



Dopuść do siebie własne emocje

str. 21

**Konopny
ekstrakt**

str. 14

**Tarczycza
– gruczoł regulujący
pracę organizmu**

str. 5

**Kobiece badania diagnostyczne
dopasowane do wieku**

str. 30

**Botaniczna pielęgnacja,
wegański makijaż
i detoks organizmu**

str. 16

**Depresja
– choroba XXI wieku**

str. 19



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

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

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 17

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 18
Kowalczewski Wojciech – str. 18
Wypyski Andrzej – str. 18

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 17
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 18
Rojewski Robert – str. 13
Terpiłowski Tomasz – str. 10
Wdowik Arkadiusz – str. 29

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 9
Kupis Zbigniew – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 21
Rojewski Robert – str. 13
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 18
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18
Terpiłowski Tomasz – str. 10
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 22
Wdowik Arkadiusz – str. 29

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 8
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 21
Rojewski Robert – str. 13
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 18

DERMATOLOG

Gamed – str. 11

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 17
Nazimek Marta – str. 29
Kempa Urszula – str. 15

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 11
Kempa Urszula – str. 15

GASTROLOG

Droździkowski Wiesław – str. 18
Gamed – str. 11

GINEKOLOG

Gamed – str. 11
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 20
Kielski Piotr • EPMED – str. 18
Nita Zygmunt – str. 20
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 20

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 22

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 11
Burski Jacek – str. 19
Gamed – str. 11
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 22
Gamed – str. 11
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 22
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 22
Świgoń Paweł – str. 22
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 22

LARYNGOLOG

Gamed – str. 11
Kielska Ewa • EPMED – str. 17

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 17

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

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

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 23
Chochoł Paweł – str. 19
Chojnacka Marina – str. 23
Dudzińska Ewa – str. 23
Frynas Katarzyna – str. 23
Gamed – str. 11
Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kobayashi Adam – str. 19
Kosowski Jarosław – str. 23

Milanowska Dorota – str. 23
Miśta Jakub – str. 23
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 23
Olczyk Ziemowit – str. 23
Rogozińska Agnieszka – str. 23

OKULISTA

Gamed – str. 11
Likowska Elżbieta – str. 24
Krupa Ewa – str. 24
Nazimek Waldemar – str. 24

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 18
Piasta Zbigniew – str. 8
Sekula Jan • SANUS – str. 18
Szykarczuk Tomasz – str. 18
Wypyski Andrzej – str. 18

PEDIATRA

Gamed – str. 11
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 22
Kościńska Paulina – str. 29
Nazimek Marta – str. 29

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 13

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 17
Centrum Bernardyńska – str. 3
EndoCard – str. 22
Epmec – str. 17
Euromed – str. 18
Gamed – str. 11
Kelles Krauz – str. 26
Medicon – str. 3
Medjana – str. 8
Mój Lekarz Radom – str. 19
Medics – str. 13
Polmedic – str. 30, 32
Przychodnia Centrum – str. 13
Śródmieście 3 – str. 13
Terpiłowski – str. 10
Vita-derm – str. 9

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 18

PSYCHIATRA

Gamed – str. 11
Gralak-Wdowik Izabela – str. 28
Karczewski Andrzej – str. 28
Ostrach Dorota – str. 8

STOMATOLOG

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

UROLOG

Alter Andrzej – str. 8
Baryłka Krzysztof – str. 18
Gamed – str. 11
Igal Mor – str. 19

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 11
PMR – str. 11

DIETETYK

Fizjomedica – str. 16
Skalska Nina – str. 24
MASAŻ LEZCZNICZY
Chrobrego – str. 28
FizjoExpert – str. 29
Fizjomedica – str. 16

OPTYK

Abumex – str. 24
Dr Marchewka – str. 24
Grabowscy – str. 24
Likowska Elżbieta – str. 24
Likowski Adam – str. 25

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 28

Dom Pod Złotym Dębem – str. 29
Mobilna Pielęgniarska – str. 29
Vic-Med – str. 29

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 29
Chrobrego – str. 28

Vic-Med – str. 29

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 20

PSYCHOLOG

Gamed – str. 11
Kołątaj Agnieszka – str. 8

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 28
FizjoExpert – str. 29
Fizjomedica – str. 16
Vic-Med – str. 29

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 14
Mikirad – str. 15
Multimed – str. 15
Stymat – str. 14

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

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

BIOPSJE

Euromed – str. 18

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 18

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 17
Rojewski Robert – str. 13
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 18
Terpiłowski – str. 10

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 23

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 9
Polmedic – str. 32

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 20
Droździkowski Wiesław – str. 18
Epmec – str. 17
Euromed – str. 18
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 20
Medicon – str. 3
Rojewski Robert – str. 13

INNE

Coaching – str. 22
Diacom – str. 26
Eliomed – str. 12
Idalia – str. 9
Konopna farmacja – str. 15
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 10

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



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 NACZYŃNIOWY + 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



Tarczycyca – gruczoł regulujący pracę organizmu

Diagnostyka laboratoryjna chorób tarczycy



Tarczycyca to niewielki, ale niezwykle ważny organ ludzkiego ciała. Produkuje on i wydziela do krwi trzy hormony: tyroksynę (T4), trójjodotyroninę (T3) oraz kalcytoninę. Mechanizmy produkcji i regulowania poziomu tych hormonów odgrywają kluczową rolę w prawidłowym działaniu wszystkich tkanek i narządów. Wolne T4 i T3 regulują prawidłowy wzrost i rozwój organizmu poprzez utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała. Ponadto wpływają na wszystkie aspekty metabolizmu węglowodanów, a także na metabolizm witamin i tłuszczów. Biorą udział w kontroli funkcjonowania wielu narządów i układów: krążenia, nerwowego, pokarmowego, rozrodczego, nerek. Są niezbędne w okresie płodowym i noworodkowym. W związku z tym nawet niewielkie zaburzenia w pracy tego gruczołu wpływają negatywnie na zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Choroby tarczycy stanowią istotny problem XXI wieku. Specjaliści oceniają, że problem z tarczycą na całym świecie ma ponad 300 mln ludzi, ale nawet połowa z nich o tym nie wie. Dzięki możliwościom diagnostycznym dostępnym w dobie współczesnej medycyny możliwa jest ocena kondycji gruczołu tarczowego oraz wczesne wykrycie nieprawidłowości w jego pracy. Laboratorium MEDICA posiada w swojej ofercie szeroki wachlarz badań podstawowych i specjalistycznych pomocnych w diagnostyce chorób tarczycy.

Zaburzenia czynności tarczycy

1. **Nadczynność tarczycy** (hipertyreoza) polega na zwiększonej produkcji i uwalnianiu hormonów: T3 i T4, co w konsekwencji prowadzi do ich podwyższonego stężenia we krwi i w efekcie przyspiesza metabolizm organizmu. Zaburzenie to dotyczy około 1-1,5% społeczeństwa. Najczęściej jest ona związana z chorobą Gravesa-Basedowa. Nadczynność tarczycy może ujawnić się w każdym wieku, ale najbardziej predysponują do niego 3 okresy w życiu: okres pokwitania, menopauzy oraz ciąży.

2. **Niedoczynność tarczycy** (hipotyreoza) pojawia się wtedy, gdy tarczycyca nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości hormonów: T3 i T4. Zaburzenie to jest najczęstszą chorobą gruczołu tarczowego. Szacuje się, że dotyczy ona około 2% społeczeństwa. Częstość występowania wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki predysponujące do wystąpienia niedoczynności gruczołu nie są do końca poznane. Wiadomo jednak, że duży wpływ ma wystąpienie zapalenia tarczycy typu Hashimoto.

3. Choroby tarczycy mogą być przyczyną wielu powikłań w przebiegu ciąży, jak też trudności w zajściu w ciążę. Ponadto są czynnikiem ryzyka niepowodzenia zapłodnienia *in vitro*. Zwiększony poziom TSH zmniejsza szanse kobiety na zajście w ciążę, ponieważ zaburza owulację. Nieleczona lub nieprawidłowo leczona niedoczynność tarczycy w okresie ciąży wiąże się ze zwiększeniem ryzyka powikłań ciążowych, takich jak przedwczesne porody, odklejenie się łożyska, samoistne poronienia, stan przedrzucawkowy, niedokrwistość, nadciśnienie indukowane ciążą czy krwawienie poporodowe. Wpływa również na stan zdrowia dziecka po porodzie, a w szczególności na jego rozwój intelektualny.

4. Choroby tarczycy mają tendencję do nasilania się po porodzie. Wiele z nich rozpoznaje się pierwszy raz po porodzie, dlatego standardem jest kontrola poziomu TSH 6 tygodni po porodzie.

5. Tarczycyca w rozwoju dziecka odgrywa szczególną rolę, a jej hormony mają decydujący wpływ na rozwój płodu i noworodka. Są one niezbędne do prawidłowych podziałów komórek ośrodkowego układu nerwowego płodu, dojrzewania mózgu oraz układu kostnego. Po urodzeniu dziecka wpływają na procesy wzrastania i dojrzewania wszystkich komórek organizmu oraz regulują przemianę materii. Niedobór hormonów tarczycy w okresie płodowym i noworodkowym skutkuje trwałym uszkodzeniem mózgu. Zasady diagnostyki chorób tarczycy u dzieci, poza pewnymi wyjątkami, nie różnią się od zasad stosowanych u dorosłych.

Choroby tarczycy są przyczyną bardzo szerokiego wachlarza mało specyficznych objawów. Dzieje się tak dlatego, że receptory dla tetrajodotyroniny (T4) i trójjodotyroniny (T3) znajdują się na praktycznie wszystkich komórkach naszego organizmu. Większość z nas (zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym) dostrzeże u siebie kilka objawów nadczynności lub niedoczynności tarczycy. Jednak w celu potwierdzenia, czy też wykluczenia wstępnego rozpoznania zaburzeń czynności tarczycy należy wykonać badania laboratoryjne.

Badania podstawowe

Podstawowa diagnostyka laboratoryjna czynności tarczycy obejmuje ocenę stężenia TSH i hormonów tarczycy: FT3 i FT4, co wynika z faktu, że gruczoł tarczowy

Jakie są objawy zaburzeń czynności tarczycy?

Nadczynność (hipertyreoza):	Niedoczynność (hipotyreoza):
Chudnięcie pomimo zwiększonego łaknienia	Oslabienie, senność
Uczucie kołatania serca	Spowolnienie psychoruchowe
Uczucie gorąca	Nadwrażliwość na zimno
Wzmoczone pragnienie	Obrzęki
Wzmoczona pobudliwość emocjonalna	Suchość skóry
Drżenia mięśniowe	Wypadanie włosów
Biegunki	Zaparcia
Zaburzenia miesiączkowania	Zaburzenia miesiączkowania

funkcjonuje w systemie ujemnego sprzężenia zwrotnego z podwzgórzem i przysadką mózgową. Gdy stężenie hormonów FT3 i FT4 we krwi spada, podwzgórze produkuje TRH (tyreoliberynę), której zadaniem jest pobudzenie przysadki mózgowej do produkcji TSH. Hormon TSH natomiast ma za zadanie pobudzić tarczycę do wytwarzania większej ilości hormonów: FT3 i FT4. Gdy ich poziom we krwi staje się optymalny, to stężenie TRH spada, co skutkuje obniżeniem stężenia TSH oraz spadkiem produkcji hormonów przez tarczycę. Produkcja i wydzielanie TRH i TSH podlega „rytmowi dobowemu” (szczyt uwalniania notowany jest w godzinach nocnych) oraz jest zależne od pory roku - zwiększona synteza ma miejsce w zimie, zmniejszona w okresie letnim. Warto pamiętać, że na stężenie TSH, FT3 i FT4, poza aktualnym stanem czynnościowym gruczołu tarczycowego, mają wpływ także inne czynniki, takie jak: wiek pacjenta, stan odżywienia, pojemność białek wiążących hormony tarczycowe oraz stosowane leki.

1. **TSH** – hormon ten produkowany przez przysadkę powoduje zwiększenie masy tarczycy (poprzez zwiększenie wielkości i ilości tarczycowych komórek pęcherzykowych), zwiększenie przepływu krwi przez ten narząd oraz stymuluje produkcję i wydzielanie hormonów tarczycy – T3 i T4. Badanie poziomu TSH powinno być badaniem pierwszego rzutu u chorych z objawami nadczynności lub niedoczynności tarczycy oraz testem przesiewowym w grupach zwiększonego ryzyka wystąpienia zaburzeń czynności tarczycy. Podwyższone wartości TSH w krwi obwodowej wiążą się z niedoczynnością tarczycy (hipotyreoza), a obniżone stężenia TSH z nadczynnością tarczycy. Wydzielanie tego hormonu jest hamowane przez FT3, FT4, somatostatynę i dopaminę, natomiast pobudzane przez tyreoliberynę, a także stres i zimno.

2. **FT3** – w diagnostyce ocena stężenia FT3 jest stosowana zwykle w drugiej kolejności, w przypadku sprzecznych wyników oznaczeń TSH i wolnej tyroksyny (FT4), ponieważ stężenie FT3 w surowicy w dużej mierze zależy od czynników pozatarczycowych. Poziom FT3 przy prawidłowym poziomie FT4 i obniżonym poziomie TSH umożliwia różnicowanie subklinicznej niedoczynności tarczycy (FT3 w normie), zatrucia T3-tyreotoksykozy (podniesiona FT3) i zespołu niskiej T3 (obniżona FT3). Oznaczenie FT3 znalazło również zastosowanie w monitorowaniu substytucyjnego leczenia niedoczynności tarczycy oraz diagnostyce nadczynności tarczycy indukowanej przez leki.
3. **FT4** – hormon ten jest wykorzystywany do diagnostyki różnicowej nadczynności i niedoczynności jawnej lub subklinicznej. Wyraźne podwyższone poziomy FT4 potwierdzają kliniczne rozpoznanie nadczynności tarczycy, podczas gdy wyraźnie obniżone poziomy FT4 w połączeniu z innymi danymi klinicznymi skutkują rozpoznaniem niedoczynności tego gruczołu, zwłaszcza w przypadkach niejednoznacznych. Oznaczenie FT4 znalazło również zastosowanie w monitorowaniu leczenia substytucyjnego i tyreostatycznego.

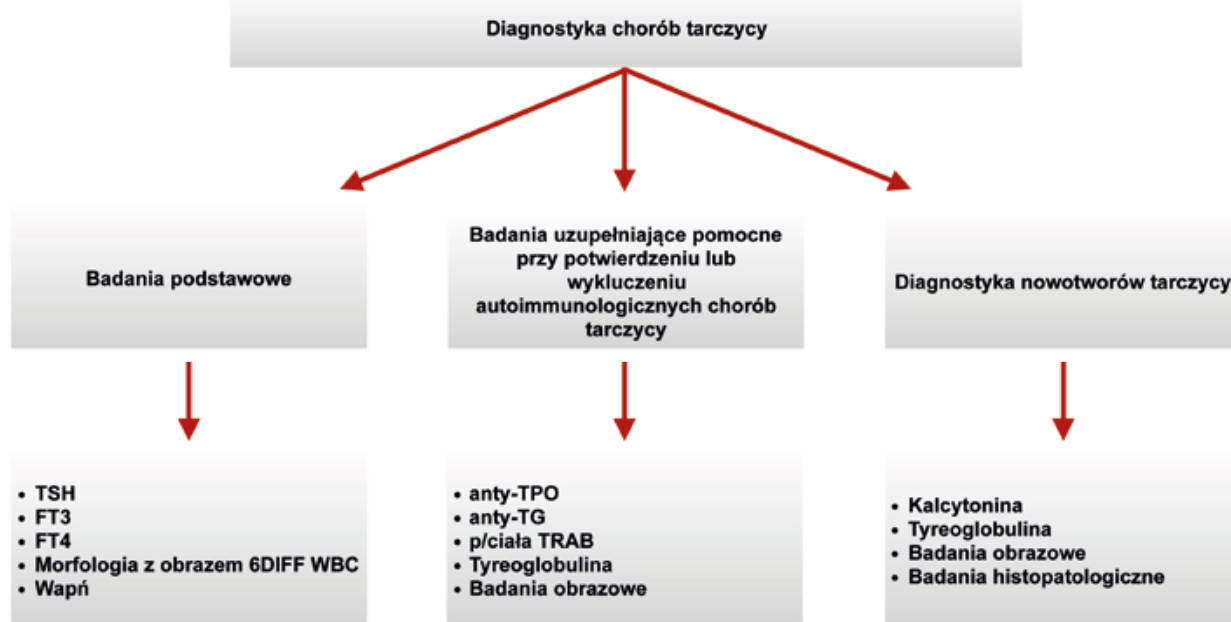
Badania uzupełniające

Badania uzupełniające wykonywane są w celu wykluczenia lub potwierdzenia choroby tarczycy o podłożu autoimmunologicznym – choroby, w której nasze ciało atakuje swoje własne komórki. Do badań tych należą:

1. **przeciwciała przeciwko peroksydazie tarczycowej (anty-TPO)** – peroksydaza tarczycowa jest enzymem niezbędnym do produkcji hormonów T3 i T4. Badanie

tych przeciwciał zaliczane jest do najczulszego testu wykrywającego autoimmunologiczne choroby tarczycy. Najwyższe stężenia (stężenie może dochodzić nawet do kilku tysięcy) obserwuje się u pacjentów cierpiących na wole Hashimoto. Częstość występowania wyżej wymienionych przeciwciał w tej chorobie to ok. 90% przypadków. Te same autoprzeciwciała obserwuje się w 60-80% przypadków choroby Gravesa-Basedowa. Wykazano związek tych przeciwciał z niepowodzeniami położniczymi, takimi jak poronienia, stan przedrzucawkowy, przedwczesne porody i niepowodzenia zapłodnienia *in vitro*.

2. **przeciwciała przeciwko tyreoglobulinie (anty-TG)** – tyreoglobulina jest prekursorem hormonów tarczycy. Mierzalne miano przeciwciał anty-TG występuje u ok. 10% zdrowej populacji. Anty-TG wykrywane są u 30% pacjentów z chorobą Gravesa-Basedowa i u 85% pacjentów chorobą Hashimoto. Badanie tyreoglobuliny razem z badaniem anty-TG zleca się regularnie podczas monitorowania terapii i po zakończonym leczeniu raka tarczycy.
3. **przeciwciała TRAB** – są przeciwciałami skierowanymi przeciwko receptorowi dla hormonu TSH umiejscowionym na komórkach tarczycy. Oznaczenie poziomu przeciwciał TRAB znalazło zastosowanie w diagnostyce autoimmunologicznych chorób tarczycy oraz w różnicowaniu ich od innych rodzajów zapalenia tarczycy. Jest pomocne w potwierdzeniu choroby Gravesa-Basedowa (są obecne w 90-100% przypadków), prognozowaniu jej przebiegu, a także monitorowaniu leczenia. Pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa i wysokim poziomem TRAB mają zwiększone ryzyko reaktywacji choroby. Badanie to znajduje również istotne zastosowanie w różnicowaniu choroby Hashimoto w fazie nadczynności



(Hashitoxicosis) i poporodowego zapalenia tarczycy w fazie nadczynności z chorobą Gravesa-Basedowa. U kobiet ciężarnych z przebytą lub obecną autoimmunologiczną chorobą tarczycy, istnieje ryzyko rozwoju niedoczynności lub nadczynności tarczycy u płodu i noworodka. Badanie TRAB w takim przypadku zleca się na początku i pod koniec trwania ciąży. Wyniki oznaczeń są pomocne przy ustaleniu, czy istnieje ryzyko choroby tarczycy u dziecka, bowiem przeciwciała te mają zdolność przenikania przez łożysko. Rola oznaczania przeciwciał TRAB ciągle się zwiększa. Jego wynik stanowi czynnik prognostyczny, a zatem stanowi ważną pomoc w podejmowaniu decyzji dotyczących sposobu leczenia.

Diagnostyka nowotworów tarczycy

Nowotwory tarczycy są stosunkowo rzadkimi schorzeniami. Wśród złośliwych nowotworów tarczycy wyróżnia się cztery główne postacie histopatologiczne raków: brodawkowy, pęcherzykowy, rdzeniasty i anaplastyczny. Nowotwory te nie powodują zaburzeń samej czynności tarczycy – nie prowadzą ani do niedoczynności, ani do nadczynności gruczołu tarczowego. Diagnostyka opiera się głównie na badaniach obrazowych i histologicznych. Badania laboratoryjne służą głównie do monitorowania skuteczności terapii oraz wykrywania nawrotu choroby. Do badań tych należą:

1. **Tyreoglobulina** jest glikoproteiną produkowaną wyłącznie przez komórki pęcherzykowe tarczycy, zarówno prawidłowe, jak i nowotworowo zmienione. Jej poziom w surowicy jest podwyższony w przypadku raka brodawkowego lub pęcherzykowego tarczycy. Wzrost stężenia tyreoglobuliny nie stanowi o rozpoznaniu nowotworu tarczycy. Nowotwór rozpoznawany jest za pomocą mikroskopowej oceny komórek pobranych podczas biopsji. Tyreoglobulina w onkologii znalazła zastosowanie jako marker nowotworowy wykorzystywany do monitorowania skuteczności terapii oraz wykrywania nawrotu choroby.
2. **Kalcytonina** jest hormonem syntetyzowanym przez komórki C tarczycy. Oznaczenie jej stężenia jest badaniem pomocniczym w rozpoznaniu przerostu komórek C i raka rdzeniastego tarczycy (MTC). W onkologii marker ten znalazł zastosowanie do monitorowania skuteczności leczenia i wykrycia nawrotów choroby. Niskie stężenie tego hormonu oznacza, że jest bardzo mało prawdopodobne, aby objawy choroby wynikały z przerostu komórek C lub obecności raka rdzeniastego tarczycy. Natomiast

znacznie podwyższone wartości jego stężenia wskazują na przerost komórek C lub raka rdzeniastego tarczycy (MTC), jednak w celu potwierdzenia rozpoznania wykonuje się dodatkowo inne badania (biopsja, USG). Ze względu na rodzinny charakter występowania raka rdzeniastego tarczycy zalecana jest okresowa kontrola stężenia kalcytoniny u osób spokrewnionych. Podwyższone wartości kalcytoniny obserwuje się także w nowotworach płuc, piersi i trzustki.

Dzięki osiągnięciom współczesnej medycy dysponujemy licznymi badaniami, które umożliwiają nam szybką i skuteczną diagnostykę schorzeń gruczołu tarczowego. Uzupełnieniem badań laboratoryjnych są badania histopatologiczne i badania obrazowe takie jak USG oraz scyntygrafia. Należy pamiętać, że wszystkie wyniki badań powinny być interpretowane przez lekarza,

ponieważ wartości referencyjne poszczególnych parametrów są zależne od stanu klinicznego pacjenta, stanu odżywienia, wieku oraz stosowanych leków. W przypadku pacjentów, u których prowadzona jest terapia farmakologiczna mająca na celu wyrównanie zaburzeń hormonalnych gruczołu tarczowego, niezwykle istotne jest wykonywanie oznaczeń tych hormonów tą samą metodą i w tym samym laboratorium. Laboratorium MEDICA dysponuje nowoczesnym sprzętem i odczynnikami wysokiej jakości, co pozwala na uzyskanie wiarygodnych analiz, zgodnych z powszechnie przyjętymi standardami światowymi. Pełna oferta badań służąca do oceny stanu gruczołu tarczowego i diagnostyki jego schorzeń dostępna jest w siedzibie laboratorium oraz na stronie internetowej: www.medica.radom.pl

mgr anal. med. Natalia Bilka
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
✉ medica@medica.radom.pl
📍 ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
🕒 Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



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 czwartki 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

Trychologia – ratunek dla włosów

Lśniące, piękne włosy są ozdobą każdego człowieka, zarówno kobiety jak i mężczyzny. Niestety stres, przemęczenie, ciągły pośpiech sprawiają, że coraz trudniej jest zapewnić naszym włosom piękny wygląd. Na dodatek naszym włosom piękny wygląd. Na dodatek używki, nieodpowiednia dieta, choroby, niewłaściwe lub źle dobrane środki pielęgnacyjne oraz wszechobecna chemia, sprawiają, że włosy tracą vitalność, matowieją i zaczynają w nadmiarze wypadać. Często też mamy bardzo dobre kosmetyki, ale nie potrafimy ich właściwie stosować. Aby pomóc włosom odzyskać zdrowie i kondycję, konieczne jest kompleksowe podejście do problemu. Najlepszym rozwiązaniem i pierwszym krokiem aby zaradzić problemowi, jest wizyta u TRYCHOLOGA.

Trychologia – nauka o włosach, jest dziedziną leżącą na pograniczu nauk medycznych i estetycznych. Zajmuje się diagnozowaniem, leczeniem chorób skóry głowy i włosów oraz pielęgnacją, która ma na celu poprawę ich zdrowia.

Specjalista z dziedziny trychologii przeprowadza z klientem wnikliwy wywiad na podstawie, którego ocenia stan skóry głowy, mieszków włosowych oraz samej łodygi włosa. Często jednak, niezbędne są dodatkowo badania laboratoryjne, które pomogą dokładniej określić przyczynę choroby. Trycholog, po zebraniu niezbędnych informacji, określi, jak należy postępować, aby zaradzić problemowi. Zaleci on odpowiednie środki do naprawy kondycji włosów. Często należy zacząć od unormowania funkcji skóry, aby dopiero później przejść do odbudowania uszkodzonej struktury samego włosa. Jeśli już pojawiło się łysienie na skutek choroby sprawdzamy na jakim etapie fazy wzrostu.

Każdy włos ma 3 fazy wzrostu, ważne jest określenie przez specjalistę w której fazie jest przeważająca liczba włosów na skórze głowy i od jak dawna występuje problem. Im szybciej zareagujemy na występujące zaburzenia, tym większa jest szansa, że zdołamy pomóc i odbudować ich zdrowie. Nawet w początkowych etapach łysienia trycholog odpowiednimi zabiegami i preparatami jest w stanie powstrzymać ten proces i pobudzić cebulki włosowe do pracy, czyli spowodować, że włosy mogą być grubsze, lśniące o bardziej ożywionym kolorze. Zabiegi te, niekoniecznie muszą być mocno inwazyjne, a charakteryzują się wysoką skutecznością. Należy jednak pamiętać, że każdy przypadek jest inny i wymaga indywidualnego podejścia.

O powodzeniu kuracji, w dużej mierze, decyduje współpraca klienta ze specjalistą, dokładne stosowanie się do zaleceń oraz systematyczność zabiegów, jeśli są one potrzebne. Jak w każdej terapii, istotne jest, aby oprócz zabiegów specjalistycznych w gabinecie, stosować się do zaleceń pielęgnacji domowej, która ma znaczący wpływ na osiągnięcie sukcesu. Stale powiększa się grono naszych zadowolonych klientów, którzy widząc efekty naszej pracy, polecają nas kolejnym osobom. Zapraszamy do kontaktu z naszym specjalistą w nowej siedzibie Studio Zdrowia i Urody IDALIA w Radomiu przy ul. Waryńskiego 1/3/5. Kontakt telefoniczny pod nr 790 237 790 lub 606 471 648.

Na hasło MEDYK udzielamy bezpłatnych konsultacji.

Zapraszam
Iwona Tyczyńska-Woźniak



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

Klinika
Medycyny Estetycznej
VITA-Derm

dr Waldemar Karasiuk
chirurg

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

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



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 orazymie części metalowych
np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.



badanie „od ręki”

MEDYK



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 pajęczek FLEBOGRIF
- klejenie żylaków
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczek

LECZENIE CHOROBY TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

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

USG 3D/4D płodu

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

NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

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

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

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

MEZOTERAPIA IGŁOWA

mgr piel. Iwona Sidor

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

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

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

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

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

To nie tylko Borelioza

Choć o Boreliozie mówi się dziś najwięcej, to nie tylko borelioza może spowodować poważne zagrożenia dla naszego zdrowia. Spośród 20 kleszczy występujących w Polsce najwięcej chorób przenosi *Ixodes ricinus*. Po dyskretnym wkłuciu może zarazić nas licznymi patogenami, oprócz boreliozy, babeszjozą, anaplazmą, bartonellozą, rikesiami. Oprócz kleszczy, patogeny te przenoszone są również przez komary, meszki, kontakty intymne.

Babeszjoza – inaczej piroplazmoza, którą wywołuje pasożyt z rodzaju babesia. Zakażenie często ma przebieg bezobjawowy, jednak może rozwijać się ciężka infekcja podobna do malarii. Okres wylęgania wynosi od 1 do 8 tygodni, ale sporadycznie może być dłuższy. Objawy i przebieg babeszjozy jest różny. W ostrym zakażeniu najczęściej występuje gorączka, dreszcze, poty i bóle mięśniowe oraz utrata apetytu, ogólne rozbitcie, zmęczenie, nudności. Ponadto obserwuje się powiększenie wątroby i śledziony oraz niedokrwistość hemolityczną i hemoglobinurię. W większości przypadków wyzdrowienie jest spontaniczne, a przebieg choroby łagodny. W rejonach endemicznych często obserwuje się przebieg bezobjawowy. Ciężki przebieg i przypadki śmiertelne obserwuje się zazwyczaj u osób z niedoborami immunologicznymi, po usunięciu śledziony lub w wieku ponad 60 lat. Zakażenie dość często współistnieje z chorobą z Lyme lub innymi chorobami odkleszczowymi, co komplikuje i zaostrza przebieg kliniczny tych zakażeń. Przewlekłe zakażenia mogą przebiegać skąpo-objawowo, a dominującymi objawami mogą być tu zespół przewlekłego zmęczenia, okresowo pojawiające się gorączki, poty, dreszcze i bóle mięśniowo-stawowe.

Bartonella (dawnej Rochalimaea) była zaliczana do riketsji, z którymi jest spokrewniona, jednak należą do niej bakterie, które, w odróżnieniu do riketsji, można hodować na bezkomórkowych podłożach bakteriologicznych. Najczęściej z materiału ludzkiego izolowano szczepy należące do gatunków *B. quintana*, *B. henselae* i *B. bacilliformis*. Szczepy innych gatunków (*B. elizabethae*, *B. vinsonii*) są znacznie rzadziej przyczyną zakażeń u człowieka. Bakterie te wywołują zakażenia zwane bartonellozami, które mogą przebiegać w postaci choroby kociego pazura, bakteriemii, zapalenia wsierdza, naczyniako-watości bakteryjnej lub plamicy wątrobowej. Szczególnie podatne na zakażenia są osoby o obniżonej odporności (zakażeni HIV, chorzy po przeszczepach, z nowotworami, osoby leczone lekami immunosupresyjnymi, itp.). Jednak zakażenia występują również u osób w pełni zdrowych.

Rezerwuarem bakterii są: człowiek, koty, psy, gryzonie, jelenie. Bartonelle przenoszone są przez stawonogi – pchły kocie, wszy odzieżowe, kleszcze), ale możliwe jest również zakażenie człowieka przez bezpośredni kontakt z zakażonym zwierzęciem, podrapanie lub ugryzienie przez kota itp.

Bartonella henselae jest najczęstszym czynnikiem etiologicznym choroby kociego pazura. Do zakażenia dochodzi w skutek zadrapania lub pogryzienia przez kota, szczególnie młodego lub też poprzez ukąszenie przez pchłę kocią. Chorują najczęściej dzieci lub młodzi dorośli. Szczyt zachorowań notowany jest zimą. W miejscu wniknięcia zakażenia powstaje na skórze grudka lub pęcherzyk. Pojawia się także odczyn węzłowy w okolicy zmiany pierwotnej powiększenie węzłów chłonnych, czasem ich zropienie i powstanie przetok. Zmianom tym mogą towarzyszyć objawy ogólne: gorączka, złe samopoczucie, bóle mięśniowo-stawowe, dreszcze. Atypowy przebieg (około 11% wszystkich przypadków choroby) może obejmować zarniniakowate zapalenie spojówek, zmiany zapalne w oczodołach, zapalenie migdałków podniebiennych i trzewną chorobę ziarniniakową. Bardzo rzadkimi objawami są zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie tętnic mózgowych i zapalenie płuc. Opisywano również stany zapalne gałki ocznej spowodowane przez ten gatunek bartonelli. Uważa się, że choroba kociego pazura jest najczęstszą przyczyną przewlekłej limfadenopatii nienowotworowej u dzieci i młodych dorosłych. Zakażenia *B. henselae* dość powszechnie występuje w Polsce, jest jednak rzadko rozpoznawana. Przeważają poglądy, że zakażenie *B. henselae* i choroba kociego pazura występują bardzo często w Europie i USA (około 0,77-0,86 przypadku na 100 000 mieszkańców), jednak w przeważającej większości przypadków przebiegają bezobjawowo

Bartonella quintana powoduje chorobę tzw. gorączkę okopową (gorączkę wołyńską, gorączką pięciodniową), która przenoszona jest wesz odzieżową. Choroba objawia się głównie wysoką gorączką i zaburzeniami świadomości. Obecnie schorzenie występuje głównie wśród bezdomnych i alkoholików w dużych skupiskach miejskich oraz osób przebywających w obozach dla uciekinierów i schroniskach dla bezdomnych, gdzie związana jest z nieprzebraniem zasad higieny. Poza tym *B. quintana* odpowiada za część bakteriemii, bakteryjnych zapaleń wsierdza i zapaleń opon mózgowo-rdzeniowych. Wywołuje też naczyniakowatość bakteryjną charakteryzującą się występowaniem na

Gamed N Z O Z
Przychodnia w centrum Radomia
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów
Poradnia internistyczna, pediatria
Punkt szczepień
Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

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

✚
PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

✚
PORADNIA STOMATOLOGICZNA

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

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

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

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

S P Z O Z
**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**
Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz
BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe
wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

skórce czerwonych guzków naczyniowych oraz plamicę wątrobową.

Bartonella bacilliformis wywołuje przenoszona przez muchy chorobę Carrióna, której w ostrej postaci przebiega jako tzw. gorączka Oroya, o cechach niedokrwistości hemolitycznej. Forma przewlekła zakażenia tą bartonellą to tzw. brodawczakowatość peruwiańska. Gatunek ten występuje wyłącznie w Ameryce Południowej, w uzasadnionych przypadkach należy jednak brać pod uwagę zakażenia importowane. Pozostałe gatunki bartonelli (*B. elizabethae* i *B. vinsonii*) mogą odpowiadać za niektóre postaci bakteriemii i bakteryjnych zapaleń wśierdzia oraz chorobę kociego pazura (*B. elizabethae*).

Anaplasma phagocytophilum (*Ehrlichia phagocytophila*) – czynnik etiologiczny ludzkiej anaplazmozy granulocytarnej (HGE) jest Gram-ujemną bakterią zaliczaną obecnie do rodzaju *Anaplasma* (Dumler i wsp. 2001)

A. phagocytophila została po raz pierwszy opisana w latach 1990-1993 u pacjentów zamieszkujących stany Minnesota i Wisconsin (USA), u których wystąpiły ostre reakcje gorączkowe.

Ludzka anaplazmoza granulocytna (*Human Granulocytic Ehrlichiosis* – HGE) jest chorobą odzwierzęcą przenoszona przez larwalne i dorosłe osobniki kleszczy z rodzaju *Ixodes* (w tym też gatunek *Ixodes ricinus*

występujący w Europie i w Polsce. Badania prowadzone w krajach europejskich (Włochy, Szwecja, Szwajcaria) wykazały, że około 3-17% osób pogryzionych przez kleszcze ma serologiczne cechy zakażenia *A. phagocytophilum*. Koinfekcja z *Borrelia burgdorferi* i innymi patogenami odkleszczowymi jest dość często notowana z uwagi na wspólne drogi transmisji tych chorób.

Pokrewny gatunek *Ehrlichia chaffeensis* wywołuje **erlichiozę monocytową** (HME) przebiegającą w zbliżony do HGE sposób.

Objawy występujące u większości pacjentów to objawy grypopodobne, gorączka powyżej 38°C, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, zapalenie górnych dróg oddechowych, kaszel, nudności, wymioty, biegunka. Mogą wystąpić: zapalenie mózgu – ale rzadko, również łagodnie przebiegające zmiany skórne - wysypki. W przebiegu choroby, zwłaszcza u osób starszych, może dojść do niewydolności nerek oraz serca. Opiswane są również przewlekłe zakażenia tym mikroorganizmem, w obrazie których często dominuje zespół przewlekłego zmęczenia oraz dole czy przemęczeniem dolegliwości mięśniowo-stawowe.

Jak widać, żadna z chorób odkleszczowych w początkowej fazie nie daje charakterystycznych objawów, łatwo pomylić je

z grypą czy przemęczeniem. Dlatego w niewielu przypadkach udaje się zdiagnozować je na wczesnym etapie, kiedy patogenom nie udało się jeszcze poczynić znacznych zmian w organizmie.

Diagnostyka również zostawia wiele do życzenia. Kolejny problem to fakt częsty, że kontakt często może skończyć się zakażeniem kilkoma patogenami. W przypadku boreliozy u 66% pacjentów występują jednocześnie koinfekcje, dlatego leczenie bądź terapia wymaga czasu i zmiany stylu życia. Łączenia metod i dobrego nastawienia, pomocy i zrozumienia ze strony bliskich.

Eliomed
Gabinet Terapii Naturalnych
Elżbieta Petrzak

ELIOMED
Gabinet Terapii Naturalnych

Elżbieta Petrzak
Radom, ul. Główna 12
gab. 14, 1 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

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

artivit
fiołki

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



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

NZOZ
Śródmieście 3



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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA

USG: ginekologiczno-położnicze,
jama brzuszna, tarczycy, 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, 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

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

MEDYK

SKLEP MEDYCZNY

stymat 



REFUNDACJA NFZ

APARATY SŁUCHOWE

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

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

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

Konopny ekstrakt

Legalny ekstrakt CBD z konopi gatunku Cannabis Sativa

Rewolucję w badaniach nad właściwościami leczniczymi konopi przyniosła dopiero druga połowa XX wieku. W 1964 r. odkryto THC, odpowiedzialnego za właściwości psychoaktywne marihuany. Jednak uwagę naukowców z całego świata przykuwa drugi, główny kannabinoid występu – CBD. Poddawany intensywnym badaniom na całym świecie w zakresie jego możliwych działań leczniczych.

Co to jest CBD?

CBD, czyli kannabidiol, jest pozbawionym działania psychoaktywnego składnikiem konopi. CBD występuje najobficiej w konopiach z gatunku Cannabis Sativa. Nie powoduje uzależnienia, a jak wskazano w czasopiśmie medycznym *Addictive Behaviours* może wspomagać leczenie niektórych nałogów. (Trwają badania nad wspomaganie leczenia wielu nałogów).

Jest substancją o działaniu przeciwzapalnym, i uczestniczy w zwalczaniu wolnych rodników, co może uczynić go w przyszłości potencjalnym lekiem w chorobach zapalnych, jak twierdzą autorzy publikacji w *Free Radical Biology and Medicine*. CBD uważany jest za niezwykle bezpieczną substancję - jego przedawkowanie praktycznie jest niemożliwe.

Kannabidiol CBD w leczeniu padaczki

Za odkryciem w USA właściwości leczniczych CBD w padaczce kryje się niezwykła historia. Pierwsza dziewczynka, która swój powrót do normalnego życia zawdzięcza olejowi z konopi, Charlotte Figi przed leczeniem CBD doznawała ponad 300 napadów padaczkowych dziennie. Kiedy lekarze i rehabilitanci rozkładali ręce, jej rodzice postanowili przejąć inicjatywę.

Odnaleźli informacje na temat leczenia lekoopornej padaczki za pomocą cannabis sativa. Jak podkreśla matka – nie była to łatwa decyzja, stosując wobec dziecka ekstrakt CBD.

Jednak po rozpoczęciu terapii jej stan szybko zaczął się poprawiać, a dziś dziewczynka przyjmuje wyłącznie kannabidiol... i jest takim dzieckiem, jak wszystkie inne. Dziś, na jej cześć, producenci przyjmowanego przez nią leku nazwali go „Charlotte’s Web”. Jej przypadek, opisany w *Epilepsy* stał się inspiracją do stworzenia leku Epidiolex przez GW Pharmaceuticals, a wstępne badania kliniczne wykazują jego znaczną skuteczność w lekoopornej padaczce dziecięcej.

CBD - zabójczy dla nowotworów

Badania przedkliniczne w USA sugerują, że CBD może być nowoczesnym lekiem przeciwnowotworowym o wysokim profilu bezpieczeństwa. Jak przekonują wyniki licznych badań, których przeglądu dokonali włoscy naukowcy, ten kannabinoid hamuje tworzenie nowych naczyń odżywiających guz, i powoduje śmierć jego komórek – przy czym pozostaje nieszkodliwy dla zdrowych. Wstępne doniesienia sugerują, że może pomagać w walce z:

- rakiem piersi
- rakiem trzustki
- glejakiem mózgu
- białaczką
- rakiem płuc
- rakiem jelita grubego
- guzami wytwarzającymi hormony

Potencjalne leczenie chorób neurologicznych i schizofrenii ekstraktem CBD

Klasyczne leki stosowane w schizofrenii wiążą się z licznymi skutkami ubocznymi. Nawet najnowocześniejsze z nich wywołują



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

cukrzycę, zaburzenia ruchowe, a nawet śmiertelne zaburzenia rytmu serca. Kannabidiol wydaje się ich pozbawiony, co więcej – w niektórych przypadkach schizofrenii okazał się bardzo skuteczny.

Ponadto CBD ma działanie zmniejszające lęk oraz niepokój. Badania na myszach sugerują również jego działanie przeciwdepresyjne, o czym donosi prestiżowy British Journal of Pharmacology. CBD jest również środkiem o ochronnym działaniu na komórki nerwowe.

Dlatego zespoły naukowców z całego świata prowadzą badania nad jego potencjalną rolą w leczeniu choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, w demencji, a nawet

– chorobach prionowych, czyli uważanej za nieuleczalną chorobie Creutzfeldta Jacoba.

Choroby autoimmunologiczne i zapalne a ekstrakt CBD

Rozwój licznych chorób, w tym z autoagresji, jest związanych z przewlekłym procesem zapalnym. Prowadzi do niszczenia stawów w reumatoidalnym zapaleniu stawów, ścian jelit w chorobie Leśniowskiego-Crohna oraz we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, a także komórek tarczycy w chorobie Hashimoto czy chorobie Gravesa-Basedowa.

Chociaż nie ma dotąd badań klinicznych, wstępne doniesienia sugerują, że CBD może ograniczać objawy chorób zapalnych jelit,

jak twierdzą autorzy publikacji z Phytotherapy Research, a także postęp stwardnienia rozsianego.

Ekstrakt CBD – środek o szerokim zastosowaniu

Ekstrakt CBD jest całkowicie legalnym olejem wytwarzanym z konopi. Pozyskiwany jest ze specjalnych odmian rośliny Cannabis sativa, o wysokiej zawartości kannabidiolu. Nie posiada działań psychoaktywnych, dlatego nie jest uważany za substancję narkotyczną.

Stosowanie CBD w leczeniu w Polsce

Wedle informacji posiadanych przez Carun Farmacja Polska Sp. z o.o. dopuszczono do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej produkt leczniczy, który w swoim składzie posiada kannabidiol CBD.

Badania nad leczniczymi właściwościami CBD trwają.

KONOPNA FARMACJA



Cierpisz na łuszczycę, egzemy, bóle stawów, pleców lub mięśni, hemoroidy albo masz osłabioną odporność?

Odwiedź nas w nowootwartym punkcie w Radomiu!

Dowiedz się, jak możemy pomóc w Twoich dolegliwościach.



Radom, ul. Okulickiego 42 lok. 5
tel. 731 273 718

godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 9.00-14.00

 Konopna Farmacja Radom

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

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
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

Bezpłatne warsztaty

Botaniczna pielęgnacja, wegański makijaż i detoks organizmu

Centrum Medyczne Fizjomedica zaprasza do zapisu na bezpłatne warsztaty, by zadbać o swój organizm od wewnątrz i na zewnątrz. Na spotkaniu będą wykorzystywane produkty szwajcarskiego pochodzenia marki Arbonne, która opracowuje najwyższej jakości kosmetyki oraz zdrowe suplementy, które zawierają składniki roślinne, a ich formuły są testowane naukowo. Firma łączy osiągnięcia nauki z darami natury, aby stworzyć produkty, które przynoszą widoczne rezultaty. Na warsztatach będzie można wypróbować produkty do pielęgnacji skóry i do odżywiania Arbonne, które:

- Zawierają składniki pochodzenia roślinnego.
- Są wegańskie, co potwierdza oficjalny certyfikat.
- Są bezglutenowe, co potwierdza oficjalny certyfikat.
- Są testowane klinicznie.

Przebieg spotkania:

- pielęgnacja twarzy i dłoni
- ocena typu cery
- maska oczyszczająca detox
- zabieg ultradźwiękowy z serum z wit C

- peeling detox na dłonie
- wegański makijaż
- shake proteinowy z witaminami – zdrowy zamiennik w diecie
- Energy fizz Sticks – zamiennik kawy naturalnie dodający energii

Oraz dużo porad i wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia od wewnątrz i na zewnątrz.

Dodatkowo 20% rabatu na produkty używane podczas spotkania, oraz 20% rabatu na wybrany zabieg pielęgnacyjny lub odchudzający z oferty Fizjomedica. Przy grupach zorganizowanych prezent dla organizatora.

Pielęgnacja skóry dwa razy dziennie

Zdrowo wyglądająca skóra to nie przypadek – to rezultat zrozumienia potrzeb własnej cery i dopasowania odpowiedniego dla siebie rodzaju pielęgnacji oraz sposobu odżywiania. Na warsztatach pomożemy dobrać produkty, dzięki którym Twoja skóra będzie wyglądała zdrowo i pięknie, a Ty będziesz czuć się fantastycznie. To bardzo proste: oczyszczanie – pielęgnacja – ochrona.

KROK 1: OCZYSZCZANIE

Oczyszczanie to pierwszy krok na drodze do zdrowo wyglądającej skóry. Oczyszczają skórę delikatnymi produktami dwa razy dziennie, rano i wieczorem, aby usunąć martwe komórki naskórka, makijaż, łój i zanieczyszczenia. Produkty do pielęgnacji cery działają skuteczniej, jeśli stosuje się je na oczyszczonej skórze.

KROK 2: PIELĘGNACJA

Pielęgnacja skóry obejmuje różne produkty, najczęściej serum, tonik, kremy pod oczy i maseczki do twarzy.

Tonik – częstym błędem jest myślenie, że tonik pełni tę samą funkcję, co płyn micelarny. W rzeczywistości jednak zadaniem toniku, jak sama nazwa wskazuje, jest tonizacja skóry, a więc przywrócenie i podtrzymanie jej naturalnego, lekko kwaśnego pH, często zaburzanego właśnie przez preparaty służące do demakijażu.

Serum zawiera składniki, które pomagają zaspokoić konkretne potrzeby skóry, jak walka z oznakami starzenia albo łagodzenie skóry wrażliwej. Serum pomaga także nadać skórze świeży i młodzieńczy wygląd.

Krem pod oczy pomaga zmniejszyć widoczność opuchlizny, drobnych zmarszczek i cieni pod oczami, wspomagając nawilżenie. Skóra wokół oczu jest cieńsza i delikatniejsza, szybciej też traci nawilżenie, dlatego potrzebuje delikatnej pielęgnacji.

Maseczki do twarzy uzupełniają codzienną pielęgnację, pomagając zaspokoić szczególne potrzeby cery. Maseczka może wspomóc nawilżenie skóry lub oczyszczenie porów, usuwając nadmiar łoju i zanieczyszczenia, co przyczynia się do poprawy wyglądu cery.

KROK 3: OCHRONA

Zarówno nawilżanie, jak i ochrona są ważnym etapem pielęgnacji, nawet w przypadku tłustej cery. Wybierz krem nawilżający na dzień i na noc, który będzie odpowiedni dla Twojego typu skóry. Krem nawilżający na dzień SPF wspomaga nawilżenie i przynosi skórze inne korzyści, np. może przyczynić się do zmniejszenia widoczności oznak starzenia się skóry, a także oferuje ochronę przed promieniowaniem UVA/UVB. Krem na noc zawiera składniki, które wspomagają naturalną zdolność skóry do regeneracji i jej barierę nawilżającą.

Produkty spożywcze Arbonne są:

- Wzbogacone składnikami roślinnymi i zawierają ujednolicone wyciągi.



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

- Opracowywane bez użycia składników modyfikowanych genetycznie.
- Opracowywane bez użycia nabiału, soi, orzechów, sztucznych słodzików, aromatów i barwników.



Zdrowa żywność

Jedzenie, jakie spożywasz, jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. Świeże, roślinne pożywienie ma większą wartość odżywczą niż jedzenie przetworzone i typu „fast food”, które zwykle jest bogate w tłuszcze, kalorie, cukier oraz sól, a ubogie w potrzebne substancje odżywcze, jak witaminy, minerały, białko, błonnik i przeciwutleniacze. Eliminując z diety żywność przetworzoną oraz najpopularniejsze alergeny, a zastępując je dużą ilością składników odżywczych, które znajdują się w warzywach, owocach i roślinach strączkowych, znacznie wiesz zdrowsze i szczęśliwsze życie.

Wegańskie białko

Większość ludzi wie, że mięso jest źródłem białka, ale niewiele osób zdaje sobie sprawę, że białko zawarte jest również w wielu roślinach, jak brązowy ryż czy

żurawina, w algach, jak chlorella, w nasionach, jak chia, siemię lniane czy konopie siewne. Najbogatszym źródłem białka są rośliny strączkowe, jak groszek, fasola czerwona, ciecierzycza oraz groch cukrowy.

Zalety wegańskiego białka:

- Organizm trawi białko roślinne dużo łatwiej niż białko pochodzące z mięsa.
- Białko z groszku i ryżu nie jest powszechnym alergenem, jak soja.

Zdrowsze gotowanie

Nawet zdrowe artykuły spożywcze mogą stać się niezdrowe, jeśli przyrządza się je w niewłaściwy sposób. Ważne jest dokonywanie zdrowych wyborów podczas zakupów, ale jednocześnie należy gotować jedzenie w taki sposób, by maksymalnie wykorzystać jego wartość odżywczą.

- Używaj oliwy z oliwek, oleju kokosowego, rzepakowego oraz z pestek winogron.
- Doprawiaj potrawy świeżymi ziołami zamiast dużą ilością soli.
- Używaj naturalnych bulionów, które nie zawierają sodu lub zawierają niewielką jego ilość.
- Gdy przyrządzasz mięso, grilluj je lub piecz – nie smaż.
- Unikaj margaryny i gęstych, kremowych sosów do potraw i sałatek.

mgr Iga Augustyniak-Drewin
Area Manager Arbonne Polska

Kontakt do zapisu
na bezpłatne warsztaty:
Centrum Medyczne Fizjomedica
Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. 48 389 31 75, 511 997 051



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 aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

Angio medicus



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

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

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

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)

czynne
czwartek
od 16⁰⁰

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

MEDIKS

NZOZ

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

lek. med. Jadwiga Roszczyk

specjalista chirurgii ogólnej

chirurgia ogólna i naczyniowa,
USG. doppler naczyń kończyn dolnych

Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12
przyjmuje w 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 pon. 8.00-19.00 i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne
MEDJANA

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

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00
511 511 234

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

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



Depresja – choroba XXI wieku

Do niedawna wstydliva choroba o której się nie mówiło, dzisiaj coraz częściej przyznajemy się do niej nie tylko sami przed sobą, ale także mówimy naszym bliskim czy przyjaciółom. Niestety depresja to druga wg Światowej Organizacji Zdrowia najczęściej występująca choroba na świecie.

Żyjemy coraz lepiej, coraz więcej posiadamy, coraz dalsze podróże nierzadko egzotyczne czy nowe auto. Skąd więc bierze się wszechogarniający smutek, brak sił witalnych czy brak motywacji? Poczucie bezsensowności oraz bezcelowości, a także olbrzymia słabość nie tylko psychiczna, ale także fizyczna. Nadmiar stresu może być także związany z przepracowaniem lub toksycznym środowiskiem w pracy. Dla wielu ludzi, którzy obciążeni są kredytem hipotecznym czy koniecznością zapewnie-

nia bytu swojej rodzinie, zmiana pracy nie wchodzi w grę.

Poczucie bezsilności, brak wsparcia ze strony rodziny oraz niska świadomość społeczna to iście bezlitosna mieszanka, która na przestrzeni lat prowadzić może do licznych powikłań. To wszystko depresja daje w pakiecie podstawowym. Oprócz tego objawami depresji są również:

- znaczne obniżenie nastroju trwające dłużej niż 6 miesięcy;
- notoryczne przemęczenie,
- problemy z zasypianiem a także ze snem,
- różnego rodzaju bóle bez podstaw (np. bóle kręgosłupa, napięcie mięśni barków),
- wahania wagi,
- brak wiary w siebie i własne możliwości, poczucie winy,
- myśli samobójcze.

Tak w przybliżeniu można opisać najczęstsze objawy depresji, choroby nadal bagatelizowanej przez dużą część społeczeństwa, a de facto poważnego schorzenia, które nieleczone zalicza się do chorób śmiertelnych.

Organizm człowieka chorego na depresję funkcjonuje zupełnie inaczej niż zdrowej osoby. Zaburzone zostają funkcje neuroprzekaźników, takich jak serotonina i dopamina co prowadzi do upośledzenia komunikacji międzykomórkowej, przez to osoba chora ma problemy z apetytem, cierpi na bezsenność oraz stany chronicznego przygnębienia i zmęczenia.

Badania naukowe udowodniły również, że osoby cierpiące na depresję posiadają we krwi wyższe stężenie kortyzolu, czyli hormonu stresu, które wpływa niezwykle destruktywnie na cały organizm, a szczególnie na trzustkę, mogąc prowadzić nie tylko do otyłości, ale również do cukrzycy.

Równocześnie w stanie depresji zwiększony jest poziom białka C reaktywnego, co może doprowadzić do zawału serca, a notorycznie wydzielane podczas stresu adrenalina i noradrenalina nie tylko osłabiają układ krwionośny, ale także przyczyniają się do wzrostu poziomu cukru we krwi oraz zmniejszają gęstość kości, prowadząc do osteoporozy.

Leczenie depresji

Obecnie powstają coraz nowsze leki antydepresyjne mające za zadanie kontrolować wytwarzanie i wchłanianie dopaminy, noradrenaliny i serotoniny, czyli związków, które można nazwać chemicznymi modulatorami nastroju.

Warto wiedzieć, że leki antydepresyjne przynoszą efekty dopiero po kilku tygodniach stosowania. A samo leczenie depresji powinno być terapią kombinowaną obejmującą zarówno leczenie farmakologiczne, jak i psychoterapeutyczne. I jeśli podejrzewamy, że depresja także i nas zaatakowała, koniecznie szukajmy pomocy, bo z depresją można sobie poradzić, jednak trzeba mieć przy tym fachową pomoc i opiekę medyczną. Rocznie odbiera sobie życie 800 tys. osób, większość z nich jest ofiarą depresji. Nie pozwólmy sobie dołączyć do tego grona.

Dr Anna Zdzymira – psychiatra i psychoterapeuta, dr Jan Kopacz – psychiatra przyjmują Pacjentów w Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom.

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 Koźnienicach

Neurochirurg • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Neurolog • prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Terapia uzależnień

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

Diabetolog, Pediatria • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**
– Instytut Diabetologii Warszawa /Międzylesie/

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 Stepień** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Onkolog, Radioterapeuta • dr n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**
– Radomskie Centrum Onkologii /Wacyn/

Laryngolog, Otolaryngolog • dr n. med. **Wojciech Chlebny** – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Internista, Alergolog • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/

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

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

Kardiolog, Internista • lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii 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 Dworżańska** – 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**

Psychiatra • dr **Jan Kopacz**

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

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

Badaj piersi

O tym, że trzeba regularnie badać piersi wiemy wszystkie – systematyczne badania diagnostyczne, uzupełniane przez comiesięczną samokontrolę to przecież podstawa w walce z rakiem piersi. Rzeczywistość jednak pokazuje, jak niewielki procent z nas stosuje się do tych prostych zaleceń.

Dlaczego? Przyczyny są różne: tłumaczymy się brakiem czasu, natłokiem codziennych obowiązków. Stawiamy zdrowie swoich najbliższych na pierwszym miejscu, zapominając o sobie. Boimy się badań, bo mogą odkryć niepokojące zmiany – póki nic nie boli nie myślimy o swoim zdrowiu, myślimy, że rak piersi nas nie dotyczy. Tymczasem statystyki świadczą o czymś zupełnie innym – co 40 min. w Polsce diagnozowany jest kolejny przypadek raka piersi! Bardzo często diagnoza stawiana jest za późno.

Pierwszym krokiem niech będzie wykonanie badania mammograficznego.

Badanie trwa kilka minut a potrafi uratować całe życie.

Każda kobieta w wieku 50-69 lat, może co 24 miesiące wykonać bezpłatne badanie mammograficzne, kobiety obciążone genetycznie powinny częściej wykonywać badanie co 12 miesięcy.

Na badanie nie potrzebne jest skierowanie, wystarczy zadzwonić umówić się na wizytę. Często powtarzane zdanie, że wcześniej wykryty rak piersi jest całkowicie wyleczalny, jest prawdziwe – warto, więc odrzucić strach i zadbać o swoje zdrowie, by móc cieszyć się życiem.

NZoz DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...

Mammografia

**BEZPŁATNE BADANIA
MAMMOGRAFICZNE**
dla kobiet od 50 - 69 roku życia

informacja i rejestracja:
pn - pt 9.00 - 17.00

Radom, ul. Sucha 2/13
tel. 48 386 90 33
kom 530 121 929

NZoz 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

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

- 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

Dopuść do siebie własne emocje



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

To właśnie emocje decydują o jakości naszego życia. Choć są spychane na drugi plan przez kult rozumu i intelektu, mają wpływ właściwie na wszystko. Z jednej strony mogą uratować nam życie, ale z drugiej wpędzić w duże kłopoty. Dzięki emocjom nabieramy sił do działania, zdobywania celów i spełniania marzeń. Zdarza się jednak, że pod ich wpływem robimy rzeczy, których potem żałujemy. Emocje towarzyszą nam na każdym kroku, są odpowiedzią na sytuacje, w jakich zostajemy postawieni. Wpływają na nasze zachowanie, warunkując nasze reakcje. Na co dzień wielu z nas doświadcza sytuacji, gdy emocje przejmują górę i nie jesteśmy w stanie normalnie działać. Stajemy się zestresowani, wystraszeni, a nawet sparaliżowani strachem. Często traktujemy emocje jako utrudniające życie niepotrzebne impulsy, które trudno opanować, jednak w rzeczywistości są to normalne i potrzebne reakcje. Emocje odgrywają w naszym życiu ważne funkcje, informują nas o tym, co się z nami w danej chwili dzieje, jak przeżywamy i jakie ma dla nas znaczenie to, co słyszymy, obserwujemy i czego doświadczamy. Jeżeli zareagujemy na coś bardziej emocjonalnie, to prawdopodobnie dlatego, że jest to dla nas ważne. Emocje są źródłem informacji o otoczeniu, wspierają nas również w podejmowaniu decyzji. Każda z odczuwanych przez nas emocji jest dobra i potrzebna, ważne żeby wiedzieć, że każda jest informacją o czymś innym. Strach mówi o zagrożeniu i motywuje do ucieczki, smutek jest impulsem do refleksji, okazją do zatrzymania i zatroszczenia się o siebie samego a radość daje gotowość do podejmowania wyzwań.

Subiektywność emocji

Ta sama rzecz, fakt, zjawisko, słowo, czy obraz wywołują różne emocje i reakcje u innych osób. Wynika to z różnych doświadczeń, jakie nas spotkały, dodatkowo każdy z nas funkcjonuje w innym otoczeniu i środowisku, przez co jest inaczej ukształtowany. Na to jak odbieramy poszczególne

rzeczy mają wpływ również nasze aktualne nastroje, jednego dnia możemy zareagować płaczem, a innego zacząć się śmiać w przypadku podobnych zdarzeń. Właśnie dlatego emocje są naturalną i wewnętrzną odpowiedzią na to, co dzieje się w naszym otoczeniu i informacją jaką przywiązujemy do tego wagę. Nie można powiedzieć, że są złe czy dobre – one po prostu w nas są. Można je traktować jako narzędzie poznania, tak samo jak zmysły i logiczne myślenie. Warto więc nauczyć się rozpoznawać je w sobie, nazywać, wiedzieć skąd się biorą i wykorzystywać je z korzyścią dla siebie. Nasza samoświadomość powinna być naszą największą siłą.

Emocjonalna baza danych

Każdy człowiek ma ewolucyjnie wbudowany mechanizm reagowania na wydarzenia zagrażające jego życiu i zdrowiu. Prawie każdy z nas może przypomnieć sobie sytuację, kiedy jechał samochodem i nagle spostrzegł samochód jadący z naprzeciwka z bardzo dużą prędkością. Mimo iż nasza uwaga była do tej pory skupiona na słuchaniu radia albo rozmowie z pasażerem, w jednej chwili ogarnął nas strach. Bez podejmowania świadomej decyzji, w ciągu milisekund zjechałomy z drogi, aby uniknąć zderzenia. Prawdopodobnie zapytani o to co takiego zadziało w naszej głowie, że potrafiliśmy adekwatnie zareagować w groźnej sytuacji, nie byłibyśmy w stanie odpowiedzieć. Po fakcie moglibyśmy oczywiście stwierdzić, że czuliśmy strach, mieliśmy nogi jak z waty i waliło nam serce. Ale nie przeżylibyśmy tego zdarzenia, gdyby reakcja wywołana przez emocje nie zadziałała błyskawicznie, bez udziału świadomości. Nie przeżylibyśmy również wtedy, gdyby jakaś część nas nie monitorowała stale przestrzeni w celu wychwytywania sygnałów niebezpieczeństwa. Mechanizmy w naszym układzie nerwowym, które poza naszą świadomością cały czas skanują rzeczywistość, by pobudzić odpowiednie emocje w istotnym ze względu na przetrwanie momencie, nazywane są autoewaluatorami. Baza sytuacji, w których automatycznie pobudzone są w nas emocje i reakcje emocjonalne, zapisana jest w mózgu w formie połączeń nerwowych. W toku ewolucji utrwaliły się w naszych głowach „zdarzenia”, które wywołują konkretne emocje, np. strach, gdy coś nam zagraża,

Luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**
tel. 48 360 64 36
kom. 695 72 64 22

Radom, ul. Struga 54 lok. 7
(obok sklepu Witamina, wejście od podwórza)

AURUM DENT
gabinet dentystyczny
www.aurumdent.pl

KOMPLEKSOWE
LECZENIE

NOWOCZESNA
PROTETYKA

lek. stom. **Marek Zatorski**

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1
telefoniczne umawianie wizyt
530 704 300
od poniedziałku do piątku

smutek po utracie kogoś bliskiego, złość, kiedy ktoś staje nam na drodze do zrealizowania naszych potrzeb. Co istotne, emocje wywołane przez czynniki zdiagnozowane przez autoewaluatory są bardzo odporne na racjonalne argumenty i wiedzę. Możemy to sprawdzić wychylając się lekko przez barierkę balkonu na dziesiątym piętrze i patrząc w dół. Mimo że jest bezpiecznie, bo przed upadkiem chroni nas barierka, z pewnością poczujemy szybsze bicie serca.

Dzięki umiejętności uczenia się stale wzbogacamy bazę sytuacji, w których uruchamia się system autoewaluatorów. Dzięki indywidualnym doświadczeniom uczymy się na przestrzeni całego życia, reagować konkretnymi emocjami na konkretne wydarzenia. Na im wcześniejszym etapie życia wyuczymy się danej reakcji, tym bardziej wrażliwe są na nią nasze autoewaluatory i tym silniejsze reakcje emocjonalne wywołują. Ma to swoje dobre strony, bo świat się zmienia i pojawiają się nowe zagrożenia, ale ma także złe. Zdarza się, że mechanizm ten wpędza nas w kłopoty, bo bywa odpowiedzialny za zbyt silne reakcje emocjonalne lub zupełnie nieadekwatne uczucia. Często zdarza się, że reakcja emocjonalna, której wyuczyliliśmy się w dzieciństwie w konkretnej sytuacji, jest zupełnie nieadekwatna i niezrozumiała dla innych (i nawet dla nas samych), kiedy używamy jej, będąc już dorośli. To, co możemy zrobić, to nauczyć się osłabiać siłę swoich wyuczonych emocji i panować nad naszymi reakcjami, gdy pojawiają się automatycznie. Najskuteczniejszą metodą jest obserwowanie siebie w relacjach z innymi i odkrywanie źródeł problemów z panowaniem nad sobą.

Rozpoznajmy wyuczone schematy

Kiedy zdarzy się nam wybuchnąć, zranić kogoś lub źle zinterpretować sytuację i nieadekwatnie zareagować, pojawiają się złość na siebie, lęk i poczucie winy. Rozmyślamy nad tym, czy mogliśmy zachować się inaczej, wielokrotnie analizujemy sytuację i tworzymy alternatywne scenariusze całego zajścia. Jednak mało prawdopodobne jest, że w przyszłości w podobnej sytuacji zareagujemy inaczej. Należy raczej zakładać, że do głosu znów dojdą autoewaluatory i automatycznie pobudzą w nas wyuczony schemat reakcji emocjonalnej, nad którą nie potrafimy zapanować.

Czy jesteśmy zatem bezradni? Na szczęście nie, jednak żeby zapanować nad niechcianymi reakcjami, a przynajmniej osłabić je, musimy nad nimi popracować. Dobrym sposobem na to jest następujące ćwiczenie: Przez miesiąc obserwujemy swoje zachowanie i opisujemy sytuacje, w których zachowaliśmy się w sposób, którego żałujemy, nie akceptujemy. Im dokładniej opiszemy sytuacje, tym łatwiej będzie nam je przeanalizować. Powinniśmy zadać sobie następujące pytania: Co się wydarzyło?, kto brał udział w wydarzeniu?, co mówiła osoba, która brała udział w wydarzeniu a co mówiłem ja?, jak się zachowała osoba, która brała udział w wydarzeniu, a jak zachowałem się ja?, co mówiła osoba, która brała udział w wydarzeniu, a co mówiłem ja?, jakie były intencje osoby, która brała udział w wydarzeniu, a jakie moje?, co czułem? po czym poznałem te emocje? co działo się z moim ciałem w trakcie i po wydarzeniu?

Gdy zgromadzimy przynajmniej dziesięć opisów, przyjrzymy się im i poszukajmy punktów wspólnych. Pomoże nam to ustalić, na jakie wydarzenia, osoby, zachowania, są wrażliwe nasze autoewaluatory uruchamiające niechciane emocje. Już sama świadomość tego, co wywołuje u nas automatyczne reakcje emocjonalne, pomoże nam osłabić ich wpływ.

Jeśli uda się nam dodatkowo odkryć sytuacje z dzieciństwa czy młodości, w których wyuczyliliśmy się tych automatycznych reakcji, łatwiej będzie nam je zrozumieć. Przeanalizujemy każdą sytuację, w której zachowaliśmy się nie tak, jak byśmy chcieli. Z czasem z całą pewnością uda się nam zauważyć niechciane emocje już w momencie, kiedy wchodzimy w wyuczony schemat. Łatwiej będzie nam wtedy zatrzymać się i świadomie zdecydować, jak się zachować inaczej.

Świadomość o towarzyszących nam emocjach może uczynić nas szczęśliwszymi i sprawić, że zdecydowanie lepiej będziemy sobie radzić ze wszystkimi problemami i zadaniami, jakie stawia przed nami życie.



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

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

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH
Patrycja Ordyk-Rusek
KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG
przyjmuje we wtorki od 16.00
MEDJana
Centrum Medyczne
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

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



Iwona Kędzior-Biedrzycka
KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA
EKG, UKG (echo serca),
Holter EKG (12- i 3-kanalowy)
Holter ciśnieniowy
konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne
Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47
tel. 603 770 018
www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

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

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

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

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

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

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

Suplement diety

BERBERYNA EKSTRAKT

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

Hauser



Produkt dostępny w wybranych aptekach,

sklepach zielarskich oraz na store.hauser.pl

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

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

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



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



SALON OPTYCZNY NOWAKOWIE



- Bezpłatne profesjonalne badanie wzroku
- 40-letnie doświadczenie w optyce
- firma rodzinna - 100% zadowolenia z zakupu okularów
- najnowocześniejszy sprzęt optyczny
- realizacja recept z NFZ
- największy wybór opraw w Radomiu
- okulary nawet w 30 min. od zamówienia
- kompletne okulary ze zniżką już od 99zł



15% zniżki
z niniejszym kuponem na każde okulary

Radom, Witolda 6/8 lok. 10
(w rogu w pawilonach)
tel. (48) 363 15 46
lub 600 399 993
pn-pt 9.30-18.00
www.optyk.radom.pl

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



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

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

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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

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

Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

po, śr, cz, pt od 15.00
Radom, Żeromskiego 62
(w bramie po prawej stronie)
zapisy tel. 606 68 94 50

Salon Optyczny

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



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

Wrogowie odchudzania – pozornie zdrowe bomby kaloryczne

Niektóre bomby kaloryczne są przewidywalne, a inne przebiegłe. Niby zdrowe i odżywcze, ale zabójcze dla naszej linii. Dowiedz się, co tak naprawdę znajdziesz w pozornie niewinnych przekąskach.

Salata

Na randce w restauracji zawsze zamawiasz to samo... Niech zgadnę – nieśmiertelną sałatkę? Wbrew pozorom to nie najlepszy wybór. Lepszym rozwiązaniem będzie prosta surówka lub sałatka z dressingiem podanym obok. Dlaczego? W zależności od składu (wołowina, kurczak, mozzarella, feta, krewetki) i wielkości porcji sałatki serwowane w restauracjach mogą mieć od 200 do 500 kcal. Jeśli zamówimy do nich dodatkową porcję sosu, to z dietetycznego dania w teorii, mamy bombę kaloryczną w praktyce. Które dressingi są najbardziej ryzykowne? Francuski, miodowo-musztardowy, serowy, orzechowy, aioli, ziołowy i majonezowy. Nawet ze zdrową oliwą z oliwek nie można przesadzać – łyżka ma ponad 80 kcal! Najlepiej skropić sałatę cytryną albo wybrać inne danie, na przykład rybę na parze lub zupę krem z pomidorów. Konieczne bez śmietanki...

Odżywcze orzechy

Zrezygnowałaś ukochanych chipsów, paluszków i krakersów na rzecz mieszanki studenckiej. Chociaż w orzechach znajdziesz arsenał prozdrowotnych jedno- oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, to warto pamiętać, że są kaloryczne. Uważaj zwłaszcza na: makadamie, pekany, brazylijskie i włoskie. Zamiast nich wybierz nerkowce, migdały i pistacje. I pamiętaj o wielkości porcji, czyli 28 g. Podobnie jest z masłem orzechowym, które silnie uzależnia. Tylko

jedna łyżeczka zawiera 70 kcal. Jeśli musisz już coś chrupać, pokrój w plasterki marchewkę, buraka, pietruszkę albo poszatkuj jarmuż i wrzuc do piekarnika.

Kaloryczne owoce

Na pewno słyszałaś, że owoce i warzywa należy jeść pięć razy dziennie. W rzeczywistości nawet po najzdrowsze produkty nie można sięgać bez ograniczeń. Wyjątkiem jest sałata. Z jakich owoców lepiej zrezygnować podczas odchudzania? Na pewno z egzotycznych: bananów, mango, kaki i ananasów. Równie ryzykowne są winogrona – kiść ma prawie 20 g cukru i około 70 kcal. Jest jeszcze jeden owoc, który traktujemy jak warzywo: awokado. Pomimo wartości odżywczych i właściwości zdrowotnych, średniej wielkości smaczliwka ma tyle kalorii co 0,5 kg brokułów i trzy średnie pomidory! Co z suszonymi owocami, po które sięgamy w ramach przekąsek lub zjadamy na deser? Są praktycznie pozbawione wody, co oznacza, że zawierają więcej kalorii w mniejszej ilości produktu. 100 g rodzynek sułtańskich ma 302 kcal, suszonych śliwek – 267 kcal, moreli – 261 kcal, daktyli – 294 kcal, fig – 240 kcal!

Trujące warzywa

Na diecie warzywa to najbardziej bezpieczna kategoria. Jednak jak zwykle od reguły istnieją pewne wyjątki. Numer jeden to ziemniak, nieważne jaki zwykły, słodki czy fioletowy – wszystkie są kaloryczne. Z łyżką masła (102 kcal) czy kwaśnej śmietany (48 kcal) tym bardziej. Numer dwa to warzywa konserwowe takie jak: kukurydza, fasola, cieciora, soczewica, soja i groszek. Jeśli jesteś w trakcie odchudzania, to uważaj na mrożone warzywne miksy – niektóre z nich już są z dodatkiem sosu śmietanowego lub

serowego. Bez ograniczeń możesz sięgać po sałaty, ogórki, pomidory, cukinie, brokuły, kalafior, paprykę, pieczarki, kalarepę i rzodkiewkę.

Ładunek superfoods

Mamy bzika na punkcie superfoods, które dodajemy do wszystkiego. Liczymy na zastrzyk energii, a zapominamy o kaloriach. Chia, łuskane konopie, jagody goji, surowe kakao, maca, lucuma i sproszkowane wodorosty nie są ci potrzebne, jeśli na co dzień odżywasz się zdrowo. Poza tym dodając je do jogurtu musisz uważać... Dlaczego? 200 g naturalnego jogurtu ma około 122 kcal. Mało, ale z łyżką chia (70 kcal), spiruliny (4 kcal), macy (45 kcal), łuskanych konopi (80 kcal), jagód goji (56 kcal) i surowego kakao (60 kcal) – twoja dietetyczna przekąska (437 kcal!) zaczyna przypominać wysokowy obiad.

Skok na sok

Kto z nas nie lubi świeżo wyciskanych soków? Poza rewelacyjnym smakiem, zapewniają nam odpowiednią dawkę witamin i minerałów. Niestety, kalorie w płynie też liczą się w dziennym bilansie, a liczby mówią same za siebie. Szklanka soku z marchewki ma 95 kalorii, a 250 ml miksu z pomarańczy i ananasa już prawie 130. Jeszcze bardziej ryzykowne dla linii są odżywcze smoothie. Jak szybko jesteś w stanie wypić koktajl z banana, truskawek, winogron i jogurtu? Błyskawicznie? Tak myślałam – spróbuj zjeść te owoce osobno, a głód dopadnie cię zdecydowanie wolniej. Jeśli koniecznie chcemy napić się soku, to rozcieńczmy go wodą w proporcji 1:1 lub użyjmy blendera, który pozwoli nam zmiksować całe owoce łącznie z miąższem. Zdecydowanie lepiej pić soki do południa, a później zamienić je na herbatę lub wodę.

źródło: Farmacja Praktyczna



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

DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

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

Terapia manualna

W tym miesiącu przedstawię informacje o ciekawej dziedzinie medycyny jaką jest terapia manualna.

Rwa kulszowa, rwa barkowa lub chroniczne bóle karku głowy to zaburzenia, które można leczyć technikami Jandy, Lewita czy Mulligana. Techniki te są metodami terapii manualnej. Pacjenci na terapię zgłaszają się z wadami postawy, bólami kręgosłupa w różnych odcinkach, bólami migrenowymi, bólami stawów i kończyn, zaburzeniami snu. Specjalista diagnozuje i ustala sposoby leczenia ograniczeń narządów ruchu. Efekt manualnej terapii może być zauważalny już po pierwszym zabiegu.

Terapeuta instruuje pacjenta jak ma zapobiegać dolegliwościom bólowym w codziennych czynnościach takich jak leżenie w różnych pozycjach, wstawanie, podniesienie ciężarów, wykonywanie ćwiczeń izometrycznych nieobciążających stawów.

Stosowane są chwytaki oceniające źródło bólu i ruchomość stawową. Przeprowadzane są odpowiednie manipulacje dla

uzyskania prawidłowego ślizgu stawowego czyli powierzchni stawowe ustawiane są w naturalny sposób. Jest to cel gry stawowej. Znosi ona opór występujący w stawie, bo ten blokuje swobodne ruchy i sprawia ból. Dobrze wykonana terapia sprawi odczucie wskoczenie stawu na swoje miejsce i da komfort ruchów.

Zalecam uzupełnić terapię manualną zabiegami masażu leczniczego i innymi metodami fizykoterapeutycznymi. W leczeniu ważne jest rozluźnienie i rozgrzanie tkanek oraz zdrowy tryb życia. Przeciwwskazaniami do terapii manualnej są złamania i pęknięcia kości, zaawansowana osteoporoza, gruźlica kości lub naderwanie więzadeł.

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

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

Aktywność fizyczna nastolatków

W ciągu ostatnich kilku lat spadł odsetek nastolatków podejmujących aktywność fizyczną na umiarkowanym lub intensywnym poziomie – wykazał najnowszy raport z cyklicznego międzynarodowego badania HBSC, dotyczącego zdrowia i zachowań młodzieży, na który powołuje się w swojej publikacji serwis Naukawpolsce.pap.pl.

Porównując dane z dwóch rund badań HBSC, tj. z 2014 r. oraz 2018 r., autorzy raportu doszli do wniosku, że odsetek młodzieży spełniającej zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie umiarkowanej aktywności fizycznej spadł o 7 punktów procentowych – z 24,2% do 17,2% – *Umiarkowana aktywność fizyczna to jest taka aktywność, która powoduje przyspieszenie czynności serca i lekką zadyszkę, np. spacer, chodzenie pieszo do szkoły, czyli takie rodzaje aktywności, które nie wymagają bardzo dużego wysiłku. Wlicza się w nią także lekcje WF w szkole. Zgodnie z zaleceniami WHO nastolatki powinny mieć 60 minut tego rodzaju aktywności dziennie* – uważa współautorka raportu dr Anna Dzielska z warszawskiego Instytutu Matki i Dziecka, członek sieci badawczej HBSC. Przypomina, że w kolejnych rundach badań HBSC odsetek aktywnej fizycznie młodzieży nigdy nie był wysoki, ale niepokojące jest to, że w ostatnich latach gwałtownie spada. – *Spadek ten głównie obserwujemy u 13-letnich chłopców* – zaznacza dr Dzielska.

Również intensywna aktywność fizyczna młodzieży maleje. Jak wyjaśniła badaczka, chodzi tu przede wszystkim o aktywność fizyczną zorganizowaną, poza zajęciami WF, podejmowaną co najmniej cztery razy w tygodniu. Zaliczyć do niej można bieganie, gry zespołowe, intensywne ćwiczenia aerobowe. W 2014 r. odsetek nastolatków, którzy w takim wymiarze ćwiczyli intensywnie zgodnie z zaleceniami wynosił nieco ponad 40%, a obecnie 33%. Co więcej, odsetki młodzieży spełniającej rekomendację w tym zakresie maleją wraz z wiekiem: wśród 11-latków jest to 39,3%, a wśród 15-latków już 28,1%. Najmniej aktywne są 15-letnie dziewczęta – różnica między nimi a chłopcami z tej grupy wiekowej wynosi niemal 10 punktów procentowych.

Dr Dzielska zwraca uwagę, że jednocześnie wzrasta odsetek nastolatków z nadwagą i otyłością. Od 2014 r. wzrósł on prawie o 2 punkty procentowe (w 2014 r. 14,8%, a w 2018 r. 16,5%) w 2014 r.), przy



czym u chłopców o 3,4 punkty procentowe, a u dziewcząt o 0,4 punkty. „Również w tym wypadku problem dotyczy w największym stopniu 13-letnich chłopców. W porównaniu z 2014 r. mamy tu wzrost o 4 punkty procentowe” – wyjaśnia badaczka. Jej zdaniem za spadek aktywności fizycznej w dużym stopniu odpowiadają tzw. zachowania sedentarne, które są głównie związane z używaniem urządzeń elektronicznych (komputer, tablet, smartfon) do innych celów niż nauka, graniem w gry komputerowe, oglądaniem filmów, korzystaniem z mediów społecznościowych.

Z raportu wynika, że w dni szkolne z urządzeń elektronicznych zbyt długo korzystała ponad połowa, tj. 56,1%, nastolatków, a w weekend aż 65,5% badanych. Średnia liczba godzin przeznaczonych na korzystanie z tych urządzeń w dni szkolne oraz w weekend wynosiła 2,59. Odsetek badanych, którzy długo używali tych urządzeń, był znacznie wyższy wśród dziewcząt niż wśród chłopców (np. w weekend robiło to blisko 74% dziewcząt i 57% chłopców).

– *Aktywność fizyczna jest zajęciem konkurencyjnym dla zachowań sedentarnych. Spada między innymi z tego powodu, że młodzi ludzie częściej używają urządzeń elektronicznych. Ma to jednocześnie pewne pozytywne strony, gdyż obserwujemy, że młodzi rzadziej podejmują zachowania ryzykowne* – przyznaje dr Dzielska. Jej zdaniem można to tłumaczyć tym, że współczesne nastolatki rzadziej wychodzą z domu z przyjaciółmi, ale kontaktują się z nimi raczej za pośrednictwem internetu.

Badaczka zwraca też uwagę na niekorzystne nawyki żywieniowe nastolatków. Owoce i warzywa są spożywane na zalecanym poziomie odpowiednio przez badanych. I choć odsetki te wzrosły nieco od 2014 r. to wciąż są zbyt niskie. Prawie dwie trzecie badanej

grupy (blisko 70%) spożywało słodkie częściej niż raz w tygodniu, a 45% z tą samą częstotliwością piło dosładzane napoje.

Jak podkreśla dr Dzielska, dziewczęta generalnie odżywiają się lepiej niż chłopcy, bo jest na to moda. – *Problem otyłości prawie nie dotyczy dziewcząt w wieku 15 lat. One dbają o siebie, ale głównie poprzez stosowanie diety, a nie poprzez aktywność fizyczną* – ocenia badaczka. Dodaje, że wśród nastolatków, zwłaszcza najstarszych dziewcząt, spada też częstość jedzenia śniadań. – *Dziewczynki myślą, że gdy wyeliminują pewne posiłki, to łatwiej im będzie schudnąć, co nie jest prawdą* – powiedziała. Niezjedzenie śniadania do mniej więcej 1,5 godziny po przebudzeniu przyczynia się bowiem do późniejszych napadów głodu w ciągu dnia, gdyż organizm stara się wyrównać poziom cukru we krwi.

Badania HBSC (Health Behaviour In School-Aged Children) realizowane są od 1982 r. cyklicznie co cztery lata. Dotyczą zdrowia i rozwoju, z uwzględnieniem zachowań prozdrowotnych, zachowań ryzykownych oraz społecznego kontekstu zdrowia. Obecnie członkami sieci badawczej jest 49 krajów lub regionów z Europy oraz Ameryki Północnej. Polska jest jej członkiem od 1989 r., co pozwoliło na przeprowadzenie tych badań już osiem razy. Najnowszy raport z badań HBSC dotyczy zdrowia uczniów w 2018 roku. W badaniach wykorzystano nowy model badań HBSC. Łącznie objęto nimi 7767 uczniów w wieku 11-18 lat, w czterech rocznikach szkolnych (11, 13, 15 i 18 lat). W prezentowanym raporcie ograniczono się jednak do trzech grup wiekowych – 11, 13 i 15 lat i jedynie do przypadków zatwierdzonych w Międzynarodowym Banku Danych HBSC w Bergen (próba 5225 uczniów).

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

Leczenie uzależnień alkoholowych ESPERAL, DISULFIRAM



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



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 (bierne, czynne, w odciążeniu i inne)
- terapia mięśniowo-powięziowa
- terapia manualna wg dr Ackermanna
- kinesiotaping (plastry)

HYDROTHERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa NFZ

Hospicjum domowe NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

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

Używki – czy wszystkie są szkodliwe?

Używki to nic innego jak substancje, które nie mają żadnych właściwości odżywczych. Pobudzają one organizm człowieka poprzez oddziaływanie na ośrodkowy układ nerwowy. Tak naprawdę używkami możemy nazwać także kawę oraz herbatę. Jednak używki to również bardziej szkodliwe substancje, takie jak: papierosy, narkotyki, alkohol oraz dopalacze.

Używki – przykłady

Przykłady używek mogą być naprawdę różne. Niewiele osób wie, że używką możemy nazwać także napój energetyzujący. Używki najczęściej przyjmujemy w celach rekreacyjnych. Zazwyczaj chcemy wykorzystać właściwości konkretnej substancji, nie zdając sobie sprawy ze skutków ubocznych związanych z ich spożywaniem. Nawet gałka muszkatołowa, czyli powszechnie znana i używana przyprawa, może działać psychoaktywnie. Wszystko za sprawą zawartego w niej związku o nazwie mirystycyna. Za używki możemy uznawać również leki lub narkotyki, które w mniejszym lub większym stopniu zmieniają stan świadomości człowieka.

Większość osób sięga po używki po to, aby się zrelaksować lub poprawić sobie humor. Początkowo wykazują one właśnie takie działania. Człowiek po ich spożyciu jest odprężony, ma lepszy humor oraz większą pewność siebie. Jednak nie wolno zapominać o tym, że już w tym momencie używki niszczą nasze narządy wewnętrzne oraz powodują uzależnienie. Jest to sytuacja, w której nasz organizm tak naprawdę domaga się kolejnych dawek. Niezaspokojenie tej wewnętrznie odczuwanej potrzeby powoduje niepokój, lęk, a także rozdrażnienie.

Niestety w większości przypadków, uzależnieniu towarzyszy wzrost tolerancji na

używkę. Oznacza to fakt, że organizm chce coraz większych dawek, które musimy mu dostarczać. W końcu dochodzi do takich skutków jak np. zaniechywanie codziennych obowiązków oraz coraz częstsze stosowanie używek, pomimo zauważania negatywnych skutków ich stosowania i pełnej świadomości ich szkodliwości.

Oczywiście wszystko jest dla ludzi, jednak musimy pamiętać, że nawet palenie papierosów niesie za sobą wiele negatywnych skutków. Paląc papierosy, mamy styczność nie tylko z silnie uzależniającą nikotyną. Papierosy to również kilka tysięcy różnych substancji chemicznych, które są toksyczne. Mówi się o tym, że około 40 substancji zawartych w papierosach ma działanie rakotwórcze. Niestety statystyki dotyczące palaczy również nie są korzystne. Co drugi palacz umiera na choroby typowo odtytoniowe. Są to głównie choroby serca, płuc, a także nowotwory złośliwe. Przeciętny palacz żyje około 15 lat krócej niż osoba niepaląca.

Mówiąc o używkach, powinniśmy wspomnieć także o alkoholu. Alkohol chwilę po spożyciu może nas w pewien sposób pobudzić, jednak już po chwili pobudzenie zmienia się w spowolnienie oraz senność. Objawy upojenia alkoholowego mogą być różne i zależne są od spożytej dawki alkoholu. Najczęściej są to zaburzenia mowy, osłabienie refleksu, a także utrata kontroli nad zachowaniem. Niestety przewlekłe nadużywanie alkoholu również bardzo niekorzystnie odbija się na naszym zdrowiu. Prowadzi to do chorób serca, a także uszkodzenia wątroby. Jeśli jednak chodzi o tak powszechnie znane używki, jak kawa i herbata, to ich niewielka ilość nie powinna zaszkodzić. Dobrze będzie, jeśli czarną herbatę zamienimy np. na zieloną, która jest znacznie zdrowsza.

 **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


**PLASMA
COMPLEX**
NATURALNA BIOSTYMILACJA
KOMBINACJAMI MACIERZYSTYMI

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

Użytki – w ciąży

W ciąży każda kobieta powinna całkowicie zrezygnować ze stosowania używek. Musimy pamiętać, że troska o nasze zdrowie przekłada się wtedy bezpośrednio na zdrowie naszego dziecka. Wszystko, co spożywamy, ma ogromny wpływ na rozwój płodu. Spożywanie alkoholu w ciąży może doprowadzić do powstania u dziecka zespołu FAS. Jest to tzw. Alkoholowy Zespół Płodowy. Niestety na świecie rodzi się znacznie więcej dzieci z FAS niż z zespołem Downa. Pamiętajmy o tym, że tak naprawdę nie istnieje żadna bezpieczna dawka alkoholu, którą może wypić przyszła mama.

Alkoholowy Zespół Płodowy prowadzi do opóźnienia umysłowego dziecka. Takie dziecko w późniejszym życiu może mieć spore problemy z nauką, a także problemy psychologiczne. Do tego dochodzą anomalie w wyglądzie i deformacje ciała. Palenie papierosów również nie pozostaje bez wpływu na płód. Substancje zawarte w papierosie przechodzą przez łożysko i je niszczą. Taka sytuacja w niektórych przypadkach może doprowadzić do poronienia, problemów z układem oddechowym dziecka, a nawet jego śmierci.

Jeśli z kolei w czasie ciąży matka przyjmuje narkotyki, musi liczyć się z tym, że jej dziecko będzie współuzależnione. Najniebezpieczniejszym narkotykiem jest kokaina, która może prowadzić do zawału serca oraz nadciśnienia u matki. Z kolei u dziecka możemy spodziewać się porażenia mózgowego, deformacji w wyglądzie. Dodatkowo dzieci matek, które w czasie ciąży brały kokainę, bardzo często rodzą się z wadami serca, nerek i wątroby.

Jak widać, skutki przyjmowania substancji uważanych za używki mogą być naprawdę bardzo poważne. To dlatego przyszła mama powinna zastanowić się, czy warto sięgać po kieliszek. Warto w tym przypadku pomyśleć o swoim nienarodzonym dziecku, które nie ma wyboru.

Źródło Redakcja Medonet Materiał prasowy

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

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



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

*Wieloletnie
doświadczenie w opiece*

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


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

**Specjalistyczne
Usługi Pielęgniarskie
w Miejscu Wezwania**

**mgr Paulina
Szymańska**

tel. 609 114 136

Znajdź mnie na Facebooku:
mobilnapielegniarka

**MOBILNA
PIELĘGNIARKA**

- 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

**NOWY GABINET
PEDIATRYCZNY**
Radom, ul. Daszyńskiego 7

Paulina Kozińska - pediatra
tel. 606 386 330

zapraszamy
poniedziałek - sobota

 Polub nas
gabinetpediatrycznyradom

Wszystkie informacje o nas znajdziesz
na naszej stronie internetowej: www.gabinetpediatrycznyradom.pl

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

**FIZJOE
EXPERT** telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

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

lek. Arkadiusz Wdowik
specjalista chirurgii naczyniowej
chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żyłaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycy

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



Kobiece badania diagnostyczne dopasowane do wieku

Badania diagnostyczne w ginekologii skupiają się przede wszystkim na wczesnym wykrywaniu nowotworów narządów płciowych i stanów przednowotworowych. Niestety, rak szyjki macicy, rak jajnika oraz rak endometrium rozwijają się długo nie dając żadnych objawów. Istnieje również szereg innych chorób kobiecych, dlatego też każda kobieta powinna zgłosić się na wizytę profilaktyczną co najmniej raz w roku.

Podstawowe badania diagnostyczne

Dobry czas na rutynową wizytę u ginekologa to kilka dni po zakończonej miesiączce. To najlepszy moment na pobranie cytologii szyjki macicy, ocenę narządu rodowego za pomocą badania USG oraz badanie piersi.

Cytologia to badanie profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy. Powinna być wykonywana co najmniej raz na 3 lata. Aby była najbardziej miarodajna, 48 godzin przed pobraniem nie należy współżyć i stosować leków dopochwowych.

USG ginekologiczne pozwala na wykrycie m.in. mięśniaków macicy, torbieli jajników czy polipów endometrialnych. Ocena grubości błony śluzowej macicy, czyli endometrium, jest szczególnie ważna u kobiet po menopauzie - jego przerost może być sygnałem rozpoczynającego się procesu nowotworowego. U kobiet, które jeszcze nie współżyły, USG możemy wykonać przez powłokę brzucha - wtedy pęcherz moczowy powinien być pełny.

Każda kobieta w wieku 50-69 lat powinna wykonać co 2 lata profilaktyczną mammografię, częściej - jeśli jest w grupie ryzyka. U młodszych kobiet zaleca się wykonywanie USG piersi.

Diagnostyka w okresie ciąży

Ciąża to czas, kiedy kobieta odbywa prawdopodobnie najwięcej w życiu wizyt u ginekologa. Pierwsza wizyta powinna odbyć się do 10 tygodnia ciąży, a kolejne raz w miesiącu. Na każdej wizycie pacjentka ma wykonywany pomiar ciśnienia tętniczego i masy ciała oraz jest badana ginekologicznie. Na początku ciąży warto skonsultować się ze stomatologiem, aby wyleczyć ewentualne choroby zębów i przyzębia. W przypadku chorób przewlekłych, konieczna jest konsultacja w Poradni Specjalistycznej, celem ewentualnej modyfikacji leczenia.

Badania laboratoryjne zalecane kobietom w ciąży obejmują morfologię krwi, badanie ogólne moczu, TSH, oznaczenie grupy krwi wraz z przeciwciałami przeciwko erytrom, badania w kierunku zakażenia wirusami HIV, HCV, HBV, kiłą, różyczką i toksoplazmą. Diagnostyka w kierunku cukrzycy ciążowych to badanie glikemii na czczo do 10 tygodnia ciąży oraz test obciążenia glukozą w 24-26 tyg ciąży. Każda kobieta w ciąży powinna mieć wykonaną cytologię szyjki macicy. Między 35. a 37. tygodniem ciąży wykonywany jest wymaz z pochwy i odbytu w kierunku paciorkowca beta - hemolizującego (GBS). Obecność tej bakterii w drogach rodnych w trakcie porodu wymaga włączenia profilaktycznej antybiotykoterapii.

Do 10 tygodnia wykonuje się badanie USG potwierdzające lokalizację ciąży i jej wiek, ew. obecność ciąży mnogiej lub pozamacicznej. USG między 11 a 13tyg.+6d. z pomiarem przezierności karkowej, sprawdzeniem obecności kości nosowej i wstępną oceną anatomii pozwala wykryć płody ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia wad genetycznych. Po



uzupełnieniu o badania biochemiczne: wolne beta hCG i PAPP-A czułość badania rośnie do 90%. Badanie zalecane jest u wszystkich kobiet w ciąży, lecz refundowane po 35. roku życia lub u kobiet z określonymi wskazaniami medycznymi. Jeśli badania przesiewowe wykonane w I trymestrze wskażą na wysokie ryzyko wystąpienia wad genetycznych, pacjentki kierowane są na badania inwazyjne, jak np. amniopunkcja. Obecnie dostępne jest nieinwazyjne oznaczenie wolnego płodowego DNA, krążącego we krwi matki. Badanie pozwala na wykrycie nawet do 99% płodów z najczęstszymi aberracjami chromosomowymi. Jest to badanie wykonywane komercyjnie. USG wykonywane między 18. a 22. tygodniem skupia się na dokładnej ocenie anatomii płodu oraz długości szyjki macicy. W 28.-32. tyg. lekarz ocenia wzrastanie płodu, ilość płynu owodniowego, a także wady anatomiczne mogące pojawić się w III trymestrze ciąży.

Po 40 tygodniu - wykonujemy zapis KTG, oceniający zmienność czynności serca płodu.

Opisane wyżej badania dostępne są w Centrum Medycznym PZU Zdrowie Polmedic. Dodatkowo pacjentki skorzystają tu z usług oferowanych przez poradnię ginekologiczno-położniczą.

*lek. Martyna Stępniewska
konsultuje w poradni
ginekologiczno-położniczej
w CM PZU Zdrowie Polmedic*

MATERIAL MARKETINGOWY

Bezpłatna mammografia i spirometria

Zapraszamy 11 października 2019 r. do Centrum Medycznego PZU Zdrowie Polmedic



Mammografia

Akcja „Łączy nas kobiecość”

9.00-15.00

ul. Graniczna 24, parking przed placówką

Zapisy i informacje: 42 254 64 00* lub 42 254 64 01*

Organizatorzy: Drogeria Rossmann,
Salve Medica, Medica



Spirometria

Dni Spirometrii 2019 organizowane przez

Polską Federację Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP

9.00-13.00


ul. Osiedłowa 9, wejście A

Zapisy i informacje: 48 386 90 60*



ZDROWIE

*Opłata zgodna z taryfą operatora



więcej na
www.baldys-lab.eu

Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00 przyjęcia pacjentów 7.00-9.30 lub 16.00-17.00

(tylko niektóre badania)

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

Informujemy iż posiadamy drugi punkt pobrań przy ul. Czachowskiego 21a, w gabinecie nr 4 (Przychodnia MEDJANA) czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-10.00

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



Kompleksowa opieka ginekologiczno-położnicza

CENTRUM MEDYCZNE PZU ZDROWIE POLMEDIC

- ✓ **Lekarze konsultujący w poradni** (dr hab. n. med. prof. n. UTH Zbigniew Banaczek, lek. Mateusz Ciecierski, lek. Gerard Dułski, lek. Elżbieta Jakubowska-Woźniak, lek. Grzegorz Lesisz, lek. Władysław Maroszyński, lek. Grzegorz Nyc, lek. Dariusz Skalbania, lek. Martyna Stępniewska, lek. Karol Stępniewski, lek. Leopold Szczepanowski, lek. Kamila Witczak)
- ✓ **Indywidualny dobór antykoncepcji**
- ✓ **Leczenie niepłodności, m.in. metodą naprotechnologii**
- ✓ **KTG, USG ginekologiczne, USG 3D/4D**
- ✓ **Profilaktyka raka piersi, raka szyjki macicy, jajników i ambulatoryjne zabiegi ginekologiczne**

ul. Graniczna 24, ul. Osiedłowa 9

Szczegółowe informacje
48 386 90 60 radom.pzuzdrowie.pl



ZDROWIE