



## Botox® zmarszczki w porze lunchu

dermatolog  
- dr med. Maciej Krajewski



## Ekspert w odchudzaniu

- lipoliza spalanie tkanki tłuszczowej

mgr fizjoterapii Ilona Gnat-Siuda

## Odzyskaj sprawność i żyj bez bólu

mgr fizjoterapii Ilona Gnat-Siuda

## Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

psychiatra - Andrzej Karczewski

## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 13  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 6

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 12  
Wypyski Andrzej – str. 12

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 14  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

#### CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 7  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11  
Ostrach Andrzej – str. 14  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11  
Roszczyk Jadwiga • MEDJANA – str. 4  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 11  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 4  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 11

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 4  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 7  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11

#### CHIRURG ORTOPEDA

Gajos Paweł • VITAMED – str. 11  
Kazubiński Hubert – str. 12  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 4  
Sekula Jan • SANUS – str. 12  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 4

#### DERMATOLOG

Jakubczak Iwona • MEDICON – str. 6  
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 9  
Karasiuk Waldemar – str. 10

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 11  
Kempa Urszula – str. 14

#### ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 14

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 11

#### GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 13  
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 13  
Kielski Piotr • EPMED – str. 11  
Nita Zygmunt – str. 13  
Szczęśniak Dobrosława – str. 13  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 7

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 9  
Frieman Irena – str. 14  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

#### KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11  
Świągół Paweł – str. 11

#### LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 11

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 9  
PT Dental – str. 7  
Vitaderm – str. 10  
Zatrzymaj czas – str. 16

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9  
Pytel Anna • AGAMED – str. 7

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 4  
Chojnacka Marina – str. 4  
Dudzińska Ewa – str. 4  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 4  
Kosowski Jarosław – str. 4  
Kowal Elżbieta – str. 4  
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 9  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 4  
Olczyk Ziemowit – str. 4

#### OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 12  
Nazimek Waldemar – str. 12  
Małecka Hanna – str. 12  
Szponar Bogusław – str. 12

#### ORTOPEDA

Bartnik Maciej • MAX-MED – str. 12  
Gajos Paweł • VITAMED – str. 11  
Karaś Marek • MEDICON – str. 6

Kazubiński Hubert – str. 12  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 4  
Szewczyk Dariusz • MAX-MED – str. 12  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 4  
Wypyski Andrzej – str. 12

#### PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 11  
Nazimek Marta – str. 14  
Treter Małgorzata • P.M.R. – str. 9

#### PROKTOLOG

Drotleif Bogusław • NEL-MED – str. 9  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 11  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 11

#### PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 13

#### PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 9  
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 9

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 7  
Epmed – str. 11  
Gamed – str. 11  
Max-Med – str. 12  
Medicon – str. 6  
MedJana – str. 4  
Nel-Med – str. 9  
Neuromed – str. 12  
Polmedic – str. 15  
Venomedica – str. 11  
Vitamed – str. 11

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 7  
Aurudent – str. 7  
Dent Artis – str. 7  
M-dent – str. 7  
Pro-Lab – str. 7  
PT Dental – str. 7  
Unident – str. 7

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 4  
Nierubca Antoni – str. 4  
Sander Krzysztof – str. 4

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 15  
Medica – str. 3

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 14

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 5  
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14  
Gabinet Nad rzeczką – str. 8  
Markowski Mirosław – str. 14  
Reha-Compleks – str. 14

#### MEDYCYNĄ NATURALNA

Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14

#### OPTYK

BRILEX – str. 12  
Grabowscy – str. 12  
Likowski – str. 12

#### OPIEKĄ PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 5  
Vic-Med – str. 5  
Reha-Compleks – str. 14  
Mobilny Asystent Seniora  
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 14

#### ORTODONTA

Pro-Lab – str. 7

#### OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 12  
Chrobrego – str. 5  
Reha-Compleks – str. 14  
Vic-Med – str. 5

#### PSYCHOLOG

Ego – str. 13  
Kołątaj Agnieszka – str. 13  
Maj Anna – str. 3

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 5  
Fizjomedica – str. 5  
Ilmed – str. 6  
Markowski Mirosław – str. 14  
Reha-Compleks – str. 14  
Vic-Med – str. 5

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8  
Mikrad – str. 8

Medistar – str. 8  
Multimed – str. 8  
Reha-Compleks – str. 8  
Stymat – str. 8

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Bałdys – str. 15  
Medica – str. 6

#### BIOPSJE

Euromed – str. 8

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 12

#### DOPPLER

MedJana – str. 4  
Venomedica – str. 11

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 4

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 8

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 13  
Drożdżikowski Wiesław – str. 11  
Euromed – str. 8  
Medicon – str. 6  
MedJana – str. 4

### PROFILAKTYKA ZDROWIA

#### DIETETYK

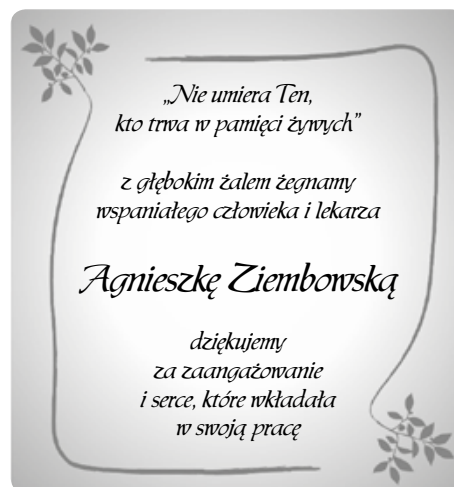
Dobry Dietetyk – str. 15

#### MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 5  
Gabinet Medycyny Naturalnej – str. 14  
Ilmed – str. 6  
Markowski Mirosław – str. 14  
Reha-Compleks – str. 14

#### JOGA

Joga studio – str. 5



Gazeta dystrybuowana przez hurtownię farmaceutyczną PORFARM





**TEB Edukacja**

**BEZPŁATNA  
NAUKA**  
na wybranych kierunkach

**szkoły medyczne**

**ROZPOCZNIJ  
NAUKĘ  
ZIMA**

**ZDOBADŹ  
PEWNY  
ZAWÓD**

- **Opiekun medyczny** ZAWÓD W ROK
- **Asystentka stomatologiczna** ZAWÓD W ROK
- **Higienistka stomatologiczna**
- **Technik farmaceutyczny**
- **Technik masażysta**

Dowiedz się więcej na: [www.teb.pl](http://www.teb.pl)

**Odbierz prezent  
o wartości**

Regulamin promocji dostępny w oddziałach.

**100 lub 200 zł**

**DLA KAŻDEGO!**

**RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49**

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



Radom  
Słowackiego 48  
tel./faks 48 365 49 33  
[medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)

poniedziałek – piątek  
**7.00-19.00**  
sobota  
**7.00-15.00**



Udział w Międzynarodowej  
Kontroli Jakości **LABQUALITY**

**mgr Agnieszka Flont**  
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

**mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska**  
specjalista analityki klinicznej

**Profesjonalna obsługa  
Zawsze wiarygodne wyniki**

**MEDICA**   
laboratorium analiz medycznych

**Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu**  
hematologii  
koagulologii  
analityki ogólnej  
chemii klinicznej  
diagnostyki niepłodności  
diagnostyki chorób tarczycy  
diagnostyki infekcji wirusowych  
diagnostyki onkologicznej  
serologii grup krwi  
autoimmunologii  
bakteriologii  
mykologii  
genetyki

**Nowe badania:**

- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- Hormon antymullerowski - AMH
- Inhibina B
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PRISCA dla I i II trymestru ciąży
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia z oceną żywotności plemników i testem MAR (wg zaleceń WHO)

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**

**SPECJALISTA NEUROLOG**

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

lek. specjalista neurolog  
z-ca ordynatora  
oddziału neurologii RSzS ul. Tochtermana 1

**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

**Andrzej Borysowicz**  
**specjalista neurolog**

tel. **604 930 232**, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

SPECJALISTA NEUROLOG

ordynator neurologii

RSzS ul. Tochtermana

poniedziałki i środy  
od godz. 15.00



Poradnia Rehabilitacji  
ul. Okulickiego 76, tel. 48 381 08 88

Zabiegi Medycyny Estetycznej m.in.

- leczenie botoksem:  
kurcze powiek, kręcz karku, spastyczność
- depilacja laserowa
- laserowe zamykanie naczyń
- laser CO<sub>2</sub>, FRAXEL  
(leczenie blizn potrądzikowych)



**Ziemowit Olczyk**  
neurolog

wizyty domowe  
tel. 502 083 626

Gabinet neurologiczny  
**Marina Chojnacka**

RADOM, UL. KELLES-KRAUZA 32  
TEL. 48 384 89 04, KOM. 604 994 824  
PRZYJMUJE PONIEDZIAŁEK 16.00-17.00

**Pracownia EMG**

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Osiedlowa 9 **MAX-MED**  
tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów  
codziennie w godzinach 8-12 i 16-20

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Żeromskiego 105 a  
tel. 48 362 12 25  
czynne od 7.00 do 18.00  
w soboty od 8.00 do 9.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**

umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**

umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:

**chorób piersi, neurologiczny (dla dzieci i dorosłych), urologiczny,  
dermatologiczny, psychologiczny, gabinet masażu leczniczego**

USG narządów wewnętrznych, nerek, prostaty, jąder, tarczycy,  
gruczołów piersiowych, ślinianek, węzłów chłonnych,

USG stawów u dorosłych: kolanowych, barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni

USG Doppler kończyn dolnych, szyi • USG serca dorośli • Mammografia • Pracownia RTG

**Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia**

**Analizy lekarskie • Punkt pobrań**

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

**GABINET UROLOGICZNY**

**Andrzej Alter**

Leczenie chorób układu moczowego  
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

**GABINET UROLOGICZNY**

czynny w poniedziałki od 15.15 do 17.30

lek. med. specjalista mocz. **Antoni Nierubca**

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

tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628

endomed®

**GABINET UROLOGICZNY**

**Krzysztof Sander**

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Żeromskiego 51  
wtorek 16.00-17.00

tel. kom. 602 59 87 82

# Odzyskaj sprawność i żyj bez bólu!

Medycyna Ortopedyczna wg Cyriax'a, czyli tzw. metoda Cyriax'a jest systemem diagnostyczno-terapeutycznym nakierowanym na pacjenta z dolegliwościami układu ruchu. Precyzyjna diagnostyka i propozycje leczenia stanowią klinicznie potwierdzone sposoby leczenia. Sama w sobie nie wyróżnia się spośród innych metod, które również posiadają swoje hipotezy, własne systemy diagnostyczne oraz sposoby leczenia. Ale jest unikalna w swojej prostocie. Badając minimum, osiągamy maksimum informacji, wykonując niewiele, otrzymujemy doskonałe efekty.

Jej podstawowe założenia, obszary terapeutyczne. Podstawowym założeniem Medycyny Ortopedycznej wg Cyriax'a jest leczenie wzorca klinicznego. Przez zaproponowany w tej metodzie wywiad oraz badanie funkcjonalne uzyskujemy kompletną informację na temat badanego pacjenta. Dla wszystkich obrazów klinicznych metoda

oferuje lokalne, bezpośrednie, sprawne i korzystne ekonomicznie leczenie.

Dokładną lokalizację podrażnionych struktur rozpoznajemy albo przez obecność objawów lokalizujących albo przez palpację. Dzięki temu jesteśmy w stanie postawić hipotezę diagnozy. Czyli pierwszym słowem kluczem jest diagnostyka.

Badanie funkcjonalne jest kluczem do potwierdzenia wstępnej diagnozy z wywiadu. Podczas badania używamy zasady selektywnego napięcia. Testy pasywne (bierne) używamy do testowania struktur (pasywnych, niekurczliwych) INERT, czyli torebki stawowe, więzadła, kaletki maziowe, opona twarda, osłonka oponowa i korzenie nerwowe, nerwy obwodowe, testy oporowe (izometrycznych) sprawdzają struktury kurczliwe KONTRAKTIL, czyli ścięgna, brzośce mięśniowe, przejście mięśnia (brzośca mięśniowego) w ścięgno, przyczepy.

Takie pojęcia jak czucie końcowe jest typowym pojęciem Cyriaxa. Opisuje czucie

(odpowiedź) tkanki na końcu zakresu ruchu pasywnego i pomaga w różnicowaniu np. zapalenia - spastyczne czucie końcowe od zwyrodnienia, twarde czucie końcowe.

**W terapii wykorzystywane są poniżej przedstawione środki terapeutyczne:**

**Głęboki masaż poprzeczny**, który jest specyficzną techniką mobilizacji tkanek, przeprowadzaną poprzecznie do ich przebiegu, przez co próbujemy utrzymać lub/i odtworzyć naturalną ruchomość.

**Manipulacja**, której celem w przypadku przepukliny dyskowej jest jej redukcja (zmniejszenie), w przypadku wolnego ciała stawowego jego przemieszczenie w przestrzeń poza powierzchniami stawowymi, w przypadku sklejeń więzadłowych odtworzyć jego długość. Manipulacje są bezpieczne, kiedy właściwy manewr wykonany jest prawidłowo technicznie z właściwych wskazań.

Metoda ta pozwala zróżnicować i zastosować równocześnie dopasowane leczenie



odkryj jogę dla siebie  
**Yoga Studio**  
Teresy Warchol  
Radom, ul. Malczewskiego 29, kom. 509 850 722, więcej na: [www.sjoga.pl](http://www.sjoga.pl)



**Vic-Med**  
Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.  
bezpłatnie NFZ  
Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541  
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00  
czwartek 16.00-18.00  
Radom, ul. Czarnoleska 19, [www.vic-med.pl](http://www.vic-med.pl)



MOBILNY ASYSTENT SENIORA I OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

**Usługi poza domem (30 zł):**  
przewóz, towarzystwo, wsparcie oraz powrót w cenie usługi

- zorganizowanie pomocy lekarskiej w razie nagłego zarażowania, transport do gabinetu specjalisty lub wizyta domowa
- wspólne zakupy codzienne lub okazjonalne lub zakupy na zlecenie
- przewóz na wizyty lekarskie, na badania specjalistyczne, do laboratorium, na zabiegi rehabilitacyjne, dializy, basen
- realizacja recept i dowóz leków
- przewóz i opieka na cmentarzu w celu odwiedzin grobu bliskich lub uczestniczenia w pogrzebie znajomych
- przewóz chorych do szpitala oraz ze szpitala do domu
  - przewóz i odprawa na dworzec kolejowy, autobusowy, na lotnisko
- odwiedziny seniora w Jego domu, szpitalu lub innej placówce (w imieniu zleceńodawcy)

**Usługi w domu (25 zł):**

- towarzystwo, rozmowa i wsparcie
- doraźna opieka domowa nad chorym seniorem i osobą niepełnosprawną

tel. 501 506 213 lub 48 344 11 33  
[www.pomagamyseiniom.pl](http://www.pomagamyseiniom.pl)



**Centrum Medyczne FizjoMedica**

**KOMPLEKSOWA REHABILITACJA**

wizyty lekarskie  
porady dietetyczne

Radom, ul. Wierzbicka 90  
tel. (48) 389 31 75  
kom. 511 997 061

[fizjo.medica@wp.pl](mailto:fizjo.medica@wp.pl)  
[www.fizjomedica.radom.pl](http://www.fizjomedica.radom.pl)

rehabilitacja w domu pacjenta

**CHROBREGO** NZOZ  
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne  
tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00  
lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00  
poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

**Gabinet rehabilitacji leczniczej**

- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

[e.stachura@vp.pl](mailto:e.stachura@vp.pl)

dla wielu patologii, m.in.: przepukliny dyskowe, zapalenia ścięgien, wolne ciało stawowe, mechaniczne (przeciążeniowe) zapalenia stawów, niestabilności więzadłowe itd.

### Właściwe przeprowadzenie wywiadu przed terapią.

Wywiad jest pierwszym najważniejszym elementem do osiągnięcia diagnozy, a jak mówił dr Cyriax: „każdy pacjent zawiera prawdę”. Pacjent jest źródłem informacji: podaje aktualne symptomy, natomiast zadaniem badającego jest interpretować te informacje w oparciu o wiedzę anatomiczną i funkcjonalną. Wywiad skonstruowany jest z trzech sekcji. Sekcja 1, to odpowiedzi na cztery podstawowe pytania:

Co? Gdzie? Kiedy? Co pacjenta do nas sprowadza? Jakie symptomy? Gdzie są zlokalizowane? Jak doszło do pojawienia się dolegliwości? Uraz czy samoistnie?

Od kiedy, jak długo utrzymują się dolegliwości, czy pacjent odczuwa poprawę, czy obecnie jest bez zmian, czy może mamy do czynienia z pogorszeniem? Te pytania związane są ze zjawiskiem samoleczenia bólu. Np. urazowe zapalenie stawu kolanowego powinno minąć po 2 tygodniach od urazu.

W wywiadzie przeprowadzamy różnicowanie w zakresie dolegliwości mechanicznych, czyli co prowokuje, a co redukuje dolegliwości. Innymi słowy: czy ból jest stały czy zmienny. Ból stały, niezmienny będzie „dzwonkiem alarmowym”.

**Pacjenci, z jakimi schorzeniami stanowią najczęstszą grupę pacjentów, u których stosuje się metodę Cyriaxa i u których metoda ta daje najlepsze efekty?**

Medycyna Ortopedyczna wg Cyriax'a jest dedykowana dla wszystkich pacjentów z dolegliwościami aparatu ruchu. Nie tylko pacjentów tzw. ortopedycznych, ale np. pacjent po udarze z bolesnym barkiem, który wg wielu źródeł występuje u tych pacjentów między 16-84%. Ale jednak – największą grupę stanowią pacjenci z bólem pleców. Badania statystyczne podają, że bólu pleców doświadcza nawet 65% populacji raz w roku, a 84% raz w życiu.

Natomiast ostry ból pleców powiązany z ograniczeniem ruchowym to aż 7,6% populacji. Dużą grupą są pacjenci z urazami sportowymi, co potwierdzają również wyniki statystyczne. Natomiast Medycyna Ortopedyczna wg Cyriax'a jest wprost stworzona dla tych grup pacjentów. Tak więc fizjoterapeuta posługujący się tajnikami filozofii dr Cyriax'a jest poszukiwany na rynku pacjentów z bólem.

*mgr Fizjoterapii Ilona Gnat-Siuda  
Centrum Rehabilitacji ILMED  
Radom, ul. Sienkiewicza 34/2*



**BEZPŁATNE KONSULTACJE  
FIZJOTERAPEUTYCZNE  
REHABILITACJA DOMOWA**

tel. 794 773 956  
Radom ul. Sienkiewicza 34/2  
www.rehabilitacja-radom.pl

**ZABIEGI ESTETYCZNE:**  
LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej  
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów  
ULTRADŹWIĘKI  
PLATFORMA WIBRACYJNA  
MASAŻ MODELUJĄCY Tai-Chi  
AEROBIK

**KINEZYTERAPIA  
FIZYKOTERAPIA  
MASAŻ  
KINESIOTAPING**



## MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz diagnostyki

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z NFZ w zakresie:

### Medycyny rodzinnej:

Poradnia Pediatria • Punkt Szczepień • Poradnia Internistyczna

### Poradnie specjalistyczne:

- urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka • ginekologia i położnictwo
- chirurgia urazowo-ortopedyczna • zdrowia psychicznego • psychologia • medycyny pracy
- reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

### Gabinet zabiegowy:

- m.in. EKG • iniekcje • testy alergologiczne • szczepienia ochronne • odczulanie
- USG • RTG • spirometria • krio zabiegi • światłolecznictwo

### Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarskie

**Leczenie szpitalne** krótkie terminy od dnia 01 marca 2012 r. umowa z NFZ

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna • ginekologia • otolaryngologia • urologia • ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe z własnym parkingiem to nasze atuty.

Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych.

Posiadamy aptekę i zakład optyczny.

Radom, ul. Gagarina 1  
48 367 15 10  
Poradnie medycyny rodzinnej  
48 366 81 51  
Poradnie specjalistyczne  
48 366 81 52  
790 610 790  
Leczenie szpitalne  
od poniedziałku  
do piątku  
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

# PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

nowoczesna stomatologia  
medycyna estetyczna  
endermologia, fotoepilacja  
zabiegi kosmetyczne  
laboratorium (Luxmed Lublin)

48 363 33 60

kom. 535 993 093

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

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

## Pro-Lab

LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ



### Oferta wykonywanych prac

- protezy osiadające całkowite, częściowe
- protezy typu overdenture
- protezy szkieletowe
- prace kombinowane przy użyciu elementów precyzyjnych
- szynoprotezy
- wkłady koronowo-korzeniowe
- korony tymczasowe
- korony lane metalowe
- korony i mosty licowane porcelaną, kompozytem
- korony i mosty pełnoceramiczne (Cad/Cam ZirkonZahn GmbH)
- naprawa protez (24 godziny na dobę)
- szyny wybielające oraz nagryzowe

Radom, ul. Struga 24/8, kom. 510 158 373

[rafald@pro-lab.net.pl](mailto:rafald@pro-lab.net.pl), [www.pro-lab.net.pl](http://www.pro-lab.net.pl)

czynne od poniedziałku do piątku  
w godzinach od 8.00 do 17.00

## Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

### STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanowska  
Irma Tomasiak  
Piotr Kotlimowski

### RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

### GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

### INTERNA

### MEDYCyna PRACY

#### badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Anna Pytel

### PRYWATNE POGOTOWIE

### STOMATOLOGICZNE

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-22.00



EWA I MARTA MACIĄG  
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel (48) 629 53 15

Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

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

tel. 606 78 26 46

### Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dziury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60



NZOZ

E. R. Jaworscy

- stomatologia
- medycyna estetyczna

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2

tel./faks 48 362 19 40

Radom, ul. M. C. Skłodowskiej 7a/13a

tel. 48 362 70 09

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



## AURUM DENT

gabinet dentystyczny

[www.aurumdent.pl](http://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

48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00



lek. stom. Bożena Domańska

poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00

wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska

wtorek, czwartek 14.00-19.00

piątek 10.00-12.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych

leczenie protetyczne

chirurgia stomatologiczna

profilaktyka

stabilizacja protez za pomocą miniimplantów

RTG zębów

### Leczenie bez borowania

### metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

## SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4  
tel. 48 365 11 88

### refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe  
i wszelkie akcesoria

Sprzęt ortopedyczny  
i rehabilitacyjny

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki  
ortopedyczne

materace i poduszki  
przeciwodrożynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia  
głośnomówiące

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu  
laryngolog - konsultacje

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

## diagnostis

### Rezonans Magnetyczny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

Badania w ramach umowy z NFZ  
oraz płatne (bez skierowania)

Informacja i zapisy 8.00-18.00  
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17  
26-610 Radom, Tochtermana 1

## N Z O Z EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej  
biopsje i USG piersi

dr n. med. Grzegorz Szczeniak

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej MBA

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

zapraszamy

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Główna 12, tel. 48 369 95 17

NFZ



## Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Oddział Rehabilitacji  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwdrożynowe  
koncentraty tlenu

## mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ  
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

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

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49

tel. (48) 383 08 88

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

sklep@mikirad.com.pl

www.mikirad.com.pl

## PIJAWKI LECZĄ

- choroby żył (żylaki, owrzodzenia)
- choroby kręgosłupa (rwa kulszowa, dyskopatie)
- migreny • cukrzyca • reumatyzm

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, www.palemestop.pl

## MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY  
refundacja NFZ

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

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



Radom

ul. Bernardyńska 1

tel. (48) 360 10 26

faks (48) 340 29 03

tel. kom. 695 900 792

sklep@armed-ort.pl

# Sklep medyczny

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów medycznych)
- pracownia ortopedyczna, indywidualne wykonanie aparatów i protez (w każdą środę)



# Botox® zmarszczki w porze lunchu, szybko, tanio, skutecznie, pewnie!!!

Toksyna botulinowa popularnie zwana botoksem, jest jednym ze środków używanych w medycynie estetycznej do zminimalizowania efektu starzenia się skóry zarówno u Pań jak i Panów. Najlepiej wykonanie zabiegu należy powierzać profesjonalistom - dermatologowi. Musi być on poprzedzony szczegółowym wywiadem. Jeśli trafimy do gabinetu, gdzie lekarz tuż po wejściu chwyci za strzykawkę, lepiej będzie się wycofać!

Wstrzyknięcie odpowiedniej ilości preparatu powoduje zablokowanie przewodnictwa nerwowo - mięśniowego, a co za tym idzie - rozluźnienie poszczególnych mięśni. Zostają w ten sposób „uśpione” na okres 6 - 9 miesięcy. W tym czasie mięśnie nie są zdolne do silnego kurczenia się, dzięki czemu zmarszczki wygładzają się, a wygląd skóry staje się naturalny i wypoczęty.

Przy pomocy bardzo cieniutkiej igły lekarz, niewielkimi dawkami preparatu, poddaje iniekcji wyznaczony obszar zabiegowy. Odczuwalne są lekkie ukłucia. Zabieg można uznać za bezbolesny. U osób szczególnie wrażliwych na ból można zastosować znieczulenie miejscowe. Czas trwania zabiegu to kilkanaście minut. Ilość preparatu stosowana w trakcie zabiegu jest zmienna w zależności od potrzeb pacjenta lub wskazań waha się od 60 do 120 j. ale nie stanowi zagrożenia dla zdrowia pacjenta. Dla porównania dawka śmiertelna dla człowieka ważącego ok. 70 kg wynosi 3000 j.

Pierwsze efekty są widoczne po 2-3 dniach od iniekcji. Pełny efekt działania toksyny, czyli brak możliwości zmarszczenia mięśnia, widoczny jest między 10 a 14 dniem po zabiegu i utrzymuje się

przez wspomniane już 6-9 miesięcy, kiedy dochodzi do powrotu pracy mięśni. Należy pamiętać o tym, że zaprzestaniu stosowania preparatu skóra w 100 % wraca do poprzedniego wyglądu. Natomiast rezygnując jednak z kuracji będzie ulegać starzeniu zgodnie z jej biologicznym wiekiem. Kontynuując ostrzykiwania czas działania i jednocześnie odstępy pomiędzy zabiegami mogą ulegać wydłużeniu. Po zabiegu lekkie zaczerwienienia ustępują po ok. godzinie. Łącząc zabieg z falami radiowymi, laseroterapią lub podczerwienią, wskazane jest wykonanie zabiegu po okresie dwóch tygodni w celu zwiększenia efektu poprawy napięcia skóry po tych zabiegach. Wpływa to także korzystnie na długość rezultatów.

#### Przeciwwskazania:

- zaburzenia przewodnictwa mięśniowo - nerwowego
- nadwrażliwość na składniki preparatu

- miejscowe infekcje skóry
- ciąża i okres karmienia piersią
- stosowanie niektórych leków

#### Wskazania:

- Zmarszczki mimiczne
- wokół oczu - „kurze łapki”
- wokół ust - poprzeczne
- bruzda pionowa na czole - „lwia zmarszczka”
- podniesienie kącików ust
- uniesienie opadających powiek

Magdalena Wrzesińska  
studentka III roku

Kosmologii Uniwersytetu Radomskiego

Marta Wrocławska-Bañcer  
kosmolog

Dr med. Maciej Krajewski  
dermatolog

adiunkt Uniwersytetu Radomskiego

**ESTIVANCE**  
www.estivance.pl

**Dr n. med. Maciej Krajewski**  
specjalista dermatolog  
(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów  
w Radomiu i Warszawie od 2000 r.)

dermatologia estetyczna i dermatochirurgia  
najsukuteczniejsze systemy laserowe

- **BOTOX®**
- wypełnianie zmarszczek
- **THERMAGE**
- nieinwazyjny lifting
- plastyka powiek
- odchudzanie

**KLINIKA NR 1. W LECZENIU BLIZN\***

Radom (Ustronie), ul. Gagarina 1, tel. (48) 360 44 56  
Warszawa (Mokotów), ul. Bukowińska 22a, (22) 898 34 51

\* (BEAUTY EXPERT magajnyu.URODA)

**NEL-MED**  
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,  
zespół chirurgii jednego dnia

Usługi komercyjne  
ortopedia, nefrologia, ginekologia,  
chirurgia naczyniowa, proktologia,  
chirurgia ogólna, rehabilitacja,  
kardiologia, dietetyka,  
medycyna pracy, USG Doppler

Prywatny Gabinet Lekarski  
**Chorób Płuc**  
Edyta Michrowska-Kobyłska  
tel. 605 336 465

Specjalistyczna Praktyka Lekarska  
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk  
Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych  
tel. 603 609 270  
gabinet Radom, ul. Chrobrego 54  
poniedziałek 16.00-17.00

S P Z O Z  
**Poradnia  
Medycyny Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. (48) 362 89 47

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**  
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00

# VITA-Derm

Radom

ul. Witolda 10,  
tel. 48 383 61 00  
kom. 603 333 122

- fotoodmładzanie IPL
- laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
- redukcja zmarszczek, BOTOX®
- laserowe leczenie nadpotliwości
- wypełnianie bruzd twarzy SURGIDERM, RESTYLANE
- powiększanie ust SURGILIPS
- powiększanie piersi
- laserowe usuwanie przebarwień, znamion i narośli skórnych
- DERMEMELAN, COSMELAN
- laser CO<sub>2</sub> - FRAXEL
- laserowe leczenie trądziku i blizn potrądzikowych
- zamykanie naczyń i skleroterapia żyłaków
- depilacja laserowa
- leczenie wypadania włosów - mezoterapia
- peelingi chemiczne
- modelowanie sylwetki ciała - masaż próżniowy, FOCUS RF+

www.vita-derm.pl

Chirurgia plastyczna, dermatologia  
medycyna estetyczna

## Ekspert w odchudzaniu - lipoliza spalanie tkanki tłuszczowej

### Lipoliza beziłkowa/bezinwazyjna

Bezinwazyjna redukcja tkanki tłuszczowej jest innowacyjną alternatywą dla klasycznej igłowej lipolizy lub liposukcji.

Podczas zabiegu Lipolizy Beziłkowej głębokie impulsy elektryczne stymulują kompleksowo tkanki powierzchniowe i przenikają w głąb skóry.

Fale kierunkowe sprawiają, że włókna mięśni wykonują izotoniczne ruchy a stymulowane mięśnie pobierają energię z okolicznych tkanek spalając tym samym tkankę tłuszczową.

Podczas zabiegu następuje pobudzenie przemiany materii i krążenia krwi, redukcji ulega znaczna ilość podskórnej tkanki tłuszczowej, wzrasta jędrność i elastyczność skóry.

Zabieg trwający 30 minut da Ci efekt 3-godzinnych ciężkich ćwiczeń w klubie fitness lub na specjalistycznym sprzęcie w siłowni. Dzięki temu nastąpi rozkład nadmiernie nagromadzonej tkanki tłuszczowej, zwiększenie metabolizmu oraz wydalanie toksyn z organizmu

Organizm kobiety zawiera tkankę tłuszczową o innej budowie, niż męska. Jest ona znacznie trudniejsza do zredukowania i często skupiona lokalnie w widoczne

poduszki tłuszczowe. Stosując zwykłe metody wyszczuplające, jak fitness czy lekka dieta, najczęściej nie jesteśmy w stanie ich zlikwidować.

Poduszki te występują najczęściej w okolicy bioder, ud i pośladków. Często obecne są także po bokach pleców, na brzuchu i ramionach. Możemy je likwidować stosując miejscowo zabiegi lipolizy bezinwazyjnej (redukcja tkanki tłuszczowej).

Dodatkowo oprócz redukcji tkanki tłuszczowej, rozstępów i cellulitu, zabieg może poprawić kolor skóry, elastyczność i zwiększyć produkcję kolagenu, który traci elastyczność podczas naturalnego procesu starzenia. W trakcie zabiegu odpoczywasz, a mięśnie wykonują skurcze i z każdym zabiegiem wzmacniają się, skóra staje się bardziej napięta. Zabieg jest bardzo przyjemny i bezbolesny a odczucia przypominają przemienne rodzaj mrowienia, ściągania, świdrowania mięśni. Już pierwsze zabiegi powodują widoczne zmiany kształtu figury: podniesione pośladki, bardziej płaski brzuch; polepszenie samopoczucia i nastroju. Szczególnie młode mamy wracające do formy po ciąży, chwałał sobie taką chwilę spokoju i relaksu. Dzięki zabiegom wykonywanym nowoczesnym



## Relaks fitness & spa

### Nowy wymiar odchudzania

Profesjonalny plan treningowy  
Indywidualny program żywieniowy  
Analiza składu ciała  
Sauna, masaż

Radom, ul. Słowackiego 15a, tel. 48 386 90 09



# Odchudzamy Radom

urządzeniem spełniamy marzenie o pięknej figurze!. Podsumowując lipoliza bezinwazyjna to świetny sposób na utratę zbędnych kilogramów dla osób, które nie mają czasu na siłownię albo brak im motywacji, a chcą ładnie wyglądać! Ciało na 6-kę!

#### Efekty zabiegów:

- rozbicie i utrata tkanki tłuszczowej
- skuteczne wyszczuplanie wybranych partii ciała
- redukcja cellulitu
- pobudzenie układu limfatycznego a tym samym usuwanie toksyn z organizmu
- wzmacnianie i ujędrnianie mięśni
- wzrost jędrności i elastyczności skóry

**Przeciwwskazania do zabiegu:** ostre stany zapalne, epilepsja, ciąża i karmienie piersią, nowotwory, zagrożenia zatorami, wszczepiony rozrusznik serca, obecność przedmiotów metalowych na powierzchni zabiegowej.

*mgr Fizjoterapii Iлона Gnat-Siuda  
Centrum Rehabilitacji ILMED  
Radom, ul. Sienkiewicza 34/2*



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

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

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

#### Poradnie specjalistyczne

umowa z NFZ i Allianz

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

#### Pracownia USG

(3D/4D, nowy aparat Aloca)

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

#### Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

#### Pracownia doboru aparatów słuchowych

#### Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

#### Profilaktyka dysleksji

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

Wynajmiemy gabinety lekarskie

**VenoMEDICA**  
CHIRURGIA NACZYNIOWA  
T. Terpiłowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żylaków:

- **laserowe zabiegi endożylne** (ELVeS 1470nm)

- skleroterapia, miniflebektomia
- USG doppler naczyń

**CHIRURGIA ONKOLOGICZNA I PROKTOLOGIA**  
R. Rojewski, K. Noll

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A  
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)  
[www.venomedica.pl](http://www.venomedica.pl)

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

**Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
GABINET  
kardiologiczno-pediatryczny  
**EKG, echo serca, Holter EKG**  
Radom, ul. Prażmowskiego 33 a  
tel. 603 770 018

lekarz medycyny  
**Wiesław Drożdżikowski**  
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog  
**USG jamy brzusznej**  
poniedziałek-środa 16.00-18.00  
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

**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 szczypeń  
Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**✚**

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**  
alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-położnicza  
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)

Poradnia neurologiczna

**✚**

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

**✚**

**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**  
Lux-Med, Medicover, 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  
codziennie od 7.30 do 18.00

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
**VITAMED**  
Radom, ul. Lubońskiego 2, tel. (48) 365 11 13

- Poradnia Ortopedyczno-urazowa
- Poradnia Chirurgii Naczyniowej
- Poradnia preluksacyjna dla niemowląt
- Neurochirurgia
- **REHABILITACJA**

Konsultacje neurologiczne • Doppler • USG • RTG  
Chirurgia Ogólna • Medycyna Estetyczna

Wszyscy nasi lekarze w naszej przychodni są zatrudnieni w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu

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

# OPTYK

okulary korekcyjne  
okulary słoneczne  
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek

10.00-17.30

(przerwa 15.00-16.00)

Radom, ul. Okulickiego 58/70

tel. 501 576 329

## Gabinet okulistyyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)  
kom. 604 529 306  
przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

dr n. med. Bogusław Szponar

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323



**Maciej Bartnik**  
ORTOPEDA TRAUMATOLOG

- USG narządów ruchu
- USG bioder u niemowląt
- Zabiegi ortopedyczne

Radom, ul. Witolda 7, lok. 1.03 **MAX-MED**  
tel. 48 366 11 40, kom. 692 439 251

## MAX-MED

Szewczyk Dariusz

ortopeda, traumatolog

Radom, ul. Witolda 7, lok. 1.03  
tel. (48) 366 11 40, 603 592 890

# OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką  
rabat -5%  
na okulary

Bobette

SPRAWDŹ PROMOCJE!  
ODWIEDŹ NASZE SALONY

- **Galeria Feniks** (Piotr i Paweł)  
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112  
tel. 48 382-06-32
- **Przychodnia**, ul. 1905-roku 20 lok. 5  
tel. 48 385-80-08
- **Nowy Salon** (vis a vis Politechniki)  
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRE **SOLANO** Baldinini **Rybnik**

## Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

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

## dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej  
**Chirurgia dzieci i młodzieży**  
**Traumatologia wieku dziecięcego**

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

**Krzysztof Baryłka** zapisy tel. 609 182 337  
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedłowa 9

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

**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

OPTYK

**Likowski**

GABINET  
OKULISTYCZNY

**Elżbieta Likowska**

lekarz okulista

pn 10-18 • wt,śr,pt 10-14, 16-18  
sobota na zapisy

www.likowski.eu  
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

**Hubert Kazubiński**  
specjalista ortopeda, traumatolog  
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

**MEDJana**

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



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.



**RADOM UL. BIAŁA 2**

TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

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

# Stresowe ABC

## jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób

W ostatnich pięciu odcinkach zajmowaliśmy się tym, w jaki sposób sobie ze stresem radzić, jakich rzeczy unikać. W jaki sposób namierzyć prawdziwe źródła stresu i jak je odróżnić od źródeł pozornych. Jak unikać niepotrzebnego stresu – w tym nawiązaliśmy do asertywności, możliwości modyfikacji relacji, otoczenia, organizacji czasu, treści komunikacji, możliwości zmieniania i kształtowania sytuacji oraz naszej własnej adaptacji – dostosowania się do stresu.

W tym odcinku chciałbym zająć się czwartą być może najtrudniejszą z wymienionych wcześniej strategii. Chciałbym byśmy wspólnie zastanowili się na możliwościach, które daje akceptacja lub pogodzenie się z sytuacją, w której nie możemy ani zmienić sytuacji, ani wpływać na otoczenie, ani uniknąć stresora ani dokonywać skutecznej adaptacji do stresu.

### Strategia nr 4

#### Pogodzenie się z tym czego nie można zmienić

Niektóre źródła stresu są nie do uniknięcia. Nie możemy uniknąć czy też zapobiec takim stresorom jak śmierć najbliższych członków rodziny, poważna choroba, niespodziewane wypadek lub kryzys

ekonomiczny w kraju. W takich wypadkach najlepszym sposobem poradzenia sobie ze stresem jest przyjęcie rzeczy takimi jakimi są. Takie zaakceptowanie może być trudne, ale w dłuższej perspektywie czasu dużo łatwiejsze, niż ciągle użeranie się z sytuacją, której i tak nie możemy zmienić.

- Nie próbuj kontrolować tego, czego nie można skontrolować. Wiele rzeczy w życiu jest poza naszą kontrolą – w szczególności zachowanie innych ludzi. Zamiast oburzać się na innych skoncentrujmy się na rzeczach które możemy kontrolować, takich jak np.: sposób, w jaki zdecydujemy się zareagować na dany problem.
- Szukaj pozytywów. Jest takie powiedzenie „Co nas nie zabije to nas wzmocni”. Kiedy stajemy w obliczu większych wyzwań, spróbujmy patrzeć na nie jako okazje do naszego dalszego własnego rozwoju. Jeśli w jakiś sposób np.: przez dokonywanie niewłaściwych wyborów przyczyniliśmy się do powstania stresowej sytuacji, przeanalizujmy to i uczmy się na własnych błędach.
- Dziel się swoimi uczuciami. Często rozmawiaj z zaufanym przyjacielem lub umów się z psychoterapeutą. Wyrażenie tego przez co przechodzisz może być bardzo oczyszczające, nawet jeśli nic możesz zrobić, by zmienić trudną sytuację.
- Naucz się przebaczać. Przyjmij fakt, że żyjemy w niedoskonałym świecie,

a ludzie popełniają błędy. Pozwól aby gniew, uraza i gorycz odeszły, pozbywaj się „negatywnej energii”. Przebacжай i idź naprzód.

Na podsumowanie tego odcinka chciałbym podzielić się fragmentem znanej modlitwy o pogodę ducha:

„Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.”

Pozdrawiam  
Andrzej Karczewski  
Specjalista Psychiatra



**Andrzej Karczewski**  
Specjalista Psychiatra  
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

**Zgłoszenia telefoniczne**

Radom,  
ul. Kopernika 9/14  
tel. kom. 0 502 713 654

leczenie:  
depresji,  
zaburzeń lękowych,  
nerwic,  
uzależnień,  
bezsensowności,  
zaburzeń pamięci,  
psychoz,  
zaburzeń odżywiania,  
zaburzeń osobowości

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

**POMOC PSYCHOLOGICZNA**  
mgr Anna Katarzyna Maj  
psycholog  
dziecięcy i rodzinny  
tel. 515 896 121  
możliwość wizyt domowych

Gabinet Psychologiczny  
**Agnieszka Kołataj**  
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

Gabinety Lekarskie i USG  
**pro feminae**

lek. med. **Piotr Józwiak**  
kom. 605 603 007

- USG ginekologiczno-polożnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka

Radom, ul. Piłsudskiego 9, tel. 48 363 85 65  
Grójec, ul. Kopernika 8a, tel. 48 670 49 90



**EGO** Centrum  
Psychologiczne  
Dorota Mitek-Zimnicka

Pracownia badań kierowców

- badania kierowców i operatorów wózków spalinowych i akumulatorowych
- badania osób posiadających i ubiegających się o broń
- inne badania psychologiczne
- porady, konsultacje

czynne pn.-pt. oraz w soboty  
po telefonicznym uzgodnieniu

Radom, ul. Kościuszki 1 pok.116  
tel. 48 381 60 00, 605 743 613  
[www.psycholog.pilicka.pl](http://www.psycholog.pilicka.pl)

Gabinet ginekologiczno-polożniczy  
dr med. **Dobrosława Szczęśniak**  
spec. ginekolog-polożnik

Badanie nietrzymania moczu  
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

ginekolog polożnik  
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

Centrum  
Medycyny Kobiet



**Zygmunt Nita**  
ginekolog polożnik

kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

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

Adam Krajewski  
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje  
od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 105a  
tel. 48 362 12 25



Najlepsi eksperci,  
tysiące zadowolonych pacjentów.  
Największa i najbardziej znana sieć poradni  
dietetycznych w Polsce. Spotkajmy się!

Nasza oferta obejmuje:

- 🍏 terapię nadwagi
- 🍏 pomoc w niedowadze
- 🍏 ustalanie diet w różnych chorobach
- 🍏 żywienie w sporcie
- 🍏 przygotowanie żywienia w ciąży
- 🍏 pomoc w szybkim powrocie do wagi po porodzie
- 🍏 żywienie dzieci



Dobry Dietetyk w Twoim regionie

**mgr Kinga Szarpak**  
doradca żywieniowy, trener personalny  
tel. 781 186 010

**mgr Małgorzata Kaleta**  
dietetyk kliniczny  
tel. 696 061 089

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

Fitness Park Radom  
ul. Bolesława Chrobrego 22

NFZ



- rehabilitacja i masaż
- rehabilitacja:
  - ortopedyczna
  - neurologiczna
  - dzieci
- rehabilitacja domowa

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

### Gabinet rehabilitacji i masażu leczniczego

**mgr Mirosław Markowski**  
fizjoterapeuta  
tel. 501 279 733

#### Stosowane zabiegi

- Zespoły bólowe kręgosłupa
- zmiany zwyrodnieniowe i przeciążeniowe
- dyskopatia
- rwa kulszowa, rwa ramienna

- Bóle i dysfunkcje stawów obwodowych
- Stany pourazowe
- Choroby reumatyczne
- Bóle głowy
- Obrzęki limfatyczne

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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



### dyplomowany dietetyk

indywidualny trening żywieniowy  
zdrowe odchudzanie  
diety w chorobach cywilizacyjnych  
indywidualne spotkania  
zadzwoń i umów się na wizytę  
kam. 781 82 60 60

lek. med.

**Urszula  
Kempa**

**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**

zapisy telefoniczne  
poniedziałek i środa **609 196 693**  
Radom, ul. Prażmowskiego 35a  
I p., pok. 208

dr n. med.

**Andrzej Ostrach**

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej  
Radom, ul. Żeromskiego 51  
czwartek 16-18  
tel. 602 477 709

**Gabinet Pediatriczny**

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**  
Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog  
tel. 696 50 15 15

**GABINET LEKARSKI**

medycyny naturalnej i biorezonansu

lek. med. Irena Frieman

odczulanie i alergologia

Radom, ul. Kilińskiego 21  
rejestracja tel. 48 362 44 64

NFZ



**Całodobowe pobyty  
rehabilitacyjne  
oraz pielęgnacyjne**

również prywatne

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Oddział Rehabilitacji  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

Laboratorium istnieje od 1982 roku.



specjalistyczna  
**pracownia analiz  
lekarskich**

mgr Krystyna Baldys

#### Oferujemy:

- pełen zakres badań diagnostycznych wykonywanych na najwyższej klasy sprzęcie laboratoryjnym
- wysoko wykwalifikowany personel
- najwyższą jakość i wiarygodność wyników potwierdzoną międzynarodowymi kontrolami jakości
- sprawną i fachową obsługę pacjentów
- naszym kontrahentom - dostęp do wyników przez Internet za pomocą bezpiecznego protokołu HL7

#### Zapraszamy

od poniedziałku do piątku w godzinach **7.00-9.30** oraz **16.00-17.00**

Sobota **8.00-9.00**

Wydawanie wyników

od poniedziałku do piątku w godzinach **12.00-17.00**

26-610 Radom, ul. Struga 19/21  
tel. 48 363 45 66, faks 48 363 14 45  
analizy\_lekarskie@baldys-lab.eu



DAWNIEJ  
POLMED RADOM

ABONAMENT ZA

**2,30zł**  
DZIENNIE

WWW.POLMEDIC.COM.PL

**691 161 268**



#### Abonament Medyczny to przede wszystkim:

- opieka medyczna dla Klienta Indywidualnego i jego rodziny;
- opieka medyczna dla Pracownika i jego rodziny;
- wizyta u lekarza specjalisty bez skierowania od lekarza rodzinnego;
- krótki czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty - do 5 dni roboczych;
- krótki czas oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne - do 5 dni roboczych;
- możliwość wykonania większości badań diagnostycznych na miejscu (RTG, USG, diagnostyka kardiologiczna, alergologiczna);
- krótki czas oczekiwania na diagnostykę kardiologiczną;
- rabaty na wysokospecjalistyczne usługi medyczne (Chirurgia Jednego Dnia, Chirurgia Plastyczna);
- rabaty na zajęcia ruchowe w ramach Gimnastyki leczniczej.

POLMEDIC

Dział Sprzedaży i Marketingu

ul. Okulickiego 76

tel. kom. 691 161 268

info@polmedic.com.pl

MEDYK

CENTRUM MEDYCZNE

# Zatrzymaj czas



## medycyna estetyczna

dr. n. med. Elżbieta Kowal • dr n. med. Roman Kowal • dr n. med. Krzysztof Jakubowski  
mgr Malwina Kowalczyk fizjoterapeuta

### Z A B I E G I

#### twarz

- mikrodermabrazja wodno-tlenowa
  - trądzik i leczenie potrądzikowe
    - redukcja przebarwień
  - usuwanie zmian skórnych
    - BOTOX

#### ciasto

- odmładzanie skóry
- redukcja tkanki tłuszczowej
- zamykanie naczynek
- depilacja laserowa
- skuteczna walka z cellulitem

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

Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008