



Nietolerancja pokarmowa

str. 5

Suche igłowanie – dry needling

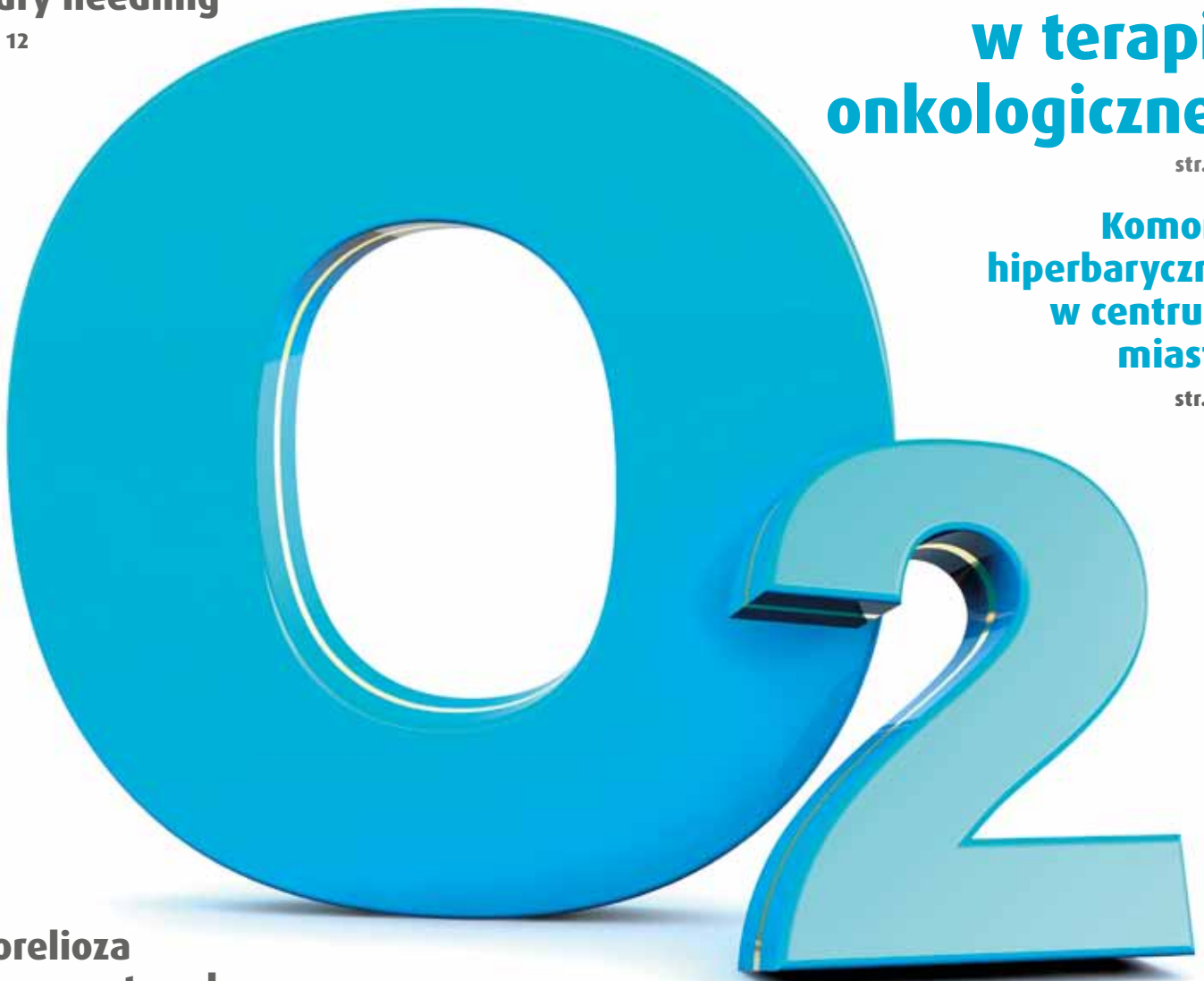
str. 12

Komora normobaryczna w terapii onkologicznej

str. 10

Komora hiperbaryczna w centrum miasta

str. 29



Borelioza a generator plazmowy

str. 25

Niezapalne i nienowotworowe choroby sromu i nowe możliwości leczenia

str. 8

Zmień swoje złe nawyki na te, które motywują do działania

str. 18

Hepatolog – czym zajmuje się hepatologia

str. 30

Spis ogłoszeń LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 11
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3
Krajewski – str. 27

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 20

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 10
Kowalczewski Wojciech – str. 8
Wypyski Andrzej – str. 10

CHIRURG NACZYNIOWY

Kowalczewski Michał – str. 8
Kupis Zbigniew – str. 20
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 10
Terpiłowski Tomasz – str. 15
Wdowik Arkadiusz – str. 7

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 22
Kupis Zbigniew – str. 20
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 24
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 10
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 3
Terpiłowski Tomasz – str. 15
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 24
Wdowik Arkadiusz – str. 7

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 7
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 24
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 3

DERMATOLOG

Gamed – str. 11

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 13
Nazimek Marta – str. 28
Kempa Urszula – str. 27

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 11
Kempa Urszula – str. 27

GASTROLOG

Droździkowski Wiesław – str. 27
Gamed – str. 11

GINEKOLOG

Gamed – str. 11
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9
Kielski Piotr • EPMED – str. 13
Nita Zygmunt – str. 9
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 9

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 9

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 33
Burski Jacek – str. 21
Gamed – str. 11
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 22

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 24
Gamed – str. 11
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Świągół Paweł – str. 24
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 24

LARYNGOLOG

Gamed – str. 11
Kielska Ewa • EPMED – str. 13

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 20

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 11
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 22

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 13
Chochof Paweł – str. 21
Chojnacka Marina – str. 13
Dudzińska Ewa – str. 13
Frynas Katarzyna – str. 13
Gamed – str. 11
Jurkiewicz Grzegorz – str. 13
Kobayashi Adam – str. 21
Kosowski Jarosław – str. 13
Milanowska Dorota – str. 13
Miśta Jakub – str. 13

Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 13
Olczyk Ziemowit – str. 13
Rogozińska Agnieszka – str. 13

OKULISTA

Gamed – str. 11
Likowska Elżbieta – str. 18
Krupa Ewa – str. 18
Nazimek Waldemar – str. 18

ORTOPEDA

Bartnik Maciej – str. 10
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 10
Piasta Zbigniew – str. 10
Sekuła Jan • SANUS – str. 10
Szykarczuk Tomasz – str. 10
Wypyski Andrzej – str. 10

PEDIATRA

Gamed – str. 11
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Kozłowska Paulina – str. 28
Nazimek Marta – str. 28

PROKTOLOG

Rojewski Robert

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 20
Centrum Bernardyńska – str. 22
EndoCard – str. 24
Endomed – str. 16/17
Epmec – str. 13
Euromed – str. 3
Gamed – str. 11
Kelles Krauz – str. 14
Medicon – str. 3
MedJana – str. 7
Mój Lekarz Radom – str. 21
Medics – str. 21
Polmedic – str. 30, 32
Przychodnia Centrum – str. 20
Śródmieście 3 – str. 11
Terpiłowski – str. 15
Vita-derm – str. 22

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 14

PSYCHIATRA

Gamed – str. 11
Gralak-Wdowik Izabela – str. 29
Ostrach Dorota – str. 29

STOMATOLOG

Aurumdent – str. 24
Dent Artis – str. 24
Gamed – str. 11
Luxdent – str. 24
PT Dental – str. 24
Szwedental – str. 24

UROLOG

Alter Andrzej – str. 7
Baryłka Krzysztof – str. 10
Gamed – str. 11
Igal Mor – str. 21

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 11
PMR – str. 22

DIETETYK

Fizjomedica – str. 27
Skalska Nina – str. 14
MASAŻ LECZNICZY
Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 27
Fizjomedica – str. 27

OPTYK

Dr Marchewka – str. 18
Grabowscy – str. 19
Likowska Elżbieta – str. 18
Likowski Adam – str. 19

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 27
Vic-Med – str. 28

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Chrobrego – str. 21
Dom Pod Złotym Dębem – str. 27
Vic-Med – str. 28

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 24

PSYCHOLOG

Gamed – str. 11

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 21
FizjoExpert – str. 27
Fizjomedica – str. 27
Vic-Med – str. 28

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 28
Mikirad – str. 28
Multimed – str. 28
Stymat – str. 28

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

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

BIOPSJE

Euromed – str. 3

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 10

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 20
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 10
Terpiłowski – str. 15

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

REZONANS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 29
Polmedic – str. 32

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 9
Droździkowski Wiesław – str. 27
Epmec – str. 13
Euromed – str. 3
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9
Medicon – str. 3

INNE

Coaching – str. 19
Diacom – str. 28
Eliomed – str. 25
Idalia – str. 29
Komora normobaryczna – str. 11
Konopna farmacja – str. 25
MediKos – str. 12
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 15
Tlenoterapia – str. 23

Mi-Mo
wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA 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

K L I N I K A EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szczęśniak

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



NIEINWAZYJNE PRZESIEWOWE BADANIA PRENATALNE



Test podwójny certyfikowany FMF - Test PRISCA - test biochemiczny + USG

I trymestr (10-14 tydz. ciąży)

Raport zawiera informację o ryzyku wystąpienia zespołu Downa (trisomia 21), zespołu Edwardsa (trisomia 18) oraz zespołu Patau (trisomia 13). Oznaczenia biochemiczne wykonywane są na certyfikowanym analizatorze biochemicznym Kryptor firmy BRAHMS, zgodnie z wymogami FMF.

Test PANORAMA - test genetyczny

(10 - 24 tydz. ciąży)

Dostępny w trzech opcjach badania różniących się od siebie ilością wykrywanych zaburzeń genetycznych (Trisomie, Triploidia, Nieprawidłowości chromosomów płciowych, Mikrodelecje). Do każdej z opcji na życzenie pacjentki można określić płeć płodu.

Test NIFTY - test genetyczny

(10 - 24 tydz. ciąży)

Dostępny w trzech opcjach badania różniących się od siebie ilością wykrywanych zaburzeń genetycznych ((Trisomie, Triploidia, Nieprawidłowości chromosomów płciowych, Mikrodelecje). Do każdej z opcji na życzenie pacjentki można określić płeć płodu.

Nietolerancja pokarmowa

nowoczesne badania z surowicy krwi

Nadwrażliwość pokarmowa IgG-zależna (nadwrażliwość pokarmowa niealergiczna, alergja pokarmowa IgG-zależna), powszechnie nazywana nietolerancją pokarmową, jest reakcją układu immunologicznego na niektóre spożywane przez nas produkty oraz dodatki do żywności. Szacuje się, że cierpi na nią ponad 45% populacji. Oznacza to, że właściwie co druga osoba może odczuwać dolegliwości spowodowane nietolerancjami pokarmowymi. Laboratorium MEDICA poszerzyło swoją ofertę o nowe panele diagnostyczne w kierunku nadwrażliwości pokarmowej IgG-zależnej. Kompleksowa diagnostyka z użyciem testów oferowanych przez nasze laboratorium wskazuje nie tylko produkty, które należy wyeliminować, ale także te, które są tolerowane. Dobrze tolerowane produkty stanowią odpowiedź, co jeśli w przypadku eliminacji poszczególnych produktów – jakie zamienniki mamy do dyspozycji w obrębie tej samej grupy składników. Dzięki temu można wdrożyć dietę, która będzie dobrze zbilansowana i pełnowartościowa, a pacjent będzie odczuwał komfort i poprawę stanu swojego zdrowia.

Rola procesu zapalnego w patogenezie nietolerancji pokarmowej IgG-zależnej

Najnowsze badania wskazują, że **nietolerancje pokarmowe są wynikiem przewlekłego stanu zapalnego w jelitach**, który jest z kolei konsekwencją postępu cywilizacyjnego – codziennie jesteśmy narażeni

na różne czynniki środowiskowe, takie jak zanieczyszczenie powietrza, nadmierne przetworzona żywność oraz wysoki poziom higienizacji i związane z tym zaburzenia w składzie mikroflory jelitowej. Ponadto nadmierny, długotrwały stres, a także nadużywanie leków, alkoholu i używek, przyczynia się do pojawienia się stanów zapalnych w jelitach. W wyniku przewlekłej choroby jelit dochodzi do rozluźnienia połączeń międzykomórkowych enterocytów, a co za tym idzie wzrostu ich przepuszczalności. W konsekwencji zbyt duże, nie do końca strawione cząsteczki pokarmu (mniej lub bardziej swobodnie) przenikają przez ścianę jelita do krwiobiegu. Nasz układ immunologiczny uznaje te składniki za szkodliwe i wytwarza przeciwko nim przeciwciała w klasie IgG, które łączą się z alergenem, tworząc kompleksy immunologiczne. Kompleksy te są usuwane przez układ odpornościowy. Jeśli jednak nagromadzi się ich zbyt dużo, to krążące wraz z krwią kompleksy mogą odkładać się w różnych narządach, wywołując niepożądane objawy dotyczące wielu układów i narządów.

Jakie są objawy nietolerancji pokarmowej IgG-zależnej?

Krążące wraz z krwią kompleksy immunologiczne mogą odkładać się w różnych narządach, dlatego objawy nietolerancji pokarmowych także będą pochodziły z różnych narządów:

Jak zdiagnozować nietolerancję pokarmową?

Nietolerancja pokarmowa jest trudna do zdiagnozowania, ponieważ spektrum niespecyficznych objawów jest bardzo szerokie. Ponadto różny jest czas wystąpienia symptomów od momentu spożycia pokarmu – może to być kilka godzin, a nierzadko są to nawet 3 doby. Zmienny jest także czas utrzymywania się objawów nietolerancji pokarmowej – może trwać nawet przez wiele tygodni. Z tego powodu Pacjent nie jest w stanie samodzielnie określić, jakie produkty powodują u niego objawy. Bardzo często zdarza się, że produkcja przeciwciał sprawia iż, albo istniejąca już wcześniej choroba zapalna zaostrza się, albo dopiero wtedy uwidaczniają się jej objawy.

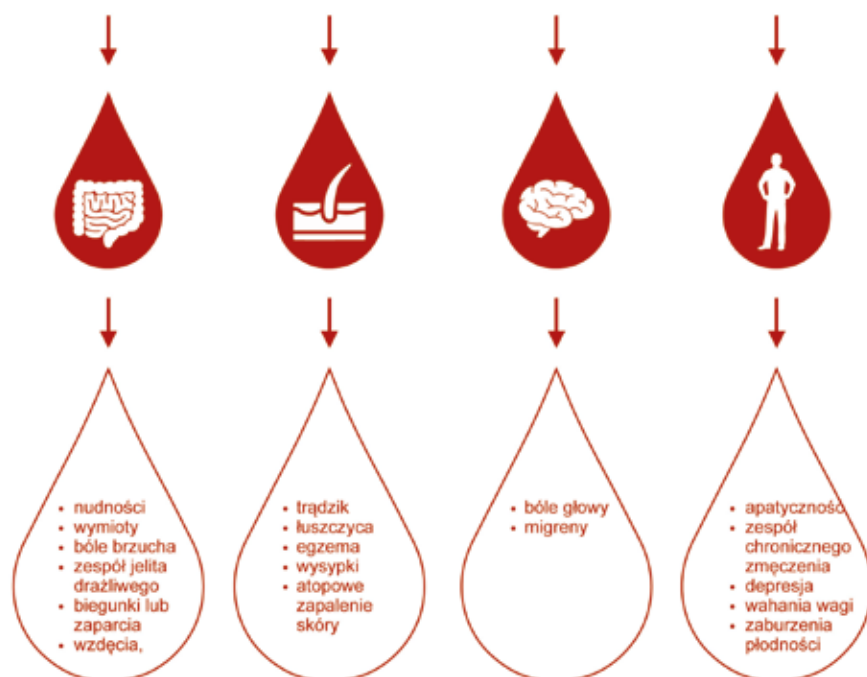
Jakie choroby mogą być powiązane z nietolerancją pokarmową?

Nietolerancję pokarmową wiąże się z chorobami przewodu pokarmowego, reumatoidalnym zapaleniem stawów czy chorobami skóry. Wytworzone przeciwciała mogą wzmagać objawy migreny, ADHD oraz autyzmu. Ponadto mogą one również mieć wpływ na płodność, starzenie się czy znaczny spadek masy ciała z niewyjaśnionych przyczyn.

Wykonanie badania zleca się jeśli...

- chcesz się dowiedzieć, jakich produktów spożywczych i dodatków do żywności powinieneś unikać, by poczuć się lepiej
- próbowałeś już różnych sposobów na poprawę Twojego samopoczucia i postanowiono Ci wiele diagnoz, ale okazały się one nietrafione, a wdrożone przez Ciebie zalecenia nie przyniosły spodziewanych rezultatów
- odczuwasz dolegliwości i wykluczyłeś alergię IgE-zależną oraz inne prawdopodobne schorzenia
- chciałbyś zmienić nawyki żywieniowe na dopasowane do potrzeb Twojego organizmu, ale nie wiesz, od czego zacząć
- karmisz piersią, a Twoje dziecko ma kolki
- cierpisz na różne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, odczuwasz dyskomfort, masz gazy, wzdęcia, biegunki lub zaparcia
- zdiagnozowano u Ciebie zespół jelita drażliwego
- cierpisz na migreny lub przewlekłe bóle głowy, na które nie działają żadne sposoby, w tym leki przeciwbólowe

OBJAWY NIETOLERANCJI POKARMOWEJ IgG-ZALEŻNEJ





Oferowane testy w kierunku nietolerancji pokarmowej IgG-zależnej...

Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada cztery rodzaje testów służących do diagnostyki w kierunku nietolerancji pokarmowej. Są to:

- AlleisaScreen 30 – badanie w kierunku 30 pokarmów
- EUROLINE-FOOD 54 – badanie w kierunku 54 pokarmów
- EUROLINE-FOOD 108 – badanie w kierunku 108 pokarmów
- EUROLINE-FOOD 216 – badanie w kierunku 216 pokarmów

Jak wygląda badanie?

Test na nietolerancję pokarmową bada stężenie specyficznych przeciwciał klasy IgG w kierunku najczęściej spożywanych produktów oraz dodatków do żywności. Opiera się on na metodzie Immunoblot,

która gwarantuje pewność i wiarygodność wyników. W metodzie tej zdefiniowane alerdeny są naniesione na membranę. **Możliwe jest jednoczesne badanie od kilkudziesięciu do ponad 200 produktów** z jednej próbki krwi (w zależności od wybranego testu). Przeciwciała wykrywane są indywidualnie dla każdego produktu spożywczego lub mieszanek produktów spożywczych. Ocena pasków testowych wykonywana jest za pomocą specjalistycznego programu komputerowego. Stężenie swoistych IgG jest wyrażone ilościowo.

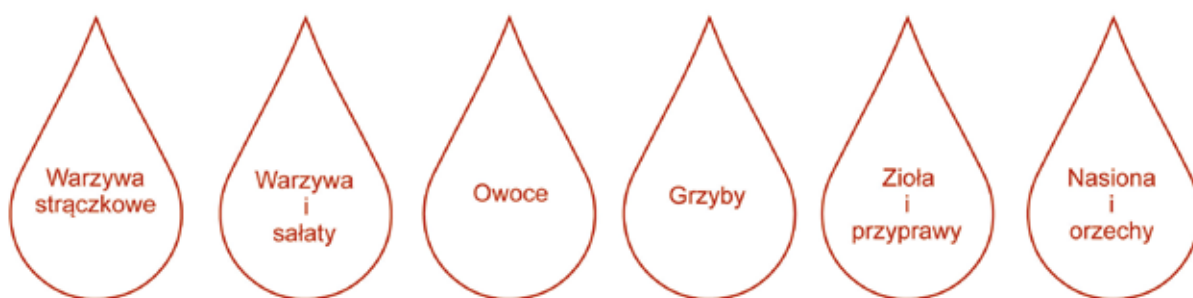
Leczenie nietolerancji pokarmowej IgG-zależnej...

Jedyną skuteczną i znaną metodą leczenia nietolerancji pokarmowych jest **wyeliminowanie z diety produktów**. Celem diety eliminacyjnej jest wyciszenie stanu zapalnego toczącego się w jelitach. Z tego względu nie

jest to dieta na całe życie, jak np. w przypadku diety bezglutenowej w celiakii. Minimalny czas trwania diety eliminacyjnej to 3 miesiące, ale zaleca się stosowanie jej przez 6 lub nawet 12 miesięcy, a następnie powolne wracanie do produktów eliminowanych przy jednoczesnym baczным obserwowaniu reakcji organizmu. Kompleksowa diagnostyka z użyciem testów oferowanych przez Laboratorium MEDICA wskazuje nie tylko produkty, które należy wyeliminować, ale także te, które są tolerowane. Dobrze tolerowane produkty stanowią odpowiedź, co jeśli w przypadku eliminacji poszczególnych produktów – jakie zamienniki mamy do dyspozycji w obrębie tej samej grupy składników. Dzięki temu można wdrożyć dietę, która będzie dobrze zbilansowana i pełnowartościowa. Należy pamiętać, że uzyskany wynik zawsze musi zostać skonsultowany ze specjalistą oraz odniesiony zarówno do historii choroby, jak i do objawów pacjenta. Zmiana nawyków żywieniowych lub całkowita rezygnacja z jednego lub większej liczby produktów spożywczych zawsze musi być starannie zaplanowana i monitorowana, aby mieć pewność, że podstawowe składniki pokarmowe są dostarczane w wystarczających ilościach.

Szczegółowe informacje na temat oferowanych testów oraz pełny wykaz badanych produktów i dodatków do żywności są dostępne w siedzibie laboratorium oraz na stronie internetowej www.medica.radom.pl

mgr anal. med. Natalia Bilka
Laboratorium MEDICA



Badane kategorie żywności

(zależnie od wybranego testu)





NFZ ortopedia

medycyna sportowa

NFZ rehabilitacja

Centrum Medyczne MEDJANA
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
26-600 Radom

SPECJALISTYKA
tel. 48 363 33 73 / 510 098 225
medjana@medjana.pl

www.medjanaradom.pl
f /CentrumMedyczneMedjana

REHABILITACJA
tel. 48 326 23 00 / 506 754 134
rehabilitacja@medjana.pl

Gabinety Prywatne

Piasta Zbigniew – specjalista ortopeda, lekarz medycyny sportowej
Jastrzębski Łukasz – specjalista ortopeda
Kazubiński Hubert – 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,
Żrebiec-Kozera Agata, Piekarski Paweł, Piłat-Mikoś Anna

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Słyk Piotr, Piekarski Paweł

USG Doppler

KOŃCZYN DOLNYCH

Kukliński Adam, Kupis Zbigniew

SZYI

Rębiś-Woźniak Justyna, Grel Norbert, Kukliński Adam, 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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

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

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

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

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



Niezapalne i nienowotworowe choroby sromu i nowe możliwości leczenia

Są to choroby sromu kobiet, charakteryzujące się nadmiernym rozrostem lub ścięciem nabłonka. Obecnie wśród tych chorób wydzielono dwie główne:

1. liszaj twardzinowy – lichen sclerosus
2. rozrost płaskonabłonkowy – hyperplasia planoepitheliale

Liszaj twardzinowy (lichen sclerosus) jest przewlekłym schorzeniem występującym u kobiet w różnym wieku, a jego etiologia nadal pozostaje do końca nieznana. Według różnych statystyk występuje nawet u 1 na 300 osób.

Wśród czynników mogących wiązać się z jego rozwojem wymienia się m.in. przyczyny genetyczne, środowiskowe, zakaźne oraz coraz częściej autoimmunologiczne, co znajduje odzwierciedlenie w częstym współwystępowaniu schorzeń z autoagresji u tych chorych. Obecnie prowadzi się intensywne badania nad poznaniem mechanizmów prowadzących do rozwoju LS oraz poszukuje się skutecznych metod jego leczenia. Przedmiotem szczególnego zainteresowania są procesy immunologiczne mogące wiązać się z tym schorzeniem.

Na podłożu *lichen sclerosus* w niewielkim odsetku przypadków może rozwinąć się rak sromu – w przypadku 1-5% *lichen sclerosus*.

Głównymi objawami są świąd, pieczenie, ból, dyspareunia. Zmiany w liszaju obejmują zarówno skórę właściwą, jak i naskórek. Liszaj twardzinowy początkowo charakteryzuje się obrzękiem sromu, który z czasem przekształca się w stwardnienie z towarzyszącym mu przewlekłym stanem zapalnym. Zmniejsza się elastyczność skóry, wargi sromowe mniejsze i łechtaczka zanikają, zwęża się wejście do pochwy, a na spoidle tylnym pojawiają się rany naskórka. Na skórze mogą pojawić się białe naloty.

Rozrost płaskonabłonkowy występuje głównie u kobiet po 50. roku życia, i może mieć różny obraz kliniczny.

Zwykle dominują ogniska rumieniowe, nadżerki, przeczasy, będące wynikiem drapania. Często pojawiają się dobrze odgraniczone białe, wyniosłe obszary. Z reguły proces chorobowy jest wielogniskowy i obejmuje wargi sromowe większe, mniejsze, łechtawkę i przechodzi na przedsionek pochwy, krocze, a nawet na wewnętrzne powierzchnie ud.

Liszaj twardzinowy współistnieje z rozrostem płaskonabłonkowym w 35%.

Niekiedy świąd sromu wyprzedza zmiany kliniczne, które dzieją się na sromie o kilka miesięcy lub nawet lat. Obie

jednostki chorobowe mogą przebiegać z podobnymi objawami i zwykle znacznie obniżają jakość życia chorych. Rozpoznanie powinno być postawione po weryfikacji histopatologicznej.

Świąd, pieczenie, suchość sromu oraz u niektórych chorych bóle w okolicy sromu są tak silne, że często zmniejszają jakość życia Pacjentek. Są przyczyną zaburzeń snu, zmniejszenia samooceny Pacjentki, trudności przy współżyciu. Dolegliwości te są najczęstszą przyczyną, dla której chore zgłaszają się do lekarza.

Do niedawna leczeniem były maści sterydowe, maści z testosteronem, środki przeciwhistaminowe i uspakajające. Obie jednostki chorobowe są chorobami przewlekłymi co powoduje, że Pacjentka powinna stosować leczenie w sposób ciągły. Przerwanie leczenia skutkuje najczęściej ponownym pojawieniem się dolegliwości. U pewnej grupy chorych nie obserwuje się ani ustąpienia, ani zmniejszenia dolegliwości podczas leczenia farmakologicznego.

Alternatywą dla leczenia farmakologicznego jest terapia fotodynamiczna (PDT)

Terapia fotodynamiczna (PDT) to leczenie polegające na stosowaniu światłoczułych



 dr kowalczewski
Specjalistyczna praktyka lekarska

dr Michał Kowalczewski
Specjalista chirurg ogólny, flebolog

dr n. med. Wojciech Kowalczewski
Specjalista chirurg dziecięcy

Radom, ul. Wodna 24
Rejestracja: 48 364 32 94,
601 546 726, 601 382 388,

www.drkowalczewski.pl

FLEBOLOGIA

Kompleksowe, małoinwazyjne leczenie żyłaków kończyn dolnych

- metodą laserową (EVLT)
- parą wodną (SVS)
- falami radiowymi (EVRF)

Usuwanie żyłaków metodą skleroterapii
Klejenie żyłaków

Miejscowe wycięcie żyłaków (miniflebektomia)
USG Doppler tętnic i żył obwodowych

CHIRURGIA

Zabiegi w znieczuleniu miejscowym i ogólnym u dzieci i dorosłych

- operacje przepuklin, niezstąpionych jąder
- operacje stulejki, wrastających paznokci
- usuwanie guzków, znamion skórnych laserem CO₂ i metodą klasyczną
- laserowa korekcja blizn
- korekcja odstających małżowin usznych

Leczenie ran

leków – fotouczulaczy i odpowiedniej długości światła w celu niszczenia nieprawidłowych komórek. Sam fotouczulacz i światło są nieszkodliwe, ale kiedy fotouczulacz zostanie poddany działaniu energii świetlnej, ulega aktywacji i powoduje reakcje uszkadzające całe nieprawidłowe komórki lub przez procesy wymiany uszkodzonych części komórek ich wymianę i regenerację.

Terapia fotodynamiczna polega na wybiórczym oddziaływaniu światła ze zmienionymi chorobowo tkankami, w których gromadzi się fotouczulacz. Podczas oddziaływania światła laserowego z barwnikami fotouczulającymi dochodzi do uruchomienia procesów prowadzących m.in. do apoptozy patologicznych komórek. W zdrowych tkankach PDT pobudza angiogenezę, proliferację oraz ma działanie przeciwzapalne.

Od kilku lat coraz większe znaczenie przypisywane jest wpływowi terapii fotodynamicznej na układ immunologiczny, a zwłaszcza na uwalnianie cytokin, co niewątpliwie potęguje opisywane powyżej mechanizmy. Procesy immunologiczno-zapalne są opóźnione w czasie odpowiedzi polegającej na wzroście aktywności makrofagów, neutrofilów oraz immunokompetentnych limfocytów, co skutkuje zwiększonym wydzielaniem interleukin oraz czynnika martwicy nowotworów (TNF- α).

Terapia fotodynamiczna daje możliwość selektywnego niszczenia tkanki patologicznej dzięki gromadzeniu się fotouczulacza w jej obrębie w stężeniu większym niż w tkankach otaczających, oraz precyzyjnemu naświetlaniu tkanki patologicznej za pomocą lampy. Zdrowe tkanki pozostają nieuszkodzone. Główną zaletą tego leczenia jest

wyeliminowanie uporczywych dolegliwości bólowych, a tym samym poprawa jakości życia pacjentek. Terapia fotodynamiczna nadal jest niedoceniana w ginekologii, mimo iż stanowi cenną alternatywę dla innych metod leczenia, zwłaszcza chorób sromu. Okazuje się postępowaniem skutecznie eliminującym towarzyszące tym schorzeniom uporczywe dolegliwości, co poprawia jakość życia pacjentek.

Obecnie podkreśla się dużą rolę PDT w eliminowaniu dolegliwości związanych ze zmianami zanikowymi sromu wynikających z hipostrogenizmu. Zauważono, że naświetlanie skutecznie poprawia jakość skóry zanikowego sromu, a efekty leczenia są dobre i długo utrzymujące się.

Jak przebiega zabieg?

Zabieg terapii fotodynamicznej jest szybki i nie wymaga od pacjenta żadnego przygotowania, jest też praktycznie bezbolesny. Poszczególne etapy zabiegu PDT:

Terapię fotodynamiczną przeprowadza się w dwóch etapach:

1. Aplikacja leku – Lek stosuje się w postaci kremu. Po nałożeniu leku pacjent może zostać poproszony o powrót do kliniki po 2 godzinach, dzięki temu lek będzie miał szansę na skupienie się tylko w nieprawidłowych komórkach.
2. Naświetlanie – Po powrocie do kliniki chory obszar w którym znajduje się lek będzie naświetlany lampą emitującą określoną długość światła przez około 20 minut.

Terapia fotodynamiczna jest bardzo bezpiecznym leczeniem. Czasami podczas

naświetlania występuje uczucie ciepła, pieczenia lub klucia i zwykle mija wkrótce po zakończeniu zabiegu.

Terapia jest przeprowadzana w cyklu kilku naświetlań – 4 stosowanych co 7-14 dni.

PDT nie powoduje uszkodzenia tkanki czy bliznowacenia. Daje doskonałe efekty kosmetyczne zachowując prawidłową strukturę i funkcje tkanek. Pozwala na leczenie niewielkich nieprawidłowych obszarów bez konieczności wykonywania zabiegu chirurgicznego.

Cały cykl terapii fotodynamicznej może być powtarzany wiele razy w tym samym miejscu, w razie potrzeby.

Efekty

Procesy leczenia przebiegają powoli, a efekt terapii oceniany jest po jej zakończeniu, w czasie nawet do 3 miesięcy.

Skuteczność terapii fotodynamicznej z użyciem aminolewulinianu metylu wynosi, w zależności od schorzenia, 90-97%.

Metoda fotodynamiczna jest najskuteczniejszą w leczeniu dolegliwości, dając szansę na normalne życie.

Terapia fotodynamiczna z użyciem aminolewulinianu metylu obecnie uważana jest za najskuteczniejszą w leczeniu liszaja twardzinowego sromu i hyperplazji płaskonabłonkowej sromu.

*Leczenie i wszelkie informacje
dr n. med. Dobrosława
Sikora-Szcześniak
Klinika Euromed*

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

**USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych**

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

lek. med. Wioletta Sorbian
specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

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

*Centrum
Medycyny Kobiet*



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

N O W O Ś Ć

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

**Laser FOTONA
Dynamis XS**

dr n. med.
Dobrosława
Sikora-Szcześniak

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

Komora normobaryczna w terapii onkologicznej

Biochemik, laureat Nagrody Nobla – Otto Heinrich Warburg odkrył, że jedną z głównych przyczyn raka jest niedobór tlenu, który tworzy kwaśny stan w organizmie człowieka. Komórki nowotworowe są beztlenowe (nie oddychają tlenem) i nie mogą przetrwać w obecności dużej ilości tlenu, która jest obecna w alkalicznym organizmie.

Dowiedziano, że niedotlenienie komórek może promować wzrost guza i stymulować tworzenie przerzutów. Aby temu zapobiec warto zastosować tlenoterapię w komorze normobarycznej polegającą na oddychaniu tlenem (w bezpiecznym, 40% stężeniu) w warunkach podwyższonego ciśnienia oraz z podwyższoną zawartością dwutlenku węgla. Gdy oddychamy taką mieszanką powietrza, tlen przenika tam, gdzie w normalnej sytuacji nie ma szans się przedostać, czyli np. do komórek nowotworowych. Zastosowanie takiej terapii nie tylko chroni zdrowe

tkanki, lecz również uszkadza komórki rakowe. Spowalnia to rozwój nowotworu i wydłuża średnią długość życia.

Przebywanie w warunkach normobarycznych sprzyja wytwarzaniu własnych komórek macierzystych przez organizm. Ich namnażanie wzrasta wówczas ośmiokrotnie, co jest najlepszą metodą regeneracji.

Profilaktyka nowotworowa

Tlen podany pod zwiększonym ciśnieniem wspomaga pracę układu immunologicznego. Wpływa to na poprawę odporności organizmu. Przyczynia się także do rewitalizacji komórek (dzięki dotlenieniu tkanek oraz doprowadzeniu do nich wszystkich składników odżywczych). Terapia w komorze normobarycznej oczyszcza organizm z substancji rakotwórczych: toksyn, metali ciężkich czy wolnych rodników.

Sesje takie polecane są przede wszystkim osobom, które pozostają w grupie

podwyższonego ryzyka lub w rodzinie notowały już wystąpienie tej choroby. Wspieranie organizmu zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, poprawia funkcjonowanie i samopoczucie.

Rehabilitacja po radio- i chemioterapii

Najbardziej powszechnymi metodami walki z nowotworami pozostają radioterapia i chemioterapia. Mimo wielu pozytywnych aspektów leczenia, powodują one także spustoszenie w organizmie. Częstościami powikłaniami konwencjonalnego leczenia onkologicznego są uszkodzenia zdrowych tkanek, które mogą przerodzić się w ostre reakcje popromienne, takie jak: martwica kości, owrzodzenia, bóle zapalenia tkanek czy trudno gojące się rany. Skutecznym sposobem na zminimalizowanie tych powikłań jest terapia w komorze normobarycznej. Może być ona stosowana z powodzeniem jako wspomaganie procesu zdrowienia.

Krzysztof Baryłka
spec. chirurg dziecięcy
tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawania moczu (w tym moczenia nocnego)

czynne czwartek od 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 środy 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18

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

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

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

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

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

Maciej Bartnik
ORTOPEDA
kom. 692 439 251

Zabiegi operacyjne
endoprotezoplastyka kolana i biodra

KRÓTKIE TERMINY

artroskopia kolana
rekonstrukcja ACL
paluch koślawy i inne
porady lekarskie
iniekcje PRP pod USG

Radom, ul. Witolda 7/1
rejestracja 48 366 11 40

Dostarczenie do komórek rakowych większej ilości tlenu hamuje proces ich złośliwienia, ogranicza powstawanie nowych ognisk nowotworowych, a niekiedy przyczynia się do ich zniszczenia.

Do pozytywnych efektów normobarii należą: tworzenie nowych naczyń krwionośnych, poprawa ukrwienia tkanek, a także lepsza regeneracja uszkodzonych narządów.

Motywacja i pozytywne nastawienie

Podczas wizyt w komorze wytwarza się większa ilość serotoniny, czyli tzw. hormonu szczęścia. Efektem tego może być podwyższenie poziomu życiowej energii oraz wyjście ze stanów depresyjnych. Nie od dziś wiadomo, że stan psychiczny i nastawienie są kluczowe w walce z chorobą.

Osoby, które zmagają się z nowotworem, deklarują, że po wizytach w komorze normobarycznej czują się znacznie silniejsi, sprawniejsi fizycznie, a skutki radio- i chemioterapii nie są dla nich aż tak dotkliwe.

Dzięki temu mogą cieszyć się życiem i korzystać z różnych form aktywności.

Jak wygląda wizyta w komorze normobarycznej?

Wizyta trwa 2 godziny. W jej trakcie oddycha się specjalnie skomponowaną mieszkanką powietrza, którą wypełnione jest całe pomieszczenie. Warunki te są w pełni bezpieczne, nie ma żadnych skutków ubocznych terapii. Do dyspozycji pacjentów są wygodne fotele, telewizor czy wi-fi.

Jak działa komora normobaryczna?

Komora normobaryczna to szczelne pomieszczenie, w którym panuje podwyższone do ok. 1500 hPa ciśnienie. Jest ono normą dla zdrowia, sprzyja procesom zdrowienia – stąd nazwa normobaria. Zawartość tlenu jest niemal dwukrotnie wyższa niż w atmosferze i wynosi ok. 40%. Podniesiona zawartość dwutlenku węgla oraz wodoru przyspiesza transport tlenu do wszystkich komórek

organizmu i pomagają w pozbywaniu się toksyn, wolnych rodników i metali ciężkich. Terapia w komorze zapobiega rozwojowi wielu chorób, a także pobudza organizm do regeneracji.

Walka z nowotworem bywa długa i ciężka, warto więc dołożyć wszelkich starań i zrobić wszystko, by sobie w niej pomóc. Należy jednak pamiętać, że normobaria może być stosowana jako pomocnicza metoda poprawy stanu zdrowia i stanu psychicznego. Nie zastępuje ona farmakologii, chemioterapii i radioterapii!

komora normobaryczna



normobaris

zapisy:
539 305 300

Makowiec k. Radomia
ul. Radomska 138
normobaris.pl

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-poloźnicza 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-poloźnicze, jama brzuszna, tarczyca, gruczoły piersiowe, węzły chłonne, gruczoł krokowy

Gamed

NZOZ
Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

- alergologiczna
- dermatologiczna
- endokrynologiczna
- gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
- ginekologiczno-poloźnicza
- 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

Suche igłowanie – dry needling

Suche igłowanie (*ang. dry needling*) wykorzystywane jest w fizjoterapii w leczeniu dysfunkcji mięśniowo-powięziowych. Pierwsze doniesienia na temat suchej igłoterapii pochodzą z 1979 r. Według Karola Levita samo wprowadzenie igły iniekcyjnej powoduje większe znieczulenie i przyspieszenie leczenia niż podanie środka w czasie iniekcji. Zabieg polega na wprowadzeniu cienkiej igły w zlokalizowany punkt spustowy. Do zabiegu wykorzystuje się sterylną igłę o różnej długości w zależności od okolicy poddawanej leczeniu (od 15 mm do 75 mm). Na skutek terapii z wykorzystaniem suchego igłowania dochodzi do wywołania reakcji podrażnienia danego punktu i odruchowego skurczu mięśnia. W rezultacie następuje rozluźnienie punktu mięśniowo-powięziowego oraz zniesienie bólu. Choć punkty spustowe stanowią główne wskazanie do stosowania suchego igłowania, to często stosowane jest również w innych schorzeniach narządu ruchu. Na przestrzeni ostatnich kilku lat, suche igłowanie stanowi coraz bardziej znane narzędzie pracy fizjoterapeutów. Wszystko za sprawą bardzo szybkich efektów pracy.

Pacjenci przed pierwszym zabiegiem z wykorzystaniem suchego igłowania niejednokrotnie obawiają się bólu. W praktyce ból podczas zabiegu nie jest zbyt duży i uciążliwy dla pacjenta. Po zabiegu na skutek nakłucia, pacjenci mogą odczuwać dolegliwości pozabiegowe od 1 do maksymalnie 4 dni, zwykle podyktowane jest to stopniem występującego miejscowego napięcia. Ból w większości przypadków przypomina zmęczenie powysiłkowe i występuje w miejscu powstania punktu spustowego oraz sąsiednich rejonach. Warto podkreślić, że suche igłowanie często stosowane jest na osobach uprawiających sport, dlatego ważne jest, aby terapeuci zaplanowali zabieg z odpowiednim wyprzedzeniem przed zawodami.

Suche igłowanie można zastosować w:

- zespole bolesnego braku (barku zamrożonego);
- stanie zapalnym rozciągnięta podeszwowego stopy;
- zespole cieśni nadgarstka;
- łokciu tenisisty;
- napięciowych bólach głowy;
- zespołach bólowych kręgosłupa.

Krajowa Izba Fizjoterapeutów opracowała dokument w którym zaprezentowała efekty stosowania zabiegu suchego igłowania. Prof. dr hab. Jakub Taradaj w opracowaniu przedstawił przegląd literatury, w którym opisał wysoką skuteczność stosowania zabiegu suchego igłowania w dysfunkcjach narządu ruchu. Profesor Taradaj dokonał porównania badań, w których zastosowano zabieg suchego igłowania. W większości przypadków nastąpiło zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawie uległ stan funkcjonalny oraz jakość życia. Krajowa Izba Fizjoterapeutów będzie rekomendować, aby suche igłowanie znalazło się w znowelizowanej wersji rozporządzenia o kompetencjach i uprawnieniach fizjoterapeutów.

Kurs Suchego Igłowania odbędzie się w terminie 14-16 lutego 2020 r. w Centrum Szkoleniowym MediKos w Radomiu. Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, masażystów oraz studentów fizjoterapii. Każdy uczestnik otrzymuje Certyfikat ukończenia kursu potwierdzający zdobycie specjalistycznej wiedzy.

Dr Remigiusz Gołąbek
Fizjoterapeuta/Pielęgniark
MediKos

KURSY FIZJOTERAPEUTYCZNE

Zgłoszenia na kursy i programy szkoleń na stronie WWW i Facebook'u.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

Pierwsze takie w Radomiu Centrum Szkoleniowe MediKos zaprasza na kursy:

- Kurs Suche igłowanie (dry needling) – 14 - 16 lutego 2020 r.
- Kurs Masaż Tkank Głębokich:
 - * I moduł – 13 - 15 marca 2020 r.
 - * II moduł – 17 - 19 kwietnia 2020 r.
- Kurs Terapia mięśniowo-powięziowych punktów spustowych – 20 - 22 marca 2020 r.
- Zoga Mayofascial in Neurological – 13 - 17 maja 2020 r.
- Kurs Kinesiotaping poziomy podstawowy z rozszerzeniem KT1/KT2 – 6 - 7 czerwca 2020 r.
- Kurs ScareWork – praca z bliźną – 25 - 28 czerwca 2020 r.
- Kurs FDM Intensywny – 30 czerwca - 5 lipca 2020 r.
- Kurs IASTM - mobilizacja narzędziowa tkanek miękkich – 4 - 5 lipca 2020 r.
- Kurs Zoga Movement Introductory – 10 - 12 lipca 2020 r.



CENTRUM SZKOLENIOWE MEDIKOS
dr n. o zdr. Remigiusz Gołąbek
SZKOLENIA MEDYCZNO-KOSMETYCZNE
FIZJOTERAPIA

📍 ul. Kraszewskiego 1/7 lok.15
☎ 600 447 765

✉ kontakt@medikos.com.pl
🌐 www.medikos.com.pl

[www.facebook.pl/CentrumSzkolenioweMediKos/](https://www.facebook.com/CentrumSzkolenioweMediKos/)

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

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



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

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

Poradnie specjalistyczne

umowa z NFZ i Allianz

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

Pracownia USG

(3D/4D, nowy aparat Aloca)

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

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki
i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

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

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

lek. med. **Dorota Milanowska**

Radom, ul. Bernardyńska 3a,
tel. 48 386 95 00, tel. 511 511 234
przyjmuje w środy od 18.00

specjalista
neurolog

specjalista
rehabilitacji medycznej

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, tel. **697 06 08 07**

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnačka

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

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

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

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

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

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

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

Masaż pośladków



W poprzednim artykule dzieliłem się informacjami o masażu całościowym. W niniejszym opiszę masaż mięśni pośladkowych.

Masaż pośladków obejmuje mięśnie pośladkowe i okolice stawu biodrowego.

Pośladki składają się z trzech mięśni:

- mięsień pośladkowy wielki
- mięsień pośladkowy średni
- mięsień pośladkowy mały.

Odpowiadają za wyprost, odwodzenie i rotację zewnętrzną i wewnętrzną stawu biodrowego.

Masaż mięśni pośladkowych jest dla Ciebie świetną metodą dla zdrowia i relaksu, zwłaszcza jeśli uprawiasz lekkoatletykę, crossfit, sztuki cyrkowe lub sztuki walki.

Jeżeli odczuwasz bóle odcinka lędźwiowo-krzyżowego, bóle pośladków i ud to jak najbardziej jest to wskazanie do tej terapii. Warto pośladki masować systematycznie, najlepiej po kąpielach. Można użyć do zabiegu odpowiednich kosmetyków nawilżających. Nie zapomnij, aby terapię przeprowadził wykwalifikowany masażysta. Masaż wesprzyj zbilansowaną dietą i ćwiczeniami modelującymi sylwetkę. Podczas masażu będziesz w pozycji w leżeniu przodem, czyli na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia z podłożonym wałkiem pod stawy skokowe.

Taka terapia ujędrni pośladki, podniesie je i wzmocni kręgosłup. Modną formą na dobrą sylwetkę jest wypracowanie brazylijskich pośladków. Są na to zestawy ćwiczeń, które przy wsparciu masażu zadbają o Twoją figurę. Pośladki masuje się również przy usuwaniu cellulitu technikami masażu klasycznego lub bańką chińską. Efektem jest przyspieszona przemiana materii, uelastycznienie skóry i szybsze spalanie tkanki tłuszczowej.

Pośladki to tak samo ważna część ciała jak każda inna. Warto zatem, abyś zadbała o ich zdrowie i swoją urodę. Zapraszam zatem na terapię antycelulitową do gabinetu masażu

w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kazimierza Kelles-Krauza 32.

Masażysta Marcin Mańdziuk

Zapisy pod numerami tel. 534 530 430 lub 48 360 11 44.

A w następnym artykule także gorący temat. Tym razem opiszę masaż gorącymi kamieniami.

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00



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

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

Masaże

— terapia manualna

— masaż klasyczny ręczny

— Aquavibron - masaż wibracyjny

— masaż bańką chińską

— masaż gorącymi
kamieniami wulkanicznymi

— drenaż limfatyczny

Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauza 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

Terpiłowski

CENTRUM MEDYCZNE



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYŁAKÓW

- Laserowe wewnątrzżylnie leczenie żyłaków (ELVeS) – nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji
- skleroterapia – nieoperacyjne zamykanie żyłaków, żył siatkowatych i pajęczków FLEBOGRIF
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczków

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYŁAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH lek. Bogusław Drotlef

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- Badania prenatalne – Test NIFTY, Test SANCO, USG we wszystkich trymestrach ciąży (FMF)

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

USG 3D/4D płodu

NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec – specjalista neurolog

ORTOPEDIA

lek. Rafał Niemiec – specjalista ortopeda

- KONSULTACJE, USG STAWÓW, INIEKCJE DOSTAWOWE (m. in. OSOCZE BOGATOPLYTKOWE)

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 OSOCZE BOGATOPLYTKOWE FIBRYNA

mgr piel. Iwona Sidor

- odmładzanie i wygładzanie skóry (twarz, szyja, dekolcie, ręce), niwelowanie zmarszczek i rozstępów, wspomaganie leczenia wypadania włosów i łysienia

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 Terpiłowska • 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 15-16

• tel. 666 255 256 •

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

endomed®

Radom, ul. Kilińskiego 6
tel. (48) 340 02 35, (48) 340 02 36
kom. 606 169 637, 606 169 634
www.endomed.radom.pl

+ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

lek. med. **Anna Frydryk**,
dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska**
lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz**
lek. med. **Anna Malinowska**
lek. med. **Ewa Molenda**
dr n. med. **Violetta Wilk**
lek. med. **Marta Koper-Grygiel**

PEDIATRZY

lek. med. **Paulina Kozińska**
lek. med. **Monika Ociesa**
lek. med. **Grzegorz Smelcerz**
lek. med. **Stanisława Szcześniak-Mazur**
lek. med. **Grzegorz Walczyński**
lek. med. **Iwona Kędzior-Biedrzycka**

GABINET ZABIEGOWY, EKG NFZ

PUNKT SZCZEPIEŃ NFZ

PUNKT POBRAŃ LABORATORYJNYCH NFZ

+ PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Gastroenterologiczna NFZ

lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**,
lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Jacek Kuta**, lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk**

Gastroenterologiczna dla Dzieci NFZ lek. med. **Lesław Syczewski**

Proktologiczna NFZ lek. med. **Jacek Sobaszek**, lek. med. **Sebastian Grudziński**

Onkologiczna NFZ dr n. med. **Robert Wiraszka**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii ogólnej/onkologicznej – lek. med. **Jacek Sobaszek**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii naczyniowej dr n. med. **Adam Kukliński**

Chirurgii dla Dzieci lek. med. **Ewa Elertowska**

Diabetologiczna lek. med. **Anna Frydryk**

Endokrynologiczna lek. med. **Krzysztof Bocheński**,

lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz**, dr n. med. **Violetta Wilk**

Kardiologiczna lek. med. **Anna Malinowska** – wizyty, Holter RR

Nefrologiczna dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska**

Neurologiczna lek. med. **Elżbieta Przepiórka**

Ortopedyczna lek. med. **Tomasz Romaniuk** (wizyty, USG - ortopedyczne, preluksacja)

Pulmonologiczna lek. med. **Mariusz Korzeniowski**

Urologiczna lek. med. **Radosław Molga**, lek. med. **Antoni Nierubca**

Zdrowia Psychicznego lek. med. **Małgorzata Nagadowska-Nojek**

Dietetyczna mgr **Małgorzata Janusz**



Designed by Vltoswarga / Freepik

+ DIAGNOSTYKA OBRAZOWA
Tomografia komputerowa - NFZ - bezpłatnie

Rentgen cyfrowy

USG, USG - przezciężarkowe, USG Doppler - szyi, kończyn dolnych

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU - ul. Kilińskiego 6 IIp.

+ PRACOWNIA ENDOSKOPII (przeniesiona z ul. Ks. Sedlaka)

NFZ **gastroskopia, kolonoskopia**
polipektomia z oceną histopatologiczną

lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**,

lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Jacek Kuta**,

lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk**, lek. med. **Dorota Rozborska-Boboła**,

lek. med. **Piotr Nóżka**, lek. med. **Anna Cybulska**,

lek. med. **Michał Zieliński**, lek. med. **Paweł Kołodziej**

możliwość badań w znieczuleniu ogólnym
pod opieką anestezjologa

lek. med. **Jolanta Gajewska**, lek. med. **Maria Mroczkowska**,

lek. med. **Maria Sieczko**, lek. med. **Jurkowska Agnieszka**,

lek. med. **Krawczyk Grzegorz**, lek. med. **Lewandowski Tadeusz**,

lek. med. **Borysewicz Magdalena**, lek. med. **Łęgowik Agnieszka**,

lek. med. **Sys Krzysztof**, lek. med. **Barbara Magdzińska-Kupczalójc**

lek. med. **Katarzyna Biegańska**, lek. med. **Katarzyna Karczewska**



+ CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr n. med. **Adam Kukliński**

- usuwanie żylaków metodą BABCOCK`A, FLEBECTOMIA, RF RADIO FREQUENCY, zamykanie żył klejem tkankowym, zamykanie żył metodą farmakomechaniczną FLEBGRIF, skleroterapia.

+ PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

Prof. dr hab. med. Radosław Rola - pracuje w Katedrze i klinice Neurochirurgii i Neurochirurgii Dziecięcej AM w Lublinie; stażysta wielu Klinik m.in. w Lille we Francji, w San Francisco w Kalifornii; Przewodniczący Komitetu Badań Naukowych (EANS), Przewodniczący Sekcji Neurochirurgii Unii Europejskich Specjalistów Medycznych (UEMS); leczenie pacjentów z nowotworami OUN, chorobami naczyniowymi mózgu, leczenie operacyjne schorzeń kręgosłupa.

Krzysztof Kura - specjalista neurochirurg; starszy asystent Kliniki Neurochirurgii SP Szpitala Klinicznego Nr 4 w Lublinie; uczestnik wielu kursów i staży z zakresu chirurgii kręgosłupa (Francja, USA, Hiszpania, Niemcy); zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń kręgosłupa i in.

Wojciech Czyżewski - doktorant Centrum Symulacji Medycznej Katedry Anatomii Człowieka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, rezydent Kliniki Neurochirurgii Szpitala Bielańskiego w Warszawie, uczestnik praktycznych kursów z zakresu neurochirurgii (Szkocja, Czechy, Francja, Niemcy); leczenie operacyjne chorób kręgosłupa oraz urazów czaszkowo-mózgowych.

+ PARTNERZY MEDYCZNI:



Zmień swoje złe nawyki na te, które motywują do działania



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Nawyki są częścią życia każdego z nas. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę z tego jak ogromny wpływ mają one na jakość naszego życia. Najprostsza z definicji nawyku mówi o tym, iż jest to czynność zautomatyzowana, którą nabywa się poprzez ćwiczenia. Oznacza to, że pozostaje ona poza kontrolą naszej świadomości i wykonujemy ją odruchowo. Nawyki dotyczą praktycznie wszystkich dziedzin naszego życia. Same w sobie nie są złe, gdyż pozwalają nam prawidłowo funkcjonować i zachować kontrolę nad naszym życiem. Uczenie się nowych rzeczy jest dość absorbujące i nie byłobyśmy w stanie robić tego przez cały czas. Warto jednak zastanowić się nad tym, które nawyki są dobre i sprawiają, że jakość naszego życia jest wyższa, a które przeciwnie - są złe i warto je wyeliminować.

Żeby skutecznie zmieniać nawyki trzeba zacząć od zrozumienia czym właściwie one są. W jaki sposób powstają i co je wywołuje. Nawyk to po prostu mechanizm automatycznych działań, który nie zależy od tego co o nim myślimy, czy nam się podoba, czy nie.

Na szczęście nawyki nie są niezmiennie. Da się świadomie wypracować nowe, albo zastąpić stare. A najłatwiej osiągnąć to, znając sposób działania pętli nawyku. Pętla nawyku składa się z trzech elementów: wskazówki, zwyczaju i nagrody.

Wskazówka to każde zdarzenie, które uruchamia nawyk. Może to być nasze własne działanie, coś co zobaczymy, usłyszymy, zapach, emocja, zachowanie innej osoby. Wskazówka jest informacją dla mózgu, że ma do czynienia z sytuacją powtarzalną, która nie wymaga kreatywnego rozwiązania. Zamiast tego może on skorzystać z gotowych, automatycznych wzorców działania, które ma zapamiętane. Po zaobserwowaniu wskazówki mózg uruchamia zwyczaj, czyli zapamiętany wcześniej wzór działania. Nie musimy za każdym razem myśleć jak je wykonać. Często nie musimy nawet być świadomi poszczególnych działań, które składają się na zwyczaj. Mogą to być działania fizyczne, ale nie tylko. Równie dobrze mogą to być myśli lub emocje. Pętla nawyku kończy się nagrodą, czyli czymś co odbieramy jako przyjemne i chcemy nadal tej przyjemności doświadczać. Jeśli po zrealizowaniu zwyczaju nasz mózg otrzymuje bodźce, które odbiera jako pozytywne, to uznaje, że warto powtarzać ten zwyczaj w przyszłości.

Jak trudno zrezygnować ze złego nawyku, wie każdy, kto kiedyś próbował coś w sobie zmienić. Najważniejszym nauczycielem jest dyscyplina, im mamy ją silniejszą, tym łatwiej nam pracować nad nawykami. Zarówno do wyrobienia, jak i podtrzymania w sobie nawyku potrzebne są dwa główne składniki: motywacja i realizacja. Ta pierwsza to mocne ukierunkowanie na nowy cel, nieustanne przekonanie, że chcemy schudnąć, chcemy przestać palić, chcemy przestać pić. Anonimowi Alkoholicy, których filozofia wyrasta z wypracowania nawyków, motywację odbudowują codziennie rano. Nikt nie mówi sobie „już nigdy nie będę pić”, ale „nie piję dziś”. Z tej perspektywy wszystko łatwiej udźwignąć. Ważne jest by tę zasadę przenosić na każdy wypracowywany nawyk. Podobnie jest z dietą. Wizja jedzenia na śniadanie przez całe życie zdrowej owsianki może przerazić, ale gdy perspektywa dotyczy jednego dnia, od razu jest łatwiej osiągalna. Jednak nawet najżarliwsze powtarzanie sobie motywacyjnych afirmacji nie będzie miało sensu, gdy w ślad za tym nie pójdą konkretne działania. Jeśli ktoś tylko siedzi na kanapie i powtarza sobie, czego to on nie chce i jak bardzo, to jedyny nawyk jaki powstaje, to nawyk rojenia. Wielu z nas wraca wtedy do podjadania czy palenia, bo nawyki nigdy nie znikają całkowicie. Są zakodowane

 **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

Salon Optyczny

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

 **DOKTOR MARCHEWKA**

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

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

w strukturach naszego mózgu, więc jeśli wykształciliśmy jakiś nawyk niekorzystny, będzie się on zawsze gdzieś czaił, czekając na właściwe wyzwalacze i nagrody. Tajemnicą sukcesu jest odkrycie, co wzmacnia naszą pętlę nawyku. I nie chodzi o to, by się tego pozbyć, ale by zastąpić złą część nawyku – dobrą, przy zachowaniu tych samych nagród i wskazówek. Praca z nawykiem, czyli zmienianie starego nawyku i zastępowanie go nowym, składa się z czterech kroków:

Zidentyfikuj zwyczaj: Jest on najprostszy do zidentyfikowania, bo z reguły jest to zachowanie, które chcemy zmienić. Możemy po prostu zdecydować: od jutra go eliminuję, ale pętla nawyku powoduje, że nie będzie to takie proste, bo zwyczajnie ignorujemy tego typu komunikaty. Każdy zwyczaj ma miejsce, ponieważ przypisana jest do niego nagroda. Trzeba zatem sprawdzić, co stanowi nagrodę dla nas.

Poeksperymentuj z nagrodami: Nagrody zaspokajają nasze pragnienia, dlatego tak silnie działają. Niestety, często nie jesteśmy tego świadomi. Żeby dowiedzieć się, które z naszych pragnień jest zaspokajane, trzeba poeksperymentować z nagrodami, czyli przetestować je na sobie. Codziennie testujemy coś innego, zachowanie, które wybieramy, nie ma większego znaczenia, chodzi o to, żeby zweryfikować, jakie pragnienie kieruje naszym nawykiem.

Wyizoluj wskazówkę: To jeden z trudniejszych etapów zmiany nawyków. Wokół nas może być tysiące wskazówek, z których nie do końca zdajemy sobie sprawę, a powodujących uruchamianie określonego przyzwyczajenia. Badania naukowe wykazały, że wskazówki należą do jednej z pięciu kategorii: lokalizacja, czas, stan emocjonalny, inni ludzie, bezpośrednio poprzedzające wydarzenie. Sprawdzając swoje zwyczaje dowiemy się, co powoduje uruchomienie naszego nawyku.

Zbuduj plan: W miejsce dotychczasowego nawyku zbudujemy inny, który uruchamia inny podobną wskazówką, dostarczy korzyści

zaspokajających nasze pragnienie, z tą tylko różnicą, że zwyczaj będzie nowy, bardziej przez nas pożądanym.

Zmianę nawyków ułatwia również znalezienie przewodnika, który pomoże nam wytyczyć drogę do zmiany. Jeśli mamy dobry wzór, autorytet, dobrego coacha albo po prostu kogoś, kto ma większą wiedzę i doświadczenie niż my, nauka będzie trwała znacznie krócej. Ale nawet jeśli zgromadzimy ich wszystkich wokół siebie, to wysiłek spełni na niczym, jeśli my sami nie będziemy mieć głowy otwartej na zmianę.

Coaching
POLSKA 

Marzena Figura
coach _____

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



**WEŹ ŻYCIE
W SWOJE RĘCE**

www.coaching.com.pl



OPTYK
OPTOMETRIA
GRABOWSCY



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

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

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





likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK
Likowski
nieprzerwanie
od 1999 roku

**GABINETY OKULISTYCZNE
i ZAKŁADY OPTYCZNE**
czynne codziennie

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852
Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1
(Hotel Imperium) tel. 574 340 644
przyjmuje specjalista chorób oczu



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

Co zrobić gdy masz żylaki

Problem żylaków dotyka wiele osób. Nieodpowiedni styl życia, brak ruchu, siedząca praca lub uwarunkowania genetyczne, to najczęstsze przyczyny ich powstawania. Zanim żylaki będą widoczne, upłynie dużo czasu od pierwszych symptomów ich powstawania. Odpowiednia dieta ma duży wpływ na ich zapobieganie. Masz podskórne pajęczki, to jest pierwszy symptom pojawienia się schorzenia. Dużo ruchu, sport i zmiana nawyków żywieniowych powinno pomóc. Dbajmy więc o zdrowy sposób życia. Problem występowania żylaków częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn.

Przyczynami powstawania żylaków są:

- uwarunkowania genetyczne,
- mała aktywność fizyczna,
- nieodpowiednia dieta,
- ciąża,
- nadwaga,
- leki hormonalne,
- siedzący tryb życia.

Pierwsze objawy pojawiających się żylaków możesz zauważyć wcześniej niż będą one znacząco widoczne:

- opuchlizna pojawiająca się wokół kostek,
- częste skurcze łydek,
- uczucie ciężkości nóg,
- mrowienie.

Ogranicz również sól, która zwiększa ciśnienie krwi. Odpowiednia dieta to dbanie o odpowiednie funkcjonowanie układu krwionośnego. Posiłki bogate w witaminy i minerały, odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie kończyn górnych i dolnych, i wzmacniają ściany naczyń krwionośnych. Należą do nich witaminy: C, E, PP, które znajdziemy w:

- rybach,
- olejach roślinnych,
- jagodach,
- orzechach laskowych,
- pestkach dyni,
- migdałach.

Witaminy takie jak PP wpływają na rozszerzenie naczyń krwionośnych. Bogata dieta w PP pomoże w złagodzeniu objawów żylaków. Wprowadź więc do diety:

- drożdże,
- orzeszki ziemne,
- chude mięsa,
- nabiał,
- otręby pszenne.

W codziennej diecie powinny znaleźć się produkty, które posiadają w swoim składzie rutynę. Rutyna zmniejsza kruchość naczyń krwionośnych, minimalizuje ryzyko pojawienia się pajęczków na



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

nogach oraz poprawia krzepliwość krwi. Do nich zaliczamy:

- jabłka, wiśnie, brzoskwinie, owoce cytrusowe,
- brokuły, szparagi, pomidory, papryka, marchew.

Nadwaga i otyłość znacząco wpływa na choroby dolnych kończyn, ponieważ są one dodatkowo obciążone ciężarem ciała. Należy zadbać o prawidłową masę ciała. W przypadku nadwagi, konieczna będzie jej redukcja. Zalecane jest, aby w diecie pojawiły się produkty zawierające błonnik. Należą do nich:

- grube kasze,
- warzywa,
- rośliny strączkowe
- produkty pełnoziarniste.

Zadbaj również o ograniczenie spożycia organicznych nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego.

Wyliminuj z diety tłuszcze uwodornione i utwierdzone. Ich przyjmowanie jest groźne dla prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego. W wielu przypadkach, są one powodem spowolnienia przepływu krwi i powstawania stanów zapalnych.

Masz żyłki, zacznij unikać:

- jedzenia fast food,
- ciastka i batoniki,
- chipsy,
- kostki rosołowe,
- margaryny,
- frytki mrożone.

Masz objawy opisane w tym artykule, zgłoś się do Poradni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ RADOM, Skrajna 113 – dzielnica Halinów. Nasz specjalista chirurg naczyniowy lek. med. GRZEGORZ NOLL, pomoże w Twoich kłopotach. W naszej Poradni, jest możliwość wykonania DOPLERA NACZYŃ KRWIONOŚNYCH. ZAPISY tel. 694 88 00 44

Mój Lekarz Radom.pl
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

PUNKT KONSULTACYJNY
Szpitala Mazovia Warszawa



Nasz zespół

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

Neurochirurg • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – Ordynator Oddziału Neurochirurgii

Neurolog • prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi**

Terapia uzależnień • prof. dr hab. **Agnieszka Saracen**

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

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

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna • dr n. med. **Marek Stępień**

Onkolog, Radioterapeuta • dr n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**

Laryngolog, Otolaryngolog • dr n. med. **Wojciech Chlebny**

Internista, Alergolog • lek. med. **Jacek Burski** – Ordynator Oddziału Internistyczno-endokrynologicznego

Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog

• lek. med. **Krystyna Budzynowska**

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy

• lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Kardiolog, Internista • lek. med. **Piotr Panin**

Neurolog • lek. med. **Paweł Chochół**

Pediatra, Lekarz rodzinny • lek. med. **Krystyna Dworzańska**

Ortopeda • lek. med. **Andrzej Sawicki**

Psychiatra • dr **Jan Kopacz**

Kardiolog, spec. chorób wewnętrznych, spec. medycyny sportowej

• prof. dr hab. med. **Dariusz Kosior**

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



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 Ackermann
- kinesiotaping (plastry)

HYDROTERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa NFZ

Hospicjum domowe NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

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



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**



CENTRUM BERNARDYŃSKA

SPECJALISTYCZNA
PRZYCHODNIA LEKARSKA

+ CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG
+ CHIRURG NACZYNIOWY + DERMATOLOG I WENEROLOG
+ DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG
+ ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY + GINEKOLOG I POŁOŻNIK
+ HEMATOLOG + HIPERTENSJOLOG + INTERNISTA + KARDIOLOG
+ KARDIOLOG DZIECIĘCY + LARYNGOLOG + LOGOPEDA
+ MEDYCYNA PRACY + NEFROLOG + NEFROLOG DZIECIĘCY
+ NEUROCHIRURG + NEUROLOG + NEUROLOG DZIECIĘCY + ONKOLOG
+ ORTOPEDA + PEDIATRA + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
+ PROKTOLOG + PSYCHOLOG + PSYCHOLOG DZIECI I MŁODZIEŻY
+ PULMONOLOG + REUMATOLOG + TRANSPLANTOLOG + UROLOG
**ECHO SERCA, TEST WYSIŁKOWY, USG, HOLTER EKG, RR
LABORATORIUM ANALITYCZNE**

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. 511 511 234

tel. 48 386 95 00

48 386 96 00

w godz. 8.00-20.00

Dekalog suplementacji

Główny Inspektorat Sanitarny opublikował materiał edukacyjny dotyczące prawidłowego stosowania suplementów diety oraz różnic między nimi a lekami. Oto 10 wskazówek dotyczących prawidłowej suplementacji...

1. Jedzenie to nie leczenie – pamiętaj, że suplementy diety to kategoria żywności. Nie myl ich z lekami, których przeznaczenie jest zupełnie inne.

2. Suplementować znaczy uzupełniać – pamiętaj, że podstawą dobrego samopoczucia jest racjonalna dieta. Prowadź zdrowy styl życia.

3. Nie wszystko złoto co się świeci – w kwestii suplementacji nie polegaj na informacjach pochodzących z reklam. Postaw na rzetelne źródła wiedzy.

4. Zachowaj czujność – sięgając po suplement diety bądź uważny i obserwuj, w jaki sposób dany produkt wpływa na Twój organizm.

5. Pochodzenie ma znaczenie – suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.

6. Nie suplementuj na zapas – suplementy diety powinny być stosowane tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny produkt wykonaj odpowiednie badania laboratoryjne, aby przekonać się czy Twoja dieta rzeczywiście wymaga suplementacji.

7. Bądź świadomym konsumentem – nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez Ciebie spożywany. Przykładowo niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.

8. Więcej nie znaczy lepiej – nie przekraczaj zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu. Nadmiar niektórych składników w diecie jest tak samo szkodliwy jak ich niedobór.

9. Uważaj na interakcje – suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.

10. Wybieraj rozsądnie – korzystaj z Rejestru Produktów zamieszczonego na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.rejestrzp.gis.gov.pl), aby dowiedzieć się czy dany produkt został zgłoszony jako suplement diety i jaki jest jego aktualny status.

Źródło: GIS

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1

tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a

tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii naczyniowej

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

SPZOZ

**Poradnia
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

Klinika
Medycyny Estetycznej

VITA-Derm

dr Waldemar Karasiuk
chirurg

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

TLEN²OTERAPIA

Komory hiperbaryczne

Radom

ul. Słowackiego 198 (2 piętro), kom. 533 878 008, tlenoterapiaradom@gmail.com

*Poznaj dobroczynny wpływ
czystego tlenu*

TLEN²OTERAPIA
GABINET TERAPII HIPERBARYCZNEJ



WWW.TLENOTERAPIA.RADOM.PL

Tlenoterapia hiperbaryczna

nieinwazyjna metoda leczenia wielu schorzeń polegająca na oddychaniu czystym tlenem w warunkach podwyższonego ciśnienia.



**SKUTECZNE
DZIAŁANIE**

Przebywanie w otoczeniu o zwiększonej ilości tlenu bardzo skutecznie usuwa z naszego organizmu wirusy, bakterie, toksyny i pasożyty, które nie tolerują takich warunków.



**NATURALNA
REHABILITACJA**

Hiperbaria to jedno z najlepszych rozwiązań dla rehabilitacji. Dzięki zabiegom w komorze organizm szybciej wraca do zdrowia po urazach czy przebytych chorobach.



**WIELOKIERUNKOWE
ZASTOSOWANIE**

Kardiologia, onkologia, neurologia, reumatologia, chirurgia, stomatologia, dermatologia, ortopedia, autyzm, cukrzyca, choroby przewlekłe, odmładzanie, sport, inne...

Terapia hiperbaryczna to nieinwazyjna metoda leczenia chorób i dolegliwości polegająca na oddychaniu 100% tlenem podawanym w warunkach zwiększonego ciśnienia. Terapia odbywa się w specjalnym pomieszczeniu – komorze hiperbarycznej. Zabiegi w komorze tlenowej stosowane są zarówno u dzieci jak i dorosłych.

- Przebywanie w komorze hiperbarycznej skutecznie wysyca tkanki tlenem.
- Tlen przenika do czerwonych krwinek, jego stężenie zwiększa się także w osoczu, układzie limfatycznym i płynie mózgowo-rdzeniowym.
- Dzięki podwyższonemu ciśnieniu tlen dociera do miejsc, do których na co dzień nie ma szans się przedostać.
- Terapia pobudza do życia uśpione komórki i przywraca im prawidłowe funkcjonowanie.

AURUMDENT
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

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)



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

- ekspresowa 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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

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

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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

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

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

www.ptdental.pl

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30

sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza Endodontcja

Protetyka stomatologiczna, implanty, mosty

Ortodontcja, RTG

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY

PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca),

Holter EKG (12- i 3-kanałowy)

Holter ciśnieniowy

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

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

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

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

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

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

Borelioza a Generator plazmowy



Elżbieta Petrzak
Eliomed – Gabinet
Terapii Naturalnych

Borelioza to niezwykley organizm i jednocześnie trudny do diagnozy i leczenia. W Terapii krętków borelii, wykorzystuje się łączenie różnych metod. Jedną z niezastąpionych jest generator plazmowy.

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

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

W Polsce tą metodę, stosuje się od niedawna, choć nie jest nowa. Raymond Rife'a – naukowiec w swojej pracy wieloletniej i badaniach, zaobserwował, że żywe organizmy, w tym bakterie, wirusy itp. posiadają własną częstotliwość lub własny wzór drgań. Odkrył również, że do niszczenia patogenów, można wykorzystywać różne częstotliwości. Generator miał niszczyć wirusy, bakterie a nawet komórki nowotworowe, które posiadają swoją częstotliwość odmienną od częstotliwości zdrowego człowieka, tym samym nie zagrażając prawidłowym tkanom w organizmie. Dopracowując swoją metodę unicestwił komórki nowotworowe u 400 zwierząt laboratoryjnych, a u 16 pacjentów z zaawansowanym nowotworem, aż u 14 udało się unicestwić nowotwór w ciągu 90 dni. Mocno zainteresowane środowisko medyczne, po tych dokonaniach zaczęło go określać mianem oszusta i znachora, a dziwny zbieg okoliczności doprowadził do wycofania się naukowców z badań,

zniszczenia dokumentacji i urzędów oraz procesu sądowego, który mimo wszystko wygrał, stopniowo jednak popadł w alkoholizm, a wraz z nim idea leczenia polem elektromagnetycznym.

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

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

ELIOMED
Gabinet Terapii Naturalnych

Elżbieta Petrzak

Radom, ul. Główna 12, gab. 14, I piętro
tel. 792 071 107, tel: 690 464 420
www.eliomed.pl

- Plazmoterapia
- Testy obciążeń organizmu: pasożytami, bakteriami, wirusami, grzybami
- Vega Test, Volla test, Biorezonans
- Testy alergiczne
- Diagnoza i terapia boreliozy
- Testy obciążeń metalami ciężkimi
- Terapia zaburzeń układu pokarmowego
- Terapia zaburzeń tarczycy
- Terapia zaburzeń metabolizmu, otyłość

KONOPNA FARMACJA

Cannabidiol CBD



Dowodzone działanie Cannabidiolu CBD w:

- cukrzyca
- astmie
- depresji
- bólach oraz napadach migrenowych
- problemach z układem pokarmowym
- schizofrenii
- chorobie Parkinsona
- chorobie Alzheimera
- stwardnieniu rozsianym
- białaczkę
- reumatyzmie
- zatrzymuje rozrost komórek nowotworowych
- hamuje skurcze mięśni
- chroni receptory

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

Leczenie uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



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

Reklama suplementów diety opodatkowana

Do Rządowego Centrum Legislacji 20 grudnia trafił projekt ustawy o zmianie niektórych ustaw w związku z promocją prozdrowotnych wyborów konsumentów. Jego celem jest opodatkowanie napojów i produktów spożywczych zawierających cukier, alkoholu oraz reklamy suplementów diety.

Projekt ustawy chce wykorzystać politykę fiskalną jako narzędzie służące promocji prozdrowotnych wyborów konsumentów. Zaproponowano, by nałożyć dodatkową opłatę na:

- napoje z dodatkiem monosacharydów, disacharydów, oligosacharydów, środków spożywczych zawierających te substancje oraz substancje słodzące, o których mowa w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. U. L 354 z 31.12.2008, s. 16 z późn. zm.), kofeiny, guarany lub tauryny;
- napoje alkoholowe w opakowaniach o małej objętości (do 300 ml);
- reklamę suplementów diety.

Jednak, czy dokładnie wiadomo, co jest reklamą suplementów diety?

NFZ dostanie 10% podatku od reklamy

Podmioty świadczące reklamę suplementu diety będą musiały wnieść na rachunek właściwego urzędu skarbowego opłatę w wysokości 10% podstawy opodatkowania podatkiem od towarów i usług wynikającej z tej usługi. Środki te zostaną następnie przekazane do Narodowego Funduszu Zdrowia w celu finansowania świadczeń opieki zdrowotnej.

Natomiast przedsiębiorcy prowadzący sprzedaż napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży na podstawie zezwolenia będą wnosili opłaty za odsprzedaż przedsiębiorcom posiadającym właściwe zezwolenia napojów alkoholowych o objętości do 300 ml.

Proponowana opłata wynosi 1 zł za każde opakowanie napoju alkoholowego. Przewiduje się, że łączna opłata będzie odprowadzana w 50% do gmin na terenie których odbywa się sprzedaż, a w pozostałych 50% – przez gminy – do NFZ.

Duża dostępność, za mało informacji

Jak widnieje w uzasadnieniu do projektu, wśród istotnych determinantów dobrego zdrowia Polacy wskazują między innymi zażywanie suplementów diety. Jednak zapominają o tym, że nie jest to substytut zróżnicowanej diety (czytaj również: DGP: czy samoregulacja rynku suplementów diety to dobry pomysł?). Preparaty te przypominają leki, zarówno wyglądem, jak i opakowaniem oraz dawkowaniem. Tymczasem suplementy nie leczą, mają jedynie za zadanie uzupełnić dietę w składniki odżywcze. Niestety Polacy

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

artivit
FIOŁKI

www.artivit.com.pl

nadal mało wiedzą na temat suplementów diety i nie odróżniają ich od leków bez recepty (OTC). Brakuje również rzetelnej informacji na temat przeciwwskazań do ich stosowania oraz nadmiernego spożycia.

Dużym ułatwieniem, ale jednocześnie zagrożeniem dla kupujących jest ogromny wybór suplementów diety zarówno w aptekach, sklepach, drogeriach, jak i w Internecie. Fakt o podjęciu suplementacji powinien być poprzedzony badaniami najlepiej biochemicznymi oraz oceną ogólną stanu zdrowia, wywiadem dotyczącym występowania chorób przewlekłych, przebytych chorób, stosowania leków oraz bieżącego sposobu żywienia i zwyczajów żywieniowych. Niektóre składniki suplementów diety mogą wchodzić w interakcje z lekami lub składnikami innych suplementów diety, a także składnikami występującymi w żywności.

Reklamy napędzają rynek

Popyt na suplementy diety wzrasta głównie dzięki reklamom (czytaj więcej: Potrzebne są przepisy prawne regulujące zasady reklamy suplementów). Rynek suplementów diety rozwija się bardzo dynamicznie, czemu towarzyszy wzrost liczby reklam tych produktów. W pierwszej połowie 2015 roku Polacy wydali na suplementy diety 1,54 mld zł, kupując 94,5 mln opakowań. To o 10 mln opakowań więcej niż w porównywalnym okresie 2014 roku i 22 mln więcej w porównaniu z pierwszym półroczem 2012 roku.

W ostatnich dwóch latach rynek suplementów diety w kraju rósł umiarkowanie – o mniej niż 5% rocznie. W 2018 roku sprzedaż apteczna i pozaapteczna tych produktów (uwzględniając dietetyczne środki spożywcze), wyniosła 5,4 mld zł. W latach 2020-2024 rynek będzie rósł o około 5% rocznie (czytaj również: Od 1 stycznia zmiany w reklamach telewizyjnych suplementów diety).

Zródło: legislacja.gov.pl

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

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



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

**zabiegi
upiększające**
przeciwmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

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

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

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

FIZJOE EXPERT
telefon **606 499 981**
www.fizjoexpert.pl
- ćw. indywidualne metodą PNF
- masaż leczniczy, elektroterapia, laseroterapia,
- korekcja wad postawy, kinesiologia taping
- rehabilitacja: neurologiczna, ortopedyczna,
- **REHABILITACJA W DOMU PACJENTA**

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

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

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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSZPITALNE.

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

*Wygłębienie
doświadczenie w opiece*

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

- bezpłatne badanie słuchu
 - pieluchomajtki
 - sprzęt stomijny
 - wózki inwalidzkie
 - laski, kule, balkoniki
 - peruki
 - protezy piersi
 - protezy piersi
- bielizna dla AMAZONEK 2017
- obuwie i wkładki ortopedyczne
 - materace i poduszki 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

NOWY GABINET PEDIATRYCZNY

Radom, ul. Daszyńskiego 7

Paulina Kozińska - pediatra
tel. 606 386 330

zapraszamy
poniedziałek - sobota



Wszystkie informacje w sprawie
leczniczego postępowania i rehabilitacji

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

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

tel. 696 50 15 15

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. Pląty 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



**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



**Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ**
tel. 600 611 501, 509 569 541

www.vic-med.pl
Radom, ul. Czarnoleska 19,
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70



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

Komora hiperbaryczna w centrum miasta

Tlen jest uniwersalnym środkiem leczniczym wykorzystywanym w leczeniu wielu chorób lub skutecznym wspomaganie tego leczenia. Badania naukowe dowodzą, że leczenie tlenem hiperbarycznym doprowadza do wielu pozytywnych przemian fizycznych, biochemicznych i fizjologicznych.

Zdolność organizmu do dostarczania tlenu do komórek zmniejsza się wraz z wiekiem (w porównaniu do osób młodych, nawet o 50 %). Kiedy ciśnienie tlenu spada, komórki naszego organizmu nie mogą funkcjonować prawidłowo. Krew dostarcza tlen za pomocą tętnic do kończyn, gdzie jest przekazywany do naczyń włosowatych. Zdrowe naczynia włosowate przekazują go aby wspierać każdą pojedynczą komórkę, którą napotkają na swojej drodze. W zależności od tego jak bardzo jest zaburzony ten proces, szybciej się starzejemy, ulegamy chorobom lub nie możemy wyzdrowieć i powstają stany zapalne, które mogą prowadzić do nowotworów.

Podwyższenie ciśnienia w komorze hiperbarycznej sprawia, że zdolność przenikania tlenu zwiększa się. Jest w stanie pokonać bariery fizjologiczne i dotrzeć do obszarów, które mają bardzo zaburzony proces natlenienia. Mogą to być miejsca po ciężkich kontuzjach, przeszczepach, poparzeniach, zakażeniach tkanek miękkich lub trudno gojące się rany. Na skutek podniesienia ciśnienia tlen przenika nie tylko do krwinek czerwonych, ale jego stężenie zwiększa się w układzie limfatycznym, płynie mózgowo-rdzeniowym oraz osoczu. W efekcie ciało pacjenta jest w stanie samo eliminować toksyny, pobudzić do pracy własne komórki macierzyste (udowodnione naukowo)

i rozpocząć proces samoleczenia organizmu. Jest to terapia, która w sposób naturalny i mało inwazyjny intensywnie regeneruje komórki i odnosi sukces w leczeniu chorób lekoopornych. Mówimy tu o boreliozie, depresji, chorobach neurologicznych, dermatologicznych, ortopedycznych, kardiologicznych, onkologicznych, powstających z autoagresji i wielu innych.

Nie bez znaczenia jest również to, że pobudzenie do pracy mózgu za pomocą tlenu (o stężeniu 93% w naszej komorze) wzmacnia proces koncentracji, który zatrzymuje postęp choroby Alzheimera, pomaga uczyć się języków, odstresować się przed ważnymi egzaminami i odzyskać równowagę w czasie trudnych sytuacji życiowych. Natleniony mózg i ciało pozwala nam na szybki powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych. Dotlenione komórki szybko się regenerują. To samo dotyczy zabiegów chemioterapii i radioterapii. Każdy kto jest zmuszony do korzystania z tak inwazyjnych form leczenia powinien w komorze hiperbarycznej oczyścić się z toksyn, które zostają w organizmie.

Terapia tlenem jak widać jest wskazana dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i kondycję ciała. Oprócz wymienionych wcześniej schorzeń, jest świetnym sposobem na podniesienie ogólnej kondycji organizmu, zmniejszenie nadwagi i zatrzymanie starzenia. W naszym gabinecie często łączymy zabiegi tlenowe z zabiegami odmładzającymi, z bardzo dobrym efektem.

Po dodatkowe informacje i zapisy na zabiegi w indywidualnej komorze hiperbarycznej zapraszam do Studio Zdrowia i Urody „IDALIA” w Radomiu.

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

super ceny badanie „od ręki”



Idalia
STUDIO
ZDROWIA
I URODY

RADOM, UL. WARYŃSKIEGO 1/3/5
(PRZENIESIONE Z SIENKIEWICZA 26)

TEL. 790 237 790, 606 471 648

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

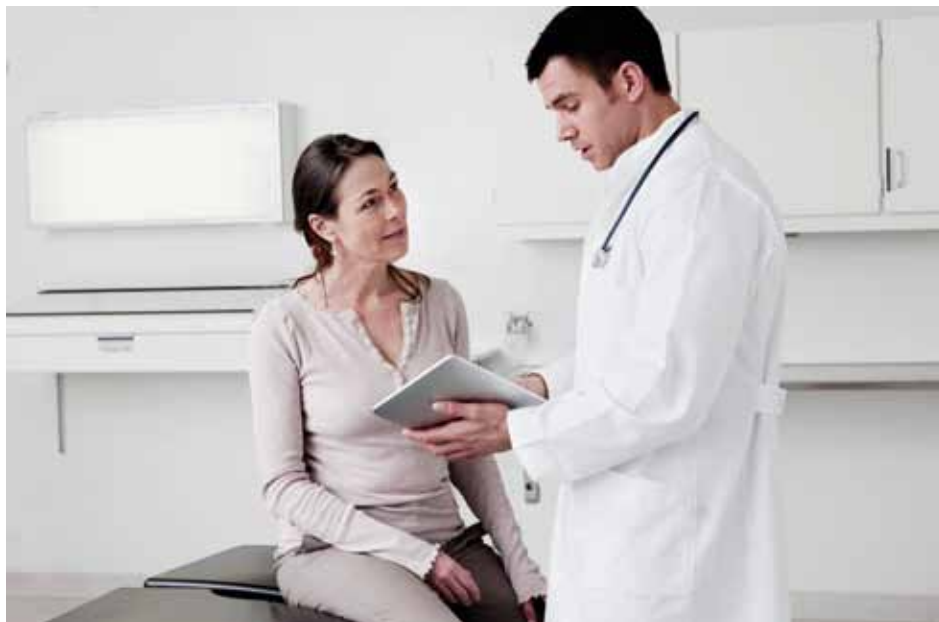
Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07
tel. 698 992 596

specjalista psychiatra
Dorota Ostrach
przyjmuje w czwartki i piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych

MEDJana
Centrum Medyczne

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

Hepatolog – czym zajmuje się hepatologia?



Hepatologia to dział medycyny zajmujący się chorobami wątroby i dróg żółciowych. W Polsce hepatologia nie jest uznawana za odrębną specjalizację lekarską. Najczęściej schorzeniami wątroby zajmują się specjaliści chorób wewnętrznych, chorób zakaźnych i gastroenterolodzy. Niezależnie od posiadanej specjalizacji najważniejsze jest jednak doświadczenie kliniczne.

Diagnostyka chorób wątroby

Większość przewlekłych chorób wątroby przebiega bezobjawowo. Dlatego do lekarza hepatologa trafiają najczęściej pacjenci z przypadkowo stwierdzonymi nieprawidłowościami w badaniach laboratoryjnych lub obrazowych wątroby. Do objawów, które mogą sugerować patologię wątroby lub dróg żółciowych należą: osłabienie, dyskomfort lub ból brzucha w prawym podżebrzu, świąd skóry, zażółcenie gałek ocznych i skóry. Do

postawienia trafnej diagnozy, konieczne jest zebranie szczegółowego wywiadu z chorym, badanie przedmiotowe oraz wykonanie badań dodatkowych.

Do badań laboratoryjnych pomocnych w diagnostyce hepatologicznej zaliczamy:

- morfologię krwi,
- aktywność aminotransferaz (ALT, AST),
- aktywność enzymów cholestatycznych (ALP, GGTP),
- oraz poziom bilirubiny.

Podstawowym badaniem obrazowym wątroby jest badanie ultrasonograficzne (tj. USG jamy brzusznej).

Często po przeprowadzeniu wstępnej diagnostyki niezbędne będzie wykonanie bardziej szczegółowych badań, które pozwolą na określenie ostatecznego rozpoznania. W przypadku niektórych chorób wątroby kluczowe może okazać się również wykonanie biopsji wątroby.

Wachlarz chorób, którymi zajmuje się lekarz hepatolog jest bardzo szeroki:

- wirusowe zapalenia wątroby typu B i C,
- autoimmunologiczne zapalenie wątroby,
- choroby metaboliczne,
- uszkodzenia polekowe wątroby,
- marskość wątroby, która stanowi końcowe stadium wielu przewlekłych chorób wątroby.

Leczenie chorób wątroby jest zróżnicowane i zależy ściśle od postawionej diagnozy. W wielu przypadkach wystarczająca będzie modyfikacja stylu życia. W innych konieczne będzie wdrożenie odpowiedniej farmakoterapii. W przypadku niewydolności wątroby oraz wyczerpania innych możliwości terapeutycznych konieczny może okazać się przeszczep narządu.

lek. Konrad Trela

– specjalista chorób wewnętrznych
nowy lekarz w Centrum Medyczne PZU
Zdrowie Polmedic

najbliższe terminy konsultacji
8 lutego, 14 marca,
11 kwietnia 2020 roku (sobota)
cena konsultacji – 130 zł

Centrum Medyczne
PZU Zdrowie Polmedic
ul. Graniczna 24, Radom

Zapis na konsultację 48 386 90 60
radom.pzuzdrowie.pl



Diabetolog

lek. med. **Dagmara Górewicz-Lis**

specjalista chorób wewnętrznych
diabetolog

przyjmuje: dwie środy w miesiącu od godz. 16.00
CM PZU Zdrowie Polmedic, ul. Graniczna 24

T: 48 386 90 60



Nowa odsłona Centrum Medycznego PZU Zdrowie Polmedic


Szeroka oferta konsultacji medycznych
i badań specjalistycznych:

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

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

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





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



Rehabilitacja dla dzieci i dorosłych

CENTRUM MEDYCZNE PZU ZDROWIE POLMEDIC

- ✓ **Lekarze w poradni rehabilitacji** (lek. Julita Drachal-Fila, lek. Małgorzata Grel, lek. Grażynka Orlik-Królikowska, lek. Agnieszka Raczyńska, lek. Stanisława Różańska-Przytuła, lek. Katarzyna Rzepka-Zylik, lek. Katarzyna Sutecka-Skuza, lek. Agnieszka Zawadzka).
- ✓ **Kompleksowe usługi z zakresu kinezyterapii, krioterapii, masażu leczniczego i fizykoterapii.**
- ✓ **Terapia indywidualna dla dzieci i dorosłych.**
- ✓ **Zabiegi dostępne komercyjnie oraz w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.**
- ✓ **3 lokalizacje w Radomiu:**

ul. Osiedlowa 9, ul. Okulickiego 76, ul. 1905 roku 20

Szczegółowe informacje

48 386 90 60 radom.pzuzdrowie.pl



ZDROWIE