



Kilka słów o koronawirusie

str. 28

Dzieci z problemami neurologicznymi

str. 20

Zadbaj o prawidłowy rozwój swojego dziecka od pierwszych dni życia

str. 13

Terapia oddechem, jako metoda powrotu do stanu równowagi i zdrowia

str. 9

Koronawirus i nie tylko – lepiej zapobiegać niż leczyć

str. 18

Samoakceptacja kluczem do naszego szczęścia

str. 22

Badanie ogólne moczu

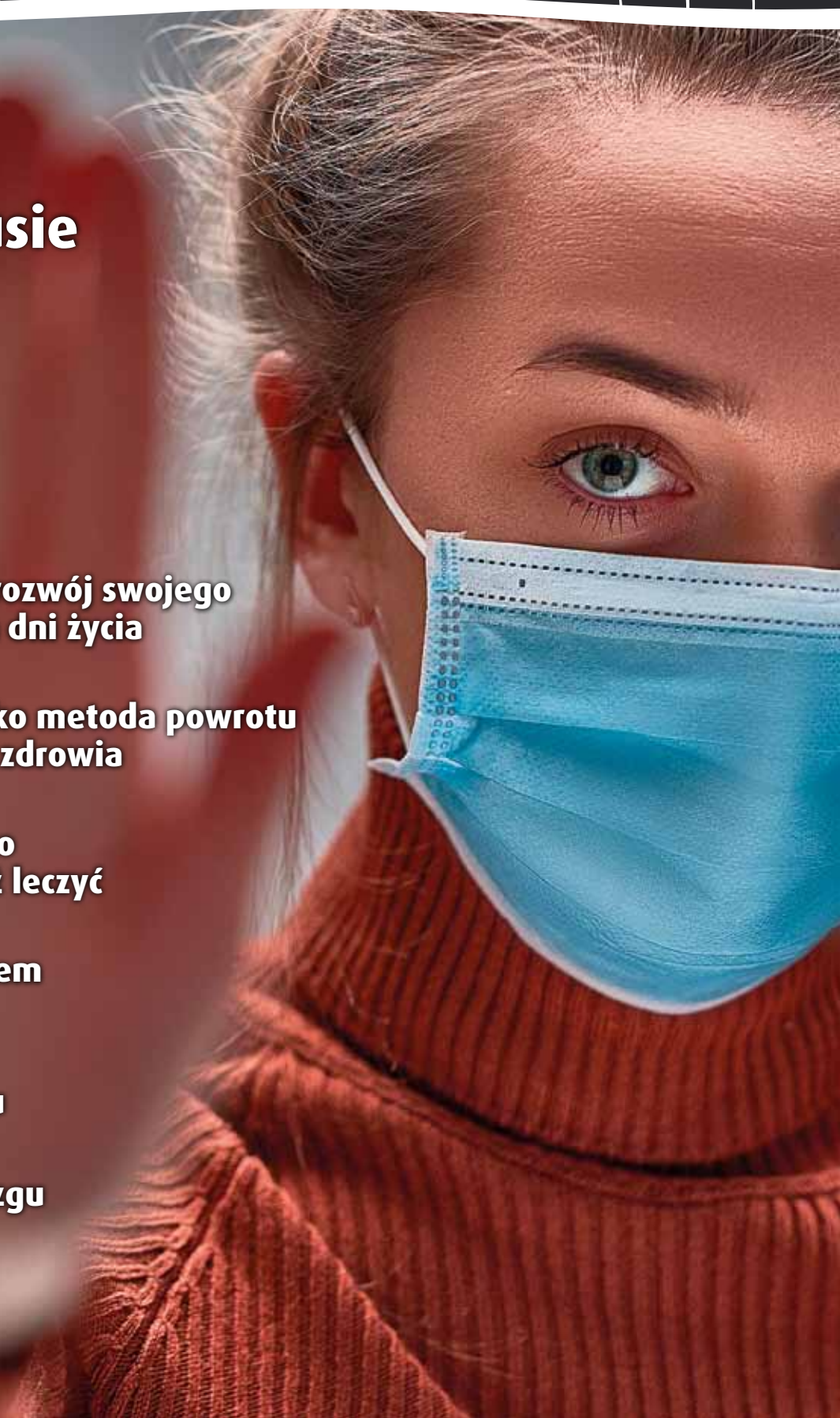
str. 5

Terapia po udarze mózgu

str. 24

Rodzaje kamicy

str. 26



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 9
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 14

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 7
Kowalczewski Wojciech – str. 30
Wypyski Andrzej – str. 7

CHIRURG NACZYNIOWY

Kowalczewski Michał – str. 30
Kupis Zbigniew – str. 14
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 7
Terpiłowski Tomasz – str. 11
Wdowik Arkadiusz – str. 21

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 9
Kupis Zbigniew – str. 14
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 7
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 3
Terpiłowski Tomasz – str. 11
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 24
Wdowik Arkadiusz – str. 21

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 21
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 3

DERMATOLOG

Gamed – str. 9

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna – str. 28
Nazimek Marta – str. 15
Kempa Urszula – str. 30

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 9
Kempa Urszula – str. 30

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 27
Gamed – str. 9

GINEKOLOG

Gamed – str. 9
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26
Kielski Piotr • EPMED – str. 14
Nita Zygmunt – str. 26
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 26

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 25
Burski Jacek – str. 27
Gamed – str. 9
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 25

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 25
Gamed – str. 9
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Świągół Paweł – str. 24
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 24

LARYNGOLOG

Gamed – str. 9
Kielska Ewa • EPMED – str. 14

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 14

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 9
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 25

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 23
Chochoł Paweł – str. 27
Chojnacka Marina – str. 22
Dudzińska Ewa – str. 23
Frynas Katarzyna – str. 22
Gamed – str. 9
Jurkiewicz Grzegorz – str. 23
Kobayashi Adam – str. 27
Kosowski Jarosław – str. 23
Milanowska Dorota – str. 23
Miśta Jakub – str. 22
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 23

Olczyk Ziemowit – str. 22
Rogozińska Agnieszka – str. 23

OKULISTA

Gamed – str. 9
Likowska Elżbieta – str. 18
Krupa Ewa – str. 19
Nazimek Waldemar – str. 19

ORTOPEDA

Bartnik Maciej – str. 7
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 7
Piasta Zbigniew – str. 7
Sekula Jan • SANUS – str. 7
Szykarczuk Tomasz – str. 7
Wypyski Andrzej – str. 7

PEDIATRA

Gamed – str. 9
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Kozłowska Paulina – str. 15
Nazimek Marta – str. 15

PROKTOLOG

Rojewski Robert

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 14
Centrum Bernardyńska – str. 15
EndoCard – str. 24
Endomed – str. 16/17
Epmad – str. 14
Euromed – str. 3
Gamed – str. 9
Medicon – str. 3
MedJana – str. 21
Mój Lekarz Radom – str. 27
Medics – str. 10
Polmedic – str. 12, 32
Przychodnia Centrum – str. 10
Śródmieście 3 – str. 22
Terpiłowski – str. 11
Vita-derm – str. 9

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 15

PSYCHIATRA

Gamed – str. 9
Gralak-Wdowik Izabela – str. 28
Ostrach Dorota – str. 28

STOMATOLOG

Aurumdent – str. 12
Dent Artis – str. 12
Gamed – str. 9
Luxdent – str. 12
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 12

UROLOG

Alter Andrzej – str. 21
Baryłka Krzysztof – str. 7
Gamed – str. 9
Igal Mor – str. 27

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 9
PMR – str. 25

DIETETYK

Fizjomedica – str. 26
Skalska Nina – str. 12

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 25
FizjoExpert – str. 8
Fizjomedica – str. 26

OPTYK

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

OPIEKĄ PIELEŃNIARSKĄ

Chrobrego – str. 25
Dom Pod Złotym Dębem – str. 25
Vic-Med – str. 8

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Chrobrego – str. 25
Dom Pod Złotym Dębem – str. 25
Vic-Med – str. 8

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 12

PSYCHOLOG

Gamed – str. 9

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 25
FizjoExpert – str. 8
Fizjomedica – str. 26
Vic-Med – str. 8

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 8
Multimed – str. 8
Stymat – str. 8

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 9
Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 3

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 7

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 14
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 7
Terpiłowski – str. 11

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 23

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 8
Polmedic – str. 32

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 26
Drożdżikowski Wiesław – str. 27
Epmad – str. 14
Euromed – str. 3
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26
Medicon – str. 3

INNE

Coaching – str. 23
Diacom – str. 28
Eliomed – str. 15
Hair & beauty – str. 28
Idalia – str. 19
Komora normobaryczna – str. 25
Konopna farmacja – str. 27
MediKos – str. 20
Mobilna pielęgniarka – str. 29
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 11

Mi-Mo
wszystko.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NFZ** oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1
od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

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

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
 - chirurgia ogólna i naczyniowa
 - chirurgia plastyczna (komercja)
 - ginekologia
 - otolaryngologia
 - urologia
 - ortopedia i traumatologia narządów ruchu
 - proktologia

Nowe usługi

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

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

www.medicon.com.pl

K L I N I K A EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

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



MEDICA

laboratorium analiz medycznych

LABORATORYJNA DIAGNOSTYKA INFEKCI GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH...



**SERODIAGNOSTYKA
MONONUKLEOZY
ZAKAŻNEJ**

Wirus Epsteina-Barr IgM, IgG
(czas oczekiwania na wynik: 1 dzień roboczy)

**SERODIAGNOSTYKA
BAKTERII
ATYPOWYCH DRÓG
ODDECHOWYCH**

Chlamydomphila pneumoniae IgA, IgM, IgG
(czas oczekiwania na wynik: 1 dzień roboczy)

Mycoplasma pneumoniae IgA, IgM, IgG
(czas oczekiwania na wynik: 1 dzień roboczy)

Bordetella pertussis IgA, IgM, IgG
(czas oczekiwania na wynik: 2-10 dni roboczych)

**WYMAZY Z GARDŁA
W KIERUNKU
WIRUSÓW I BAKTERII**

Test w kierunku: grypa A + grypa B
(czas oczekiwania na wynik: do 2 godzin)

Test w kierunku: grypa A + grypa B + RSV + Adenowirus Resp.
(czas oczekiwania na wynik: do 2 godzin)

Test na obecność paciorkowców grupy A
(czas oczekiwania na wynik: do 2 godzin)

Posiew bakteriologiczny
(czas oczekiwania na wynik: 3-4 dni robocze)

tel./fax.: 48 365 49 33

e-mail: medica@medica.radom.pl

www.medica.radom.pl

ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom

Pn-Pt 7:00-19:00; So 7:00-15:00

Badanie ogólne moczu

nowoczesna technologia umożliwiająca wykonanie analizy na światowym poziomie dostępna w laboratorium MEDICA

Badanie ogólne moczu to, zaraz po morfologii krwi, najbardziej popularne i najczęściej zlecane badanie w laboratoriach diagnostycznych. Informacje jakie mogą być czerpane z wyniku badania moczu, są bardzo rozległe i nie dotyczą tylko nerek i dróg moczowych. Zmiany występują w przebiegu zaburzeń metabolicznych (cukrzyca, metaboliczne choroby wrodzone), przy chorobach wątroby i dróg żółciowych, zaburzeniach równowagi kwasowo-zasadowej, zespołach endokrynologicznych, zatruciach i innych.

W Laboratorium Analiz Medycznych od 7 marca 2020 r. pojawił się nowoczesny, w pełni zautomatyzowany aparat LabU-Mat 2 & Urised 3 PRO, służący do oceny właściwości fizykochemicznych oraz obrazowania z użyciem kontrastu fazowego elementów upostaciowanych badanych próbek moczu. Analizator cechuje się pełną automatyzacją na wszystkich etapach badania, od identyfikacji próbki, dystrybucji pasków testowych, pipetowania próbek, kontrolowania czasu inkubacji, pomiaru aż po przechowywanie uzyskanych wyników. Analiza moczu wykonywana jest zgodnie z wytycznymi *European Urinalysis Guidelines*, EUG (Europejskie Wytyczne Badania Ogólnego Moczu), które zostały przygotowane pod patronatem ECLM (*European Confederation of Laboratory Medicine*) i opublikowane jako suplement w *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation* oraz zgodnie z Zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diagnostyki Laboratoryjnej dotyczącymi badania upostaciowanych elementów moczu w medycznym laboratorium diagnostycznym z 2019 roku.



Dlaczego standaryzacja analizy moczu jest tak ważna?

W ostatnim czasie pracownie analityki ogólnej na świecie, w Europie, również w Polsce, stoją przed nowym wyzwaniem jakim jest modernizacja i całkowite zautomatyzowanie procedury badania ogólnego moczu. Podyktowane to jest głównie potrzebą uzyskania bardziej wiarygodnych

i harmonicznych wyników. Wystandaryzowanie procedury pobrania próbki moczu, jej transportu i procesu analitycznego ma kluczowe znaczenie przy podejmowaniu decyzji klinicznych oraz monitorowaniu przebiegu choroby.

Zalety automatyzacji badania moczu...

- eliminacja manualnego badania osadu moczu wykonywanego wieloetapowymi procedurami i jego subiektywnej oceny
- wirowanie badanego materiału wystandaryzowaną metodą, co pozwala uniknąć błędów związanych z możliwością uszkodzenia elementów obecnych w moczu

w trakcie mechanicznego nieodpowiedniego wirowania

- spójność wyników niezależnie od osoby wykonującej analizę
- analiza każdej próbki na podstawie takiej samej ilości cyfrowych zdjęć
- analiza elementów upostaciowanych moczu oparta na referencyjnej metodzie analizy obrazu mikroskopowego
- stosunkowo krótki czas analizy, co jest kluczowe w przypadku tak labilnego materiału jakim jest moczu
- zmniejszenie objętości badanego materiału do 4 ml, co ma szczególne znaczenie w przypadku próbek pediatrycznych

Elementy składowe badania fizykochemicznego moczu

Badany parametr	Charakterystyka
Azotyny	Dodatni wynik testu na azotyny świadczy o obecności bakterii uropatogennych (wytworzących reduktazę - enzymu przekształcającego azotany w azotyny)
pH	Pierwsza poranna porcja moczu ma zwykle odczyn kwaśny. Mocz dzieci jest często zasadowy. Alkaliczny mocz występuje również w przypadku zakażeń bakteryjnych. Zmniejszenie wartości pH towarzyszy gorączce, spożywaniu dużych ilości białka oraz przyjmowaniu leków zakwaszających (np. witaminy C)
Ciała ketonowe	Są grupą związków będących pośrednimi metabolitami przemian tłuszczów i częściowo białek. Do ich nadmiaru we krwi i moczu dochodzi przy upośledzeniu energetycznego wykorzystania węglowodanów. Obecność ciał ketonowych w moczu stwierdza się przy kwasicy ketonowej, która może być związana z cukrzycą, gorączką, wymiotami, małym spożyciem węglowodanów (głodzenie, zbyt restrykcyjna dieta, anoreksja), biegunką lub ciążą
Bilirubina	Jest końcowym produktem przemiany hemoglobiny krwinek czerwonych. Obecność bilirubiny w moczu wskazuje na choroby wątroby (np. żółtaczkę) i zastoje żółci o różnym podłożu. Podwyższona bilirubina w moczu w ciąży wynika z tzw. cholestazy ciężarnych
Urobilinogen	Jest związkiem chemicznym obecnym w moczu, który powstaje w wyniku działania enzymów bakteryjnych na bilirubinę. Do jego wzmożonego wydalania z moczem dochodzi w chorobach wątroby oraz silnych zatruciach. Ponadto jego nieprawidłowy wynik może wystąpić podczas gorączki, po intensywnym wysiłku fizycznym oraz po spożyciu tłustych posiłków
Glukoza	W moczu zdrowego pacjenta jest nieobecna. Jeżeli we krwi jest bardzo wysoki poziom glukozy, jak w niekontrolowanej cukrzycy, wówczas glukoza przedostaje się do moczu. Glukoza w moczu może również pojawić się w moczu w uszkodzeniu lub chorobach nerek
Białko	Zdrowi ludzie wydalają niewielkie ilości białka, które nie jest wykrywane w rutynowym badaniu moczu. Niewielkie zwiększenie wydalania białka występuje po dużym wysiłku fizycznym, w czasie gorączki oraz w okresie ciąży. Najczęstszą przyczyną białkomoczu są choroby układu moczowego, gammapatie monoklonalne, zespół nerczycowy.
Leukocyty	Pole testowe wykrywa obecność esterazy leukocytowej obecnej w granulocytach obojętnochłonnych i makrofagach. Enzym ten jest nieobecny w limfocytach. W moczu zdrowych ludzi mogą pojawić się pojedyncze leukocyty. Zwiększona ilość często jest oznaką infekcji, zmian nowotworowych lub chorób nerek
Krew	Pole testu paskowego wykrywa erythrocyty, wolną hemoglobinę oraz mioglobinę. Zwiększona ilość krwinek czerwonych pojawiają się podczas procesów zapalnych, chorób lub uszkodzenia nerek, moczowodów, pęcherza moczowego, cewki moczowej. Forsujący wysiłek fizyczny (np. bieg maratoński) może również spowodować pojawienie się krwi w moczu. Hemoglobinuria i mioglobinuria może pojawić się w przebiegu ciężkich niedokrwistości hemolitycznych, zatruc metalami ciężkimi, rozległych oparzeń oraz rhabdomyolizy, a także w zawałe mięśnia sercowego
Kwas askorbinowy	Kwas askorbinowy może interferować w oznaczeniu m.in. glukozy, bilirubiny i krwi w moczu. Jeśli wynik badania na zawartość kwasu askorbinowego będzie pozytywny, zaleca się powtórne wykonanie analizy moczu po upływie min. 10 godzin od ostatniego spożycia witaminy C



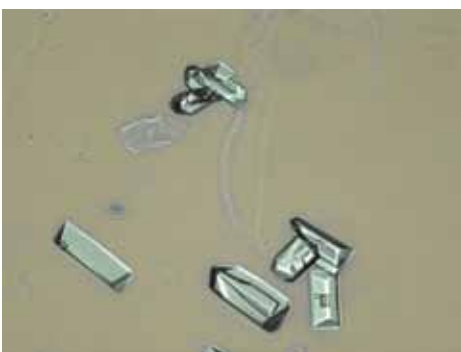
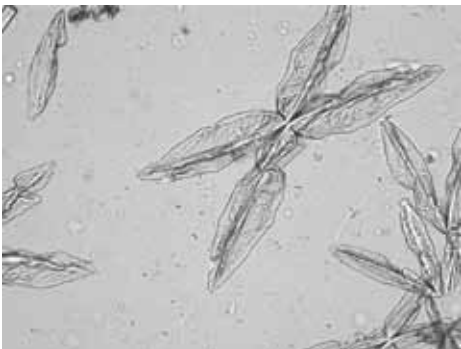
Co obejmuje analiza moczu?

W Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA badanie ogólne moczu obejmuje:

- automatyczną ocenę właściwości fizycznych (barwa i przejrzystość)
- pomiar ciężaru właściwego metodą refraktometryczną
- badanie chemiczne:
 - badanie skryningowe, przy pomocy testów paskowych
 - badanie ilościowe, obejmujące ściśle sprecyzowane parametry takie jak białko i glukoza
- cyfrową analizę elementów upostaciowanych odwirowanej próbki moczu z użyciem kontrastu fazowego

Badanie fizykochemiczne moczu...

Badanie fizykochemiczne moczu stanowi pierwszy etap badania ogólnego moczu. Analiza oparta jest na metodzie suchej chemii – reakcjach chemicznych zachodzących na poszczególnych polach reakcyjnych testu paskowego po naniesieniu próbki moczu. Odczyt testu paskowego wykonywany jest automatycznie przez analizator wykorzystując metodę fotometrii odbiciowej.



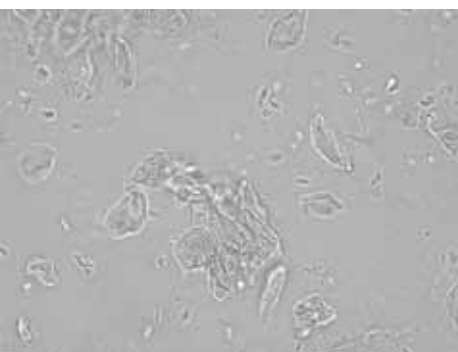
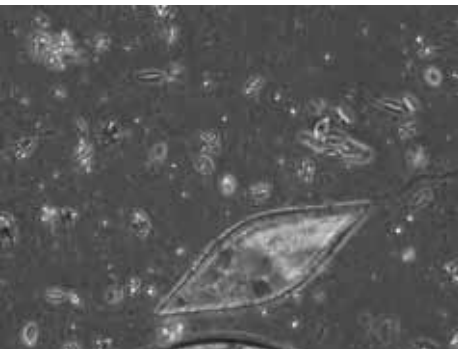
W Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA wynik właściwości fizykochemicznych przedstawiany jest jakościowo. W skład badania fizykochemicznego moczu wchodzi: azotyny, pH, ciała ketonowe, bilirubina, urobilinogen, białko (albuminy), glukoza, leukocyty, krew oraz kwas askorbinowy.

Cyfrowa analiza elementów upostaciowanych moczu...

W Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA analiza elementów upostaciowanych badanej próbki moczu wykonywana jest przez zautomatyzowany analizator wykorzystujący cyfrową analizę obrazu mikroskopowego z użyciem jasnego pola oraz kontrastu fazowego. Badanie wykonywane jest w próbkach odwirowanych automatycznie przez analizator wystandaryzowaną metodą. Analizator automatycznie miesza i aspiruje określoną ilość próbki do analizy. Dzięki wysokospecjalistycznemu oprogramowaniu analizator oznacza ilościowo oraz różnicuje podstawowe elementy morfotyczne moczu na podstawie analizy wielkości, kontrastu oraz struktury. Ponadto Operator ma możliwość klasyfikacji dodatkowych parametrów.

Osad moczu stanowią składniki upostaciowane pochodzące z nerek i dróg moczowych: komórki nabłonkowe, wałeczki, leukocyty, erytrocyty, niektóre aminokwasy, bakterie, komórki drożdży i niektórych grzybów i pierwotniaków oraz składniki mineralne wytrącone w postaci kryształów.

Prawidłowy osad moczu jest skąpy i zawiera niewielkie ilości składników komórkowych. W prawidłowym wyniku osadu moczu mogą występować pojedyncze nabłonki wielokątne oraz niewielka liczba leukocytów. Sporadycznie mogą pojawić się



erytrocyty i nieliczne pasma śluzu. U mężczyzn w pierwszej porannej próbce moczu można zaobserwować obecność plemników, co świadczy o domieszce spermy.

Do patologicznych składników osadu moczu należą leukocyty i erytrocyty wydalane w ilości przekraczającej normę. Liczne bakterie wskazują na infekcję dróg moczowych. Kryształy kwasu moczowego często towarzyszą kamicy nerkowej lub dnie moczanowej.

W Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA wynik elementów upostaciowanych takich jak: leukocyty i erytrocyty, przedstawiany jest w przeliczeniu na objętość moczu (μL) a nie jak dotąd w przeliczeniu na pole widzenia.

Badanie ogólne moczu wymaga odpowiedniego pobrania materiału do analizy...

- Powinna być to porcja moczu oddana po nocy, pobrana ze środkowego strumienia po zachowaniu higieny intymnej (po dokładnym umyciu zewnętrznych narządów płciowych przy użyciu ciepłej wody i mydła).
- Mocz należy oddać do jednorazowego naczynia. W przypadku badań mikrobiologicznych pojemnik musi być jałowy (odpowiednie pojemniki można zakupić w aptece lub w naszym laboratorium).
- W przypadku małych dzieci i niemowląt mocz zbiera się do specjalnego woreczka zakupionego w aptece (inny dla chłopca, inny dla dziewczynki). Woreczek nie powinien być przyklejony dłużej niż jedną godzinę.
- Pobrany mocz należy dostarczyć w ciągu 1 godziny do laboratorium.
- Kobiety powinny wykonać badanie przynajmniej 3 dni po menstruacji.
- Dzień przed planowanym badaniem zaleca się zachować wstrzemięźliwość płciową.
- W przypadkach nagłych mocz może być oddany o dowolnej porze dnia, bez specjalnego przygotowania.

Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA kładzie duży nacisk na zachowanie wysokich standardów jakości wykonywanych analiz zgodnie z aktualnymi rekomendacjami międzynarodowymi, dzięki czemu pacjent otrzymuje wiarygodny i rzetelny wynik. Wysoki standard badań zapewniony jest poprzez nowoczesny sprzęt, uczestnictwo w ogólnopolskich i międzynarodowych kontrolach jakości oraz stałe dbanie o właściwy poziom merytoryczny personelu.

mgr Natalia Bilka
Laboratorium MEDICA

Przychodnia Specjalistyczna ACM

www.acm.radom.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

- Porady lekarskie: lekarza rodzinnego, pediatry
- Gabinet diagnostyczno-zabiegowy, punkt szczepień, EKG, USG, badania laboratoryjne

REHABILITACJA NFZ

- Rehabilitacja w ośrodku / oddziale dziennym
- Konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji medycznej

REHABILITACJA – odpłatnie

- Kinezyterapia, fizykoterapia, gimnastyka korekcyjna
- Metoda F.E.D. (bezinwazyjne leczenie skolioz)
- Fala uderzeniowa ESWT
- Terapia energotonowa
- Terapia metodą dr Zenni: leczenie tarczycy, zakrzepicy
- Komora hiperbaryczna – **NOWOŚĆ**

OKULISTYKA – odpłatnie (lekarze z Kliniki Okulistycznej z Lublina)

- Konsultacje lekarskie
- Kompleksowe komputerowe badanie wzroku, USG gałki ocznej, OCT, pole widzenia
- Diagnostyka schorzeń: rogówki, siatkówki i ciała szklanego, jaskry
- Zabiegi: laserowe leczenie zaćmy wtórnej (kapsulotomia YAG), leczenie jaskry (iridotomia, selektywna trabekuloplastyka), leczenie schorzeń siatkówki (retinopatia cukrzycowa – PFC, profilaktyka odwarstwień siatkówki), iniekcje doszklistkowe (plamka żółta) – **NOWOŚĆ**

DIAGNOSTYKA – odpłatnie

- USG (jama brzuszna, tarczyca, węzły chłonne, prostata, jądra, Doppler tętnic szyjnych)
- Diagnostyka wad postawy
- Wkładki ortopedyczne – indywidualne

Radom ul. Struga 60 (naprzeciwko stadionu Radomiaka)
tel. 48 330 84 11, kom. 502 392 113

Centrum Radomia, Dojazd liniami autobusowymi: 1, 9, 17, 18, 21, 26. Bezpłatny parking.

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

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

Developed by Upangster



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

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

dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej

Chirurgia dzieci i młodzieży

Traumatologia wieku dziecięcego

Centrum Bernardyńska środa, piątek od godz. 17.00
Grojeć 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

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

SKLEP MEDYCZNY stymat



REFUNDACJA NFZ APARATY SŁUCHOWE

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

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

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



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



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

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

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

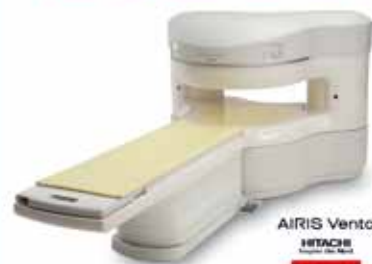
MULTIMED

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

GRUPA MEDICAL S N Z O Z



Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

w ramach kontraktu NFZ
oraz prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. **664 91 22**

661 610 644

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

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”



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

Gamed

N Z O Z

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie

pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

Klinika
Medycyny Estetycznej
VITA-Derm

dr Waldemar Karasiuk
chirurg

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

Terapia oddechem, jako metoda powrotu do stanu równowagi i zdrowia



Klaudia Purc
Praktyk oddechu
t: 784 929 792

Oddech towarzyszy nam od pierwszych chwil życia. To, że oddychamy jest oczywiste, ale większość z nas nie zwraca na oddech uwagi. Najczęściej oddychamy automatycznie i nie jesteśmy świadomi swojego oddechu. A może warto, bo w nim kryje się głęboki potencjał.

Co wiemy o oddechu?

Oddech może być płytki lub głęboki, lekki lub ciężki, może płynąć swobodnie lub w sposób ograniczony, może unosić tylko klatkę piersiową, albo docierać, aż do dołu brzucha. Może być automatyczny, świadomy, przyjemny, miękki... – jakości oddechu jest wiele. Sportowcy uczą się właściwych technik oddychania i wiedzą, jak ważny jest on w osiągnięciu doskonałych wyników. Muzycy i piosenkarze potrafią za pomocą oddechu uzyskać odpowiednio mocny dźwięk. Ale niestety większość z nas, nigdy nie była na lekcjach oddechu.

Na świecie w ostatnich latach wdrażane są programy, które uwzględniają świadome oddychanie. W 2019 roku do 370 szkół w Anglii wprowadzono ćwiczenia uważności, oddychania oraz relaksacji, aby nauczyć dzieci jak ważne jest dbanie o zdrowie psychiczne. Lekcje oddechu prowadzone są również w Australii. Coraz więcej firm, takich jak Google czy Apple, wdraża programy uważności, aby zredukować stres pracowników i ryzyko wypalenia zawodowego. Badania pokazują, że takie programy mają wpływ na zwiększenie witalności, produktywności i zaangażowania współpracowników.

W dzisiejszych czasach żyjemy w ciągłym biegu i w stresie. Często nie potrafimy odpocząć i relaksować się. Zapominamy o regularnym spożywaniu wartościowych posiłków, piciu odpowiedniej ilości wody oraz nie mamy wystarczającej ilości snu i czasu na regenerację. W takich sytuacjach w organizmie utrzymywany jest

wysoki poziom hormonów stresu, który prowadzi często do obniżenia odporności, ograniczenia możliwości rekonwalescencji, a to w konsekwencji może mieć wpływ na pojawienie się choroby. Bycie w ciągłym stresie obciąża nas również emocjonalnie – bywamy wzburzeni, łatwo się irytujemy lub złościmy w sposób siłowy forsując swoje sprawy. Długotrwałe przebywanie w takim stanie, może prowadzić do przepełnienia systemu nerwowego i pojawienia się uczucia bezsilności, wycofania, zobojętnienia, które w późniejszym etapie mogą przyjąć formę depresji.

Badania dr Herberta Bensona z lat 70. pokazują, że powolne dolno brzuszne, przeponowe oddychanie włącza parasympatyczny układ nerwowy, który jest odpowiedzialny w organizmie za rozluźnienie. Już po kilku minutach takiego oddychania (tj. 4 sekundy na wdech, 2 sek. zatrzymania i 4 sek. na wydech) zmniejsza się tętno i obniża się ciśnienie krwi, dzięki czemu uspokajamy się. Gdy jesteśmy rozluźnieni towarzyszą nam uczucia spokoju, bezpieczeństwa, jesteśmy otwarci i gotowi do działania, lepiej komunikujemy się z innymi i mniej aktywują nas nerwowe sytuacje. Przejmując kontrolę nad oddechem możemy przejąć kontrolę nad układem nerwowym, a zredukowanie stresu będzie miało pozytywny wpływ na nasze zdrowie i zwiększenie poziomu energii.

Praktyki oddechu

Warto poznać techniki oddechowe i wdrożyć je do codziennej porannej lub wieczornej praktyki. Są to krótkie ćwiczenia od 3 do 15 minut, które wpływają korzystnie na pogłębienie i poszerzenie oddechu, zwiększenie świadomości i odczuwania tego co się dzieje w ciele, stabilizację układu nerwowego oraz emocji, oraz pozwalają na dostrojenie się i przygotowanie do czekających zadań w ciągu dnia, oraz na regenerację po zakończonym dniu. Takich ćwiczeń można nauczyć się na warsztatach oddechowych, które odbywają się regularnie w całej Polsce (również w Radomiu – aktualne terminy w ramce) lub przeczytać o nich w książce *Inteligencja oddechu* autorstwa Michała

Godlewskiego. Kilka razy w roku są prowadzone także 21-dniowe wyzwania oddechowe online na Facebook'u.

Sesje oddechu transmodalnego

Oddech umożliwia również pracę terapeutyczną i rozwojową. Służą do tego sesje oddechu transmodalnego – grupowe lub indywidualne. Podczas sesji oddechu pracujemy z określonym tematem lub intencją (przykładowe tematy znajdziesz w ramce). Na spotkanie należy zarezerwować około 2 godzin – pierwsze 15-30 minut to przygotowanie do sesji, rozmowa z klientem i dookreślenie tematu pracy. Natomiast sama sesja trwa ok. 1-1,5 godziny i odbywa się najczęściej w pozycji leżącej. Podczas pierwszego spotkania poświęcamy więcej czasu na przybliżenie metody i wykonanie praktyk oddechowych, wprowadzających do pracy z oddechem. Sesje najczęściej odbywają się co 2-3 tygodnie, to wystarczający czas na integrację procesu. Ilość potrzebnych sesji zależy od tematu z którym pracuje klient, czasami jedna sesja jest wystarczająca, ale w większości przypadków proces trwa od 3 do 12 sesji.

Terapia oddechem może być też pomocna podczas powrotu do zdrowia. W przypadku długotrwałego poszukiwania przyczyn choroby lub przedłużającego się procesu zdrowienia możemy mieć obniżone samopoczucie. Sesja oddechu może przywrócić stan spokoju i równowagi, dzięki czemu będziemy mieć więcej wewnętrznej siły i mocy do poradzenia sobie z chorobą. W przypadku objawów i dolegliwości medycznie niewytłumaczalnych (tj. chorób psychosomatycznych) warto skorzystać także z serii sesji oddechu. Natomiast warto podkreślić że nie jest to terapia zastępcza, szczególnie w przypadku poważnych chorób prowadzonych przez lekarzy specjalistów. W czasie terapii oddechu Pacjent nadal pozostaje pod opieką lekarza i tylko na jego wskazanie może odstawić lub zmniejszyć dawkę przyjmowanych leków.

Wdrożenie praktyki oddechowej jako codziennej rutyny zwiększa odczuwanie siebie, obniża poziom stresu, wpływa pozytywnie na samopoczucie. Warto pamiętać, że wystarczy systematycznie kilka minut dziennie, aby zauważyć jej pozytywne efekty. Regularna praktyka połączona z sesjami oddechu transmodalnego pozwala na poznanie własnych wzorców zachowań i realną zmianę. Dzięki czemu możemy mieć w życiu więcej spokoju, radości, miłości, poczucia spełnienia i zdrowia. Ta praca wymaga uczciwości i zaangażowania, ale efekty są tego warte.

mail: klaudia.purc@gmail.com

strona: www.facebook.com/mozeszteraz

Wydarzenia w Radomiu:

Warsztaty oddechu dla początkujących:

raz w miesiącu – sobota w godz. 10-13

cena 60-80 zł

najbliższe terminy:

14.03, 18.04, 16.05, 20.06

Grupowe sesje oddechu

dla zaawansowanych:

raz w miesiącu - niedziela w godz. 10-13

cena 60-80 zł

najbliższe terminy:

15.03, 19.04, 17.05, 21.06

Indywidualne sesje

oddechu transmodalnego:

1 spotkanie ok. 2 godzin cena 250 zł

pakiet 3 sesji – 600 zł

Przykładowe tematy z którymi można pracować podczas sesji oddechu.

STRES

- Chcę spokojniej reagować w stresowych sytuacjach
- Biorę na siebie za dużo odpowiedzialności i mnie to przygniata
- Nie dbam o wypoczynek
- Chcę więcej harmonii i równowagi w życiu
- Chcę zwolnić tempo życia

RELACJE

- Brak mi cierpliwości wobec bliskich, w pracy ją mam
- Chcę umieć kochać bardziej
- Zawsze interesuję się tylko potrzebami innych
- Boję się kontaktów z ludźmi
- Straciłem kogoś bliskiego
- Trudno mi zaufać komuś, wszystko kontroluję
- Potrzebuję wolności, autonomii i niezależności od innych
- Im bliżej w relacji, tym bardziej się odsuwam
- Nie czuję swoich uczuć

MOTYWACJA

- Potrzebuję wizji swojego życia
- Chcę czuć więcej radości i lekkości w życiu
- Potrzebuję więcej motywacji i determinacji i siły do działania
- Mam niskie poczucie własnej wartości
- Chcę być bardziej optymistycznym
- Zarabiam mniej, niż potrafię

ZDROWIE

- Chcę rzucić palenie/narkotyki
- Często choruję
- Nie mogę zająć w ciąży
- Czuję, że nie mogę złapać pełnego oddechu
- Mam stany depresyjne
- Wstydzę się swojego ciała
- Chcę schudnąć



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



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
info@nelmed.radom.pl
www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dermatologia, kardiologia,
masaż pulsacyjny, urologia, dietetyka,
USG 3D, ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszycanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy,
węzłów chłonnych



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYŁAKÓW

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

LECZENIE CHOROBY 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, dekol, 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 12-16

• tel. 666 255 256 •

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTG cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- dermatologia
- onkologia
- endokrynologia
- stomatologia (usuwanie kamienia nązobnego, korekcja zębów królików i gryzoni)
- kardiologia (echo serca)
- Ortopedia i okulistyka:
Lekwet 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)

Bezpłatna mammografia



ZDROWIE

Zapraszamy 1 kwietnia
do Centrum Medycznego PZU Zdrowie Polmedic.

Z bezpłatnego programu mogą skorzystać kobiety w wieku 50-69 lat,
które w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywały bezpłatnego badania.

Dla kobiet nieobjętych programem koszt badania wynosi 80zł.

Parking przy CH E.Leclerc
ul. Toruńska 1, Radom
godz. 9.00-17.00

Zapisy i informacje: 42 254 64 10 lub 517 544 004

Oplata zgodna z taryfą operatora

Rejestracja online: medica.org.pl



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

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

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30
sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza Endodoncja
Protetyka stomatologiczna, implanty, mosty
Ortodoncja, RTG

Radom, ul. Traugutta 6
tel. 48 362 49 22
www.szwedental.pl



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

AURUM DENT
gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl

**KOMPLEKSOWE
LECZENIE**

**NOWOCZESNA
PROTETYKA**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300

od poniedziałku do piątku

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)

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

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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

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

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

www.ptdental.pl

Zadbaj o prawidłowy rozwój swojego dziecka od pierwszych dni życia

Rehabilitacja dzieci jest procesem, który ma na celu umożliwienie im osiągnięcie swojej maksymalnej sprawności i samodzielności na dalszych etapach rozwoju. Rodzice muszą być świadomi, że nieprawidłowe czynności pielęgnacyjne u swojego zdrowo urodzonego malca, prowadzą do późniejszych problemów zdrowotnych. Dzięki odpowiednio wcześnie podjętej rehabilitacji w wielu przypadkach, możliwe jest całkowite wyeliminowanie problemu zdrowotnego u dziecka lub jego znaczne zminimalizowanie.

W Centrum Medycznym PZU Zdrowie Polmedic zespół doświadczonych fizjoterapeutów prowadzi kompleksową terapię ruchową dla dzieci i młodzieży, i oferuje Państwu:

- instruktaż pielęgnacji niemowląt od pierwszych dni życia,
- konsultację diagnozującą rozwój ruchowy dziecka,
- ćwiczenia indywidualne dopasowane do wieku i objawów.

Instruktaż pielęgnacji niemowląt

Zaraz po pojawieniu się noworodka w domu rodzice są zasypywani lawiną porad. Dodatkowo często zastanawiają się czy ich maluch rozwija się prawidłowo. Podczas instruktażu rodzice dowiedzą się w jaki sposób przebiega prawidłowy rozwój dziecka oraz jak go wspierać. Rodzice poznają techniki pielęgnacji, które będą sprzyjały i kształtowały rozwój oraz niwelowały nieprawidłowe wzorce postawy i ruchu. Dysfunkcje, które powinny zaniepokoić nas u dziecka w wieku 0-24 m-cy:

- mocno zacisnięte rączki w piąstki,
- przykurcz nówek,
- spłaszczenie głowy po jednej stronie,
- asymetryczne ułożenie tułowia i głowy,
- brak samodzielnego przekręcania na brzuch po ukończeniu 6 m-cy,
- brak skupienia wzroku na twarzy rodzica lub zabawce,
- nie podpieranie się na rączkach leżąc na brzuchu po 6 m-cu,
- brak raczkowania i samodzielnego siadania (9-10 m-cy),
- brak podejmowania prób samodzielnego chodu (12-16 m-cy).

Dodatkowo doświadczony fizjoterapeuta pokaże w jakich pozycjach bawić się z dzieckiem, jakie formy zabawy i zabawki



są adekwatne do danego etapu rozwoju oraz jak zorganizować otoczenie w jakim przebywa dziecko. Zajęcie prowadzi fizjoterapeutka mgr Agata Środa. Cena 90 zł (1 spotkanie, 40 minut) lub pakiet 3 spotkań – 190 zł.

Konsultacja diagnozująca rozwój ruchowy dziecka

Podczas konsultacji przeprowadzimy diagnostykę i dobierzemy odpowiednią dla Państwa pociech terapię. U dzieci w wieku 2-7 lat powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na:

- zapadniętą klatkę piersiową,
- różnice w wysokości barków lub bioder,
- siadanie na jednej nodze,
- wystające żebra lub łopatki po jednej stronie,
- krzywo trzymaną głowę,
- palce kierowane do środka lub pięty uciekające na zewnątrz podczas chodu,
- uciekające kolana do środka lub do zewnątrz,
- bóle wzrostowe.

U starszych dzieci 7-18 lat:

- wszystkie jak wyżej,
- okrągłe plecy lub zbyt płaskie plecy,
- wystający brzuch,
- pogłębiona lordoza,
- wada zgryzu,
- zbyt szybki wzrost.

Konsultacja diagnozująca rozwój ruchowy dziecka przeznaczona jest również dla rodziców, którzy chcą dowiedzieć czy środowisko, które zapewniamy dziecku jest dla niego jak najbardziej optymalne, czy przypadkiem lub nieświadomie nie popełniają oni jakiś błędów pielęgnacyjnych. Cena 110 zł (ok. 50 minut).

Ćwiczenia indywidualne dopasowane do wieku i objawów

Te cykliczne spotkania odbywają się raz w tygodniu, przeznaczone dla dzieci w każdym wieku. W ich trakcie nasz fizjoterapeuta pracuje z Państwa dzieckiem indywidualnie. Prowadzi terapię z dziećmi ze wzmoczoną lub osłabioną siłą mięśni, pacjentami neurologicznymi, z wadami postawy i skoliozami oraz wadami rozwojowymi oraz nabytymi. Odpowiednio dobrane do schorzenia metody potrafią zatrzymać rozwijający się proces chorobowy. Pracujemy wykorzystując wiele metod, m.in. NDT-Bobath, PNF, Trójpłaszczyznowa Manualna Terapię Wad Stóp, Kinesiology Taping. Podczas terapii przekazywane są wskazówki i specjalnie dobrane ćwiczenia, które będzie można zastosować w domu. Cena 60 zł (ok. 30 minut)

W CM PZU Zdrowie Polmedic można skorzystać z rehabilitacji dostosowanej indywidualnie do wieku, objawów i potrzeb rozwojowych. Skuteczna rehabilitacja musi być prowadzona pod okiem wykwalifikowanego specjalisty. Zapraszamy do kontaktu z naszymi profesjonalistkami oraz do naszych social mediów na www.facebook.com/Polmedic, gdzie informujemy, co aktualnie u nas dzieje się.

Agata Środa T: 512 088 092
Fizjoterapeutka, wieloletnia terapeutka NDT-Bobath dla dzieci, pracująca głównie z najmłodszymi pacjentami.

Monika Iwańska T: 506 053 520
Fizjoterapeutka z dużym doświadczeniem w terapii niemowląt i dzieci do 18 roku życia.

Karolina Lenart T: 500 737 337
Fizjoterapeutka pracująca metodą PNF z dziećmi w przedziale wiekowym od 3 do 18 lat.

Emilia Kowalczyk T: 517 514 152
Fizjoterapeutka, absolwentka studiów podyplomowych na kierunku „Wczesne wspomaganie rozwoju”. Pracuje z dziećmi w wieku od 4 do 18 lat.



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

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

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

Mikroby czy depresja



Elżbieta Petrzak
Eliomed - Gabinet
Terapii Naturalnych

Nietypowe zachowania, agresja, nadmierne pobudzenie czy też na przemian apatia i zmęczenie być może wcale nie oznaczają, że tracisz kontrolę nad swoją psychiką. Za te objawy mogą odpowiadać pasożyty lub bakterie, które zagnieździły się w mózgu sterując Twoim postępowaniem.

Wbrew temu co powszechnie nam mówią, pasożyty nie występują tylko w jelitach, lecz także w innych częściach naszego ciała: w płucach, wątrobie, mięśniach, przelyku, mózgu, krwi, skórze, na włosach a nawet w oczach powodując ich uszkodzenia. Dla większości z nich ośrodkowy układ nerwowy jest trudno dostępny, ale jest ok 20 gatunków patogenów, które mogą powodować zmiany w jego obrębie.

Należą do nich pierwotniaki, robaki obłe i płaskie. Co więcej pasożyty mogą żyć w naszych organizmach wiele lat nie dając żadnych dolegliwości. W tym czasie, niszczą błony poszczególnych narządów otwierając drogę do różnych infekcji, nadwyrężają cały system odpornościowy.

O objawach pasożytów pisałam w poprzednim artykule, są to nieswoiste różnorodne objawy.

Mikroby w mózgu

Kiedy już mikroby, przekroczą barierę krew – mózg, objawy znacznie się zwiększają. W przebiegu inwazji obserwuje się np. nacieki o charakterze guza, ropnie, torbiele, zwapnienia, może dojść do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, wodogłowia, może dojść do zmian wtórnych takich jak np. udar niedokrwienno lub krwotoczny, krwawienie podpajęczynówkowe, obrzęk mózgu czy stan zapalny. Dominują bóle i zawroty głowy, zaburzenia świadomości, ruchy mimowolne, niedowłady i drgawki.

Przykładem może tu być węgryca mózgu – inwazja larw tasiemca uzbrojonego, która jest najczęstszą przyczyną padaczki na świecie. WHO szacuje, że choroba ta jest przyczyną 50 tys. zgonów rocznie. Endemicznymi regionami są Ameryka Łacińska, Chiny, Daleki Wschód, Filipiny, Afryka, Indie, Europa Wschodnia, również w Polsce, ale w Polsce występuje rzadko.

Następny pasożyt, który uwielbia mózg to *Toxocara canis*, może przebiegać bezobjawowo lub może wywołać stan zapalny tego narządu lub rdzenia, powodując napady drgawek.

Żli czy mikroby

Najciekawszą zależnością między naszym zachowaniem, a obecnością intruza w układzie nerwowym udowodniono w przypadku zakażenia *Toxoplasmozą*.

Naukowcy z Uniwersytetu w Chicago stwierdzili, że u ludzi z zaburzeniem

Angio medicus



CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

NOWA METODA
USUWANIE
ŻYŁAKÓW
PARĄ WODNĄ
(SVS)

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

LASEROWE
USUWANIE
ŻYŁAKÓW



MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA



LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

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

www.angiomedicus.pl

eksplozywnym, dla których typowe są wybuchy gniewu, nieproporcjonalne do wywołującej je sytuacji ponad dwukrotnie częściej wywołuje utajone zakażenie tym pasożytem. W trakcie badań okazało się, że testy krwi u przebadanych osób były dodatnie.

Człowiek najczęściej zaraża się, przez spożycie surowego mięsa. Pierwotniak ten wnika do ścian naczyń krwionośnych układu nerwowego i wywołuje zapalenie, co skutkuje tworzeniem się zairniniaków, które mogą zwapnieć lub doprowadzić do martwicy.

Zmiany w przebiegu toksoplazmozy, występują też poza układem nerwowym, np. w płucach, wątrobie, nerkach, skórze, śledzionie, najczęstsze jej objawy to małopłowie, wyniszczenie, napady drgawkowe, niepełnosprawność intelektualna oraz spastyczność.

Utajone zakażenie *Toxoplasma gondii* może zmieniać chemię mózgu w sposób zwiększający ryzyko agresywnego zachowania.

Diagnoza jest pierwszym krokiem, jaki należy wykonać, aby przeprowadzić terapię, która będzie efektywna. W dzisiejszych czasach, kiedy żyjemy „grupowo” powinniśmy przyjąć za normę, że alternatywne metody powinniśmy traktować jako profilaktykę zdrowia. Jest to konieczne, abyśmy żyli w pełni sprawni. Obciążenia patogenami można wykryć za pomocą Vega testu. Terapia wymaga czasu i cierpliwości, ale rezultaty są tego warte. Świadczą o tym klienci, którzy doprowadzili swoje zdrowie do porządku, pozbywając się różnych przypadłości zdrowotnych. Zapraszam do kontaktu.

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



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
BADANIA LABORATORYJNE

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. 511 511 234

tel. 48 386 95 00

48 386 96 00

w godz. 7.00-21.00

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

NOWY GABINET PEDIATRYCZNY

Radom, ul. Daszyńskiego 7

Paulina Kozińska - pediatra

tel. 606 386 330

zapraszamy
poniedziałek - sobota



Wszystkie informacje w sprawie
E-mail: gabinetpediatrycznyradom@wp.pl

Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Barbara Węgrzycka

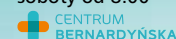
specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

511 511 234



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**

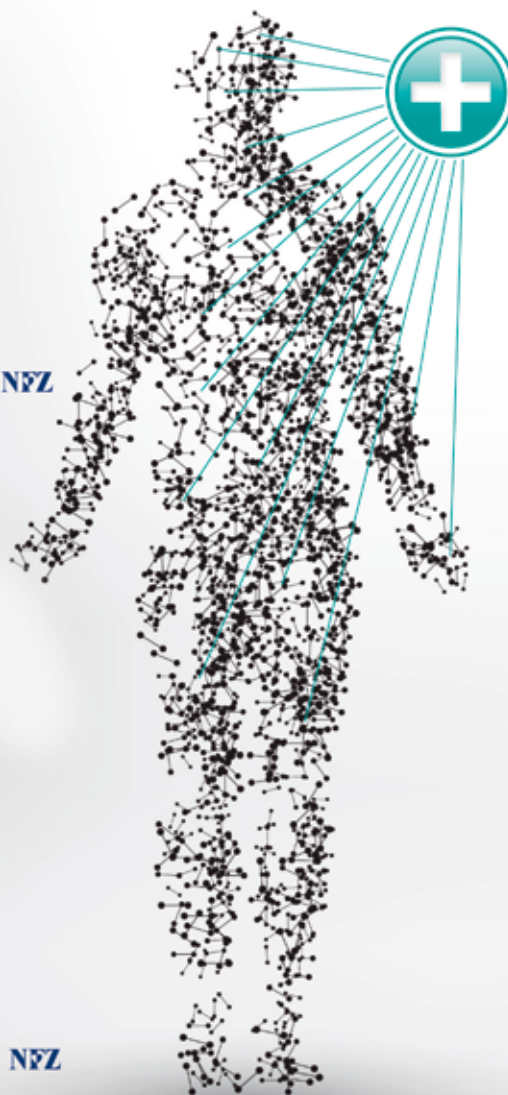
Ortopedyczna lek. med. **Tomasz Romaniuk** (wizyty, USG - ortopedyczne, preluksacja)

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 Vltmoswaga / Freepik

+ DIAGNOSTYKA OBRAZOWA
Tomografia komputerowa - NFZ - bezpłatnie

Rentgen cyfrowy

USG, USG - przezciężczkowe, 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:

Allianz

enel-med

Falck

POL-ASSISTANCE

POLMED

COMPENSA
VIENNA INSURANCE GROUP

MEDICOVER

polmedic

SIGNAL IDUNA

PZU

LUXMED

Koronawirus i nie tylko – lepiej zapobiegać niż leczyć

W dobie panującego niepokoju zagrażającym nam zewsząd wirusem nie wiemy na czym się skupić w pierwszej kolejności? Co chwilę jesteśmy bombardowani nowymi informacjami. Co robić? Zabezpieczyć się w środki jednorazowe i dezynfekcyjne, zrobić zapasy żywnościowe na nie wiadomo jaki czas, chodzić do pracy czy nie, kogo tam spotkamy, czy zamknąć się na cztery spusty i w ogóle nie wychodzić. Na pewno niezbędne jest zachowanie ostrożności, ale też koniecznie należy zachować zdrowy rozsądek i zastosować starą maksymę: TYLKO SPOKÓJ MOŻE NAS URATOWAĆ. Zgodnie z sugestiami odpowiednich służb należy zastosować ostrożność. Jednak poza wystrzeganiem się od dużych skupisk ludności przede wszystkim należy zadbać o podniesienie naszej odporności, która jest najlepszą formą obrony przed chorobami i towarzyszącymi im wirusami i bakteriami. Wszystkie doniesienia informują nas, że najbardziej narażone są osoby chore i w starszym wieku, ponieważ ich układ odpornościowy jest osłabiony gorszą kondycją fizyczną lub długotrwałym leczeniem i przyjmowaniem dużej ilości leków. Co wobec tego zastosować dla zwiększenia swoich szans w obronie naszego zdrowia? W pierwszej kolejności pamiętać należy o witaminach i mikroelementach, ale nie zapominać też o przeciwwzapalnej terapii tlenowej w pojedynczej komorze hiperbarycznej. Są to zabiegi indywidualne więc pobieramy tlen całym ciałem. A gdy 93% leczniczy tlen dostaje się w dużych ilościach do komórek, działa jak najlepsza forma oczyszczania. Powoduje, że ściany komórek pod jego wpływem odżywają, nabierają energii odzyskują siły do pozbywania się szkodliwych toksyn. Jednocześnie zaczynają postępować procesy naprawcze w całym organizmie. Hiperbaryczna (nie mylić z normobaryczną) terapia tlenowa to najlepszy, potwierdzony badaniami i publikacjami, sposób na dotlenienie i detoksykację organizmu. Za pomocą komory tlen jest dostarczany w maksymalnej ilości tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Do tkanek uszkodzonych lub będących w stanie zapalnym oraz do komórek pozbawionych kontroli, czyli komórek nowotworowych (beztlenowych), które tlen unicestwia.

Doktor Bruce West twierdzi, że: – *Gdy poziom tlenu wzrasta, komórki korzystają z dodatkowego tlenu i dostarczają go do*



naszych tkanek. Zbędne gazy i toksyny są usuwane skuteczniej, a komórki zaczynają lepiej pracować. Beztlenowe wirusy, grzyby i bakterie nie są w stanie przetrwać w środowisku wzbogaconym w tlen. Tlen buduje odporność na infekcje (...) podwyższony poziom tlenu sprawia, że reakcje chemiczne w organizmie zostają pobudzone. Skuteczniej spalamy tłuszcz. Często nawet sposób w jaki śpimy ulega poprawie. Ze względu na większe

dotlenienie czujemy się lepiej, jesteśmy zdrowsi i jaśniej myślimy.

Jasne myślenie warto pobudzić przed ważnymi egzaminami.

Jeśli do płuc dostaje się wystarczająco dużo tlenu dzięki komorze hiperbarycznej (93% stężenie lecznicze) możemy ugasić zapalenie szybko i bezpiecznie. Jeśli pozwolimy, aby większe ilości tlenu przeniknęły do obszarów ubogich w tlen, odczujemy ulgę przy wielu pospolitych dolegliwościach, ponieważ umożliwia on przeprowadzenie procesów tlenozależnych dzięki dostarczeniu tego pierwiastka bezpośrednio do krwi, osocza i płynu mózgowo-rdzeniowego.

Możemy wymienić wiele korzyści jakie daje nam podniesienie poziomu tlenu:

- niszczenie szkodliwych bakterii w tym krętków borelii,
- wspomaganie zdolności białych krwinek do usuwania bakterii
- wspomaganie tworzenia nowych naczyń krwionośnych,
- zapobieganie infekcjom,
- poprawa regeneracji kości i przyspieszenie powrotu do zdrowia,
- zwiększenie tworzenia komórek macierzystych,
- zwiększenie produkcji kolagenu,
- poprawa przepływu krwi a tym samym

 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

lepsze odżywienie tkanek przez zmniejszenie lepkości krwi i rozdzielenie czerwonych krwinek co wspiera leczenie chorób naczyń obwodowych i arytmii,
 - zmniejszenie obrzęków i opuchlizn,
 - zmniejsza stres, wypalenie i działa uspokajająco.

Istnieje jeszcze wiele innych pozytywnych aspektów tlenu. Ważne jest jednak to, że badacze nie odkryli żadnej bakterii beztlenowej powodującej infekcje, której tlen nie mógłby zabić. To, co dzieje się z beztlenowymi wirusami i bakteriami oraz komórkami nowotworowymi, można porównać do wybuchu bomby. Otoczone przez tlen, nie mają dokąd uciec, ich życie się kończy. Jeśli zastosujemy odpowiednią ilość tlenu we właściwym czasie możemy uratować życie, oprzeć się starzeniu a nawet odmłodzić. Wszystko zależy od naszych decyzji.

Wizyty rezerwujemy telefonicznie, Studio Zdrowia i Urody IDALIA (Komora Hiperbaryczna w centrum Radomia) nr tel. 790 237 790 lub 606 471 648.

Iwona Tyczyńska-Woźniak

W artykule wykorzystano materiały: dr Mark Sircus „Przeciwzapalna terapia tlenowa”



Idalia
 STUDIO
 ZDROWIA
 I URODY

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

TEL. 790 237 790, 606 471 648

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



OG OPTYK
 OPTOMETRIA
 GRABOWSCY

Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
 Al. Grzegorzarowskiego 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)

PROFESJONALNI
 OPTYCY



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

Dzieci z problemami neurologicznymi

Zaburzenia neurologiczne u dzieci nie muszą oznaczać ciężkich schorzeń ani zapowiadać trwałego upośledzenia w przyszłości. Ważna jest wczesna diagnoza i wdrożenie właściwego programu rehabilitacyjnego.

Schorzenia neurologiczne u dzieci mogą mieć różne przyczyny. Część z nich jest wrodzona, część nabywana w trakcie życia.

Dolegliwości związane z chorobami neurologicznymi u dzieci bywają bardzo różne – obraz kliniczny zależy zarówno od rodzaju schorzenia oraz od wieku dziecka, u którego pojawiają się pierwsze problemy neurologiczne.

Wśród możliwych objawów schorzeń neurologicznych u dzieci można wyróżnić m.in.:

- opóźnienie w osiąganiu przez dziecko tzw. rozwojowych kamieni milowych (takich jak siadanie, chodzenie czy mówienie),

- zaburzenia czucia,
- zaburzenia napięcia mięśniowego (które może stawać się wzmożone lub osłabione),
- osłabienie siły mięśniowej,
- zaburzenia równowagi,
- napady drgawkowe,
- objawy porażenia nerwów czaszkowych

- zaburzenia chodu,
- osłabienie lub wzmożenie odruchów ścięgnistych (np. odruchu ze ścięgna Achillesa),
- zaburzenia nastroju,
- zaburzenia świadomości,
- ruchy mimowolne,
- zaburzenia mowy.

Podstawowym celem rehabilitacji neurologicznej jest podniesienie jakości życia dzieci, nauka nowych czynności ruchowych oraz poprawa sensomotoryki. Ważne jest poznanie odpowiednich metod terapeutycznych, dzięki którym możliwe będzie zapewnienie dziecku powrotu do sprawności.

Centrum Szkoleniowe MediKos oferuje kurs „Rozluźnianie powięziowe w pediatrii. Głównie u dzieci z problemami neurologicznymi”. Szkolenie jest metodą pracy manualnej, w której wykorzystuje się techniki uwalniania tkanek miękkich podparte umiejętnością precyzyjnej oceny strukturalnej i funkcjonalnej. Strukturalne rozumienie zależności w ciele pomaga pojąć relacje pomiędzy wieloma obszarami ciała. Te wzajemne zależności w ciele dają obraz tego jak

stabilność warunkuje właściwą funkcję i jak jej zaburzenie może prowadzić do dysfunkcji.

Metoda ta bardzo dobrze współgra z zasadami alingment stosowanymi choćby w terapii NDT-Bobath i stanowi bardzo dobre przygotowanie i uzupełnienie terapii neurorozwojowej. Kurs będzie ukierunkowany na obszary, które często stanowią wyzwanie dla terapeutów w pracy z dziećmi z problemami neurologicznymi.

Serdecznie zapraszamy wszystkich fizjoterapeutów pracujących z dziećmi na kurs Rozluźnianie powięziowe w pediatrii. Głównie u dzieci z problemami neurologicznymi do Centrum Szkoleniowe MediKos. Kurs odbędzie się w dniach 13 - 17.05.2020 r. Zapisy za pośrednictwem strony www.medikos.com.pl

Dodatkowo, jeżeli Twoje dziecko wykazuje problemy neurologiczne zapraszamy do kontaktu, podczas kursu przewidziana jest praca z dziećmi pod okiem wykwalifikowanych instruktorów.

dr Remigiusz Gołąbek – 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:

- Rozluźnianie powięziowe w pediatrii – 13 - 17 maja 2020 r. – **POZOSTAŁO 4 MIEJSCA**
- Kurs Kinesiotaping poziom 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 narządowa tkanek miękkich – 4 - 5 lipca 2020 r.
- Kurs Zoga Movement Introductory – 10 - 12 lipca 2020 r.
- Kurs Masaż Tkanek Głębokich **NOWA EDYCJA**
 - * I moduł – 25 - 27 września 2020 r.
 - * II moduł – 23 - 25 października 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/)



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



Samoakceptacja kluczem do naszego szczęścia



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Boisz się braku akceptacji i odrzucenia? Udajesz kogoś kim nie jesteś, tylko po to, żeby pokazać się w jak najlepszym świetle? Ukrywasz swoje wady i koloryzujesz swoje zalety? Starasz się dopasować do swojego towarzystwa? Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na powyższe pytania nie przejmuj się, większość ludzi postępuje w ten sposób. Robimy to wszystko dlatego, że boimy się, że jeśli pokażemy się takimi, jakimi naprawdę jesteśmy to zostaniemy odrzuceni przez innych.

O czym to świadczy?

O tym, że tak naprawdę w pełni nie akceptujemy siebie. Wydaje nam się, że jesteśmy gorsi, że nasza osoba nie jest na tyle interesująca, żeby zyskać sympatię innych. A dlatego tak zależy nam na zdobyciu tej sympatii? Bo boimy się przebywać ze sobą. Wydaje nam się, że stajemy się bardziej kompletni i ważni, kiedy otaczamy się innymi ludźmi i cieszymy ich akceptacją i sympatią. Swoją wartość liczymy ilością znajomych i osób, które nas „lubią”.

Do czego to prowadzi?

Do tego, że uzależniamy nasze szczęście od innych. Zaczynamy zatracać własną osobowość i żyć w strachu przed utratą znajomych czy partnera. Bo to w nich widzimy swoją wartość, a nie w samych sobie. Myśl o tym, że zostaniemy odrzuceni nas przeraża. I generalnie nie ma w tym niczego dziwnego. Człowiek jest istotą społeczną. Pragniemy przynależać do jakiejś grupy,

mieć partnera, stworzyć własną rodzinę. To nic złego, pod warunkiem, że dążąc do tej przynależności nie zatracamy siebie. Kiedy zaczynamy robić coś wbrew sobie, udawać kogoś kim do końca nie jesteśmy lub tolerować zachowania, które nam nie odpowiadają powinna zaświecić się nam czerwona lampka. Podobnie, kiedy zaczynamy myśleć, że bez naszego partnera czy znajomych będziemy nikim. Jeśli zauważysz u siebie tego typu myśli zastanów się czy przypadkiem nie jest tak, że nie akceptujesz siebie.

Samoakceptacja jest kluczem do szczęścia i do tego, żeby w każdej sytuacji pozostać sobą. Kiedy zaakceptujesz siebie takim, jakim jesteś zrozumiesz, że nie musisz niczego udawać, nie musisz nigdzie przynależać, nie musisz niczego udowodniać. Zaczyniesz czerpać większą satysfakcję z przebywania samemu ze sobą. A z czasem zauważysz, że wokół Ciebie pojawiają się ludzie, którzy cenią Cię za to, jaki jesteś naprawdę.

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

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

gabinet
NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Mišta
specjalista neurolog
środa 15.30 - 17.00
Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa
tel. 601 497 118
www.jsmista.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-położnicza NFZ
- rehabilitacyjna
 - konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji leczniczej NFZ
 - zabiegi z zakresu fizjoterapii
- kardiologiczna
konsultacje, ECHO serca, holter EKG - 24H, holter ciśnieniowy, test wysiłkowy na bieżni
- logopedyczna
- dietetyczna

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA
USG: ginekologiczno-położnicze, jama brzuszna, tarczyca, gruczoły piersiowe, węzły chłonne, gruczoł krokowy

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

Zaakceptowanie siebie nie jest łatwe, zwłaszcza jeśli ktoś całe życie próbuje udawać kogoś innego. Ale tylko w ten sposób będziemy mieli pewność, że ludzie którymi się otaczamy chcą spędzać czas z nami, a nie z tym kimś kogo próbujemy udawać. Żeby tak się stało warto zastosować się do poniższych wskazówek:

Uświadom sobie, że nie potrzebujesz drugiej osoby do tego, żeby poczuć się kimś „kompletnym”. Sam w sobie jesteś kompletny. Nawet jeśli tego nie czujesz, nie ma takiej możliwości, żeby ktoś inny był w stanie sprawić, że tak się stanie. Dlatego nie szukaj „drugiej połówki”, która Cię dopełni. To nie na tym polega. Sam decydujesz o swojej wartości, szczęściu i samopoczuciu. Nie obarczaj odpowiedzialnością za to kogoś innego. Jeśli stworzysz związek to po to by stać się częścią „związku”, a nie połową drugiej osoby.

Zaakceptuj się takim jakim jesteś naprawdę. Nie jesteś ani gorszy, ani lepszy od kogoś innego. Wybacz sobie popełnione błędy i nie każ się za to co zrobiłeś źle. To ludzka rzecz. Najważniejsze, żeby wyciągać wnioski i nie popełniać non stop tego samego błędu.

Celebrować czas, który spędzasz tylko w swoim towarzystwie. Przeczytaj książkę, zobacz ulubiony film, poćwicz, weź kąpiel, wybierz się na spacer. Ciesz się tym. Samemu też można czuć się dobrze i miło spędzać czas.

Pamiętaj, że nie tylko Ty masz wady, kompleksy i rzeczy, których u siebie nie akceptujesz. Każdy je ma. Nawet osoby, po których nigdy byś się tego nie spodziewał. Dlatego jeśli możesz coś z tym zrobić to zadziałaj. Jeśli masz kompleksy związane z wyglądem to przejdź na dietę, idź do fryzjera, kup nowe ubrania.

Zastanów się jakie masz talenty, co lubisz robić, w czym jesteś dobry. Na pewno jest coś takiego. Poświęć temu czas, ciesz się wykonując rzeczy, które sprawiają Ci frajdę. Rozwijając swoje pasje zwiększysz swoje poczucie własnej wartości.

Nie bój się pozostać sobą. Nie musisz nikogo udawać ani ukrywać swoich słabszych stron. Skup się na tym co lubisz robić, czerp przyjemność z przebywania z samym sobą, poznawaj się, zadbaj o swój rozwój. Z pewnością w Twoim otoczeniu jest wiele osób, które to docenią.

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**

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

Leczenie uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



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

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

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

Pracownia EMG

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

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

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

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

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

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

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

Terapia po udarze mózgu

Udar mózgu wywołany jest przez zaburzenia krążenia mózgowego. Gdy krew przestaje docierać do jego obszarów, dopływ tlenu zostaje przerwany. Niedokrwione neurony wyłączają się z funkcjonowania w tempie 1,8 mln na minutę. Gdy dana część mózgu zostaje uszkodzona, w obszarach organizmu przez nią kontrolowanych występują dysfunkcje. Skutki udaru zależne są od szybkości podjęcia leczenia. Udar mózgu jest stanem zagrażającym życiu, wymagającym hospitalizacji.

W Polsce co roku ok. 80 tys. osób ma udar mózgu, z czego aż 30 tys. umiera w ciągu miesiąca. Choć zdecydowana większość pacjentów jest powyżej sześćdziesiątego roku życia, to aż 5% zachorowań dotyczy osób między 20 a 35 rokiem życia.

Z badań wynika, że 20% osób po udarze wymaga stałej opieki, a 30% pomocy w wykonywaniu codziennych czynności. Niemal pełną sprawność udaje się odzyskać 50% pacjentów. Większość z nich jest w stanie wrócić do pracy i normalnego życia.

Rodzaje udarów mózgu

Udar niedokrwieny mózgu stanowi ok. 70-80% przypadków udaru mózgu. Jego przyczyną jest niedokrwienie, czyli nagłe zatrzymanie dopływu krwi do mózgu. Dochodzi do niego gdy skrzep krwi lub blaszka miażdżycowa zatka wnętrze naczynia doprowadzającego krew do mózgu.

Udar krwotoczny mózgu powstaje na skutek rozerwania naczynia mózgowego.

Krew wydostająca się poza naczynia niszczy tkanki, z którymi się styka. Stanowi ok. 15% przypadków udaru mózgu.

Miniudar to przemijające niedokrwienie mózgu związane z nagłym zaburzeniem dostarczania krwi do mózgu. Jego objawy ustępują dość szybko, nawet w ciągu godziny. Mogą zwiastować duży udar. Z reguły u co piątej osoby po miniudarze prawdziwy udar występuje w ciągu kilku dni lub tygodni.

Objawy udaru mózgu

Niedowład, porażenie lub zaburzenia czucia występujące tylko po jednej stronie ciała niewyraźna mowa, bełkotanie, utrata zdolności mówienia, trudności w zrozumieniu mowy, niedowidzenie na jedno oko lub niedostrzeganie połowy pola widzenia (prawej lub lewej). Może pojawić się także podwójne widzenie zawroty i bóle głowy z uczuciem wirowania otoczenia, nudności i wymioty zaburzenia równowagi. W ostrej fazie udaru mózgu występują niedowłady ręki lub nogi, albo jednocześnie górnej i dolnej kończyny najczęściej po tej samej stronie. Objawem udaru jest także asymetria dolnej części twarzy w zakresie ust. Kącik ust jest obniżony po jednej stronie, fałd nosowo-wargowy wygładzony i to również powoduje bardziej niewyraźną mowę.

Skutki udaru mózgu

niepełnosprawność ruchowa dotyczy 25-50% przypadków. Najczęściej występuje niedowład połowiczny, a także zaburzenia napięcia mięśniowego zaburzenia pamięci,

koncentracji uwagi i otępienie dotykają 30-35% pacjentów depresja, apatia, stany manikalne i napady lęku pojawiają się u 25-60% osób po udarze napady padaczkowe występują nawet u 30% pacjentów zakażenia dróg moczowych, odleżyny, zapalenia płuc i powikłania zakrzepowo-zatorowe ograniczenie aktywności społecznej – utrata dotychczasowego statusu społecznego, obniżenie stopy życiowej, izolacja od otaczającego świata

Terapia w komorze normobarycznej

By zminimalizować skutki wystąpienia udaru niezbędna jest rehabilitacja. Najczęściej rozpoczyna się ją już w dniu przyjęcia do szpitala. Kontynuowana w oddziale rehabilitacyjnym, w przychodni lub – jeśli zachodzi taka konieczność – w domu chorego.

Badania dowodzą, że najlepsze rezultaty osiąga się wspomagając tradycyjną terapię sesjami, podczas których tlen podawany jest pod zwiększonym ciśnieniem. Warunki takie panują w komorze normobarycznej – specjalnym pomieszczeniu, w którym zawartość tlenu jest niemal dwukrotnie wyższa niż w atmosferze i wynosi do 40%, a ciśnienie wzrasta do 1500 hPa (na zewnątrz mamy ok. 1000 hPa).

Okazuje się, że sesje w komorze pozwalają odwrócić dysfunkcje w ośrodkach mózgowych powstałe po udarze. Po zastosowaniu terapii obserwuje się zazwyczaj wzrost aktywności uspiionych uprzednio neuronów. Dotknięte chorobą ośrodki mózgowie zaczynają ożywać, powoli ustępuje paraliż.

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świgoń

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca),
Holter EKG (12- i 3-kanalowy)
Holter ciśnieniowy

konsultacje kardiologiczne,
badania pediatryczne

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

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciocy.radom.pl

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

prof. dr hab. n. med.

Dariusz A. Kosior



Specjalista kardiolog, Internista,
Specjalista Medycyny sportowej

Kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia
Tętniczego MSWiA w Warszawie

Konsultacje • Echo serca • EKG

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS),
tel. 48 363 33 74
kom. 510 098 225

Chorzy odczuwają powrót czucia i poprawę w posługiwaniu się mową.

Dr Shai Efrat, który kierował badaniami nad zastosowaniem tlenoterapii po udarze mózgu, zauważył, że po udarze neurony nie umierają, tylko zostają osłabione na tyle silnie, iż nie są w stanie wysyłać impulsów. Rehabilitacja po udarze mózgu wymaga dodatkowych dostaw tlenu. Zabiegi w komorze normobarycznej zwiększają kilkukrotnie poziom tlenu w organizmie, dzięki czemu możliwa jest odbudowa i regeneracja połączeń między neuronami oraz stymulowanie uspijonych komórek.

Uszkodzone naczynia krwionośne nie mogą dostarczać tlenu i składników odżywczych do uszkodzonych obszarów mózgu. Sesje normobaryczne przyczyniają się do tworzenia nowych naczyń krwionośnych. Rozpoczyna się naprawa neuronów, komórek glejowych i macierzy zewnątrzkomórkowej. Tworzenie nowych naczyń krwionośnych występuje jako bezpośredni skutek codziennych zabiegów w komorze. Proces ten nie występuje z czystym tlenem w normalnych warunkach ciśnienia atmosferycznego. Liczba zabiegów potrzebnych jest różna dla każdego człowieka, ale najlepsze efekty występują po kilkudziesięciu wizytach.

U zdecydowanej większości pacjentów następuje korzystna zmiana stanu zdrowia, sprawności motorycznej, wrażliwości na dotyk i temperaturę. Lepsza jest kontrola pęcherza moczowego i jelit. Poprawia się pamięć, mowa, wzrok i słuch.

Bardzo ważne jest także to, że terapia normobaryczna nie ma żadnych skutków ubocznych.



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZŁYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

*Wygaldobnie
doświadczenie w opiece*

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

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.M5-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

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



NZOZ
CHROBREGO
Elżbieta Stachura

Gabinet Rehabilitacji Leczniczej

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

FIZYKOTERAPIA

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

KINEZYTERAPIA

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

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

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



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

komora normobaryczna



normobaris

zapisy:
539 305 300

Makowiec k. Radomia
ul. Radomska 138
normobaris.pl

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych

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

Centrum
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława

Sikora-Szcześniak

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

Rodzaje kamicy

Kamica nerkowa

Kamica nerkowa (nephrolithiasis) przebiega na ogół bezobjawowo lub ze skąpyimi i niecharakterystycznymi objawami. Nawet kamienie wypełniające cały układ kielichowo-miedniczkowy (kamica odlewowa), wokół których jest swobodny przepływ moczu, mogą nie dawać objawów. Obecność złożu w kielichu powoduje występowanie tępych pobołowań w okolicy lędźwiowej, spowodowanych stanem zapalnym, niedokrwieniem mięszsu nerki i napięciem jej torebki włóknistej.

W chwili wystąpienia utrudnienia w odpływie moczu z kielicha lub miedniczki, pojawiają się dolegliwości bólowe o różnym nasileniu. Sporadycznie, po większym wysiłku fizycznym, może wystąpić krwiste zabarwienie moczu. W badaniu ogólnym moczu stwierdza się krwinkomocz (objaw ten występuje u 85% chorych).

Diagnostyka

Większość kamieni nerkowych stwierdzana jest przypadkowo, podczas badania USG jamy brzusznej. W celu precyzyjnego ustalenia położenia złożów w układzie

kielichowo-miedniczkowym nerki wykonuje się tomografię komputerową lub urografię.

Leczenie

W zabiegowym leczeniu kamicy nerkowej stosuje się metody: ESWL – omówiona w osobnej sekcji, PCNL-przezskórne usuwanie kamieni nerkowych – układ kielichowo-miedniczkowy nerki nakłuwana się przez skórę, następnie, po rozszerzeniu kanału wkłucia, do układu wprowadza się nefroskop i pod kontrolą wzroku usuwa się kamień lub rozbija go na fragmenty możliwe do wydobycia przez instrument.

RIRS – wewnątrznerkowa endoskopia wstępująca – zabieg polegający na wprowadzeniu przez cewkę moczową i moczowód do układu kielichowo-miedniczkowego nerki giętkiego endoskopu i kruszeniu kamieni laserem holmowym. Konstrukcja endoskopu pozwala na dotarcie do każdego praktycznie miejsca w nerce i usunięciu z niego kamienia. Obecnie ta metoda jest najczęściej leczeniem z wyboru w kamicy nerkowej ze względu na bardzo wysoką skuteczność i minimalną inwazyjność zabiegu.



**Centrum Medyczne
FizjoMedica**

Poradnia Rehabilitacji NFZ
krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

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

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

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

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

fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

Kamica pęcherza moczowego

Jest przeważnie następstwem przeszkody podpęcherzowej, wynikiem przemieszczenia się kamienia z górnych dróg moczowych lub utworzonego na ciele obcym.

Objawy

Choroba objawia się częstomoczem, nagłymi porcjami na mocz, szczególnie przy chodzeniu, przerywanym strumieniem moczu, krwistym zabarwieniem moczu.

Diagnostyka

Rozpoznanie najczęściej ustala się po wykonaniu badania USG układu moczowego z pełnym pęcherzem moczowym.

Leczenie

Kamicę pęcherza moczowego leczy się endoskopowo na drodze cystolitotrypsji – w znieczuleniu ogólnym lub przewodowym przez cewkę moczową do pęcherza wprowadza się cystoskop, następnie kamień kruszy się kamieniem laserem holmowym na drobne fragmenty, które odpłukuje się na zewnątrz. U starszych mężczyzn kamica pęcherza moczowego jest następstwem przerostu gruczołu krokowego (prostaty), tak więc po usunięciu kamienia z pęcherza często wskazane jest endoskopowe leczenie tego schorzenia, również wykonywane w Szpitalu Mazovia.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego w Koźienicach, prof. dr n. med. Igała Mor, zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów zapisy telefoniczne pod numerem 694 880 044

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

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. **Igała Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźienicach

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, Pediatria • 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. **Krzyszyna Budzynowska**

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy

• lek. med. **Jolanta Ostrowska**

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

• lek. med. **Eliza Słodka**

Neurolog • lek. med. **Paweł Chochot**

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

Psychiatra • dr **Jan Kopacz**

Kardiolog, spec. chorób wewnętrznych, spec. medycyny sportowej • prof. dr hab. med. **Dariusz Kosior**

Odchudzanie farmakologiczne • lek. med. **Łukasz Skórka**

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

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

KONOPNA FARMACJA
KONOPNA MAŚĆ
UNIWERSALNA **carun**

Cannabis Ointment
with natural cannabidiol (CBD)
Dzięki zawartości ekstraktu z całej rośliny z konopi maść ta może pozytywnie wpływać nie tylko w szerokim zakresie na dolegliwości skórne, ale także pomaga w różnego rodzaju bólech, zranieniach czy zapaleniach. Łuszczyca, egzema, trądzik, owrzodzenia, oparzenia, hemoroidy, bóle pleców, kręgosłupa, stawów, mięśni, ścięgien, bóle zębów i dziąseł, żyłaki, bóle artretyczne i reumatyczne, pleśnie, brodawki, podrażniona, sucha i popękana skóra, ukąszenia owadów, bóle menstruacyjne i wiele innych.
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

Kilka słów o koronawirusie

W tym wydaniu „Twojego Medyka” nie możemy pominąć tematu realnego zagrożenia jakim w obecnym czasie jest koronawirus. Niezależnie od naszego światopoglądu, opinii, podejścia do życia, wiary i stanowiska politycznego problem ten dotyczy każdego z nas.

Nie czas na demagogie na temat przyczyny, skupmy się na zabezpieczeniu zdrowia naszego i osób bliskich. Czy przepowiedział to Nostadamus, czy nieprzyjazny jest układ planet, czy jest to wirus specjalnie kierowany do najsłabszych przez różne rządy, czy jest to wymknięcie się badań broni biologicznej, czy jest to celowe działanie firm farmaceutycznych... to nie czas na demagogie, zadbajmy o siebie. Faktem jest:

- wirus przenoszony jest drogą kropelkową, może przetrwać bez żywiciela od 2 godzin do 2 dni

- nie ma na niego lekarstwa. Preparaty podnoszące odporność tak bardzo popularne dziś nie mają potwierdzonej skuteczności, a stosowanie ich w nadmiarze powoduje liczne powikłania. Cynk przyjmowany w nadmiernej ilości upośledza działanie układu odpornościowego, zmniejsza stężenie dobrego cholesterolu (frakcji HDL), wywołuje wtórne niedobory miedzi, powoduje zmianę metabolizmu żelaza. Objawia się to zwiększeniem zachorowalności na infekcje, anemią, zaburzeniami pracy serca czy pogorszeniem pracy enzymów trzustkowych. Witamina C przyjmowana w dużych dawkach w formie tabletek może spowodować wystąpienie objawów przedawkowania w postaci zaburzeń ze strony układu pokarmowego, bólu brzucha oraz wysypki, która przypomina alergię kontaktową. Przedawkowanie kwasu askorbinowego nie jest zagrożeniem dla zdrowia i życia, ale w niektórych przypadkach, może spowodować dość nieprzyjemne problemy z układem moczowym. Nadmiar witaminy C usuwany jest z organizmu wraz z moczem, dlatego przyjmując duże dawki kwasu askorbinowego, możemy sprawić, że w nerkach

zaczną tworzyć się kamienie. Prowadzi to do wystąpienia wyjątkowo bolesnej choroby, jaką jest kamica nerkowa oraz będącej jej objawem kolki nerkowej.

- maseczki ochronne oferowane teraz w cenach znacznie, ba mega przekraczających ich wartość, są skuteczne, ale tylko przez 20 minut ich noszenia
- wirus jest bardzo zaraźliwy, ale wrażliwy na środki odkażające i alkohol powyżej 60%
- zachowanie ochrony higienicznej (mycie rąk, odkażanie), unikanie skupisk ludzkich, zachowanie 1,5 metrowej odległości od innych osób zapewnia nam pewną ochronę
- jest przenoszony przez osoby niewykazujące oznak zakażenia (głównie młode i zdrowe). Wypowiedź kanclerz Niemiec Merkler grozi nam zachorowalność na poziomie 60-70%, z czego tylko 20% da objawy kliniczne
- kwarantanna i obostrzenia jest obecnie jedyną formą ochrony przed zakażeniem, którego skutki poznamy w ciągu 14 dni. Zrobmy zapasy żywności, nie dla tego, że sklepy będą zamknięte, ale dla tego aby uniknąć kontaktu z potencjalnie zarażonymi. Z powodu łatwego dostępu w ostatnich latach do środków spożywczych i innych mamy problem z zrobieniem zapasów żywności. Jest na to prosty sposób, zamiast codziennie kupować świeże bułki kupmy cały chleb lub paczkowany, zamiast codziennie kupować kilku plasterków wędliny kupmy kilkanaście ewentualny nadmiar możemy zamrozić. Zamiast kilku deko mięsa kupmy 1 kilo, posegregujmy i znów zamroźmy. Zamiast 1 kg ziemniaków kupmy 2 kg. W ten sposób ograniczymy ilość wyjść, a tym samym ryzyko kontaktu z wirusem.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganii leczenia XXI wieku

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

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

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

HAIR&BEAUTY
Anna Jaskulska

Salon fryzjersko-perukarski

- Salon fryzjerski
- Mikropigmentacja skóry głowy
- Peruki naturalne, onkologiczne **NFZ**
- Systemy zagęszczające włosy
- Tupety męskie
- Projektowanie uzupełnień włosów
- Skup włosów
- Usługi perukarskie
- Trycholog



Radom, ul. Osiedlowa 28c
tel. 509 096 169
www.anna-jaskulska.pl
FB / [hairbeautyannajaskulska](https://www.facebook.com/hairbeautyannajaskulska)

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

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

OPIEKA DIABETOLOGICZNA KOBIEC W CIĄŻY

lek. Anna Jaśkiewicz - specjalista diabetolog

zapisy: HELIOMED, tel. 508 007 881, Radom, ul. Zegara Słonecznego 6/5

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

- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
- Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie. Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu. Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Jest to nowy wirus, jeszcze nieprzebadany, który musimy poznać i nauczyć się z nim żyć. Dajmy czas naukowcom i lekarzom na zebranie badań i wystawienie opinii, a ten czas przeczekajmy zachowując obecne wytyczne sanitarne.

Na zakończenie chcę przekazać apel 11-letniej Natalki (mojej kochanej chrześnicy), której postawa i wysoka świadomość jest godna naśladowania.

– *Uwaga! Koronawirus (COVID 19) zaraża coraz więcej osób. Proszę stosować środki ostrożności:*

- myć codziennie ręce mydłem i wodą,
- stać 1 m od osób które kaszlą

To jest kolejna epidemia. Najbardziej narażeni na zachorowanie są osoby starsze i osoby w średnim wieku. Natomiast dzieci są przenośnikami koronawirusa. Koronawirus nie wytrzymuje w ciepłych i zimnych temperaturach. Objawy koronawirusa:

- zmęczenie - duszności
 - Kasze - gorączka
 - Problemy z oddychaniem
- Jeśli masz objawy koronawirusa zadzwoń pod numer 800 190 590 (specjalna infolinia NFZ)*

Kwarantanna jest ważna bo chroni innych przed możliwością zarażenia, ale z drugiej strony to dzieci są izolowane na 2 tygodnie siedzą w domach i nie mogą wychodzić – mówi jedenastoletka Natalia.

*Bądźmy razem odpowiedzialni
Michał Joński*

**Specjalistyczne
Usługi Pielęgniarskie
w Miejscu Wezwania**

**mgr Paulina
Szymańska**

tel. 609 114 136

Znajdź mnie na Facebooku:
mobilnapielegniarka



**MOBILNA
PIELĘGNIARKA**

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

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

**produkt dostępny
w najlepszych aptekach**



www.artivit.com.pl



Gala wieńcząca Bal Charytatywny na rzecz oddziałów dziecięcych naszego szpitala

Prawie 620 tys. zł - tyle udało się zbierać podczas Balu Charytatywnego na rzecz oddziałów dziecięcych szpitala na radomskim Józefowie. Kwotę tę podwoił Samorząd Województwa Mazowieckiego i w sumie do naszej placówki trafi ponad 1 mln 245 tys. zł. Za te pieniądze szpital doposaży neonatologię, chirurgię dziecięcą i pediatrię. Dziękujemy!

W Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu podsumowano II edycję Balu Charytatywnego, który odbył się 1. lutego 2020 roku w Hotelu Karo. Jego organizatorami byli: Fundacja „Lepsza jakość życia”, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Radomska Grupa Mediowa oraz Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu. W sumie do placówki trafi 1 mln 247 tys. 240, 76 zł. Za te pieniądze zostanie kupiony nowoczesny sprzęt na neonatologię, chirurgię dziecięcą i pediatrię, który wzbogaci dotychczasową bazę sprzętową tych oddziałów i zwiększy komfort leczonych w nich małych pacjentów i ich rodzin.

Wszystkim zaangażowanym w to wielkie przedsięwzięcie podziękował Krzysztof Zając, wiceprezes szpitala.

– Ten bal przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Jesteśmy Państwu niezmiernie wdzięczni za Waszą hojność, otwartość serc na potrzeby najmłodszych pacjentów naszego szpitala. Dzięki Waszemu zaangażowaniu i



wspieraniu będziemy mogli doposażyć oddziały dziecięce, które działają w naszej placówce: neonatologię, chirurgię dziecięcą oraz pediatrię. Każdy z tych oddziałów ma swoją specyfikę, ale wszystkie skupiają się na leczeniu dzieci, od ich pierwszych dni życia po dorosłość. Dzięki Wam będziemy mogli realizować swoją misję na najwyższym poziomie i dzięki nowoczesnym sprzętom. Jeszcze raz dziękuję.

Prawie 630 tys. zł w imieniu Samorządu Województwa Mazowieckiego przekazał Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego. – Deklarowałem podczas balu, że Mazowsze podwoi uzbieraną kwotę i tak się stało na ostatnim zarządzie. To nasza powinność.

– Staramy się pomóc wszystkim najmłodszym radomianom, którzy mają problemy ze zdrowiem. Uprzejmnić im czas, który

muszą spędzić w szpitalu, żeby im było jak najłatwiej. Żeby mogli dochodzić do zdrowia w jak najlepszych warunkach, z jak najlepszym sprzętem – mówił podczas balu prezes Radomskiej Grupy Mediowej Rafał Tatarek.

Ogromną potrzebę pomocy najmłodszym pacjentom widzi Konrad Grzeszczyk, prezes Fundacji „Lepsza Jakość Życia”, współorganizator balu, który zapowiedział kolejną edycję tego wydarzenia w następnym roku.

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



 **dr kowalczewski**
Specjalistyczna praktyka lekarska

dr n. med. 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

IDŹ ZA CIOSEM BADAJ REGULARNIE

PROFIL BARDZO MĘSKI

AFP, HCG, LDH - WCZESNE WYKRYWANIE RAKA JĄDER
+ PSA - MARKER RAKA PROSTATY

CENA - 65 ZŁ



Opieka chirurgiczna i ortopedyczna

Centrum medyczne PZU Zdrowie Polmedic

- ✓ konsultacje specjalistyczne
- ✓ USG ortopedyczne i RTG
- ✓ fizjoterapia, kriosauna
- ✓ rehabilitacja dla dzieci i dorosłych
- ✓ terapie indywidualne/integracja strukturalna
- ✓ zabiegi szpitalne (m.in. artroskopia stawu kolanowego)

Poradnia chirurgii urazowo-ortopedycznej

Graniczna 24 | Osiedlowa 9 | 1905 Roku 20

Szczegółowe informacje

48 386 90 60 radom.pzuzdrowie.pl

Oplata zgodna z taryfą operatora



ZDROWIE