. 9  
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 12

Mi-Mo *wszystko*

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



# MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku  
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

### ● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

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

#### Nowe usługi

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

**Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka - szybkie terminy na NFZ**

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



# CENTRUM BERNARDYŃSKA

*Szybki dostęp do lekarzy*

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. 511 511 234

tel. 48 386 95 00

48 386 96 00

w godz. 8.00-20.00

#### NOWI SPECJALIŚCI

- **Kozyra Katarzyna** – **PODOLOG / PIELĘGNACJA STÓP**
- **lek. spec. Szymańska Beata** – **INTERNISTA / NEFROLOG** **WIZYTY DOMOWE**
- **lek. spec. Ordyk-Rusek Patrycja** – **KARDIOLOG DZIECIĘCY**
- **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 NACZYNIOWY + 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](http://www.medica.radom.pl)

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

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

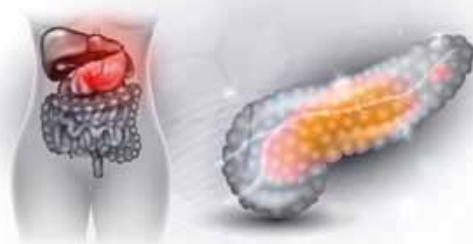
Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

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



# Trzustka - bezcenna fabryka enzymów i hormonów

## Laboratoryjna diagnostyka schorzeń trzustki



Trzustka to zapracowany organ, podatny na uszkodzenia wywołane przez szkodliwy tryb życia – nadużywanie alkoholu i leków, palenie tytoniu oraz wysokotłuszczową dietę. Choć waży tylko od 70 do 100 gramów, narząd ten odgrywa kluczową rolę w procesach trawiennych białek, tłuszczów i węglowodanów, pełni funkcję w neutralizacji kwaśnej treści żołądkowej oraz wspomaga utrzymanie prawidłowej gospodarki kwasowo-zasadowej organizmu. Ponadto wytwarza hormony, które odgrywają ważną rolę w procesie przemiany materii oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Jest to organ niezwykle wrażliwy i istotny dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, a choroby, które go dotyczą mogą prowadzić do bardzo groźnych powikłań zagrażających nie tylko naszemu zdrowiu, ale także życiu. Trzustka przez długi czas choruje dyskretnie i „po cichu”, bardzo długo nie dając żadnych objawów. Potrafi spełniać swoje funkcje nawet wtedy, gdy jest chora, w związku z tym jej uszkodzenia są zbyt późno wykrywane. Oprócz badań obrazowych i objawów klinicznych bardzo ważną rolę w rozpoznaniu i monitorowaniu chorób trzustki pełnią diagnostyczne badania laboratoryjne. Laboratorium MEDICA posiada w swojej ofercie szeroki wachlarz badań podstawowych i specjalistycznych umożliwiających zarówno wczesne wykrycie schorzeń trzustki, jak i monitorowanie skuteczności terapii.

### Stany zapalne trzustki

Do najczęstszych schorzeń trzustki zalicza się zapalenia tego narządu, które mogą przybrać postać ostrą lub przewlekłą. Każda z tych postaci choroby przebiega nieco inaczej oraz manifestuje się różnymi objawami. Przyczyną schorzenia może być nadużywanie alkoholu, spożywanie obfitych i zbyt tłustych posiłków, palenie tytoniu, kamienie żółciowe, niedrożność przewodu żółciowego, przebyte infekcje (np. wirus świnki, cytomegalowirus), urazy lub operacje w obrębie jamy brzusznej, a także uwarunkowania genetyczne.

Ostre zapalenie trzustki	Przewlekłe zapalenie trzustki
Ostry stan zapalny gruczołu związany z przedwczesną aktywacją proenzymów trzustkowych oraz uszkodzeniem (w różnym stopniu) sąsiadujących tkanek i niekiedy odległych narządów.	Przewlekły proces zapalny, powodujący postępujące, nieodwracalne zmiany w mięszu (zanik, włóknienie) oraz stopniowy rozwój niewydolności zewnętrz- i wewnętrzzwydzielniczej trzustki.
Najczęściej objawia się: bólem brzucha, który pojawia się nagle i jest bardzo silny, nudnościami, wymiotami, gorączką, bolesnością w nadbrzuszu, osłabieniem lub brakiem perystaltyki, wzmożonym napięciem powłok brzucha.	Najczęściej objawia się: nawracającymi bólami brzucha, nietolerancją pożywienia (wzdęcia, uczucie pełności w nadbrzuszu, przewlekła biegunka), zaburzeniami trawienia i wchłaniania tłuszczów oraz węglowodanów.

### Podstawowe badania laboratoryjne w schorzeniach trzustki

Do podstawowych badań laboratoryjnych służących do diagnostyki schorzeń trzustki zaliczamy oznaczenie aktywności amylazy i lipazy w surowicy krwi oraz amylazy w moczu. Badania te pozwalają na ocenę funkcji gruczołu trzustkowego oraz wykrycie stanów zapalnych trzustki.

#### • Amylaza w surowicy krwi

Amylaza (dawniej diastaza) jest enzymem hydrolitycznym wydzielanym głównie przez trzustkę i ślinianki. Bierze udział w trawieniu wielocukrów (przede wszystkim skrobi, glikogenu, amylopektyn) do cukrów prostych. Na całkowitą aktywność enzymatyczną składają się: amylaza śliniankowa (S) oraz amylaza trzustkowa (P). W ostrym zapaleniu trzustki wzrost aktywności amylazy może być nawet 4-6-krotny w porównaniu do wartości referencyjnych. Wzrost ten następuje w ciągu 12-72 od początku objawów i wraca do normy w ciągu 3-5 dni. Wzrost aktywności amylazy w surowicy, towarzyszący objawom klinicznym zapalenia trzustki, umożliwia rozpoznanie ostrego zapalenia trzustki z czułością bliską 90%. Zwykle podwyższonej aktywności amylazy w surowicy zwykle towarzyszy podwyższona aktywność lipazy. Przy podejrzeniu ostrego zapalenia trzustki rekomenduje się równoczesne oznaczenie obu tych enzymów. W pacjentów z ostrym zapaleniem trzustki

wywołanym hipertriglicydemią można nie zaobserwować wzrostu aktywności amylazy.

W przewlekłym zapaleniu trzustki wzrost aktywności amylazy jest umiarkowany i często ulega obniżeniu wraz z uszkodzeniem komórek trzustki produkujących ten enzym.

#### • Lipaza w surowicy krwi

Lipaza trzustkowa jest enzymem hydrolitycznym produkowanym w trzustce, skąd pod wpływem bodźców jest wydzielana do dwunastnicy. Pod wpływem soli kwasów żółciowych, fosfolipidów i kolipazy bierze udział w trawieniu tłuszczów pokarmowych w jelicie cienkim – rozkłada trójglicerydy na glicerydy i wolne kwasy tłuszczowe. Odgrywa również ważną rolę w utrzymaniu przepuszczalności błony komórkowej, umożliwiając komórkom wchłanianie składników pokarmowych oraz usuwanie zbędnych produktów przemiany materii.

**Lipaza trzustkowa jest markerem ostrego zapalenia trzustki.** W porównaniu do amylazy charakteryzuje się lepszą specyficznością i czułością w stosunku do trzustki. W ostrym zapaleniu trzustki aktywność lipazy jest bardzo wysoka i zwykle przekracza wartości referencyjne 5-10-krotnie. Gwałtowny wzrost aktywności tego enzymu w surowicy krwi pojawia się w ciągu 24-48 godzin od wystąpienia ostrych objawów i spada po około 5-7 dniach. W porównaniu do amylazy, aktywność lipazy w surowicy wzrasta wolniej i dłużej się utrzymuje.

W przewlekłym zapaleniu trzustki wzrost aktywności lipazy jest umiarkowany i często ulega obniżeniu wraz z uszkodzeniem komórek trzustki produkujących ten enzym.

**• Amylaza w moczu**

Aktywność amylazy w moczu ulega podwyższeniu równoległe do zwiększonej aktywności tego enzymu w surowicy krwi. Wzrost aktywności amylazy w surowicy i w moczu, towarzyszący objawom klinicznym zapalenia trzustki, umożliwia rozpoznanie ostrego zapalenia trzustki z czułością bliską 90%. Zwykle podwyższonej aktywności amylazy w surowicy i w moczu zwykle towarzyszy podwyższona aktywność lipazy. Przy podejrzeniu ostrego zapalenia trzustki rekomenduje się równoczesne oznaczenie obu tych enzymów. Równoległego wzrostu aktywności amylazy w moczu i w surowicy krwi nie obserwuje się w przypadku niewydolności nerek i w przypadku makroamylazemii.

**Badania laboratoryjne uzupełniające diagnostykę schorzeń trzustki**

W diagnostyce stanów zapalnych trzustki rekomenduje się wykonanie badań umożliwiających rozpoznanie stanu zapalnego takich jak: **morfologia krwi z obrazem 6 DIFF WBC, OB po 1 godzinie, stężenie białka C-reaktywnego (CRP)**. U pacjentów

z ostrym zapaleniem trzustki (OZT) stężenie CRP odgrywa istotne znaczenie jako czynnik prognostyczny przebiegu choroby – wysokie wartości stężeń tego białka w surowicy krwi wskazują z wysoką czułością i swoistością na martwiczą postać OZT. W przypadku podejrzenia przewlekłego zapalenia trzustki dodatkowo zaleca się oznaczenie **wapnia całkowitego oraz fosforanów w surowicy krwi**. Dla oceny stanu ogólnego pacjenta oraz próby ustalenia podłoża stanów zapalnych trzustki zaleca się wykonanie następujących badań: **aktywność aminotransferaz (AST, ALT), fosfatazy alkalicznej (ALP) i dehydrogenazy mleczanowej (LDH), koagulogram (INR, APTT) oraz jonogram (Na, K, Cl)**.

Najnowsze doniesienia naukowe wskazują, że wysoka wartość trójglicerydów jest nie tylko jednym z objawów zapalenia trzustki, lecz może być czynnikiem predysponującym do rozwoju tego schorzenia. W związku z tym rekomenduje się okresową kontrolę stężeń trójglicerydów w surowicy krwi.

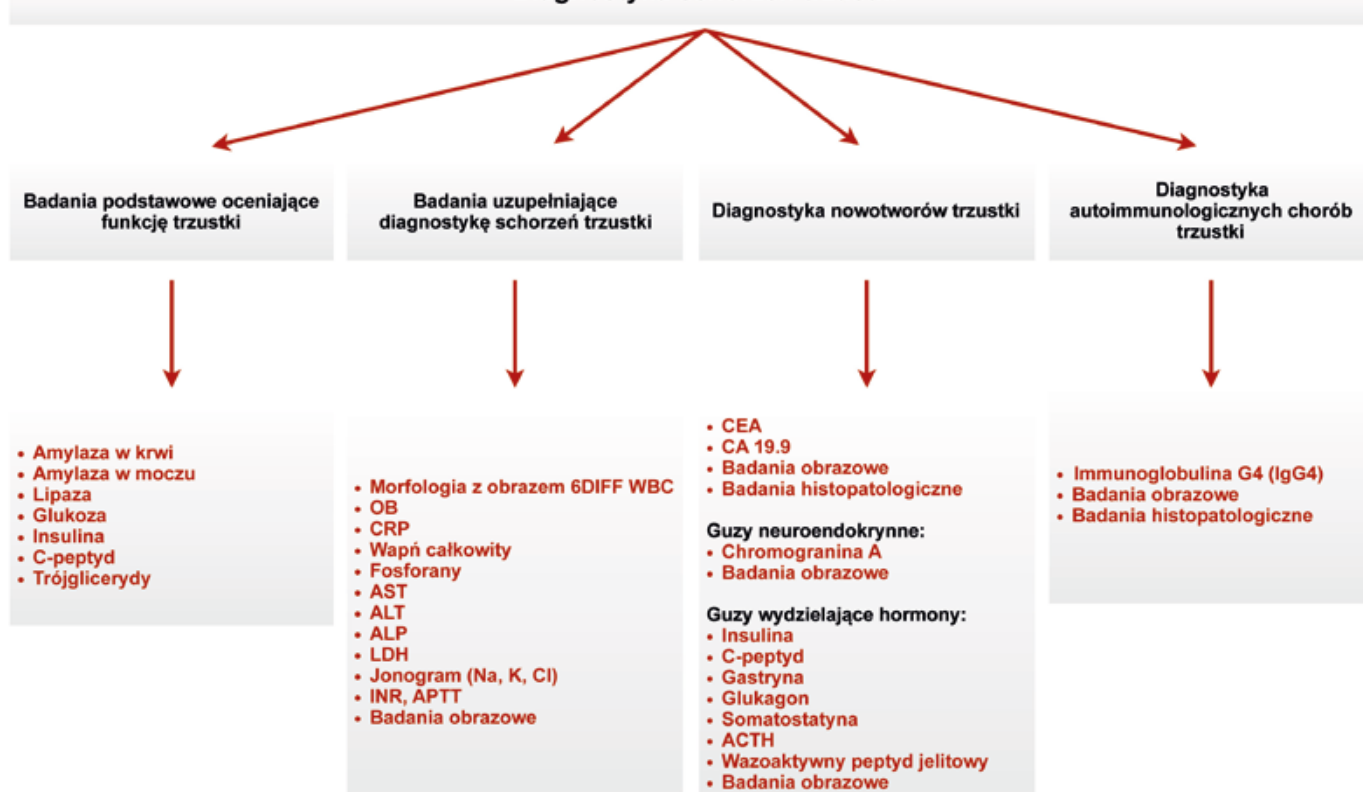
U pacjentów cierpiących na schorzenia trzustki bardzo często dochodzi do rozwoju zaburzenia tolerancji glukozy i cukrzycy, w związku z tym u tych pacjentów rekomenduje się okresową kontrolę stężeń **glukozy, insuliny i C-peptydu w surowicy krwi**.

**Autoimmunologiczne zapalenie trzustki**

Autoimmunologiczne zapalenie trzustki (*autoimmune pancreatitis – AIP*) jest tajemniczym i stosunkowo rzadkim schorzeniem o podłożu autoimmunologicznym z obecnością charakterystycznych zmian biochemicznych, histologicznych i morfologicznych. Obecnie uważa się, że jest ono częścią ogólnoustrojowej choroby autoimmunologicznej. Objawy choroby są przeważnie łagodne i zazwyczaj są to bóle brzucha. Ataki ostrego zapalenia trzustki są rzadkie. Ponadto może wystąpić utrata masy ciała i cukrzyca, a także objawy innych schorzeń autoimmunologicznych, tzn. zespołu Sjögrena, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, autoimmunologicznego zapalenia tarczycy czy cewkowo-śródmięszowego zapalenia nerek.

Za marker specyficzny dla autoimmunologicznego zapalenia trzustki, zwłaszcza w krajach zachodnich, uważa się **podwyższony poziom immunoglobuliny G4 (IgG4) w surowicy krwi pacjenta**. Ponadto obecne są typowe zmiany histologiczne oraz charakterystyczny wygląd trzustki w badaniach obrazowych. Rozpoznanie zapalenia trzustki może potwierdzić korzystna odpowiedź na leczenie kortykosteroidami występująca w ciągu 2-4 tygodni leczenia.

**Diagnostyka schorzeń trzustki**





### *Choroby nowotworowe trzustki*

Choroby nowotworowe trzustki to jedne z najpoważniejszych i najgorzej rokujących nowotworów. Często rozwijają się niezauważone przez dłuższy czas i są rozpoznawane zbyt późno, najczęściej w zaawansowanym stadium oraz w momencie przerzutów do innych narządów. Diagnostyka chorób nowotworowych trzustki składa się z zebrania szczegółowego wywiadu lekarskiego od pacjenta, badania lekarskiego, wykonania badań laboratoryjnych krwi, badań obrazowych, a także biopsji i badania histopatologicznego.

Wśród specyficznych dla nowotworów markerów oznacza się stężenie antygenu rakowo-płodowego (CEA) oraz markera CA 19-9. Nie są to jednak typowe biomarkery dla raka trzustki. Podwyższone wartości tych markerów są obserwowane w innych nowotworach oraz w chorobach zapalnych wątroby, dróg żółciowych i trzustki, niezłżliwych chorobach żołądkowo-jelitowych, marskości wątroby oraz w niewydolności nerek. Ponadto ich stężenie może pozostać prawidłowe pomimo obecności nowotworu, zwłaszcza w przypadkach małych guzów. Przy podejrzeniu guza neuroendokrynnego oznacza się dodatkowo poziom chromograniny A oraz hormonów, które mogą być produkowane przez guz (np. insuliny, C-peptydu, gastryny, glukagonu, somatostatyny, hormonu adrenokortykotropowego (ACTH), wazoaktywnego peptydu jelitowego)

Mimo ogromnemu postępowi jaki dokonał się w diagnostyce i leczeniu chorób trzustki, schorzenia te nadal stwarzają niezwykle wyzwanie dla wielu naukowców i lekarzy praktyków. Ich częste występowanie w populacji związane jest ze stylem życia oraz sposobem odżywiania. Objawy chorób trzustki są mało charakterystyczne i mogą występować w wielu innych schorzeniach, dlatego też bardzo często pozostają one długo nierozpoznane. Warto pamiętać, że o kondycji trzustki możemy się wiele dowiedzieć badając poziom amylazy, lipazy, trójglicerydów, glukozy oraz leukocytów we krwi. Badania te umożliwiają wczesne wykrycie wszelkich nieprawidłowości, rozszerzenie diagnostyki o badania obrazowe oraz wdrożenie leczenia. Laboratorium MEDICA dysponuje nowoczesnym sprzętem oraz testami wysokiej jakości służącymi do oceny stanu i funkcji trzustki oraz diagnostyki jej schorzeń. Pełna oferta dostępna jest w siedzibie laboratorium oraz na stronie internetowej: [www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)

*mgr anal. med. Natalia Bilska*  
Laboratorium MEDICA

## TEST ALEX REWOLUCJA WE WSPÓŁCZESNEJ DIAGNOSTYCE ALERGII



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

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

**MEDICA**   
laboratorium analiz medycznych

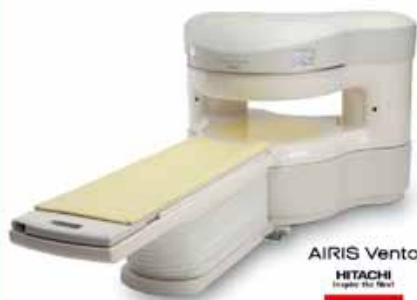
- ☎ 48 365 49 33
- 🌐 [www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)
- ✉ [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)
- 📍 ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
- 🕒 Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



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

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

GRUPA  
MEDICAL  
S N Z O Z



AIRIS Vento  
HITACHI  
Magnez dla Ciebie

Pracownia  
Rezonansu  
Magnetycznego  
Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”



## Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ  
krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

masaże

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

zabiegi  
upiększające

przeciwmarszczkowe  
przeciwtrądzikowe  
przeciw bliznom i rozstępom  
antycellulitowe  
wyszczuplające  
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Radom

ul. Wierzbicka 90

tel. (48) 389 31 75

kom. 511 997 051

fizjo.medica@wp.pl

www.fizjomedica.radom.pl

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna  
Rehabilitacja domowa

**Nowość! fala uderzeniowa**

## Cztery Pory Roku

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

26-660 Jedlińsk, Wsola, ul. Warszawska 3

570 457 832

rekrutacjawsola@wp.pl

Opieka  
nad osobami starszymi

Rehabilitacja



**lek. Arkadiusz Wdowik**

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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





# Jemy dużo cukru

Przeciętny Polak spożywa rocznie aż o 12 kg więcej cukru przetworzonego zawartego w słodkich przekąskach i gotowych potrawach niż 10 lat temu – wynika z raportu przedstawionego przez resort zdrowia i NFZ, o czym donosi serwis Naukawpolsce.pap.pl.

Raport dotyczący wpływu spożycia cukru na wzrost zachorowalności zaprezentował w siedzibie resortu zdrowia Zastępca Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia, Adam Niedzielski. Wyjaśniał, że z jednej strony nastąpiła redukcja spożycia cukru nieprzetworzonego (kryształ, rafinowany, puder, w kostkach), ale z drugiej zjadamy coraz więcej cukru przetworzonego (w dosładzanych produktach, słodyczach).

– Spożywamy trzy razy więcej cukru przetworzonego (średnio w 2017 r. ok. 33,3 kg) niż nieprzetworzonego (średnio 11,2 kg). W 2008

r. te proporcje wynosiły odpowiednio 21,5 kg oraz 16,9 kg” – podał. Jak zauważył, zsumowanie komponentów pokazuje, że spożycie cukru w Polsce rośnie. W 2008 r. było to ok. 38,4 kg, a w 2017 r. – 44,5 kg.

Wzrost widoczny jest m.in. jeśli chodzi o dynamikę sprzedaży napojów energetycznych, izotonicznych i gazowanych, innych niż woda. Adam Niedzielski zwrócił uwagę, że obecnie ok. 30% dzieci w wieku 8 lat pije napoje gazowane przynajmniej raz w tygodniu, a 67% nastolatków spożywa napoje energetyczne.

– To wszystko oczywiście ma konsekwencje dla otyłości i zdrowia. Sytuacja w naszej populacji wygląda obecnie tak, że nadwaga dotyczy 68% mężczyzn i 53% kobiet, zaś otyłość 25% mężczyzn i 23% kobiet – wskazał Zastępca Prezesa NFZ.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

 **lek. Andrzej Karczewski**  
**Specjalista Psychiatra**

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

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

**LECZENIE:**

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

**Izabela Gralak-Wdowik**  
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA


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

 **Idalia** STUDIO URODY

TEL. 790 237 790, 606 471 648

**GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY**  
PODOLOGIA, TRYCHOLOGIA, FRYZJERSTWO, KOSMETOLOGIA

**NOWY ADRES**  
**RADOM, UL. WARYŃSKIEGO 1/3/5**

 **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)

**HYDROTHERAPIA**

- wirówka kończyn górnych i dolnych

**MASAŻ**

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

**Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta**  
**Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa NFZ**  
**Hospicjum domowe NFZ**

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO**

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

pełna oferta na stronie  
www.nzoz-chrobrego.pl

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

 **DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM**  
DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSZPITALNE.

*Wygodnie doświadczono w opiece*

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

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

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. specjalista  
**neurolog**

**Ewa Dudzińska**

przyjmuje w poniedziałki  
od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne  
**MEDJANA**

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

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



**Ziemowit Olczyk**  
neurolog

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

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

gabinet  
**NEUROLOGICZNY**  
**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](http://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

**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

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

Klinika  
Medycyny Estetycznej  
**VITA-Derm**

dr Waldemar Karasiuk  
chirurg

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

GABINET NEUROLOGICZNY  
**Jarosław Kosowski**

tel. 608 460 030

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

GABINET NEUROLOGICZNY  
**Marina Chojnaeka**

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



# Nie bój się błędów!



coach  
Marzena Figura  
tel. 502 460 037

Największym darem człowieka jest możliwość popełniania błędów. Zaś jego największą mądrością uczenie się na nich. Im więcej ich popełnisz, tym więcej się nauczysz! W mózgu osób popełniających błąd uruchamiają się dwa sygnały: pierwszy o samym fakcie pomyłki, a drugi dotyczący uświadomienia sobie tego przez popełniającego błąd. Mózg ludzi uważających, że na błędach można się uczyć, wzmacniał drugi sygnał, dzięki czemu mogły szybciej go sobie uświadomić, były wyczulone na popełnianie ich i tym samym na usprawnianie działania.

Nie chodzi więc o nie popełnianie błędów, bo nie myli się tylko ten, który nic nie robi, ale o umiejętnie wyciąganie lekcji z tych mniej sympatycznych chwil życiowych. Im szybciej przekujemy porażkę w sukces, tym mniej będziemy wracać do przeszłości, unikając frustracji. Gdy zauważymy błąd, nie pozwalajmy sobie na oceny uderzające w poczucie własnej wartości, bo nie tylko nic one nie zmieniają, ale dodatkowo popsują nam nastrój. Przyjmijmy pozycję człowieka analizującego, odłączając umysł racjonalny od emocji i dajmy sobie czas na przemyślenie sytuacji. W tej pozycji zadajmy sobie pytanie: o czym mówi mi ta sytuacja? Czego się dzięki niej dowiaduję? Odpowiadając, unikajmy uszczypliwości względem siebie typu: dowiedziałem się, że nie mam wiary w siebie, a w zamian odnieśmy się konkretnie do rzeczywistości. Bądźmy szczegółowi w swoim opisie i zadajmy sobie pytania typu: Czego się nauczyłem? (w góry nie wyprawia się w klapkach). Jak działać w przyszłości, aby nie popełniać tych samych błędów? (muszę kupić odpowiednie obuwie do chodzenia po górach) Kim się stałem dzięki temu błędowi, porażce? (stałem się bardziej rozsądny i odpowiedzialny) Co mi dało popełnienie tego błędu? (nigdy już nie wyruszę w gry bez odpowiedniego obuwia, co uchroni mnie

przed skręceniem nogi lub innymi poważnymi konsekwencjami). Praktykuj tę strategię, aż wejdzie ci w krew. A wówczas zamiast porażek pojawiają się wyzwania i informacja zwrotna, która pomoże nam w przyszłości nie popełnić takiego błędu.

Jeśli boisz się tego co powiedzą inni kiedy popełnisz błąd, zastanów się kim te osoby są? Czy coś osiągnęły w życiu? czy robią coś oprócz narzekania i krytykowania? Prawda jest taka, że większość osób, która naprawdę co robi i ucząc się na swoich błędach osiąga sukces, nie krytykuje nikogo nagminnie i nie wyśmiewa się bo wie, że każdy ma prawo do błędu i porażki. Zastanów się również nad tym, ile razy w życiu odmówiłeś sobie robienia czegoś ze względu na możliwość popełnienia błędu? Ile rzeczy ważnych i szczęśliwych chwil Cię ominęło? Całe życie składa się z błędów, nie ma osób które ich nie popełniają. Ograniczając się tracimy możliwość do przeżycia swojego czasu pełniej. Każdy ma w życiu dobre i złe chwile. Bo przecież każdy z nas może podjąć niewłaściwą decyzję, która będzie negatywna w skutkach. To taki sam błąd jak inne, naturalny i w pełni normalny. Robiąc coś musisz wiedzieć, że czasami będziesz popełniał błędy, a nawet niekiedy będzie ich więcej niż dobrych rzeczy. Ale bez błędów nie da się rozwijać. Warunkiem jednak jest fakt, że chcemy się na nich uczyć.

Coaching jest jedną z metod do opanowania strachu przed popełnianiem błędów i zarządzania nim. Jednak wszystkie metody łączy jedno: uznanie popełnienia błędu za ważny i nieodłączny element naszego życia, skuteczną pomoc wyciąganiu z naszych porażek nauki na przyszłość. Dlatego też, warto inwestować w umiejętność zarządzania naszym strachem przed popełnianiem błędów, co z całą pewnością pozwoli nam na przeżycie naszego życia „więcej i głębiej”.

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

**Gamed** N Z O Z  
Przychodnia w centrum Radomia  
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z  
**NFZ**  
**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów  
Poradnia internistyczna, pediatryczna  
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, kriozaabiegi  
Badania laboratoryjne  
Pozostała diagnostyka  
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

**✚**  
**MEDYCYNA PRACY**  
Badania:  
- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników  
- uczniów  
- kierowców (wszystkie kategorie)

**✚**  
**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**  
Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,  
FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,  
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12  
tel 48 363 17 04, 362 86 69  
rejestracja osobiście lub telefonicznie  
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

**ELIOMED**  
Gabinet Terapii Naturalnych  
Elżbieta Pietrzak  
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

Wynajmę lokal pod gabinety lekarskie  
Radom, ul. Wernera 5  
tel. 782 638 084





www.cm-terpilowski.pl

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

### MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

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

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

## GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

### OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

USG 3D/4D płodu

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

## NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

## ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

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

## ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

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

## MEZOTERAPIA IGŁOWA

mgr piel. Iwona Sidor

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

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

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

# Radomskie Centrum Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafał Terpiłowski • Lek. wet. Małgorzata Rożek

Przychodnia Weterynaryjna dla psów, kotów, królików, gryzoni, gadów

ul. Chrobrego 46 lok. 2, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl  
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-20; so 9-16; nd 12-16

• tel. 666 255 256 •

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTC cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- dermatologia
- onkologia
- endokrynologia
- stomatologia (usuwanie kamienia nązębego, 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)



# Zalety mobilności w pielęgniarstwie



mgr Paulina Szymańska  
Mobilna Pielęgniarka

Żyjemy w świecie w którym czas jest na wagę złota. Każda godzina w ciągu doby jest cenna. Jak zaoszczędzić go kiedy chorujemy My lub nasi bliscy, a potrzebujemy jeździć codziennie na zastrzyki? Jak wyleczyć profesjonalnie odleżynę u Babci, która jest przykuta do łóżka? Co zrobić żeby rana po amputacji wreszcie się zagoiła? Najszybciej i najłatwiej umówić się z Mobilną Pielęgniarką.

Już nie musicie Państwo martwić się że nie zdążycie na zastrzyk, albo że musicie

zamówić transport medyczny dla Babci żeby pojechała na zmianę opatrunku. Przyjadę do Was do domu. Zajmuję się prywatnymi usługami pielęgniarstwi, takimi jak zastrzyki, kroplówki (mogę je zlecać), zdjęcie szwów oraz zszywek. W mojej ofercie jest także leczenie ran, zmiany opatrunków po zabiegach chirurgicznych a także cewnikowanie kobiet i mężczyzn. Moja oferta skierowana jest do osób dorosłych.

Priorytetem dla mnie jest Państwa komfort oraz profesjonalnie wykonane usługi. Chciałabym, żeby po spotkaniu ze mną mieli Państwo uczucie zdjęcia ciężaru z barków na tyle na ile jest to możliwe. W związku z tym stale podnoszę swoją kwalifikacje na licznych konferencjach i kursach.

Jestem do Państwa dyspozycji.

## Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15

## NOWY GABINET PEDIATRYCZNY

Radom, ul. Daszyńskiego 7

Paulina Kozińska - pediatra

tel. 606 386 330

zapraszamy  
poniedziałek - sobota



Współpracujemy z: [www.wspolpraca.pl](#), [www.mobilnapielęgniarka.pl](#)

Specjalistyczne  
Usługi Pielęgniarskie  
w Miejscu Wezwania

mgr **Paulina  
Szymańska**

tel. 609 114 136

Znajdź mnie na Facebooku:  
mobilnapielęgniarka



- bezpłatne konsultacje stomijne
- leczenie ran nowoczesnymi opatrunkami
- pielęgnacja rany pooperacyjnej
- zdejmowanie szwów i zszywek
- zastrzyki (tylko u osób dorosłych)
- kroplówki (możliwość samodzielnej ordynacji)
- cewnikowanie kobiet i mężczyzn

SPZOZ

Poradnia  
Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00



## CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

NOWA METODA  
USUWANIE  
ŻYŁAKÓW  
PARĄ WODNĄ  
(SVS)

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

LASEROWE  
USUWANIE  
ŻYŁAKÓW



MEDYCYNĄ  
ESTETYCZNA



LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

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

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

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

# K L I N I K A EUROMED

dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

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

## Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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



dr n. med. **Wojciech Kowalczewski**

specjalista chirurg dziecięcej

**GABINET CHIRURGICZNY**

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

dr n. med. **Andrzej Wypyski**

specjalista chirurgii dziecięcej

**Chirurgia dzieci i młodzieży**

**Traumatologia wieku dziecięcego**

Centrum Bernardyńska środa, piątek od godz. 17.00  
Grójec Ledamed, wtorek od godz. 17.30  
kom. 601 969 786

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 dziecięcej

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 16<sup>00</sup>

**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. dopler naczyń kończyn dolnych

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

**SANUS NZOZ**  
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

**Hubert Kazubiński**

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne  
**MEDJANA**

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

**LEKARZ ORTOPEDA  
Tomasz Szynkarczuk**

- urazy i schorzenia narządu ruchu
- iniekcje okołostawowe i dostawowe
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

**Centrum Medyczne FizjoMedica**

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



# Szpital w Koziencicach



prof. dr hab. n. med.  
Igal Mor

Współzałożyciel i Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva. Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego. Do głównych obszarów zainteresowań dr Mora należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

Szpital w Koziencicach – przoduje w Polskiej urologii. Oddział Urologiczny Szpitala

Powiatowego w Koziencicach jest obecnie jednym z najlepszych tego typu oddziałów w Polsce. Jako jeden z dwóch w kraju przeprowadza laparoskopowe operacje z zakresu urologii onkologicznej, czynnościowej i rekonstrukcyjnej. Oddziałem kieruje Szpital Mazovia z Warszawy, którego dyrektorem jest znany lekarz urolog prof. dr hab. n. med. Igal Mor.

Wykonywane są tu niezwykle skomplikowane operacje, usunięcia pęcherza moczowego razem z prostatą u mężczyzn, u których występuje zaawansowana choroba nowotworowa. Operacje tego typu, niekomercyjnie wykonuje tylko jeszcze jeden szpital w Polsce.

W wielu placówkach w Polsce operacje powyższe, wykonuje się w sposób otwarty. W Koziencicach przeprowadzamy takie

operacje przy refundacji NFZ, w sposób laparoskopowy, czyli bez otwierania jamy brzusznej. Dzięki tej metodzie skracamy do minimum okres pooperacyjny. Operacja wymaga od lekarza wysokich umiejętności, wiedzy i dużego poświęcenia, bo trwa nawet do ośmiu godzin. Daje ona ogromne korzyści pacjentom, jest dokładniejsza, powoduje mniej powikłań i przede wszystkim daje nieporównywalnie korzystniejszy okres pooperacyjny.

Na oddziale urologicznym w Koziencicach wykonuje się unikalne w skali kraju operacje onkologiczne, jak usunięcie gruczołu krokowego, pęcherza moczowego z powodu raka oraz resekcje nerek. Ponadto, poza urologią onkologiczną, pacjenci leczeni są z powodu kamicy moczowej, a wykonywane są operacje otwarte, endoskopowe i laparoskopowe. Te i inne zabiegi na najnowocześniejszym sprzęcie w Polsce, wykonuje jedna z najlepszych kadr medycznych w kraju.

Na konsultacje medyczne prof. dr hab. n. med. Igal Mor zaprasza do punktu konsultacyjnego w Radomiu, mieszczącego się w Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz.

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

Radom, ul. Skrajna 113  
tel. 694 88 00 44

**PUNKT KONSULTACYJNY**  
Szpitala Mazovia Warszawa



## Nasz zespół

**Urolog** • prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koziencicach

**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, Pediatra** • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**  
– Instytut Diabetologii Warszawa /Międzyzlesie/

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

**Chirurg naczyniowy** • 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. Skoczył**  
– 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 SW w Radomiu /Józefów/

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

**Psychiatra, psychoterapeuta** • lek. med. **Anna Zdzymira** – Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym

**Pediatra, Lekarz rodzinny** • lek. med. **Krystyna Dworzańska** – lekarz z wieloletnim doświadczeniem w radomskich poradniach

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

**Wizyty domowe** • lek. med. **Łukasz Skórka**, lek. med. **Łukasz Słomski**, lek. med. **Anna Żmudzin**

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

**DIACOM TECHNOLOGY**  
solatium

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

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

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

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

# Wywiad z technikiem masażystą Marcinem Mańdziukiem

## **Jak zostać technikiem masażystą?**

Technik masażysta to specjalista w zakresie pracy z ciałem. Jest to zawód o dużej odpowiedzialności. Dlatego, aby zostać masażystą trzeba ukończyć dwuletnią szkołę solidnie uczącą zawodu. Następnym krokiem jest uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe i tytułu technika masażysty. Jest to możliwe po zdobyciu odpowiedniej ilości punktów z obu części egzaminu państwowego – teoretycznej i praktycznej. Ja jestem technikiem masażystą po Szkole Politechnicznej Integracyjnej Masażu Leczniczego nr 2 w Krakowie.

## **Dlaczego Pan wybrał ten zawód?**

Z wielu powodów. Moim atutem są umiejętności interpersonalne, łatwo nawiązuje kontakt, jestem empatyczny i pozytywnie usposobiony do ludzi i świata. Jest to obok wiedzy medycznej bardzo ważny aspekt, ponieważ oprócz leczenia, diagnozowania, usprawniania, regenerowania, odprężania



itp. potrafię przekazać pacjentowi pozytywną energię, która ma niesamowity wpływ na samopoczucie i komfort życia pacjenta. Wykonywanie tego zawodu ma dobry wpływ nie tylko na medycznych podopiecznych, ale również na mnie samego. Dzięki pracy w tej branży jestem aktywny społecznie, potrzebny bliźnim i niosący pomoc potrzebującym. To podstawowa wartość współzycia

międzyludzkiego. Nagrodą dla masażysty są właśnie informacje zwrotne od pacjentów, że mimo reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego, dziecięcego porażenia mózgowego, rwy kulszowej, czy przeciętnego bólu kręgosłupa spowodowanego duczającymi zwyrodnieniami, czują się lepiej, mają mniejszy lub zniesiony ból, odczuwają rozluźnienie i odprężenie. Piękno sprawy ma miejsce wówczas, gdy pacjent wraca na kolejną wizytę i kontynuuje dbałość o swoje cenne zdrowie. Świata się nie zmieni, nic się nie da zrobić – takie nieraz można usłyszeć zniechęcające zdania od pesymistów. A mój zawód świadczy o tym, że choć nie we wszystkich przypadkach masaż czyni cuda, ale w wielu daje nadzieję i ukojenie, co jest zawsze małą cegiełką do zmiany świata na lepsze.

## **Skąd ten optymizm, skoro sam boryka się Pan z niepełnosprawnością?**

Moja niepełnosprawność ma ze mną ciężkie życie, bo niestety to ona boryka się ze

# Masaże

- terapia manualna
- masaż klasyczny ręczny
- Aquavibron - masaż wibracyjny
- masaż bańką chińską
- masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja  
w Centrum Radomia  
ul. Kelles-Krauz 32



zapraszamy  
poniedziałek-piątek,  
godz. 8.00-18.00

tel. 534 530 430

48 360 11 44

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



mną. Zawsze starałem się tak funkcjonować, aby być najbardziej sprawny, niezależny i samodzielny jak tylko jest to możliwe. Jestem osobą niewidomą całkowicie, a wady wzroku i choroby oczu są wrodzone, co oznacza, że mam je od urodzenia i jakoś trzeba z tym żyć. Trudniej jest mi dotrzeć w nieznane miejsca, ale zawsze mogę poprosić o pomoc przechodniów. Gdy czekam na przystanku, nie wiem jaka linia podjeżdża i w jakim kierunku. Ale o to mogę zapytać innych pasażerów, którzy są w autobusie lub jego okolicy. Nie wiem jaka akcja w filmie ma miejsce, gdy akurat nie słycać dialogów. Ale na to też jest rozwiązanie – są filmy z audiodeskrypcją, gdzie lektor opisuje rzeczy istotne lecz niewidoczne dla oczu. Znalazłoby się pewnie jeszcze wiele sytuacji, w których mam dyskomfort z powodu braku wzroku. Jednak posiadam w charakterze taką cechę, która pozwala mi znajdować rozwiązania na niedogodności. W końcu nie bez powodu mój pseudonim to „panaceum”. W przelamywaniu barier związanych z dysfunkcją wzroku pomaga mi duży dystans, humor i chęć coraz większej zaradności. Nie widzę problemu w uśmiechaniu się, mimo sytuacji wzrokowej. Przecież na co dzień widzę ludzi, którym jest trudniej w życiu niż mnie.

#### Na czym polega praca masażysty?

Zadaniem masażysty jest przeprowadzenie z pacjentem wywiadu przedmiotowego i podmiotowego, zdiagnozowanie dolegliwości, ułożenie planu działania na cykl terapii, odpowiednia dbałość o komfort psychiczny kuracjusza, masowanie i ćwiczenie niezbędne podczas zabiegu, udzielanie zaleceń wzmacniających efekt leczniczy. Masażysta dobiera odpowiednie techniki do jednostki chorobowej, siłę bodźca i pole objęte potrzebą masażu. Używa technik manualnych bądź bańki chińskiej, kamieni wulkanicznych, masażerów, piłek masujących, aquavibronu, bambusu.

#### Gdzie obecnie można korzystać z masażu?

Na szczęście w wielu miejscach, bo masażysta to mobilny specjalista. Można zamówić wizytę domową lub zgłosić się do miejsca świadczącego usługi masażu. Wizyty są prywatne lub na Narodowy Fundusz Zdrowia. Rekomenduję Zakład Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauzy 32, w którym pracuję codziennie w godzinach od 8.00 do 15.00. Profesjonalny zespół specjalistów wspiera zdrowie pacjentów masażami, ale także zabiegami kinezyterapeutycznymi i fizykoterapeutycznymi. Warto o swój stan zdrowia zadbać nie tylko po urazach, kontuzjach czy operacjach, ale również relaksacyjnie i profilaktycznie.

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

 **PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA**  
dr n. med. **Magdalena Poterała**  
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

**OFERTA**

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

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)  
I piętro gabinet 17, 18  
☎ 506 490 055 [www.kardiologradom.com](http://www.kardiologradom.com)

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

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

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

  
**Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
KARDIOLOG DZIECIĘCY  
PEDIATRA  
**EKG, UKG (echo serca),  
Holter EKG**  
konsultacje kardiologiczne,  
badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,  
Radom (Glinice), ul. Biała 47  
**tel. 603 770 018**  
[www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl](http://www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl)

**Centrum zdrowej stopy**  
**VITA-Derm**  
Radom, ul. Witolda 10,  
tel. 48 300 52 52, kom. 665 633 609

**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



**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

**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

**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 Psychologiczny

**Agnieszka Kołątaj**

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne  
terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

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

specjalista psychiatra

**Dorota Ostrach**

przyjmuje w Środy i piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

Radom, 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**  
NZOZ

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



**drkuklinski**

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1  
tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a  
tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

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

dr n. med. Adam Kukliński  
specjalista chirurgii naczyniowej

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

**NZOZ**  
**Śródmieście 3**



Radom, ul. Struga 57a  
rejestracja tel. 48 364 06 77,  
48 364 67 26  
[nzoz-srodmiescie3.pl](http://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, tarczyca, gruczoły piersiowe,  
węzły chłonne, gruczoł krokowy



dr. n. med. ROBERT ROJEWSKI

PROKTOLOGIA  
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA

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

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



PRZYCHODNIA  
**CENTRUM**

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie  
w ramach umowy z NFZ.

Udzielamy porad  
w przychodni rehabilitacyjnej  
w ramach umowy z NFZ.

Porad udzielają:

**Monika Gajos**

Specjalista reh. med.

**Mariusz Wronisz**

Specjalista reh. ruch.

**Jan Sekuła**

Specjalista ortopedii  
i traumatologii narządu ruchu

**Piotr Chyl**

Specjalista ortopedii  
i traumatologii narządu ruchu

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

z a p r a s z a m y  
od poniedziałku do piątku  
Radom ul. Gajowa 66  
tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52



Kup ubogiemu  
środki  
opatrunkowe

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

Można pomagać także poprzez wpłaty na konto:  
(Parafia św. Brata Alberta w Radomiu)  
**79160014621022380810000002**  
z dopiskiem:  
Przyjaciele Bezdomnych - OPATRUNKI  
lub WSPIERAM

**MEDYK**

# Ludzki mikrobiom wciąż kryje w sobie wiele tajemnic

Z najnowszych badań amerykańskich naukowców wynika, że żyjące w ludzkim organizmie drobnoustroje są znacznie bardziej zróżnicowane niż wcześniej przypuszczano – donosi internetowe wydanie dziennika „Rzeczpospolita”, na które powołuje się Rynekapteki.pl.

Uczeni poszukiwali nieinwazyjnych sposobów prognozowania, czy system immunologiczny pacjenta z przeszczepem uzna nowy narząd za obcy. Członkowie zespołu ocenili, że rozwiązaniem może być analiza

próbek krwi w poszukiwaniu wolnych nici DNA i jego fragmentów krążących swobodnie w osoczu. Oprócz części DNA pacjenta i dawcy narządu, uzyskano także obszerny obraz kolekcji bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów, które tworzą mikrobiom danej osoby – informuje Rzeczpospolita.

Zaskoczeniem dla naukowców był fakt, że spośród wszystkich fragmentów DNA nie pochodzących od człowieka, 99% nie pasowało do niczego, co można było znaleźć w istniejących genetycznych bazach danych.

Badania nieznanymi fragmentami DNA wskazują, że większość z nich przypomina proteobakterie i niezidentyfikowane wirusy.

źródło: Rp.pl / Rynekapteki.pl

## 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



Suplement diety

## BERBERYNA EKSTRAKT

90

- Popraw gospodarkę cukrową
- Zredukuj poziom cholesterolu
- Usprawnij procesy metaboliczne



Hauster

AURUM DENT  
gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl

KOMPLEKSOWE  
LECZENIE

NOWOCZESNA  
PROTETYKA

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300

od poniedziałku do piątku

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30

sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza Endodoncja

Protetyka stomatologiczna, implanty, mosty

Ortodoncja, RTG

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl

### Badanie nad skutecznością doustnego stosowania BERBERYNY

Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, [7]

Badanie przeprowadzone w Shanghai University School of Medicine (w latach 2005-2006) na grupie 116 pacjentów z rozpoznaną cukrzycą typu 2 oraz dyslipidemią. Badani przyjmowali 2 x dziennie 500 mg BERBERYNY przez okres 3 miesięcy.



Produkt dostępny w wybranych aptekach,

sklepach zielarskich oraz na

[store.hauster.pl](http://store.hauster.pl)



# Problemy z pamięcią w okresie późnej dorosłości – norma czy zaburzenie?

W związku ze wzrostem oczekiwanej długości życia człowiek psychologowie coraz częściej zajmują się badaniem okresu starości, który dzielony jest na wczesną (60-75 lat) i późną starość (powyżej 75 roku życia). Między gerontologami prowadzone są spory związane z przebiegiem okresu późnej dorosłości. Tempo starzenia się jest sprawą bardzo indywidualną. W tym okresie następuje wiele zmian w zakresie funkcjonowania, zachodzi również modyfikacja funkcjonowania poznawczego. Po sześćdziesiątym roku życia w sposób naturalny dochodzi do zmian w szybkości reakcji, w zakresie pamięci, uwagi, czy w rozumowaniu indukcyjnym. Natomiast wiek nie wpływa na zakres wiedzy społecznej, rozumowanie matematyczne, czy też zdolności słowno-pojęciowe. Warto też zwrócić uwagę na wyniki badań, które pokazują, że osoby aktywne umysłowo przez całe życie nie odczuwają osłabienia funkcjonowania poznawczego związanego z wiekiem lub dostrzegają jedynie niewielką regresję.

## *Fizjologiczne starzenie się*

Dla normalnego starzenia się charakterystyczne jest spowolnienie w zakresie funkcjonowania psychomotorycznego, zwolnienie tempa przetwarzania informacji, trudności z utrzymaniem uwagi, szczególnie

w sytuacjach działania wielu bodźców, pojawiają się sporadyczne trudności z przypomnieniem sobie słów (zwłaszcza nazw własnych). Natomiast bez zmian pozostaje codzienne funkcjonowanie. Z wiekiem dochodzi najczęściej do osłabienia pamięci bezpośredniej. Warto jednak zaznaczyć, że w okresie starości dobrze funkcjonuje pamięć pośrednia, osoby badane dobrze pamiętają wiedzę i doświadczenia, z których muszą często korzystać. W dłuższej perspektywie czasowej funkcjonowanie poznawcze w tym obszarze nie zmienia się w procesie fizjologicznego starzenia się. Mimo iż w niektórych badaniach widoczny jest regres w zakresie funkcjonowania umysłowego, to należy podkreślić, że osoby w okresie wczesnej starości dobrze korzystają z kompensacji, sięgają do swojej wiedzy, doświadczenia i życiowej mądrości. Czasem jednak funkcjonowanie poznawcze różni się od opisanego powyżej. U osób w starszym wieku mogą wystąpić łagodne zaburzenia poznawcze (MCI), które odbiegają od fizjologicznego procesu starzenia się.

## *Łagodne zaburzenia poznawcze*

Łagodne zaburzenia poznawcze (*Mild Cognitive Impairment* – MCI) mogą występować u osób w starszym wieku, ale są one

większe niż w przypadku fizjologicznego starzenia się i nie spełniają kryteriów otępienia. Osoby cierpiące na łagodne zaburzenia poznawcze najczęściej skarżą się na kłopoty z przypomnianiem sobie imion, nazwisk, numerów telefonów. Czasem nie zapamiętują nowych informacji, dotyczących bieżących wydarzeń, zapominają o spotkaniach, mają trudności w wykonywaniu złożonych czynności, ale dobrze sobie radzą w codziennym funkcjonowaniu. W MCI zaburzenia poznawcze są bardziej nasilone i utrzymują się przez okres minimum sześciu miesięcy.

## *Badanie neuropsychologiczne*

Od 25% do 50% osób w wieku starszym zgłasza skargi na pogorszenie funkcjonowania poznawczego. Jedynie u 2-20% badanych stwierdza się łagodne zaburzenia poznawcze (MCI). Osoby te powinny być szybko diagnozowane ze względu na ryzyko progresji do otępienia. MCI może przekształcić się w różne typy otępienia, ale może też być odwracalne (dotyczy to 50% badanych) lub pozostać na tym samym poziomie. Ocena funkcjonowania poznawczego umożliwia diagnozę neuropsychologiczną. W celu wychwycenia ewentualnych zmian należy takie badania powtórzyć co pół roku. Wczesne postawienie diagnozy łagodnych zaburzeń

**PTDental**  
CENTRUM MEDYCZNE  
Piasek & Terpilowska

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

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8  
tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

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

**DENT-ARTIS**  
GABINETY STOMATOLOGICZNE

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

**lapro\_dentis**  
laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

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

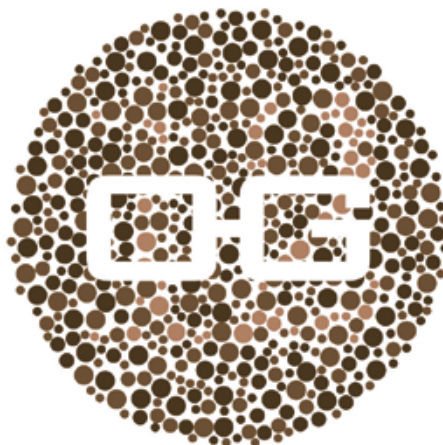
poznawczych daje możliwość wdrożenia działań profilaktycznych (spowolnienie lub uniknięcie konwersji do otępienia), które mogą mieć charakter farmakologiczny, jak i niefarmakologiczny (np. terapia procesów poznawczych). Po zastosowaniu treningu procesów poznawczych 44% badanych wraca do prawidłowego poziomu funkcjonowania.

### Wnioski

Pogorszenie funkcjonowania poznawczego w okresie późnej dorosłości uwarunkowane może być różnymi czynnikami. Wyjaśnienie przyczyny możliwe jest między innymi dzięki przeprowadzeniu badania neuropsychologicznego. Utrzymanie funkcjonowania poznawczego na dobrym poziomie osiągalne jest poprzez stosowanie treningu procesów poznawczych (w szczególności pamięci). Ważne jest również zwiększenie czynników protekcyjnych (utrzymywanie aktywnego trybu życia, stymulowanie poznawcze, aktywność fizyczna i społeczna, odpowiednia dieta) i zmniejszenie czynników ryzyka (m. in. obniżanie poziomu lęku, poprawa nastroju, odpowiednia ilość snu).

*dr n. hum. Kinga Dziwańska  
specjalista psycholog kliniczny*

**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)



Leczenie  
uzależnień  
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



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



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

Badanie OCT

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

lek. med.  
**Urszula  
Kempa**

**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje  
poniedziałek i środa

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

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

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

CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

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



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

### **Ewa Krupa** specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00

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

### **Waldemar Nazimek** specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

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

Salon Optyczny

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



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



**Pielęgniarska opieka długoterminowa**  
**BEZPŁATNIE NŻZ**  
tel. 600 611 501, 509 569 541  
[www.vic-med.pl](http://www.vic-med.pl)  
Radom, ul. Czarnoleska 19,  
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

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



### **Adam Krajewski** specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje  
od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00  
Radom, ul. Żeromskiego 92  
tel. 48 362 12 25

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

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



produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

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



## SKLEP MEDYCZNY stymat



### REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

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

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

[www.stymat.pl](http://www.stymat.pl)  
[www.sklep.stymat.pl](http://www.sklep.stymat.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, zaszywanie tabletek,  
USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy,  
węzłów chłonnych

## mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

R A D O M

ul. Główna 12,  
tel. 48 331 22 49

ul. Piastowska 1a/4,  
tel. 48 384 77 24

ul. Planty 13,  
tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5  
(Szpital Wojewódzki)  
tel. 48 361 38 82

ul. Stasieckiego 14 (Borki)  
tel. 48 387 25 81, 572 044 409

S Z Y D Ł O W I E C  
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

[sklep@mikirad.com.pl](mailto:sklep@mikirad.com.pl)  
[www.mikirad.com.pl](http://www.mikirad.com.pl)



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

lek. med. **Piotr Kielski**  
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**  
specjalista foniatra-laryngolog

### Poradnie specjalistyczne umowa z NFZ i Allianz

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

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

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- 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](http://www.epmed.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



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](mailto:sklep@armed-ort.pl)  
[www.armed-ort.pl](http://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



# Odżywianie mózgu

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

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

- *Dieta ma ogromny wpływ na mózg, który stanowi centralny układ nerwowy; mózg kieruje faktycznie wszystkimi funkcjami naszego organizmu, stąd sygnalizuje*

*nam zapotrzebowanie na szereg substancji odżywczych, które dostarczamy naszemu organizmowi w lepszej lub gorszej diecie. Stosując odpowiednią dietę, możemy zwiększyć albo obniżyć wydajność mózgu* - powiedziała PAP prof. Monika Kaczmarek kierownik Laboratorium Biologii Molekularnej Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk, jedna z twórczyń kursu.

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

regulowaną na poziomie centralnego układu nerwowego.

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

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

Zródło „Rynek aptek”

N O W O Ś Ć

**LASEROWE  
NIEINWAZYJNE**  
leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA  
Dynamis XS

dr n. med.  
Dobrosława  
**Sikora-Szcześniak**

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

Centrum  
Medycyny Kobiet



**Zygmunt Nita**  
ginekolog położnik

kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

ginekolog położnik  
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,  
aparat Voluson  
doppler kończyn dolnych

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



MATERIAL  
MARKETINGOWY

## Nowa odłoga Centrum Medycznego PZU Zdrowie Polmedic



Szeroka oferta konsultacji medycznych  
i badań specjalistycznych:

- ✓ lekarze POZ
- ✓ lekarze specjaliści
- ✓ badania diagnostyczne i laboratoryjne
- ✓ szpital jednego dnia
- ✓ ginekologia
- ✓ ortopedia

ul. Graniczna 24, ul. Osiedlowa 9, ul. Okulickiego 76 i 74, ul. 1905 roku 20,  
ul. Toruńska 1, ul. Aleksandrowicza 5

Szczegółowe informacje: 48 386 90 60, radom.pzuzdrowie.pl



# Rola POZ w opiece nad zdrowym dzieckiem

W ciągu pierwszych 2 lat życia dziecka wizyty u lekarza odbywają się bardzo często. To planowane wizyty profilaktyczne oraz nagłe, w przypadku zachorowania. Lekarze POZ (pediatrzy lub lekarze rodzinni) zajmują się nadzorowaniem prawidłowego rozwoju, ustalaniem i kontrolowaniem zasad żywienia, realizacją szczepień ochronnych oraz wykrywaniem objawów zaburzeń rozwojowych – ich leczeniem lub przekazywaniem dziecka do ośrodków specjalistycznych. Dodatkowo, do trzeciego miesiąca życia nad dzieckiem i matką czuwa położna środowiskowa, która wielokrotnie odwiedza je w miejscu zamieszkania. Następnie rolę tę przejmuje pielęgniarka ściśle współpracująca z lekarzem prowadzącym.

## Profilaktyka jest ważna

Szkodliwe czynniki środowiskowe mogą negatywnie wpływać na rosnący i dojrzewający organizm, stąd źródeł wielu chorób ujawniających się w dorosłości należy szukać w dzieciństwie. Współcześnie szczególnego znaczenia nabrała profilaktyka. Zadaniem lekarza POZ jest zapobieganie chorobom, które mogą zakłócać prawidłowy rozwój. Każda wizyta u lekarza powinna obejmować:

1. ocenę rozwoju fizycznego (pomiar masy ciała, wysokość i obwód głowy),
2. ocenę rozwoju psychoruchowego,
3. szczegółowe badanie lekarskie.

Dopełnienie tych trzech warunków pozwala na wczesne wykrycie objawów zaburzeń rozwojowych i szybkie rozpoczęcie leczenia. Wszystkie pomiary powinny być naniesione na siatki centylowe lub odnotowane w odpowiednim miejscu w książeczce zdrowia dziecka.

## Rozwój – pierwsze 1000 dni

Każde dziecko przechodzi przez kolejne etapy rozwoju. Dzieci w tym samym wieku znacznie różnią się wyglądem, rozmiarem i poziomem dojrzałości. Dziecko jest niepowtarzalną istotą i rozwija się w indywidualnym tempie w zależności od czynników genetycznych i środowiska w którym żyje. Najważniejsze w życiu dziecka jest pierwsze 1000 dni. To w tym czasie „programujemy” jego zdrowie i nawyki żywieniowe. Pierwsze trzy miesiące życia dziecka czasem nazywane są czwartym trymestrem ciąży. To wtedy nawiązywane są najsilniejsze więzi między matką/rodzicami, rodzeństwem a dzieckiem. To wtedy noworodek potrzebuje bliskości mamy, z którą był tak mocno związany

w czasie życia płodowego. To wtedy potrzebuje jej pokarmu. To wszystko zapewni mu harmonijny i właściwy rozwój i rozwinię w odpowiedni sposób relacje rodzinne. Dużą rolę może tu odegrać pomoc lekarza pierwszego kontaktu.

Opieka lekarska nad dzieckiem zdrowym, ze szczególnym naciskiem na pierwszy rok życia, sprawowana jest według harmonogramu wizyt profilaktycznych.

### Pierwsza wizyta (2. tydzień życia)

Wizyta ta powinna być poprzedzona odwiedzinami położnej w domu noworodka. Podczas wizyty w gabinecie lekarskim tworzona jest dokumentacja na podstawie której obserwowany będzie rozwój i stan zdrowia noworodka. Oprócz ogólnego badania lekarz oceni charakter i nasilenie żółtaczki, zbada stawy biodrowe i skieruje na USG. Ponadto udzieli porady na temat konieczności karmienia piersią, podaży witaminy D, pielęgnacji, snu, wypróżnień oraz omówi z rodzicami ewentualne wątpliwości. W razie konieczności doradzi, jakim preparatem zastąpić karmienie naturalne.

### Druga wizyta (2. miesiąc życia)

Wizyta ta wypada w terminie kolejnego szczepienia (pierwsze odbyło się w oddziale noworodkowym). Jak podczas poprzedniej wizyty dziecko zostanie zważone, zmierzone oraz przejdzie pełne badanie lekarskie kwalifikujące (lub nie) do szczepienia.

### Trzecia wizyta (3-4 miesiąc życia)

Lekarz dokonuje oceny rozwoju fizycznego i ruchowego. Omawia z rodzicami tolerancję poprzedniego szczepienia, aby ustalić czy nie ma przeciwwskazań do kontynuacji zgodnie z kalendarzem szczepień. Omawia również wprowadzenie posiłków uzupełniających (dotyczy to dzieci karmionych sztucznie) po czwartym miesiącu życia.

### Czwarta wizyta (5-6 miesiąc życia)

Niemowlę otrzymuje kolejne szczepionki z zachowaniem opisanych wyżej zasad i procedur. Rodzice dzieci karmionych wyłącznie piersią uzyskają poradę dotyczącą sposobu rozszerzania diety po szóstym miesiącu życia.

### Piąta wizyta (7 miesiąc życia)

Jest to wizyta kończąca okres intensywnych szczepień w pierwszym roku życia dziecka. W tym czasie tempo rozwoju fizycznego znacznie zwalnia, natomiast zwiększa się ruchliwość malucha i zainteresowanie otoczeniem. Ważna jest ocena tzw. kamieni milowych rozwoju i omówienie zasad bezpieczeństwa związanych z siadaniem i raczkowaniem.

### Szоста wizyta (9-10 miesiąc życia)

Podczas tej wizyty profilaktycznej odbędzie się podsumowanie osiągnięć w rozwoju psychoruchowym i fizycznym oraz ocena stanu uzębienia. W tym wieku dziecko powinno być skontrolowane w gabinecie stomatologicznym.

Jeżeli dziecko urodziło się przedwcześnie (tj. przed ukończeniem 37 tygodnia ciąży) dodatkowo obowiązuje regularne badanie okulistyczne (aż do ustąpienia zmian wczesniaczych w siatkówce) oraz badanie audiologiczne. Kolejne wizyty szczepienne odbędą się między 13-14 oraz 16-18 miesiącem życia. W tym czasie dziecko nabywa umiejętności ruchowych i rozwija mowę, co powinno być ocenione i odnotowane w książeczce zdrowia dziecka.

### Opieka lekarska nad dzieckiem zdrowym po 1 roku życia

W ramach dalszej profilaktyki i zachowań prozdrowotnych, w kolejnych etapach życia dziecka, przeprowadzane są badania bilansowe:

- po ukończeniu drugiego roku życia,
- po czwartym roku życia,
- przed rozpoczęciem, w trakcie i na zakończenie nauki w szkole podstawowej,
- około 18-19 roku życia, na zakończenie opieki pediatrycznej przeprowadzany jest ostatni obowiązkowy bilans zdrowia oceniający sprawność ruchową, rozwój intelektualny, dojrzałość płciową oraz zdolność do dalszego kształcenia lub podjęcia pracy zawodowej.

Bardzo ważne jest, aby na każdą wizytę przynosić książeczkę zdrowia dziecka, w której oprócz wpisów bilansowych powinny znaleźć się informacje o przebytych chorobach zakaźnych, leczeniu szpitalnym i sanatoryjnym. W myśl zasady: lepiej zapobiegać niż leczyć, przynajmniej raz w roku należy wykonywać podstawowe badania laboratoryjne tj. morfologię krwi, poziom glukozy we krwi, poziom żelaza, badanie ogólne moczu i częste pomiary ciśnienia krwi.

Marzeniem lekarza pierwszego kontaktu jest większa liczba wizyt związanych z profilaktyką w stosunku do tych, które są uwarunkowane chorobą. To idealna sytuacja, której życzyć wszystkim dzieciom, ich rodzicom oraz lekarzom.

lek. Anna Dukowska-Jawoszek  
specjalista chorób dziecięcych





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

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

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

Zapraszamy na wykonanie testu w naszym laboratorium

# Laboratorium medyczne



specjalistyczna  
**pracownia analiz**  
lekarskich  
mgr Krystyna Baldys

ul. Struga 19/21, Radom  
[analizy\\_lekarskie@baldys-lab.eu](mailto:analizy_lekarskie@baldys-lab.eu)  
T: 48 363 45 66

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

MATERIAL  
MARKETINGOWY



## Zmieniamy się w trosce o małych pacjentów

### CENTRUM MEDYCZNE PZU ZDROWIE POLMEDIC

- ✓ **Lekarze rodzinni i pediatrzy** (lek. Barbara Boroń-Sobuś, lek. Anna Dukowska-Jawoszek, lek. Henryka Nagadowska, lek. Katarzyna Popielarska, lek. Katarzyna Sulecka-Skuza, lek. Anna Tomaszewska-Nóżka, lek. Marek Adamski, lek. Magdalena Gliška, lek. Teresa Stępień, lek. Joanna Strawa).
- ✓ **Punkty szczepień.**
- ✓ **4 lokalizacje w Radomiu.**
- ✓ **Część pediatryczna zaprojektowana z myślą o dzieciach.**

ul. Graniczna 24, ul. Okulickiego 74, ul. Toruńska 1, ul. Osiedłowa 9

Szczegółowe informacje  
48 386 90 60 radom.pzuzdrowie.pl



**ZDROWIE**