



Rozpoczynamy cykl artykułów

Aktywność dla kobiet w ciąży

od 3 do 9 miesiąca ciąży

Dorota Sidorko, Anna Woźniak, Beata Tatar

Staw kolanowy

Postępowanie przedoperacyjne w przypadku zerwania ACL

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin,
mgr fizjoterapii Marcin Drewin

Terapia NTB

dr n. med. Elżbieta Kowal

Obudź swoją skórę na wiosnę

Magdalena Wrześcińska,
Marta Wrocławska-Bańcer,
dermatolog – dr med. Maciej Krajewski

Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem w zdrowszy sposób
psychiatra – Andrzej Karczewski

Problemy z widzeniem po 40-tym roku życia

optometrysta Zygmunt Grabowski

Rehabilitacja po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego metodą dwupęczkową



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 11
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 15
Wypyski Andrzej – str. 15

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 16
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 6
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 6

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6
Ostrach Andrzej – str. 16
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 6
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 6
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 6
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 6

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 6
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 6

DERMATOLOG

Krajewski Adam • MEDICON – str. 11
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 11
Karasiuk Waldemar – str. 7

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 17
Nazimek Marta – str. 8
Kempa Urszula – str. 8

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 8

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 18

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 13
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 14
Kielski Piotr • EPMED – str. 17
Nita Zygmunt – str. 15
Szczęśniak Dobrosława – str. 15
Świechowski Witold • AGAMED – str. 11

INTERNISTA

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

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 10
Świągół Paweł – str. 10

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 17

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 11
PT Dental – str. 10
Vitaderm – str. 7

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 14
Pytel Anna • AGAMED – str. 11
POLMEDIC – str. 20

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 16
Chojnacka Marina – str. 16
Dudzińska Ewa – str. 16
Jurkiewicz Grzegorz – str. 16
Kosowski Jarosław – str. 16
Kowal Elżbieta – str. 17
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 4
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 16
NeuroPuls – str. 14
Olczyk Ziemowit – str. 16

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 9
Nazimek Waldemar – str. 9
Małecka Hanna – str. 9
Szponar Bogusław – str. 9

ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 13
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 16
Kowal Roman – str. 17
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 6
Sekuła Jan • SANUS – str. 17

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 6
Wypyski Andrzej – str. 15

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 10
Nazimek Marta – str. 8

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 4
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 6
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 6

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 7
Szczęcińska Ewa – str. 7

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 4
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 4

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 11
Akademickie Centrum Medyczne – str. 14
Epmec – str. 17
Gamed – str. 14
Max-Med – str. 16
Medicon – str. 3
MedJana – str. 6
Nel-Med – str. 4
NeuroPuls – str. 14
Polmedic – str. 20
Venomedica – str. 6

STOMATOLOG

Agamed – str. 11
Aurumdent – str. 10
Dent Artis – str. 11
M-dent – str. 10
Pro-Lab – str. 10
PT Dental – str. 10

UROLOG

Alter Andrzej – str. 18
Baryłka Krzysztof – str. 15
Nierubca Antoni – str. 18
Sander Krzysztof – str. 18

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 19
Lab Medic – str. 9
Medica – str. 3

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 6
Grudzińska Jadwiga – str. 11
Relaks – str. 12
Fizjomedica – str. 5

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 5
Fizjomedica – str. 5
Gabinet Nad rzeczką – str. 6
Markowski Mirosław – str. 4
Reha-Compleks – str. 18

OPTYK

BRILEX – str. 9
Grabowscy – str. 9
Likowski – str. 9

OPIEKĄ PIELĘGNIARSKĄ

Chrobrego – str. 5
Dom Pod Złotym Dębem – str. 15
Vic-Med – str. 10
Reha-Compleks – str. 5
Mobilny Asystent Seniora
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 17

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 10

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 15
Chrobrego – str. 5
Reha-Compleks – str. 5
Vic-Med – str. 9

PSYCHOLOG

Ego – str. 7
Kołątaj Agnieszka – str. 7
Maj Anna – str. 7

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 14
Chrobrego – str. 5
Fizjomedica – str. 5
Ilmed – str. 4
Markowski Mirosław – str. 4
Reha-Compleks – str. 18
Vic-Med – str. 9

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 8
Medistar – str. 8
Multimed – str. 9
Reha-Compleks – str. 9
Stymat – str. 8

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 19
Lab Medic – str. 9
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 16

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 17

DOPLER

MedJana – str. 6
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16
Venomedica – str. 6

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 16

REZONANS MAGNETYCZNY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 15
Diagnosis – str. 4

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 15
Drożdżikowski Wiesław – str. 18
Epmec – str. 17
Euromed – str. 16
Medicon – str. 3
MedJana – str. 6
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 13

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 6
Grudzińska Jadwiga – str. 11
Relaks – str. 12
Fizjomedica – str. 5

MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 5
Ilmed – str. 4
Markowski Mirosław – str. 4
Reha-Compleks – str. 18

JOGA

Joga studio – str. 6

Gazeta dystrybuowana przez
hurtownię farmaceutyczną PORFARM



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo
wszystkie

Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk.informator@wp.pl

opracowanie graficzne gazety: Czarna w paski Patyk Fürmianiak



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 pielęgniarские

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

www.medica.radom.pl

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu

- hematologii
- koagulologii
- analitiky 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)



Radom
Słowackiego 48
tel./faks 48 365 49 33
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 analitiky klinicznej

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

**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

Staw kolanowy

Postępowanie przedoperacyjne w przypadku zerwania ACL

Mimo to, że staw kolanowy jest największy w ustroju ludzkim, charakteryzuje go duża podatność na urazy ze względu na złożoną budowę anatomiczną. Urazowe uszkodzenie więzadeł stawu kolanowego na dzień dzisiejszy jest coraz częstsze. Bardzo dużo ludzi zaczyna dbać o swoją sylwetkę, uprawiając różnego rodzaju sporty. Niestety w parze ze zdrowym trybem życia idzie ryzyko nabycia przykrej kontuzji. Uszkodzenia urazowe podczas uprawiania sportu są nawet 17 razy częściej spotykane niż w innych sytuacjach.

Więzadła kolana działają synergicznie, wzmacniają się wzajemnie, dzięki czemu przeciwdziałają nieprawidłowym ruchom stawu. Do najważniejszych funkcji więzadła krzyżowego przedniego ACL zalicza się:

- ograniczenie przedniego przemieszczenia się piszczeli względem kości udowej.
- przejęcie ok. 86% siły przy przemieszczeniu przednim piszczeli,
- kontrola ostatnich 10 stopni rotacji zewnętrznej piszczeli,
- ogranicza zakres wyprostu i zgięcia kolana.

Leczenie urazowych uszkodzeń więzadłowych stawu kolanowego przeszło historyczną ewolucję począwszy od różnych metod zachowawczych poprzez coraz bardziej skomplikowane sposoby leczenia operacyjnego. Dzięki lepszemu poznaniu anatomii i biomechaniki, a także nowych metod diagnostycznych i coraz bardziej skomplikowanych narzędzi operacyjnych zmieniły się metody usprawniania. Odpo-

wiedni dobór leczenia jest bardzo trudny i w głównej mierze zależy od pacjenta. Nie należy zapominać, że nie leczy się tylko kontuzjowanego więzadła czy nawet całego stawu kolanowego tylko chorego człowieka. Wybór sposobu leczenia powinien być uwarunkowany od rozmiaru utraconych przez pacjenta funkcji, jego wieku, uszkodzeń towarzyszących i stopnia aktywności.

Głównym celem leczenia uszkodzeń więzadłowych stawu kolanowego jest pełny powrót do aktywności sprzed urazu, a środkiem do jego osiągnięcia jest odtworzenie stabilności stawu, ochrona łąkotek i powierzchni chrzęstnych oraz wczesne rozpoznanie możliwych komplikacji. U osób z uszkodzeniem I i II stopnia (z zachowaniem ciągłości więzadła) można zastosować metodę zachowawczą.

Kończynę, która uległa kontuzji należy niezwłocznie unieruchomić i ochłodzić. W pierwszych dobach praktycznie u każdego pacjenta występuje uciążliwy ból. Aby w jakimś stopniu go złagodzić należy zastosować farmakoterapię, która polega na zmniejszeniu objawów stanu zapalnego i bólowego. Gdy krwiak jest duży stosuje się tzw. punkcję jamy stawu kolanowego. Zabieg ten polega na wkłuciu się igłą i strzykawką do jamy stawu i poprzez jego uciśnięcie opróżnieniu go z nadmiaru płynu. Punkcja dostarcza lekarzowi bardzo cennych informacji. Jeżeli wystąpił krwiak śródstawowy można podejrzewać, że doszło do urazu ACL (więzadło krzyżowe przednie) lub PCL (więzadło krzyżowe tylne).



**BEZPŁATNE KONSULTACJE
FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

tel. 794 773 956

Radom ul. Sienkiewicza 34/2
www.rehabilitacja-radom.pl

**KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING**

ZABIEGI ESTETYCZNE:

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



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

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

Prywatny Gabinet Lekarski

Chorób Płuc

Edyta Michrowska-Kobyłska

tel. 605 336 465

CHROBREGO NZO
Elżbieta Stachura

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoślizgowe
- 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 8.00-17.00Gabinet
rehabilitacji
lecniczej

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl

Centrum Medyczne
FizjoMedica oferuje:

krioterapia
elektroterapia
terapia ultradźwiękowa
laseroterapia
magnetoterapia
światłolecznictwo
hydroterapia
inhalacje

terapia manualna
kinezyterapia
ćwiczenia korekcyjne
ćwiczenia w skoliozach
metoda PNF
rehabilitacja domowa
kinesjologia taping

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

zabiegi upiększające:
przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe

Ceny najniższe w mieście

Cała rehabilitacja przedoperacyjna ma na celu jak najlepsze przygotowanie stawu kolanowego do zabiegu głównego, jakim jest przeszczep ACL. Jest ona równie ważna jak i rehabilitacja pooperacyjna i w dużej mierze od niej zależy powodzenie zabiegu, powrót do życia codziennego i aktywności fizycznej.

mgr fizjoterapii

Iga Augustyniak-Drewin
Centrum Medyczne FizjoMedicamgr fizjoterapii Marcin Drewin
Centrum Medyczne FizjoMedica



**Całodobowe pobytu
rehabilitacyjne
oraz pielęgnacyjne**
również prywatne

512 040 525
502 729 548

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

Gdy ból i napięcie mięśniowe ustąpi można przejść do testów klinicznych i badań dodatkowych. W przypadku sportowców zawodowych nie ma leczenia zachowawczego. Lekarz poprzez zabieg artroskopowy może dokładnie ocenić stan więzadeł. Jeżeli obraz tego badania potwierdzi wyniki testów klinicznych należy przejść do interwencji chirurgicznej. Do niewątpliwych zalet zabiegu artroskopowego należy niższy koszt leczenia, mniejsze ryzyko powikłań, mniejsza traumatyzacja tkanek, uniknięcie dużych blizn pooperacyjnych oraz dzięki mniejszym dolegliwościom bólowym możliwość wcześniejszego wprowadzenia rehabilitacji i krótszy czas jej trwania. Gdy lekarz „wejdzie” do stawu, przy pomocy kamery może dokładnie ocenić skalę uszkodzenia, a dzięki specjalnym instrumentom artroskopowym potrafi wyciąć uszkodzone więzadło czy usunąć uszkodzoną łąkotkę. W ten sposób czyści kolano i przygotowuje go do późniejszego zabiegu rekonstrukcyjnego ACL. Po zabiegu artroskopowym zaczyna się okres rehabilitacji, który powinien trwać około 12 tygodni, by odpowiednio przygotować staw do przeszczepu ACL.

W tym czasie kolano powinno być doprowadzone do jak najlepszej formy. Na samym początku tego okresu należy działać przeciwpalnie i przeciwbólowo jednocześnie zmniejszając wysięk. Stosuje się wtedy krioterapię oraz maści przeciwbólowe i przeciwpalne lepiej wchłaniane przy terapii ultradźwiękowej. Okres przedoperacyjny powinien być wykorzystany na systematyczne ćwiczenia mięśni operowanej kończyny, mających wpływ na stabilizację stawu kolanowego. Największą uwagę należy poświęcić mięśniowi czworogłowemu uda, który jest głównym stabilizatorem dynamicznym stawu kolanowego. Od razu po zabiegu

ciężko jest wykonywać ćwiczenia czynne. Wtedy stosuje się ćwiczenia izometryczne, które nie powodują dużego bólu oraz wykorzystuje się zabiegi fizykalne takie jak: prądy Koz'a, laseroterapię, magnetoterapię i prądy interferencyjne. Nie należy jednak forsować zbyt mocno stawu. Mogłoby to bardziej zaszkodzić niż pomóc. W późniejszym okresie, jeżeli noga już nie boli należy odzyskać jak największy zakres ruchu, a przy pomocy kul odbudować prawidłowy wzorek chodu. Bardzo ważne w tym okresie jest uzyskanie jak najlepszej kontroli i siły mięśniowej oraz propriocepcji. Wtedy można zacząć stosować ćwiczenia czynne, relaksację poizometryczną oraz wyżej wspomnianą fizykoterapię. Okres ten powinien być również wykorzystany na uświadomieniu choremu, na czym będzie polegała rehabilitacja pooperacyjna i w jaki sposób ma się zachowywać w celu ochrony przeszczepu (siadanie, zmiana pozycji, dopasowanie kul, nauka chodu o kulach, chodzenie po schodach). Należy również pamiętać o ćwiczeniu rąk w celu sprawniejszego poruszania się o kulach.

Centrum Medyczne
FizjoMedicaKOMPLEKSOWA
REHABILITACJAwizyty lekarskie
porady dietetycznefizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.plRadom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75
kom. 511 997 051

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 dorosłych), urologiczny, psychologiczny,
chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, gabinet masażu leczniczego
medycyna estetyczna**

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

VenoMEDICA

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

• małoinwazyjne leczenie żyłaków:
- **laserowe zabiegi endożylnne**
(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

PIJAWKI LECZA

- chorobę żylną (żyłaki, owrzodzenia)
- choroby kręgosłupa (rwę kulszową, dyskopatie)
- migreny • cukrzyca • reumatyzm

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, www.palemestop.pl



odkryj jogę dla siebie

Joga Studio

Teresy Warchol

Radom, ul. Malczewskiego 29, kom. 509 850 722, więcej na: www.sjoga.pl



**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

Fitness Park Radom
ul. Bolesława Chrobrego 22

Stresowe ABC

jak sobie radzić ze stresem
w zdrowszy sposób



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

W ostatnim odcinku z serii „Stresowego ABC” chciałbym zająć się dwoma najprzejmniejszymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

Strategia nr 5

Czas na zabawę i relaks

Poza wcześniej omawianymi strategiami możemy zredukować stres towarzyszącemu życiu poprzez zadbanie, a wręcz pielęgnację naszego czasu relaksu i wypoczynku. Innymi słowy właściwe stosowanie zasad higieny życia psychicznego. Jeśli regularnie będziemy poświęcać czas na zabawę i relaks, to z pewnością będziemy lepiej przygotowani (będziemy w lepszej kondycji), by poradzić sobie z życiowymi stresorami, które i tak w nieunikniony sposób przyjdą.

Nie daj się zawiązać zgiełkowi i zamieszaniu codziennego życia tak bardzo, by zapomnieć o dbaniu o twoje własne potrzeby. Dbanie o siebie jest naprawdę koniecznością, a nie luksusem! Co zatem powinniśmy robić?

- **Zaplanuj czas na relaks.** Wprowadź takie punkty do twojego osobistego rozkładu dnia jak odpoczynek i relaks. Nie pozwól innym obowiązkom i powinnościom ich usunąć. To jest twój czas, by oderwać się na chwilę od wszystkich obowiązków, złapać oddech i naładować baterie.
- **Dołącz do innych.** Spędzaj czas z innymi pozytywnie nastawionymi ludźmi, którzy będą cię wspierać w poprawianiu jakości twojego życia. Solidny system wsparcia będzie dobrze amortyzował negatywne skutki stresu.
- **Codziennie rób coś, co cię cieszy.** Poświęć czas na zajęcia rekreacyjne, hobby, które sprawiają ci radość, choćby to było wpatrywanie się w gwiazdy, gra na pianinie (o ile nie podniesie poziomu stresu u sąsiadów :-)) lub naprawianie roweru.
- **Staraj się zachowywać poczucie humoru.** W tym zawiera się zdolność do żartowania z samego siebie. Kiedy się śmiejemy to sprawiamy, że nasze ciało pozbywa się stresowego napięcia na wiele sposobów.

Strategia nr 6

Naucz się zdrowego stylu życia

Możesz zwiększyć swoją odporność na stres poprzez wzmocnienie twojego zdrowia fizycznego.

- **Regularnie wykonuj ćwiczenia fizyczne.** Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w redukowaniu i zapobieganiu negatywnym skutkom stresu. Znajdź czas (to pewnie trudniejsze niż same ćwiczenia) na przynajmniej 30 minut dla ćwiczeń fizycznych trzy razy w tygodniu. Nie ma lepszych ćwiczeń niż np.: aerobik dla uwolnienia tłumionego stresu i napięcia.
- **Stosuj zdrową dietę.** Dobrze odżywione ciało jest lepiej przygotowane by sobie radzić ze stresem, zatem bądź dbały w doborze tego co jesz. Zaczynaj dzień od śniadania i podtrzymuj poziom energii i jasność umysłu zbilansowanymi posiłkami kilkakrotnie w ciągu dnia.
- **Ogranicz przyjmowanie kofeiny i cukru.** Tymczasowe szczyty energetyczne które oferuje kofeina i cukier często kończą się emocjonalnym i energetycznym wyczerpaniem. Przez ograniczenie w twojej diecie ilości przyjmowanej kawy, słodzonych napojów, czekolady, batoników, będziesz się czuł bardziej zrelaksowany i będziesz lepiej spał.
- **Unikaj alkoholu, palenia papierosów, przyjmowania narkotyków.** „Samoleczenie” się alkoholem, bądź narkotykami może zapewnić „łatwą ucieczkę” od stresu, ale uzyskana ulga jest tylko czasowa i dużo kosztuje. Nie uchylaj się, ani nie maskuj problemów; rozwiązuj je i idź naprzód z jasnym umysłem.
- **Zapewnij sobie wystarczającą ilość snu.** Prawidłowy sen zasila umysł i ciało. Poczucie zmęczenia zwiększy poziom przeżywanego stresu, ponieważ może wpływać na pojawienie się nieracjonalnego myślenia, co tym bardziej utrudnia rozwiązywanie stresowej sytuacji i zwiększa ilość popełnianych błędów.

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 CO₂ - 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+

Chirurgia plastyczna, dermatologia
medycyna estetyczna

www.vita-derm.pl

POMOC PSYCHOLOGICZNA

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

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołątaj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
Centrum Medyczne
MEDJana
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

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

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

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

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
przeciwodroźnykowe

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

Problemy z widzeniem po 40-tym roku życia



OPTOMETRYSTA,
specjalista
ds refrakcji i kontaktologii
Zygmunt Grabowski

Jak korygować wzrok w średnim wieku?

Czterdziesty rok życia bywa dla wielu osób trudnym okresem, ponieważ z reguły w tym czasie zaczynamy odczuwać pierwsze objawy starzenia się oczu. Należą do nich m.in. osłabiona ostrość widzenia do dali i trudności z widzeniem na bliskie odległości. Procesu tego nie sposób zatrzymać, jednak można go skutecznie korygować. Co warto wiedzieć, by zminimalizować kłopotliwe dolegliwości?

Czym jest prezbiopia?

Prezbiopia, zwana inaczej starczowzrocznością, nie jest chorobą, lecz naturalnym procesem starzenia się naszych oczu. Z czasem mięśnie i soczewka oczna odpowiedzialne za akomodację, czyli zdolność przystosowania oka do ostrego widzenia na różne odległości, tracą elastyczność, co powoduje, że nieostro widzimy z bliska.

U młodych osób akomodacja przebiega w krótkim czasie, zapewniając odpowiednią ostrość obrazu. Z czasem proces ten przebiega jednak coraz wolniej, w efekcie czego najbliższy wyraźnie widziany punkt stopniowo się oddala.

„Do czytania” i „do patrzenia”

Mimo dostępności nowocześniejszych i wygodniejszych rozwiązań, wiele starszych osób dotkniętych problemem

lek. med.
Urszula Kempa

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

zapisy telefoniczne
poniedziałek i środa 609 196 693
Radom, ul. Prażmowskiego 33a
I p., pok. 208

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

medistar
SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2
tel./faks (48) 360 83 24
e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

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



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)

prezbiopii (czyli naturalnym zjawiskiem związanym ze starzeniem się oka) nadal używa dwóch par okularów – „do czytania” i „do patrzenia”. Okulary „do czytania”, dają dobre widzenie, jedynie gdy wzrok jest skupiony na przedmiotach znajdujących się w niewielkiej odległości od oczu. Jednak gdy przenosimy go na dalsze obiekty, okulary przestają spełniać swoją funkcję i należy je zmienić na szkła o innej mocy korekcyjnej. Natomiast posiadanie dwóch par okularów, przeznaczonych do różnych czynności, jest niewygodne, bo wiąże się z koniecznością ciągłego ich zmieniania oraz zabierania ze sobą wszędzie.

Pierwsze objawy

Początkowe objawy prezbiopii nie zawsze są łatwe do rozpoznania. Bóle głowy czy powtarzające się zapalenia spojówek często traktowane są jako skutki innych dolegliwości. Objawy prezbiopii w najmniejszym stopniu doskwierają krótkowidzom, ponieważ zdjęcie okularów pozwala w takim przypadku poprawić ostrość widzenia. Znacznie gorzej jest u dalekowidzów i osób bez wad refrakcji, ponieważ prezbiopia powoduje u nich powstanie wady wzroku albo pogłębienie się już istniejącej.

Zdarza się, że pacjenci zwlekają z wizytą u specjalisty lub świadomie nie dopuszczają do siebie myśli, że ich wzrok się pogarsza. Z czasem dolegliwości stają się na tyle kłopotliwe, że decydują się oni na konsultację, jednak im później to zrobią, tym załagodzenie efektów jest trudniejsze.

Starczowzroczności można zaradzić – to okulary PROGRYSYWNE

Najbardziej zaawansowanym, a tym samym najlepszym obecnie rozwiązaniem dla osób cierpiących na „prezbiopię” są okulary z soczewkami progresywnymi. Ich konstrukcja gwarantuje wyraźne widzenie na każdą odległość: zarówno daleki, bliży, jak i odległości pośrednich. Gwarantuje to komfort użytkowania bez konieczności ciągłego zmieniania okularów „na co dzień” i tych „do czytania”. Dzięki temu np. nauczyciel będzie jednakowo dobrze widział dziennik, tablicę i całość klasy, a osoby pracujące

przy komputerze będą doskonale widziały zarówno klawiaturę, ekran, jak i całą powierzchnię pokoju w którym pracują.

W tego typu szklach, moc korekcyjna jest płynna i zmienia się w zależności od tego, przez jaki ich obszar patrzymy. Mogą ich używać również osoby, mające problemy z wyraźnym widzeniem z daleka. Kierując wzrok na przedmioty znajdujące się w dużej odległości, korzystamy z górnej części soczewki, a przy patrzeniu na obiekty będące blisko – wzrok skierowany jest na część dolną. Środkowy obszar gwarantuje zaś ostre widzenie odległości pośrednich. Dzięki temu za pomocą jednej pary okularów możemy widzieć wyraźnie, bez względu na to, czy patrzymy na obiekty znajdujące się blisko, pośrednio czy daleko od nas.

Zmian związanych z wiekiem nie da się uniknąć, jednak profilaktyka i dbałość o wzrok może złagodzić ich skutki, a nawet je opóźnić. Warto zatem starać się chronić oczy przed szkodliwym wpływem warunków zewnętrznych oraz regularnie przeprowadzać badania kontrolne u specjalisty.

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

dr n. med. Bogusław Szponar
 specjalista chorób oczu
 tel. 602 762 323

Waldemar Nazimek
 specjalista chorób oczu
 przyjmuje: środa 16.00-18.00
 Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
 tel. 696 50 15 15

Gabinet okulistyyczny
 Hanna Małecka
 specjalista chorób oczu
 Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
 kom. 604 529 306
 przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

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

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

OPTYK GRABOWSCY

 z tą gazetką rabat -5% na okulary
Belatti
 SPRAWDŹ PROMOCJE!
 ODWIEDŹ NASZE SALONY
 • Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
 Al. Grzechnarowskiego 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 Uniwersytetu)
 ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500
 GF FERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban

OPTYK GABINET OKULISTYCZNY
Likowski 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

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 przeciwoleżynowe
 koncentratory tlenu

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

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, www.pro-lab.net.pl
czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 17.00

Obudź swoją skórę na wiosnę

Kończy się okres zimowy. Nie był to dobry czas dla naszej skóry. Widoczne są na niej efekty działania mrozu, czy wiatru oraz suchego i ciepłego powietrza pomieszczeń. Spowodowały one szybki ubytek wilgoci oraz większą niż o innych porach roku podatność na podrażnienia. Cera przybrała szary kolor, a warstwa naskórkowa stała się grubsza i szorstka.

Wiosna to pora roku, która mobilizuje do intensywnej pielęgnacji cery, która stanowi nie tylko regenerację po okresie zimowym, ale również przygotowanie na okres letni.

Uwagi wymaga każdy rodzaj skóry, bez względu na wiek i płeć. Wystarczy jednak kilka odpowiednio dobranych do jej potrzeb zabiegów kosmetycznych, a przywrócą one zdrowszy wygląd, blask i wiosenną świeżość. Każdy z takich zabiegów powinien rozpocząć się złuszczeniem. Należy zwrócić jednak uwagę na to jaki rodzaj złuszczenia wykonamy. Trzeba pamiętać, że wiosną ze względu na coraz bardziej intensywne promienie UV musi być ono delikatniejsze (mikrodermabrazja, peeling migdałowy, peeling enzymatyczny). Skóra po każdym złuszczeniu zostaje oczyszczona z martwych komórek naskórka, poprawia się jej ukrwienie oraz zdolności regeneracyjne. Dzięki temu zostaje dotleniona, pobudzona do wytwarzania nowych komórek, włókien kolagenowych i elastynowych,

zwiększa się jej absorpcja, dzięki czemu zastosowane następnie preparaty będą się lepiej wchłaniać.

W dalszych etapach zabiegu dzięki synergistycznemu połączeniu substancji aktywnych, możliwe jest zapewnienie skórze intensywnego nawilżenia, dotlenienia i uelastycznienia. Wskazanim i zalecany elementem zabiegu pielęgnacyjnego dla osób po 25. roku życia jest masaż, który pobudza przebieg procesów metabolicznych, prowadząc do poprawy jędrności i napięcia skóry, odblokowania gruczołów skórnych, czy przyspieszenia procesów odnowy i regeneracji tkanki.

Podstawą do uzyskania w/w efektów jest odpowiednie nawilżenie skóry. Aby je osiągnąć niezbędne jest wprowadzenie substancji wiążących wodę w naskórku stanowiących tzw. NMF – Naturalny Czynniki Nawilżający.

Jest to grupa naturalnych substancji wytwarzanych podczas procesu rogowacenia (np. kwas piroglutaminowy), pocenia czy wydzielania sebum przez gruczoły łojowe (np. mocznik, sole i kwasy organiczne).

W skład Naturalnego Czynnika Nawilżającego wchodzi:

- aminokwasy – ze względu na małe cząsteczki mają zdolność penetrowania w głąb warstwy rogowej, gdzie działają nawilżająco.

dent

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

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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąć

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

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, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

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

- mocznik – poza zdolnością do zatrzymania wody wykazuje łagodne działanie keratolityczne (prowadząc do zmniejszenia grubości warstwy rogowej i regulacji procesów naturalnego nawilżania i odprowadzania wody).

- alfa-hydroksykwas i ich sole (mleczany) – mają działanie nawilżające, dzięki swoim właściwościom stosowane do leczenia suchości i łuskowatości skóry. Powodują również znaczną poprawę funkcji barierowych skóry.

- pyrolidonowy kwas karboksylowy (PCA) – nawilżająca cząsteczka, zwiększająca zdolność do wiązania wody zwiększa poziom nawilżenia skóry, jej gładkość oraz elastyczność, nie wywołując podrażnienia.

Wśród substancji o właściwościach nawilżających warto wymienić też popularny i doceniany, kwas hialuronowy. Naturalnie występuje on we wszystkich organizmach żywych również u człowieka. W kosmetykach jest stosowany w formie różnej wielkości cząsteczek. Najczęściej występuje w dużych cząsteczkach, niewielkim stężeniu i o bardzo małej przenikalności do skóry właściwej, utrzymując jedynie wilgotność na powierzchni naskórka. Efekty przenikania można uzyskać tylko przy zastosowaniu kwasu hialuronowego w postaci mniejszych cząsteczek uzyskiwanych w procesach najnowszych technologii. Z powodu zaawansowanej produkcji, kosmetyki takie są zazwyczaj droższe, ale niezwykle skuteczne.

Kiedy skóra zostanie już dostatecznie nawilżona, należy ją „zabezpieczyć” przez ograniczenie ucieczki wody ze skóry – przywracając prawidłową barierę skóry. Z pomocą przychodzą tu preparaty kosmetyczne z zawartością składników odbudowujących fizjologiczny płaszcz lipidowy skóry, który pełni funkcje ochronne. Są to min.: oleje obfitujące w wielonienasycone

kwas tłuszczowe z grupy NNKT, czyli niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze zawierające duże ilości kwasu γ -linolenowego (olej z nasion wiesiołka, ogórecznika czy czarnej porzeczki), olej arganowy, określane niekiedy mianem eliksiru młodości, charakteryzujący się silnym działaniem regenerującym skóry.

Wykonując zabiegi pielęgnacyjne warto zastosować preparaty, które dzięki zawartości wyselekcjonowanych surowców, oprócz nawilżenia będą działać wielokierunkowo, również regenerująco, dotleniająco, odżywczo, uelastyczniająco czy rozjaśniająco. Optymalnie dobrane składniki wzmocnią system odpornościowy skóry, jednocześnie stymulując procesy odnowy naskórka. Należy jednak pamiętać, aby preparaty pielęgnacyjne były przede wszystkim prawidłowo dobrane do rodzaju skóry i że nawet te najlepsze nie są w stanie w ciągu krótkiego czasu zatuszować niekorzystnych zmian, jakie zaszły w skórze w trakcie zimy. Z pomocą przychodzą tutaj specjalistyczne gabinety, gdzie fachowość osób, jest oparta na wiedzy i doświadczeniu, a opracowany plan pielęgnacji uwzględnia przede wszystkim ocenę potrzeb skóry a także ilość wykonywanych zabiegów dla uzyskania pożądanych efektów. Warto zrobić „wiosenne porządki” również z własną cerą, by z nadejściem letniej pory cieszyć się jej fantastycznym wyglądem.

Magdalena Wrześnińska
studentka III roku

Kosmologii Uniwersytetu Radomskiego

Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog

dr med. Maciej Krajewski
dermatolog
adiunkt Uniwersytetu Radomskiego

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



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

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



panaceum
Jedyną Grudzińską

DENT-ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE

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

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
najskuteczniejsze 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 magazynu URODA)



Aktywność

dla kobiet w ciąży

Ciąża to szczególny okres w życiu kobiety. Bardzo ważną rzeczą jest, żeby kobieta ciężarna w tym okresie, szczególnie zadbała o swoje ciało i dobre samopoczucie. Powinna aktywnie spędzić cały okres ciąży, przygotowując w ten sposób, swoje ciało do porodu i przy okazji zachowując odpowiednią kondycję psychofizyczną. W miarę rozwoju dziecka, następują zmiany w wyglądzie oraz świadomości kobiety. Odkładają się zapasy tłuszczu, przez co gromadzona jest energia dla właściwego odżywienia dziecka. Jednak, gdy przyrost masy ciała jest zbyt duży, obciążony zostaje kręgosłup oraz więzadła.

Podczas ciąży zmienia się również wygląd i napięcie skóry. Najczęściej na piersiach, brzuchu i udach powstają rozstępy a na pośladkach cellulit. Dlatego, już w początkowej fazie, lepiej im zapobiegać, niż później starać się je zlikwidować.

W tym celu obok ćwiczeń fizycznych proponujemy masaż, stworzony specjalnie z myślą o kobietach ciężarnych. Od wielu lat stosowany jest on w Stanach Zjednoczonych oraz na zachodzie Europy. W Polsce również zaczyna cieszyć się zainteresowaniem i uznaniem, zarówno wśród lekarzy, fizjoterapeutów, jak i przyszłych mam.

Coraz więcej kobiet nie potrafi wyobrazić sobie dziewięciu miesięcy bez tej formy aktywności. Potrzebę propagowania jej dostrzega coraz więcej specjalistów.

Masaż ciążowy w dużym stopniu stymuluje krążenie, co daje efekt uspokajający i wzmacniający. Regularne stosowanie w czasie całej ciąży działa odprężająco, zmniejsza zmęczenie, niweluje objawy bezsenności, depresji i niepokojów. Wpływa łagodząco na wszystkie bóle, zwłaszcza pleców i spuchniętych nóg. Poprawia ogólne samopoczucie. Wprowadzenie w stan

głębokiego relaksu. Ma to ogromny wpływ zarówno na matkę jak i dziecko, które reaguje silnie na wszelkie zewnętrzne bodźce.

Chcemy namówić kobiety w ciąży na codziennie ćwiczenia, wpływające pozytywnie na samopoczucie oraz świadomość własnego ciała.

Ćwiczenia w ciąży są ważniejsze, niż może się nam wydawać. Szczególnie istotne są ćwiczenia miednicy i ćwiczenia oddechowe, które ułatwiają poród. Spokojna gimnastyka, skonsultowana z lekarzem, przygotowuje do wydania dziecka na świat i szybkiego powrotu do formy po porodzie. Kobiety, które w ciąży ćwiczą mają lepszą kondycję fizyczną, lepiej tolerują wysiłek, a ich mięśnie mniej się męczą. Gimnastyka w ciąży poprawia samopoczucie oraz zwiększa samoocenę. Okazuje się, że aktywność fizyczna łagodzi huśtawki nastroju. Fitness zapobiega powstawaniu żyłaków i zakrzepów, redukuje obrzęki nóg oraz ich drętwienia, łagodzi napięcia i jest świetnym sposobem na rozładowanie stresu. Ćwiczenia w ciąży redukuje ryzyko powstania hemoroidów, zapobiegają rozstępom i wiotczeniu skóry. Poza tym zapewniają lepsze dotlenienie organizmu matki i dziecka, wzmacniają naturalną odporność oraz pomagają walczyć z bezsennością. Choć ćwiczenia w ciąży są zalecane i polecane, warto wiedzieć, że nie każda przyszła mama może je wykonywać.

Przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń w ciąży mogą być:



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

- krwawienia z dróg rodnych,
- nadciśnienie tętnicze indukowane ciążą,
- cukrzyca,
- ciąża wielopłodowa,
- zagrażający przedwczesny poród,
- przedwcześnie odklejone łożysko,
- szew na szyjce macicy,
- zaburzenia tętna płodu niewiadomego pochodzenia,
- wysoka temperatura ciała,
- ostra niewydolność krążenia,
- choroby tarczycy.

Ciąża niekoniecznie oznacza, że kobieta utyje. Nie oznacza też, że będzie cały czas zmęczona. Samopoczucie oraz wygląd podczas ciąży i po urodzeniu dziecka zależą przede wszystkim od działań, jakie podejmie podczas ciąży. Regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta, pomoże kobiecie poprawić kondycję oraz zdrowie, podczas tych 9 miesięcy wzmożonego dla organizmu wysiłku.

W naszym klubie oferujemy ogólnopolski program „AKTYWNE 9 MIESIĘCY”. Dedykowany jest dla kobiet w okresie macierzyństwa i promuje zdrowy tryb życia. Zawiera elementy Pilatesu, Body Ball, Yogi a zajęcia zakończone są ćwiczeniami oddechowymi i relaksem. Proponowany trening jest bezpieczny. Został dostosowany do każdego trymestru ciąży. Przeznaczony jest dla aktywnych przyszłych mam, jak i tych, które dopiero chcą rozpocząć ćwiczenia.

Poniżej przedstawiamy przykładowy zestaw bezpiecznych ćwiczeń.

Za miesiąc zapraszamy na kolejny zestaw ćwiczeń zaprezentowany przez naszą przyszłą mamę.

*Dorota Sidorko, Anna Woźniak, Beata Tatar
Relaks fitness & SPA, Radom*



Poradnik ciężarnej

W trzecim miesiącu ciąży uformowane są wszystkie główne narządy płodu, który wtedy waży 30 gramów i ma 7,5 cm długości. Otwiera buzię, porusza językiem, mruży oczy, porusza paluszkami. Pod koniec 3 miesiąca ciąży pojawiają się załazki dwudziestu ząbków. Dziecko potrafi chwycić rączkami i kopać nóżkami. Ciężarna powinna być już po drugiej wizycie u specjalisty ginekologa-położnika, mieć wykonaną konsultację internistyczną i stomatologiczną oraz badania zalecone przez lekarza prowadzącego. Należy zażywać kwas foliowy. Bardzo ważne jest, aby do końca pierwszego trymestru ciąży nie narażać się na czynniki szkodliwe, nie zażywać leków bez konsultacji z lekarzem.

*dr Małgorzata Hejnar-Szczerbińska
ginekolog-położnik*

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska
Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- + **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz **Metodą F.E.D.**
jedyne urządzenie w regionie
- + usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **fałą uderzeniową**
jedyne tego typu urządzenie w regionie
- + **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żyłkowej, naczynek, choroba Graves-Basedowa**
(zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70%)
- + **USG** - wszystkie rodzaje badań
- + **laboratorium diagnostyki wad postawy** – stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
- + **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
- + **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- + **kompleksowa fizykoterapia:**
 - ciepłolecznictwo – okłady fango
 - zimnolecznictwo – krioterapia punktowa oraz „thermopress”
zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°C
jedyne takie urządzenie w regionie
 - magnetoterapia
 - elektroterapia
 - światłolecznictwo
 - laseroterapia
 - ultradźwięki
 - hydroterapia
 - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
 - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
 - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujących ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej

www.acm.radom.pl

Radom, ul. Struga 60
tel. 48 330 84 11, kom. 502 392 113

NEURO PULS NZOZ
NEURO PULS
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok. 7
tel. 48 331 19 58

NFZ Poradnie:

- neurologiczna (padaczki, zaburzeń pamięci)
- psychiatryczna
- psycholog

Echo serca

Doppler color tętnic szyjnych i kręgowych

Pracownia EEG, USG

Konsultacje ortopedyczne

REJESTRACJA: pon., śr., pt. 8.00-13.00
również telefonicznie wt., cz. 13.00-18.00

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

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

- USG ginekologiczno-położnicze
- 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

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

Gamed

N Z O Z

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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

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



DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym 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.

Gabinet ginekologiczno-położniczy

dr med. Dobrosława Szczęśniak
spec. ginekolog-położnik
Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

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

spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04

Radom, ul. Osiedlowa 9

czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego)

zapisy
tel. 609 182 337

Najnowszy rezonans magnetyczny w Radomiu

- wykonujemy wszystkie standardowe badania
- krótki czas badania (od 7 do 30 minut)
- krótki magnes – w większości badań pacjent ma głowę na zewnątrz (idealne rozwiązanie dla ludzi z klaustrofobią); system tim daje możliwość skanowania ciała pacjenta partiami i składania je w jeden obraz

godziny otwarcia
8.00-18.00



Akademickie Centrum Medyczne

Radom, ul. Struga 60, tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

NEL-MED

NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
tel. 533 06 22 27**lek. med. Jadwiga Roszczyk**

specjalista chirurgii ogólnej

porady w zakresie
chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, doppler naczyń kończyn dolnychNZOZ
EUROMED**Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi****dr n. med. Grzegorz Szczeńniak**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 17GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00Gabinet neurologiczny
Marina ChojnackaRADOM, UL. KELLES-KRAUZA 32
TEL. 48 384 89 04, KOM. 604 994 824

PRZYMUJE PONIEDZIAŁEK 16.00-17.00

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

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07****Hubert Kazubiński**specjalista ortopeda, traumatolog
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00Centrum Medyczne
MEDJanaul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18tel. **602 477 709**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

Ziemowit Olczyk
neurologwizyty domowe
tel. **502 083 626**

Terapia NTB

Każda choroba ma swoją przyczynę, której żaden lek nie zlikwiduje

Hipokrates

Neurotoksyna botulinowa zwana potocznie jadem kiełbasianym, należy do grupy najsilniej działających trucizn organicznych. *450 gramów tej trucizny, teoretycznie mogłoby zlikwidować całą ludzkość*". (CRAIG GLENDAY, GUINES WORLD RECORDS - 2006 r.)

Clostridium botulinum, to beztlenowa bakteria powszechnie występująca w glebie. Zakażenie występuje po zjedzeniu zakażonych produktów. Drobnostrój ten produkuje egzogenną toksynę, która jest uwalniana po autolizie bakterii. (Różne szczepy wytwarzają różne rodzaje toksyn oznaczone jako A B Ca Cb D E F G). Do produkcji preparatów leczniczych

wykorzystuje się kompleks neurotoksyny Cb typu A...

Działanie tej toksyny polega na chemicznym odnerwieniu, porażeniu płytki nerwowo-mięśniowej. Właśnie to zjawisko wzbudziło zainteresowanie badaczy i chęć wykorzystania jej dla celów leczniczych, ale także jako broni biologicznej o ogromnej i niewyobrażalnej sile rażenia...

Odkrywcą neurotoksyny botulinowej był w 1817 roku niemiecki lekarz Justyn Kerner, który opisał przypadek zgonu pacjenta po zatruciu spleśniałą kiełbasą wątrobianą. Badacz ten dokonał prób aplikacji jadu sobie samemu. Opisał wszystkie swoje doznania na skutek zatrucia. Wykazał

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**
(pawilony Rosa - I piętro)Grójec, ul. P.O.W. 14 **LEDAMED**

tel. 694 364 364

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

on również możliwość wykorzystania jadu w medycynie, do leczenia zaburzeń układu nerwowego.

Ponad 150 lat poznawano budowę chemiczną, mechanizm i siłę działania NTB, badania laboratoryjne prowadzono na zwierzętach, głównie myszach. Dopiero w 1973 r. amerykański okulista Allan Scott jako pierwszy zastosował, przygotowaną przez firmę Allergan neurotoksynę botulinową w leczeniu zęza. Scott wstrzyknął jad do mięśni okoruchowych. Był to przełomowy krok, porównywalny do odkrycia antybiotyków.

Obecnie uważa się, że aplikowanie toksyny botulinowej powinno być wykonywane przez doświadczonych i przeszkolonych lekarzy, przy zachowaniu zalecanych przez producenta dawek terapeutycznych preparatu. Metodę leczenia NTB uznano za bezpieczną i możliwą do leczenia ambulatoryjnego.

Wskazania do stosowania:

- ogniskowe przykurcze (spastyczność), związane z dysfunkcją kończyny górnej i stopy u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym, a także pacjentów dorosłych po udarze mózgu, urazach czaszkowo-mózgowych, guzach itp.
- schorzenia neurologiczne – stwardnienie rozsiane (SM), kręcz karku, zgrzytanie zębami, uporczywa ciężka nadpotliwość pach, rąk i stóp (oporne na leczenie miejscowe), w profilaktyce bólów głowy u pacjentów dorosłych z przewlekłą migreną (ból głowy występujący 15 dni w miesiącu lub więcej), kurcze powiek i inne dystonie, choroba Parkinsona.
- w medycynie estetycznej – redukcja zmarszczek.

Przeciwwskazania:

Nie ma bezwzględnych przeciwwskazań do leczenia NTB. Istnieją przeciwwskazania względne tj. ciąża i okres laktacji, miastenia oraz zespoły miasteniczne.

Objawy uboczne i niepożądane występują u ok. 10% przypadków i mają charakter miejscowy, nie pozostawiają żadnych trwałych śladów.

Neurotoksyna znajduje coraz szersze zastosowanie praktyczne w neurologicznej rehabilitacji pacjentów ze spastycznością

kończyn, medycynie estetycznej i innych dyscyplinach.

Po aplikacji NTB zaleca się w przypadkach spastyczności w obrębie kończyn podjęcie ćwiczeń w celu poprawienia ruchomości w stawach i utrwalenie efektów leczenia.

W Radomiu terapia NTB stosowana jest od kilku lat tylko w naszej placówce przy ul. Okulickiego 76. Zabiegi wykonuje specjalnie przeszkolony zespół lekarzy i fizjoterapeutów.

dr n. med. Elżbieta Kowal
specjalista neurolog



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

- zorganizowanie pomocy lekarskiej w razie nagłego zachorowania, 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



leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99



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
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl
Wynajmiemy gabinety lekarskie

Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

SPECJALISTA NEUROLOG

ordynator oddziału neurologii
RSS Radom

poniedziałki i środy
od godz. 15.00



Zapisy w Poradni Rehabilitacji
ul. Okulickiego 76, tel. 48 381 08 88

Gabinet Ortopedyczny

dr n. med. **Roman Kowal**

SPECJALISTA CHIRURGII
URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ
I REHABILITACJI MEDYCZNEJ

ordynator oddziału Rehabilitacji
SR Pionki

poniedziałki i środy
od godz. 15.30

Rehabilitacja po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego metodą dwupęczkową

Więzadło krzyżowe przednie jest głównym ogranicznikiem (85%) przedniego przemieszczenia kości piszczelowej w stosunku do kości udowej. Jego przyczep początkowy znajduje się na tylnoprzódki powierzchni bocznej kłykcia kości udowej, a dalszy na przednim polu międzykłykciowym kości piszczelowej. W skład więzadła krzyżowego przedniego wchodzi dwa pęczki czynnościowe: pęczek przednio-przódki, który napina się przy zgięciu, oraz pęczek tylnoboczny napinający się przy wyproście. Oznacza to, że więzadło krzyżowe przednie zachowuje stałe napięcie w całym łuku ruchu kolana. Mechanoreceptory wbudowane w to więzadło stanowią źródło ochronnych odczuć proprioceptywnych w razie nieprawidłowych ruchów w stawie.

Najczęściej do uszkodzenia ACL dochodzi u sportowców, uprawiających dyscypliny sportu takie jak np. piłka nożna, hokej, piłka ręczna, czyli tak zwane dyscypliny kontaktowe.

Głównymi przyczynami zerwania ACL są ruchy skrętne kolana, połączone z hamowaniem, odwodzeniem, przeprostem oraz rotacją zewnętrzną i wewnętrzną.

Pomimo kilku sposobów rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego, w środowisku lekarzy oraz fizjoterapeutów techniki operacyjne wywołują wiele kontrowersji.

LECZENIE OPERACYJNE

Dwupęczkowa metoda rekonstrukcji ACL polega na wprowadzeniu uzyskanego przeszczepu do uprzednio wywierconych kanałów kostnych w celu zastąpienia uszkodzonego ACL. Przeszczep pochodzi z tkanek własnych pacjenta (autogeny). Materiał stosowany do przeszczepu stanowią ścięgna: mięśnia pościęgniętego oraz mięśnia smukłego.

Zabieg można przedstawić następująco:

- wykonanie nacięć i oddzielenie ścięgien od mięśnia

- usunięcie zniszczonego więzadła ACL
- przygotowanie i pomiar pobranego przeszczepu
- wstępne naprężanie przeszczepu ścięgna na stoliku roboczym
- wprowadzenie szpilki prowadzącej przy użyciu celownika piszczelowego
- wywiercenie tunelu w kości piszczelowej
- wiercenie drugiego nieprzelotowego tunelu w kości udowej
- przeciągnięcie szpilki prowadzącej przeszczepu przez tunel w kości piszczelowej
- ściągnięcie końców przeszczepu i wprowadzenie szpilki prowadzącej
- zamocowanie przeszczepu wkrętem interferencyjnym w tunelu kości udowej i piszczelowej
- odcięcie nadmiaru przeszczepu i sprawdzenie zakresu ruchu kolana

Zalety:

- odtworzenie anatomicznego-owalnego kształtu przyczepów ACL
- zapewnienie lepszej stabilności rotacyjnej
- zwiększenie powierzchni kontaktu przyczepu więzadła z kością, co zapewnia lepsze gojenie w tkankę kostną
- użycie 4 implantów zapewnia mocniejszą, pierwotną stabilizację

REHABILITACJA

1-4 dzień

- ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego
- ćwiczenia bierne z terapeuta
- delikatna mobilizacja rzepki
- masaż limfatyczny podudzia
- nauka chodu o kulach
- ćwiczenia samowspomagane

4-14 dzień

- przeciw obrzękowe aplikacje kinesiotaping
- ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego w zgięciu około 30 stopni
- ćwiczenia czynne-wolne mięśni kulszowo-goleniowych
- mobilizacja rzepki we wszystkich

kierunkach

- ćwiczenia propriocepcji z miękką piłką w siadzie i leżeniu tyłem
- stretching manualny pasma biodrowo-piszczelowego
- stretching mięśni lydki i tylnej grupy mięśni uda w siadzie
- masaż lodem tylnej grupy mięśni uda

OKRES POWROTU FUNKCJI

2-6 tydzień

Fizykoterapia po około 4 tygodniach po operacji:



- prądy Kotza na mięsień czworogłowy
- laseroterapia w celu przyspieszenia gojenia się blizny pooperacyjnej
- bioptron na wysokości blizny pooperacyjnej
- krioterapia miejscowa na staw kolanowy
- UD na staw kolanowy
- magnetoterapia
- kąpiel wirowa

Kinezyterapia:

- zgięcie kolana za pomocą szyny ortopedycznej (przez pierwsze 8 tygodni po operacji nie należy przekraczać kąta 90 stopni)
- ćwiczenia równoważne w staniu obunóż
- ćwiczenia propriocepcji z wykorzystaniem piłek
- ćwiczenia wzmacniające mięśnia czworogłowego, półbłoniastego, pościęgniętego, dwugłowego uda
- ćwiczenia na rowerze stacjonarnym
- ćwiczenia przywodzicieli i mięśni obręczy biodrowej
- stretching mięśnia biodrowo-łędźwiowego

6-9 tydzień

- fizykoterapia
- trening siły mięśniowej w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznym
- zwiększenie zakresu ruchu zgięcia do 120 stopni
- ćwiczenia sensomotoryczne, koordynacyjne i równoważne



- 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

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

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 poniedziałek od 15.15 do 17.30
Mk. med. specjalista urolog **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

- stretching mięśnia czworogłowego, pasma biodrowo-piszczelowego, mięśni kulszowo-goleniowych oraz mięśni biodrowo-łędźwiowego
- wskazane jest schładzanie stawu po ćwiczeniach
- ćwiczenia mięśni kulszowo-goleniowych z oporem

9-12 tydzień

- trening siłowy i wytrzymałościowy w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznych
- wchodzenie i schodzenie po schodach różnej wysokości
- przysiady jednonóż
- wypady z przykłąkiem
- wstawanie jednonóż z siadu
- rower stacjonarny
- ćwiczenia na suwnicy
- pływanie (styl grzbietowy i kraul)
- ćwiczenia dynamiczne propriocepcji i koordynacji ruchowej
- relaksacja mięśniowa postizometryczna (mięsień czworogłowy, mięśnie biodrowo-łędźwiowe, kulszowo-goleniowe)

12-16 tydzień

- ćwiczenia na siłowni, które są dostosowane do możliwości pacjenta
- trucht oraz jazda na rowerze w terenie
- ćwiczenia w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznych
- ćwiczenia aerobowe
- ćwiczenia wzmacniające mięśni przy-

- wodzicieli, odwodzicieli oraz mięśni łydki
- ćwiczenia na suwnicy
- stretching mięśni przed i po ćwiczeniach
- kontynuacja dynamicznych ćwiczeń propriocepcji i koordynacji
- ćwiczenia na batucie, wypady z przykłąkiem na różne podłoże

STOPNIOWY POWRÓT DO AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ I SPORTOWEJ

Powyżej 16 tygodnia

- testy funkcjonalne : przeskoki jednonóż przez przeszkody oraz na dystans
- zwiększenie obciążenia w treningu siłowym i wytrzymałościowym
- kontynuacja ćwiczeń propriocepcji i koordynacji (należy pamiętać, aby pacjent podczas ćwiczeń nie rotował wewnątrznie uda, zewnętrznie podudzia oraz nie koślawił kolan, a ćwiczenia były wykonywanie w prawidłowym zakresie ruchu)
- trening biegowy
- ćwiczenia na batucie, skoki ze zmianą kierunku

POWRÓT DO PEŁNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

6-9 miesięcy po operacji

- Warunkami do pełnej sprawności fizycznej są:
- stabilny staw kolanowy

- bezbolesny zakres ruchu
- możliwość wykonywania ruchów złożonych,
- wykonywanie testów funkcjonalnych na min. 85% w stosunku do nogi nieoperowanej

Jakubowski Krzysztof,
Kijas Paweł,
Kołodziejczak Marcin,
Studenti III roku Fizjoterapii
Uniwersytetu Radomskiego

opieka dydaktyczna
mgr Łabędzki Karol

Bibliografia:

1. Andrzejewski T., Trytek-Pysiewicz A. Leczenie uszkodzeń więzadeł krzyżowych stawu kolanowego, „Fizjoterapia Polska” 2004
2. Czamara A. Analiza wyników dwóch pierwszych etapów programu fizjoterapii pacjentów po rekonstrukcji więzadeł krzyżowych przednich stawów kolanowych, Medicina Sportiva 2002
3. Marciniak W., Szulc A. Wiktoria Degi Ortopedia i Rehabilitacja Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa
4. Mark D. Miller, A. Bobby Chhabra, Marc R. Safran Artroskopio Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2012
5. Neyret P., Chirurgie de genou Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2012
6. Pasierbiński A., Jarząbek A. Rehabilitacja po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego, Medicina Sportiva 2002
7. Sanders R., Trauma Core Knowledge in Orthopaedics Elsevier Urban & Partner , Wrocław 2009
8. Trzaska T. Zasady leczenia usprawniającego po rekonstrukcji ACL, Medicina Sportiva 2002
9. Tylman D., Dziak A. Traumatologia narządu ruchu, Tom 2, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996
10. Walter B. Greene, Netter's Orthopaedics Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2007

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



Radom, ul. Okulickiego 76
tel. 601 177 955



Nowo otwarta Przychodnia Medycyny Pracy oferuje badania wstępne, okresowe, kontrolne, badania kierowców

Ponadto oferujemy kompleksową opiekę medyczną
nad pracownikami w następujących poradniach:

- alergologiczna • rehabilitacja • szczepienia ochronne • internistyczna
- otolaryngologiczna • neurologiczna • okulistyczna • dermatologiczna
- ginekologiczna • chirurgiczna i ortopedyczna • urologiczna
- pracownie EKG, RTG, USG, laboratorium analityczne w pełnym zakresie



DAWNEJ
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;
- wizyty 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