

# Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



kwiecień 2013 / 4 (15)

## Rak piersi

dr Grzegorz Szczęśniak

### HEMOROIDY wstydliva choroba

Damian Durlak,  
dermatolog  
Waldemar  
Karasiuk

### Fala uderzeniowa

– nowoczesna metoda leczenia

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin,  
mgr fizjoterapii Marcin Drewin

### Aktywność dla kobiet w ciąży cz. II

Dorota Sidorko, Anna Woźniak, Beata Tatar

### Czy warto leczyć depresję

psychiatra – Andrzej Karczewski



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 9  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 5  
Wypyski Andrzej – str. 5

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 15  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 5  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 4  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 4

#### CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 15  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 4  
Ostrach Andrzej – str. 15  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 4  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 5  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 5  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 4  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 4  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 4

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 4  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 15  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 4  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 4

#### DERMATOLOG

Krajewski Adam • MEDICON – str. 9  
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 17  
Karasiuk Waldemar – str. 14

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 4  
Nazimek Marta – str. 9  
Kempa Urszula – str. 9

#### ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 9

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 9

#### GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 6  
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 9  
Kielski Piotr • EPMED – str. 4  
Nita Zygmunt – str. 9  
Szczęśniak Dobrosława – str. 9  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 15

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 10  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 10

#### KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 4  
Świągół Paweł – str. 4

#### LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 4

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 17  
PT Dental – str. 15  
Vitaderm – str. 14

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 10  
Pytel Anna • AGAMED – str. 15  
POLMEDIC – str. 20

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 13  
Chojnacka Marina – str. 13  
Dudzińska Ewa – str. 13  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 13  
Kosowski Jarosław – str. 13  
Kowal Elżbieta – str. 13  
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 11  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 13  
Olczyk Ziemowit – str. 13

#### OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 12  
Nazimek Waldemar – str. 12  
Małecka Hanna – str. 12  
Szponar Bogusław – str. 12  
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 12

#### ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 12  
Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 5  
Kowal Roman – str. 19  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 4  
Sekuła Jan • SANUS – str. 5

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 4

Wypyski Andrzej – str. 5

#### PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 4  
Nazimek Marta – str. 9

#### PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 11  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 4  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 4

#### PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 11  
Szczęcińska Ewa – str. 11

#### PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 19  
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 19

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 15  
Akademickie Centrum Medyczne – str. 12  
Epmec – str. 4  
Gamed – str. 5  
Max-Med – str. 13  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 4  
Nel-Med – str. 11  
Polmedic – str. 20  
Venomedica – str. 4

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 15  
Aurumdent – str. 15  
Dent Artis – str. 15  
M-dent – str. 15  
Pro-Lab – str. 15  
PT Dental – str. 15

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 15  
Baryłka Krzysztof – str. 5  
Nierubca Antoni – str. 15  
Sander Krzysztof – str. 15

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 19  
Lab Medic – str. 11  
Medica – str. 3

#### APARATY TLENOWE

Mirex – str. 16

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 10  
Grudzińska Jadwiga – str. 9  
Relaks – str. 7  
Fizjomedica – str. 17

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 9  
Fizjomedica – str. 17  
Gabinet Nad rzeczką – str. 12  
Markowski Mirosław – str. 9  
Reha-Compleks – str. 9

#### OPTYK

BRILEX – str. 12  
Grabowscy – str. 12  
Likowski – str. 12  
OPIEKA PIELEŃNIARSKA  
Chrobrego – str. 9  
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 16  
Vic-Med – str. 16  
Reha-Compleks – str. 16  
Mobilny Asystent Seniora  
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 17

#### ORTODONTA

Pro-Lab – str. 15  
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ  
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 16  
Chrobrego – str. 9  
Reha-Compleks – str. 16  
Vic-Med – str. 16

#### PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 11  
KMP – str. 11

#### REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 12  
Chrobrego – str. 9  
Fizjomedica – str. 17  
Ilmed – str. 9  
Markowski Mirosław – str. 9  
Reha-Compleks – str. 9  
Vic-Med – str. 16

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 6  
Mikirad – str. 6  
Medistar – str. 6  
Multimed – str. 6  
Reha-Compleks – str. 6  
Stymat – str. 6

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

mgr Krystyna Baldys – str. 19  
Lab Medic – str. 11  
Medica – str. 3

#### BIOPSJE

Euromed – str. 5

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 5

#### DOPLER

MedJana – str. 4  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 5  
Venomedica – str. 4

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 13

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 12  
Diagnosis – str. 10

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 9  
Drożdżikowski Wiesław – str. 9

Epmec – str. 4

Euromed – str. 5

Medicon – str. 3

MedJana – str. 4

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 6

### PROFILAKTYKA ZDROWIA

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 10  
Lab Medic – str. 11  
Relaks – str. 7  
Fizjomedica – str. 17

#### MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 17  
Ilmed – str. 9  
Markowski Mirosław – str. 9  
Reha-Compleks – str. 9

#### ZDROWIE I URODA

Perfect Visage – str. 14

Gazeta dystrybuowana przez  
hurtownię farmaceutyczną PORFARM



ZAMÓWIENIA  
ON-LINE



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



# 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 • kriozabiegi • 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](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)





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

# Rak piersi cz.1



dr n. med.  
**Grzegorz Szczęśniak**  
specjalista chirurgii ogólnej  
i onkologicznej MBA

## Epidemiologia

Nowotwory złośliwe zwane potocznie RAKIEM (łac. cancer,) stanowią w większości krajów świata istotny problem epidemiologiczny i społeczny. Nadal wiele osób zgłasza się do lekarza, gdy choroba jest zaawansowana a szanse na całkowite wyleczenie zdecydowanie mniejsze. Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym wśród kobiet. Można przyjąć, iż w krajach rozwiniętych jeden na 4-5 nowych przypadków raka u kobiet to rak piersi. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w 2008 r. na świecie odnotowano 1380000 zachorowań oraz 458 000 zgonów. Mimo stałego postępu w diagnostyce i leczeniu jaki dokonuje się w Polsce - rak piersi to wciąż najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. W 2011 roku rozpoznano go u ponad 15000 Polek, rak piersi jest także pierwszą przyczyną zgonów wśród kobiet w Polsce - codziennie umiera na niego 14 Polek, czyli 5255 kobiet rocznie.

## Czynniki ryzyka

Bezpośrednie przyczyny zachorowania na raka piersi nadal pozostają nieznanne.

Ustalono natomiast wiele czynników zwiększających ryzyko takiego zachorowania (ich obecność stwierdza się tylko w 20-25 % przypadków raka):

- płeć żeńska (rak piersi u mężczyzn zdarza się 100 razy rzadziej),
- starszy wiek,
- pierwsza miesiączka przed ukończeniem 11 roku życia,
- menopauza po 54 roku życia,
- późny wiek pierwszego porodu (po 35 roku życia),
- długotrwała (co najmniej 10 lat) hormonalna terapia zastępcza,
- rodzinne występowanie raka piersi (poniżej 50 r.ż),
- rak piersi w wywiadzie,
- nosicielstwo mutacji niektórych genów (przede wszystkim BRCA1 i BRCA2),
- łagodne choroby rozrostowe piersi (włókniaki, gruczolakowłókniaki, brodawczaki)

## Co to jest rak?

Rak powstaje wtedy, gdy wskutek błędu genetycznego komórki organizmu rozpoczynają niekontrolowany podział, a nowo

## GABINET KARDIOLOGICZNY

**Paweł Świąg**

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

## Centrum Medyczne **MEDJANA** N Z O Z

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](http://www.medjana.pl)

## VenoMEDICA

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

• małoinwazyjne leczenie żyłaków:  
- **laserowe zabiegi endożylnie**  
(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)

powstałe komórki nowotworowe nie rozwijają się w typowe komórki i tkanki i nie reagują na sygnały z organizmu. Inną cechą nowotworów złośliwych to zdolność do tworzenia przerzutów i naciekania otaczających tkanek.

### Kliniczny podział raka piersi

Istotny klinicznie jest podział raka piersi na grupę raków przedinwazyjnych (tzw raki in situ) – czyli raki nienaciekające okolicznych tkanek i raki inwazyjne (naciekające i dające przerzuty).

### Jakie są objawy raka piersi?

- Guz – zwykle pojedynczy, twardy, nieostro odgraniczony od otoczenia, najczęściej niebolesny – zlokalizowany w górnym zewnętrznym kwadrancie piersi, rzadziej w okolicy otoczki i brodawki lub kwadrancie górnym wewnętrznym
- Zmiany skórne – naciek skóry, obrzęk, owrzodzenie, zaczerwienienie
- Zmiany brodawki-owrzodzenie, wyciek lub wciągnięcie brodawki
- Powiększenie węzłów chłonnych
- Ból – rzadko, częściej w zaawansowanej chorobie,
- Zaburzenia symetrii, kształtu piersi

### Profilaktyka pierwotna i wtórna

W XXI wieku najskuteczniejszą bronią w walce z rakiem piersi jest wiedza, niezbędna na etapie wczesnego wykrycia nowotworu i świadomego udziału w leczeniu.

Profilaktyka pierwotna to zapobieganie zachorowaniu przez zdrowy styl życia: zapobieganie nadwadze przez aktywność fizyczną, dieta zawierająca białe mięso (drób, ryby), warzywa i owoce, unikanie wędlin konserwowanych, tłuszczów zwierzęcych, ograniczenie spożycia alkoholu, hormonalna terapia zastępcza tylko ze wskazań i pod kontrolą lekarza.

### Profilaktyka wtórna to badania profilaktyczne:

1. samobadanie piersi – od 20 roku życia prowadzone co najmniej raz w miesiącu, kobiety, które regularnie same badają piersi mogą wykryć guza wielkości ok. 1 cm.

Najlepszym momentem do przeprowadzenia badania piersi jest 2-3 dzień po miesiączce. Jeżeli kobieta już nie miesiączkuje, powinna wybrać na badanie jeden, zawsze ten sam dzień w miesiącu. Począwszy od 20 roku życia, systematyczne samobadanie piersi powinno stać się nawykiem kontynuowanym przez całe życie.

Możliwe nieprawidłowości piersi dotyczyć mogą:

- mięszu
  - brodawki i otoczki
  - skóry
- Samobadanie składa się z dwóch etapów:
- oglądania
  - badania palpacyjnego

2. badania przesiewowe-tzw. skryning. Skryning onkologiczny oznacza badanie osób bez objawów choroby w celu wczesnego wykrycia nowotworu (lub stanu rzednowotworowego), aby zmniejszyć umieralność na ten nowotwór. W Polsce objęte są nim kobiety w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały wykonanej mammografii i nie rozpoznano u nich wcześniej raka piersi. Badaniem używanym w skryningu jest mammografia, programy przesiewowe są prowadzone w wytypowanych ośrodkach na terenie całego kraju i nadzorowane przez 16 wojewódzkich i 1 Centralny Ośrodek Koordynujący Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

W następnym numerze opowiem na temat małoinwazyjnych metod diagnostyki guzów piersi.

**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

**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

**Krzysztof Barylka**  
spec. chirurg dziecięcy  
rejestracja 48 366 11 04  
Radom, ul. Osiedlowa 9  
czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>  
**PORADY W ZAKRESIE:**  
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej  
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)  
- zaburzeń oddawanie moczu  
(w tym moczenia nocnego) zapisy  
tel. 609 182 337

**NZOZ EUROMED**  
**Gabinet chirurgii ogólnej**  
**biopsje i USG piersi**  
**dr n. med. Grzegorz Szczęśniak**  
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

**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

**ONEL-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 dolnych

**Gamed** NZOZ  
Przychodnia w centrum Radomia  
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z  
**NFZ**  
**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów  
Poradnia internistyczna, pediatria  
Punkt szczepień  
Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej  
**✚**  
**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**  
alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-położnicza  
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  
**✚**  
**MEDYCINA PRACY**  
Badania:  
- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników  
- uczniów  
- kierowców (wszystkie kategorie)  
**✚**  
**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**  
Lux-Med, Medcover, 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



## 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

## 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](http://www.medistar.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

## 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](mailto:sklep@mikirad.com.pl)

[www.mikirad.com.pl](http://www.mikirad.com.pl)

## Poradnik ciężarnej

W czwartym miesiącu ciąży samopoczucie ciężarnej poprawia się, ustają nudności i wymioty. Dziecko szybko rośnie, mierzy 14 cm i waży pod koniec czwartego miesiąca 150 gramów. Rosną mu brwi, rzęsy i paznokcie, na ciele pojawiają się włoski, umie robić miny, nadyma policzki, marszczy czoło, kręci głowę, umie się podrapać, fika koziółki, reaguje na głośne dźwięki. Porusza się około 50 razy w ciągu godziny. Układ nerwowy dziecka rozwija się teraz bardzo szybko.

dr Małgorzata  
Hejnar-Szczerbińska  
ginekolog-położnik

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

NFZ



Sprzedaż i wypożyczalnia  
sprzętu  
medycznego

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwodrożynowe  
koncentraty tlenu

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

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



Radom  
ul. Bernardyńska 1  
tel. (48) 360 10 26  
faks (48) 340 29 03  
tel. kom. 695 900 792  
[sklep@armed-ort.pl](mailto: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)



# Aktywność

## dla kobiet w ciąży

Dyskomfort oraz ból dolnej części pleców to problem dla ok. 50-80 % ciężarnych kobiet. Zwykle ból pojawia się między piątym a siódmym miesiącem, jednak u niektórych kobiet może wystąpić dużo wcześniej. W skrajnych przypadkach może dojść do przemieszczenia się dysków, nadmiernego napięcia mięśni przykręgosłupowych okolicy lędźwiowej, a także ucisku na zakończenia nerwowe.

Jeżeli masz ma trudności aby codziennie normalnie funkcjonować, nie ma pozycji która umożliwiłaby odpoczynek dla pleców. Jakbyś się nie ułożyła i tak one bardzo boją, czy stoisz czy leżysz, również w nocy. Jeżeli nie możesz spać i jesteś wyczerpana. Pierwszym krokiem konieczna jest konsultacja lekarza. Jednak gdy on powie, że to normalne w ciąży, możesz zminimalizować, a nawet całkiem wykluczyć ból, poprzez odpowiednie ćwiczenia.

Ból podczas ciąży to nic nienormalnego. Większość ciężarnych kobiet odczuwa bóle kręgosłupa. Występują one pod wpływem zmian hormonalnych, gdzie zmienia się konfiguracja układu kostno-stawowego miednicy i kręgosłupa. Dzieje się tak ponieważ organizm matki przygotowuje się do porodu oraz do zwiększonej masy ciała kobiety. Zostaje przesunięta środek ciężkości do przodu i dołu. Te wszystkie zmiany adaptacyjne powodują zwiększenie elastyczności stawów miednicy i dolnego odcinka kręgosłupa, co może być przyczyną dolegliwości bólowych.

Wyróżniamy dwa rodzaje bólu kręgosłupa, dolnej części pleców oraz okolicy krzyżowej.

Gdy odczuwasz ból możesz mu zapobiegać, przede wszystkim przez aktywność fizyczną. Jednak nie każdy rodzaj aktywności jest dobry, powinien on być przemyślany i najlepiej wykonywany pod okiem fachowca.

Zawsze powinnaś unikać gwałtownych ruchów zarówno po przebudzeniu jak i podczas wstawania z łóżka. Przy nagłych zmianach długo utrzymywanej pozycji, gdy wchodzisz po schodach, podczas siadania i wstawiania, zawsze utrzymuj wyprostowaną sylwetkę. Unikaj podnoszenia przedmiotów, dźwigania ich oraz pochylania się. Unikaj dynamicznych i spontanicznych ruchów, biegów i marszy jak też długotrwałego siedzenia w jednej pozycji.

Jeśli przed zajściem w ciążę byłaś aktywna fizycznie, nie miałaś wad postawy, to i kręgosłup w czasie ciąży powinien działać prawidłowo. Aby zapobiec bólom kręgosłupa wskazane jest jeszcze przed ciążą dbać o prawidłową postawę, wzmacniać mięśnie brzucha i pleców poprzez ćwiczenia.

Jeżeli jednak tego nie robiłaś, powinnaś rozpocząć pierwsze ćwiczenia pod okiem specjalisty. Szczególnie zalecane są ćwiczenia w grupie, gdyż pozwala to na wymianę doświadczeń i działa motywująco. Gimnastyka ponadto świetnie działa na psychikę. Daje pewność siebie i zmniejsza lęk przed porodem.

Najbardziej narażone na bóle są kobiety, które miały problem z kręgosłupem przed ciążą lub w ciąży poprzedniej, także te które są obecnie w ciąży mnogiej bądź też szybko przybierają na wadze a w dodatku mają słabą kondycję fizyczną.

U takich osób procent występowania bólów w trakcie ciąży jest większy i może wystąpić już we wcześniejszym okresie. Jednak



**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



jeżeli masz takie dolegliwości, nie możesz postrzegać tego jako normy. Dyskomfort w tym okresie postaraj się w znaczący sposób złagodzić poprzez aktywne działanie.

Przede wszystkim ćwicz i bądź aktywna ruchowo. Wzmacniaj mięśnie brzucha, gdyż mocne mięśnie brzucha zapewniają lepsze zabezpieczenie przed niekorzystnymi zmianami w ustawieniu ciała.

Utrzymuj dobrą postawę, proste plecy, nie garb się. Uważaj, żeby twoja miednica nie opadała w przód, poprzez prawidłową postawę i napięcie mięśni brzucha unosi ją ku górze. Zawsze poproś o pomoc gdy masz podnieść duży albo ciężki przedmiot.

Wykonuj odpowiednie ćwiczenia które wzmocnią i rozciągną mięśnie pleców. Silne i elastyczne mięśnie zabezpieczą Cię przed rozwojem patologii.

Bardzo ważne jest noszenie wygodnego płaskiego obuwia. Zapewni ono lepszą amortyzację. Przeciwwskazaniem są buty na obcasie.

Staraj się nie stać i nie siedzieć długo, często zmieniaj pozycję. Używaj podnóżka, małej poduszki lub tzw. wałka lędźwiowego kiedy siedzisz, aby unieść kolana powyżej poziomu bioder, a podpórki pod dolnym odcinkiem kręgosłupa, zapewniając jego dobre podparcie. Śpij na boku ze zgiętymi nogami a między kolana włóż dużą poduszkę.

Pamiętaj aby zawsze, gdy czujesz osłabienie kończyn dolnych, drętwienie okolicy pachwinowej, upośledzenie czucia, drętwienia czy też ostrego bólu w łydkach wymagasz natychmiastowej konsultacji specjalisty.

### Proponujemy ćwiczenia z piłką fitness

Wielkość piłki dobieramy do wzrostu i wagi osoby ćwiczącej. Poprzez wykonanie piłki ze specjalnego piankowego materiału, jest ona maksymalnie bezpieczna podczas wykonywania ćwiczeń. Wytrzymuje statyczne obciążenia nawet do 450 kg, a przy ewentualnym przebiciu, powietrze uchodzi bardzo wolno. Tak więc ryzyko nagłego upadku jest praktycznie niemożliwe. Ma to ogromne znaczenie podczas pracy z kobietami w ciąży.

Piłka jest bardzo pomocnym przyborem do ćwiczeń, które są dedykowane kobietom, na każdym etapie ciąży. Nie są intensywne i wyczerpujące a ich działanie jest wręcz rozluźniające dla nadmiernie obciążonych i napiętych mięśni przykręgosłupowych. Napięcie mięśni jest główną przyczyną dolegliwości w okolicy lędźwiowo-krzyżowej oraz krzyżowo-biodrowej. Podczas ciąży szczególnie ważne są silne mięśnie pleców oraz brzucha. Decydują o donoszeniu ciąży bez komplikacji. Ponadto wzmocnione mięśnie brzucha znacznie ułatwiają poród. W przeciwnym razie mogą wystąpić nawet obrażenia kręgosłupa. Niestabilność piłki powoduje, że kontrolujesz pozycję podczas ćwiczeń, a tym samym wzmacniasz mięśnie posturalne. Dodatkowo, wykonując krążenia tułowia i wymachy rąk w pozycji siedzącej na piłce, zwiększasz swoją elastyczność i gibkość w okolicach stawów biodrowych.

Podczas gdy siedzisz na piłce fitness, twoje ciało musi włożyć odrobinę wysiłku w to, aby utrzymać równowagę. W efekcie do pracy zaangażowane są wszystkie mięśnie, które wspierają powiększającą się w trakcie ciąży macicę.

Ćwiczenie mięśni Kegla jest bardzo ważne gdyż, jest to mięsień łonowo-guziczny odpowiedzialny za kontrolę i podtrzymanie dna miednicy i pęcherza. Ćwiczenia te powinny być wykonywane przez wszystkie kobiety bez względu jaki mają wiek i czy są w ciąży czy też nie. Mocne mięśnie Kegla to przede wszystkim mniej bolesny i łatwiejszy poród jak również niemalże 100% gwarancja, że w późniejszych latach swojego życia unikniesz problemów związanych z nie trzymaniem moczu. Najlepsze są tu ćwiczenia na piłce, które bardzo skutecznie wzmacniają w/w mięśnie. Dzięki temu dużo łatwiej przebrniesz przez późniejsze etapy ciąży. Medycznym uzasadnieniem jest również to, że ciąża i poród powodują rozluźnienie i zwiotczenie mięśni, dlatego ćwiczenia mięśni Kegla szczególnie podczas ciąży i po urodzeniu dziecka jest tak bardzo istotne.

Wszystkie ćwiczenia w ciąży powinny być wykonywane powoli i ostrożnie. I to tym ostrożniej, im bardziej zaawansowana jest ciąża.

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





## 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

### Gabinet ginekologiczno-polożniczy

dr med. **Dobrosława Szczęśniak**  
spec. ginekolog-polożnik

Badanie nietrzymania moczu  
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

## 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



### dyplomowany dietetyk

indywidualny trening żywieniowy  
zdrowe odchudzanie  
diety w chorobach cywilizacyjnych  
indywidualne spotkania

zadzwoń i umów się na wizytę  
kom. 781 82 60 60

## 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

NFZ

- rehabilitacja i masaż

- rehabilitacja:
  - ortopedyczna
  - neurologiczna
  - dzieci

- rehabilitacja domowa

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

Reha-Complex  
Kozienice  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z



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

rehabilitacja w domu pacjenta

**CHROBREGO** NZOZ  
Elżbieta Stachura

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

### wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- 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

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

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl



## 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

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

lek. med. **Wiesław Drożdżikowski**

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

**USG jamy brzusznej**

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

# diagnostyka RADOM

## 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

SPZOZ

## 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

# Czy warto leczyć depresję?



Andrzej Karczewski  
Specjalista Psychiatra

Witam ponownie na łamach „Medyka”, pod tym trochę retorycznym tytułem chciałbym w tym i być może w kolejnych artykułach zapoznać Państwa z tematyką radzenia sobie z bardzo powszechnym problemem społecznym jakim są zaburzenia depresyjne. Rozpowszechnienie w populacji zaburzeń depresyjnych wynosi ok 9% wśród kobiet i ok 3% wśród mężczyzn. Ryzyko zapadnięcia na zaburzenia depresyjne w ciągu całego życia dotyczy do 25% populacji kobiet i do 12% populacji mężczyzn. Z przedstawionych statystyk wynika, że z rozważanym problemem spotyka się praktycznie każdy z nas, jeśli nie u siebie to przynajmniej u swoich bliskich. Istnieje zatem potrzeba znajomości praktycznych zasad radzenia sobie z tym problemem, by zaoszczędzić sobie lub bliskim cierpienia i zamieszania w życiu, które depresja może wywołać.

### Smutek smutkowi nierówny

Każdy zdrowy człowiek przechodził lub będzie przechodził dłuższe lub krótsze okresy smutku, przygnębienia lub tzw. chandry. Z życiowego doświadczenia wiemy, że może być bardzo dużo powodów tych stanów, np.: śmierć bliskich osób, kłopoty i nieporozumienia w rodzinie, niepomyślne wiadomości, zdarzenia losowe, różnorodne trudności życiowe, itd. itp. Zazwyczaj przedstawione stanu trwają krótko i przemijają. Pojawiają się jako zrozumiałe dla nas i naszych bliskich. Nasilenie smutku jako stanu psychicznego bywa wówczas uzależnione od stopnia przykrości zdarzeń których doświadczyliśmy, a po ich przeminięciu ustępuje samoistnie. W takich sytuacjach często wiemy jak sobie radzić, drobne przyjemności (kino, teatr) mogą pomóc by przygnębienie ustąpiło. Bliscy, przyjaciele w takich sytuacjach okazują się pomocni. Krzepi nas ich



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 żywności 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 Janusz (Kaleta)**

dietetyk kliniczny

tel. 696 061 089

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

Fitness Park Radom  
ul. Bolesława Chrobrego 22



towarzystwo, szukamy ich pomocy czy porady.

Zwykła chandra, smutek, przygnębienie czy przejściowy dołek to nie depresja.

### Coś więcej niż smutek ...

Depresja nie jest przejściowym trwającym kilka dni stanem przygnębienia. W depresji negatywne zmiany emocjonalne są dominujące, wszechogarniające, rzutu na całe życie psychiczne. Pojawia się pesymistyczna samoocena, poczucie braku perspektyw i przyszłości, a dotychczasowe doświadczenia i życie postrzegane jest jako pasmo przykrości i niepowodzeń. Dochodzi do tego przytłaczające poczucie niemożności porażenia sobie często z prostymi sprawami codziennymi. Dodatkowo mogą dołączać się inne objawy takie, z jakimi często wybieramy się do lekarza rodzinnego czy internisty np.: osłabienie, brak apetytu, chudnięcie, bóle głowy, karku, pleców i stawów, apatia, zaburzenia ze strony układu krążenia.

### Najważniejsze objawy depresji

Stan zaburzeń depresyjnych to stan przewlekającego się złego samopoczucia, smutek i przygnębienie trwają ponad 2 tygodnie, często bez logicznego wyjaśnienia powstania takiego stanu. Pojawia się anhedonia – nie możemy się cieszyć sprawami, które dotychczas zawsze poprawiały nam nastrój, kontakty społeczne zaczynają sprawiać przykrość.

### Najważniejsze objawy depresji to:

1. Uczucie smutku i przygnębienia.
2. Spadek zainteresowań i brak odczuwania przyjemności ze spraw, które wcześniej sprawiały radość.
3. Zmiany apetytu i masy ciała ( najczęściej spadek i chudnięcie).
4. Zaburzenia snu – najczęściej utrudnione zasypianie ponad 30 min., sen płytki przerywany, wczesne wybudzanie się z niemożnością zaśnięcia; rzadziej wzmożona senność również w ciągu dnia
5. Zmniejszenie aktywności, spowolnienie, apatia, brak chęci do zajmowania się nawet przyjemnymi sprawami.
6. Ciągłe uczucie zmęczenia, znużenia i braku energii.

7. Poczucie braku własnej wartości, poczucie beznadziejności, poczucie nieuzasadnionej winy.

8. Trudności w koncentracji uwagi, zapamiętywaniu, podejmowaniu nawet prostych codziennych decyzji.

9. Nawracające myśli o własnej śmierci, poczucie, że ni ma się po co żyć, pragnienie śmierci, pojawiające się myśli samobójcze.


Jeśli zauważyłeś u siebie w ciągu ostatnich 2 tygodni objawy nr 1 i/lub nr 2 oraz dwa lub trzy inne objawy spośród wymienionych to prawdopodobnie przechodzisz depresję łagodną.

Jeśli występuje u Ciebie pięć objawów z przedstawionej listy w tym jeden z dwóch pierwszych – prawdopodobnie przechodzisz depresję umiarkowaną.

### Czy warto leczyć depresję ?

Nie należy lekceważyć żadnego z powyższych stanów. Gorąco Cię zachęcam byś zasięgną porady lekarza rodzinnego lub lekarza psychiatry. Najlepiej jeśli na początku leczenie poprowadzi lekarz psychiatra. Depresja poważnie obniża jakość życia, przeszkadza w pracy i może być groźna dla życia, ale obecnie można ją leczyć skutecznie i niedrogo oszczędzając cierpienia Tobie i twoim bliskim.

W kolejnych odcinkach o lekach, metodach leczenia, profilaktyce i coś dla rodzin osób chorujących.



**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)



**ONEL-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**



Laboratorium LAB-MEDIC  
mgr Lena Krajewska  
mikrobiologia-wymazy, hormony

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

**EWA SZCZECIŃSKA**  
SPECJALISTA PSYCHIATRA  
TEL. 609 182 292

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



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



**KMP**  
EDUKACJA-SZKOLENIA ZAWODOWE

Pracownia Psychologiczna „KMP”  
Radom, ul. Orzechowa 2  
tel. 48 360 09 70  
kom. 500 082 328  
biuro@kmpedukacja.com.pl  
[www.kmpedukacja.com.pl](http://www.kmpedukacja.com.pl)

## PRACOWNIA BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH

Badania psychotechniczne kierowców

- na prawo jazdy kat. C, CE, D
- przy szkoleniach na przewóz osób i rzeczy
- na kursy kwalifikacji wstępnej
- wózków widłowych
- maszyn ciężkich – suwnic, HDS, żurawi itp..
- spawaczy

Nowoczesny sprzęt, miła obsługa, dogodne terminy

Blizsze informacje i zapisy w siedzibie ośrodka lub telefonicznie

## Waldemar Nazimek specjalista chorób oczu

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

## Gabinet okulistyczny

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

## 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 Uniwersytetu)  
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban

## 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 wzrostu kostnego, punktów bólowych **falą 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](http://www.acm.radom.pl)

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

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

Dorota Wręczycka-Głuchowska  
specjalista chorób oczu  
Przychodnia Gliniec  
ul. Lubońskiego 2, tel. 668 148 928

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

## PIJAWKI LECZĄ

- choroba żylna (żyłaki, owrzodzenia)
- choroby kręgosłupa (rwa kulszowa, dyskopatie)
- migreny • cukrzyca • reumatyzm

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, [www.palemestop.pl](http://www.palemestop.pl)



# HEMOROIDY wstydliva choroba

Hemoroidy zwane jako żylaki odbytu lub guzki krwawnicze. Jest to choroba, która powoduje pewną dysfunkcję i ograniczenie w egzystencji człowieka. Żylaki odbytu możemy podzielić na żylaki odbytu wewnętrzne – znajdują się powyżej linii grzebieniastej, nie są widoczne na zewnątrz odbytnicy i żylaki odbytu zewnętrzne – znajdują się poniżej linii grzebieniastej, są pokryte nabłonkiem wielowarstwowym płaskim. Na początku trzeba zadać sobie pytanie czym są tak naprawdę hemoroidy, jakie są jej objawy, patogenezę, fazy choroby, przyczyny, jaka powinna być zastosowana profilaktyka i leczenie tej choroby która dotyka 85% ludzi na całym świecie. Hemoroidy to ograniczona funkcja i regulacja końcowego odcinka jelita grubego czyli odbytu. Dzięki zwieraczowi odbytu i trzech guzków krwawniczych jesteśmy w stanie kontrolować niektóre funkcje fizjologiczne. Zdrowe guzy krwawnicze pozwalają nam kontrolować wypróżnianie i gazy dzięki czemu zostaje uszczelniony kanał odbytu. Nieprawidłowość związana guzkami krwawniczymi powoduje nieprawidłowy przepływ krwi w obrębie tętniczek ciała jamistego. Tętniczki te transportują natlenioną krew, w zdrowym ciele krew ma zapewniony ciągły przepływ, natomiast nieprawidłowości powodują powstanie anomalii, liczne anomalie doprowadzają do powstania zmiany chorobowej czyli najczęściej

zakrzepowych zmian w obrębie guzków krwawniczych. Krew która nie może znaleźć ujścia tworzy guzowate zmiany w obrębie błony śluzowej. Napęczniałe wypustki, w miarę upływu czasu, przysparzają coraz większych dolegliwości, wszystko dlatego, że się po prostu powiększają. Krwi gromadzi się coraz więcej i nie ma gdzie uchodzić, dlatego w tym momencie mamy styczność z chorobą którą nie można zlekceważyć i trzeba poddać się leczeniu. Objawami choroby jest uczucie niepełnego wypróżnienia, świąd w okolicach odbytu, krwawienie, dyskomfort wypadanie żylaków. Powstanie choroby jest konsekwencją niewydolności żylną, która może być spowodowana czynnikami genetycznymi lub trybem życia. Do czynników sprzyjającym wystąpieniem żylaków odbytu są siedzący tryb życia, biegi długodystansowe, częste biegunki, zaparcia, ciąża, nadciśnienie w żyłach wrotnej. Fazy choroby można podzielić na cztery etapy:

W pierwszym etapie guzki znajdują się powyżej linii grzebieniastej, nie są widoczne z zewnątrz. Zbadać je może tylko proktolog lub wprawiony chirurg. Jest to pierwsze stadium choroby. Najczęściej towarzyszący objaw – delikatne krwawienie w czasie silnego parcia. Ten etap choroby możliwy jest do wyleczenia farmakologicznie.

W drugim etapie następuje wypadanie i samoistne cofanie się guzków

krwawniczych. Taką sytuację można zaobserwować tylko w czasie wypróżniania. Parcie powoduje, że guzek lub guzki wysuwają się delikatnie z odbytu, po czym bez interwencji cofają się ponad linię grzebieniastą. Nie widać ich w czasie obserwacji, jednak w badaniu dotykowym są już znacznie większe niż te z etapu pierwszego. Objawy charakterystyczne dla tego stadium to swędzenie lub pieczenie i częste krwawienie przy wypróżnieniu. Również zauważa się opisywany już efekt niepełnego wypróżnienia. Te hemoroidy można leczyć zarówno farmakologicznie jak i nieinwazyjnymi zabiegami medycznymi.

Trzecia faza choroby guzków krwawniczych związana jest już z bólem, silnym podrażnieniem, wysiękami wodnistymi oraz z częstym krwawieniem. Takie zmiany wypadają z odbytu nie tylko w czasie wypróżnienia, ale także na przykład w trakcie wzmoczonego wysiłku fizycznego. Można je odprowadzić ręcznie do odbytnicy, czyli po prostu wepchnąć na swoje miejsce, jednak powoduje to dość silny ból i zwiększa krwawienie. W takim przypadku leczenie nie obejmuje się bez zabiegów chirurgicznych.

Ostatnie i najbardziej poważne stadium choroby to ciągłe pozostawanie nabrzmiętych guzów krwawniczych poza odbytem. Towarzyszy temu silne swędzenie występujące naprzemiennie z bólem, częste

## 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

## Gabinet neurologiczny Marina Chojnacka

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



Ziemowit Olczyk  
neurolog

wizyty domowe  
tel. 502 083 626

## 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

## 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. Tochtermiana 1.

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

niekontrolowanie stolca oraz coraz obfitsze krwawienia. Konieczne jest operacyjne usunięcie żylaków.

We wczesnym stadium możemy zastosować leczenie farmakologiczne jak i profilaktykę która nie dopuszcza do pogłębienia się choroby, przy czym jest to leczenie objawowe pacjentowi zaleca się zmianę trybu życia, unikanie zaparć przy zwiększonej podaży błonnika, lub stosowanie środków przeczyszczających. Większe żylaki odbytu usuwa się operacyjnie. Dużą i istotną rolę odgrywa higiena, zaleca się mycie odbytu po każdym wypróżnieniu.

Z roku na rok pojawiają się nowe metody leczenia hemoroidów jedną z metod są EVRF Celon, metoda Barona, fotokoagulacja DGHL, Hemoron. Laser diodowy, jest to nowa metoda, która podwiązuje gałęzie tętnic hemoroidalnych pod kontrolą sondy ultradźwiękowej - DGHAL (ang. Doppler Quided Haemorrhoidal Artery Ligation), zwana też metodą Morinagi. Można ją stosować ambulatoryjnie, ponieważ nie powoduje pooperacyjnych dolegliwości bólowych. Ta mało inwazyjna, dobrze rokująca metoda leczenia hemoroidów zdobywa coraz większe rzesze zwolenników wśród lekarzy, a pacjenci oceniają ją jako bardzo skuteczną, inną z metod leczenia może być metoda endowaskularna, w której źródłem energii dostarczanej do żyły są fale radiowe o odpowiednim natężeniu oraz metoda francuska, w której źródłem energii jest para wodna - tzw. metoda SVS. Jest to jedna

z najmłodszych metod. Źródłem ciepła przenoszonego do światła naczynia jest w tym wypadku cewnik, który podaje niewielkie ilości przegrzanej pary wodnej o temperaturze około 140°C. Do tej metody używana jest czysta jałowa woda. Dzięki temu żyła zostaje podrażniona i zamknięta. Wszystkie zabiegi endowaskularne możemy wykonywać w znieczuleniu miejscowym. Metoda Hemoronowa polega na leczeniu jednobiegunowego przerywanego prądu elektrycznego, pochodzącego z niskonapięciowego źródła, na naczynia doprowadzające krew do guzków hemoroidalnych. Uzyskuje się to poprzez przyłożenie w okolicy podstawy guzka hemoroidalnego dwóch elektrod, pomiędzy którymi przepływa prąd przerywany, niskonapięciowy, jednobiegunowy. Następną metodą jest leczenie Barona, która polega na umieszczeniu specjalnych gumek u podstawy hemoroidów, powodując ich niedokrwienie i martwicę. Zabiegi te nie są bolesne i możliwe do wykonania w warunkach ambulatoryjnych, a więc bez konieczności hospitalizacji. Chorzy, zaraz po zabiegu mogą wrócić do swoich normalnych zajęć. Nie wymagają one również obciążającego znieczulenia, jakie jest konieczne do przeprowadzenia tradycyjnych operacji, a zatem dają również szansę ominięcia operacji chirurgicznej. Metoda Celon (termoablacja naczyń hemoroidalnych) jest skuteczną metodą w leczeniu hemoroidów III i IV stopnia oraz jest dostosowana do leczenia żylaków wewnętrznych

i zewnętrznych odbytu. Podstawą leczenia guzków krwawniczych jest ograniczenie przepływu krwi przez sploty hemoroidalne przez co zmniejsza się uniesienie błony śluzowej i wypadanie błony śluzowej przez kanał odbytu. Zabieg Celon polega na zamknięciu naczyń hemoroidalnych i koagulacji guzka krwawiczego. Dochodzi do cofnięcia się uniesienia żylaków wewnętrznych oraz cofnięcia się do wewnątrz kanału odbytu żylaków zewnętrznych.

Reasumując choroba hemoroidalna może być leczona różnymi sposobami, w zależności od stopnia zaawansowania i nasilenia dolegliwości i od środków jakie pacjent może przeznaczyć na leczenie choroby. Najważniejsze, aby wykluczyć inne schorzenia końcowego odcinka jelita grubego, a przede wszystkim guz jelita. Porównując z kolei koszty poszczególnych metod leczenia możemy stwierdzić, iż leczenie zachowawcze (czopki, maści tabletki), pozornie najtańsze - jest rzeczywiście najtańsze tylko wtedy, gdy trwa krótko, lecz czasami warto zainwestować nowoczesne metody leczenia i raz na zawsze pozbyć się uciążliwej dolegliwości.

Damian Durlak

lekarz dermatolog Waldemar Karasiuk

Literatura:

1. G. Krasowski, M. Kruk, *Hemoroidy*, Wyd. PZWL Warszawa 2005
2. F.H. Wullink, *Hemoroidy*, Wyd. Medpharm Warszawa 2008
3. P. Godenberge, *Atlas chorób guzków krwawiennych*, Wyd. Detralax Warszawa 2008
4. T. Tylicki, *Hemoroidy a choroby proktologiczne*, Wyd. PZWL Warszawa 1990



**Perfect Visage**  
INSTYTUT URODY  
KOSMETYKA LASEROWA

- modelowanie sylwetki ciała – endermologia
- FOCUS RF+ – odmładzanie, ujędrnianie
- makijaż permanentny SZWEDO
- kosmetyka pielęgnacyjna (cera trądzikowa, wrażliwa, dojrzała)
- kosmetyka upiększająca (oczyszczanie, lifting, wygładzanie, ujędrnianie)
- manicure, pedicure
- makijaż okolicznościowy
- oxybrazja
- mikrodermabrazja
- laserowa depilacja
- opalanie natryskowe
- pakiety ślubne
- peelingi chemiczne
- mezoterapia bezigłowa

Radom, ul. Witolda 10, tel. 48 383 65 50  
[www.perfectvisage.pl](http://www.perfectvisage.pl)



**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 żylaków
- depilacja laserowa
- leczenie wypadania włosów - mezoterapia
- peelingi chemiczne
- modelowanie sylwetki ciała - masaż próżniowy, FOCUS RF+

Chirurgia plastyczna, dermatologia  
medycyna estetyczna

[www.vita-derm.pl](http://www.vita-derm.pl)





**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



**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



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

**STOMATOLOGIA • RTG zębów**

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanoska  
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



gabinet dentystyczny

www.aurument.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



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



**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**

dr n. med.

**Andrzej Ostrach**

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51  
czwartek 16-18

tel. 602 477 709

**GABINET UROLOGICZNY**

**Krzysztof Sander**

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Żeromskiego 51  
wtorek 16.00-17.00

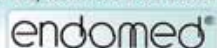
tel. kom. 602 59 87 82

**GABINET UROLOGICZNY**

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

lek. med. specjalista urolog **Antoni Nierubca**

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8  
tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628



**GABINET UROLOGICZNY**

**Andrzej Alter**

Leczenie chorób układu moczowego  
wtorki od 18.00 do 20.00



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



# Fala uderzeniowa – nowoczesna metoda leczenia

Fizykoterapia nie przyniosła rezultatu? Nadal odczuwasz ból? **Spróbuj zabiegu falą uderzeniową i wygraj z bólem.** Metoda ta jest stosowana przy wielu jednostkach chorobowych, w których wyczerpały się klasyczne metody leczenia fizykoterapeutycznego.

## Zalety:

- metoda nieinwazyjna,
- wystarczy kilka zabiegów,
- niskie koszty leczenia,
- szybki i skuteczny efekt.

Terapia falą uderzeniową stosowana jest w wielu dziedzinach medycyny: chirurgii, ortopedii, medycynie sportowej, reumatologii, dermatologii czy medycynie estetycznej.

## Oddziaływanie biologiczne fali uderzeniowej

Terapia falą uderzeniową wykazuje działanie przeciwbólowe, ma wpływ na metabolizm komórkowy, poprawia przepływ krwi w miejscu objętym leczeniem oraz stymuluje regenerację tkanek miękkich. Efekt przeciwbólowy uzyskuje się poprzez zwiększenie przepływu krwi, dzięki czemu dochodzi do zmniejszenia odczynu zapalnego.

Terapia jest wykorzystywana w leczeniu trudno gojących się złamań i stawów rzekomych. Falę stosuje się także u pacjentów z entezopatiami (np. ostroga piętowa), służy również do kruszenia złaznień w tkankach miękkich. Natomiast najnowsze

wykorzystanie terapii uderzeniowej to walka z miejscową otyłością i cellulitem.

## Na czym polega zabieg falą uderzeniową?

Aplikacja fali uderzeniowej przebiega w podobny sposób do zabiegu przy pomocy ultradźwięków. Na okolicę zabiegową nakładany jest żel, następnie okrężnymi ruchami przemieszcza się aplikatur po powierzchni skóry. Następnym etapem jest dokładne określenie miejsca podjętego zabiegu. Określa się go najczęściej przy pomocy diagnostyki obrazowej (RTG, TK, MRI, USG), która pozwala na precyzyjne skierowanie fali uderzeniowej na obszar objęty procesem patologicznym. Innym sposobem jest diagnostyka palpacyjna, choć należy pamiętać, że nie zawsze miejsce bolesne jest odzwierciedleniem źródła bólu. Aparatem można działać na dużych powierzchniach lub na punkty bolesne. Dokładna dawka i czas zabiegu dobierany jest indywidualnie do schorzenia pacjenta.

## Wskazania do zabiegu falą uderzeniową:

- ostroga piętowa,
- zapalenie powięzi podeszwy stopy,
- ból ścięgna Achillesa,
- ból ścięgien rzepki (kolano skoczka),

- ból przyczepów ścięgna udowego,
- zespół tarcia proksymalnego pasma biodrowo-piszczelowego,
- zapalenie przyczepu ścięgna do krętarza,
- bóle stawów barkowych ze złaznieniami lub bez,
- wapniejące zapalenie ścięgien stawu barkowego,
- entezopatia nadkłykcia bocznego i przyśrodkowego (łokieć tenisisty i łokieć golfisty),
- wyrośla kostne w drobnych stawach dłoni w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów pierwszego stopnia,
- bolesne punkty spustowe,
- trudno gojące się rany.

## Przeciwwskazania do stosowania fali uderzeniowej:

- zaburzenia krzepnięcia krwi (hemofilia),
- stosowanie leków przeciwzakrzepowych,
- zakrzepica,
- choroba nowotworowa,
- ciąża,
- polineuropatia w cukrzycy,
- ostre stany zapalne,
- dzieci w okresie wzrostu,
- terapia kortyzonowa do 6 tygodni przed pierwszą terapią.

Terapia falą uderzeniową jest dla większości pacjentów bezbolesna i nie wymaga znieczulenia oraz stosowania środków

 **MIREX**  
KONCENTRATORY TLENU

**SPRZEDAŻ**

**WYNAJEM**

**SERWIS**

Kraków, ul. Pszenna 7/6  
Puławy, ul. Skłodowskiej 12/26  
koncentratory@gmail.com

infolinia  
604 556 572  
serwis  
790 714 931



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

 **DOM OPIEKI  
POD ŻŁOTYM DĘBEM**

Dom Pod Żłotym 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

[BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL](mailto:BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL), [WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL](http://WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL)  
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.



 **NFZ**

 **Całodobowe pobyty rehabilitacyjne oraz pielęgnacyjne również prywatnie**

512 040 525  
502 729 548

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

 **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)



farmakologicznych. Często jednak przed zabiegiem wykonywane jest schładzanie parami ciekłego azotu – krioterapia.

### Punkty spustowe

Za mięśniowo-powięziowe punkty spustowe bólu przyjmuje się nadpobudliwie ogniska w mięśniach i powięzi związane z napiętymi pęczkami mięśniowymi. Punkty spustowe wykrywa się palpacyjnie, a ich uciśnięcie powoduje miejscowy skurcz i ból rzutowany dystalnie względem miejsca uciśnięcia. Działanie przeciwbólowe na punkty spustowe jest niezwykle ważne ze względu na to, że bolesne punkty upośledzają prawidłowe funkcjonowanie układu ruchu. Dzięki szybkiej i skutecznej terapii, można uniknąć ograniczeń w elastyczności tkanek i przeciążeń mechanicznych.

### Entezopatie

Przyczyną bólu przy entezopatii są zbyt napięte mięśnie w miejscu ich przyczepu do kości. Pojedyncze włókna ścięgna odrywają się od objętego procesem patologicznym miejsca (np. pozbawionej okostnej kości). Taka sytuacja kliniczna prowadzi do wytworzenia wyrostki kostnych tzw. entezofitów, które osłabiają układ kostno-mięśniowy i może być przyczyną patologicznych zerwań połączenia ścięgnisto-kostnego. Do tego rodzaju schorzeń zaliczamy: tzw. kolano skoczka, zapalenie rozciągniętego podszewowego, ostrogi piętowe.

### Bóle okolicy stawów

Najczęstszą przyczyną bólu w stawie jest stan zapalny któregoś z elementów stawu lub samo zwyrodnienie stawu. Czasem dyskomfort może pojawiać się tylko przy niektórych ruchach, a pierwsze objawy często są niezauważane w porę przez co przybierają na sile i przechodzą w stan przewlekły (np.: zapalenie kaletki krętarzowej).

Jedną z najczęściej występujących przypadłości w kończynie górnej jest zespół bolesnego barku. Ze względu na sposób powstawania wyróżnia się następujące jego postacie przerwanie pierścienia mięśni rotatorów:

- odkładanie złogów wapniowych w ścięgnach mięśni odpowiedzialnych za ruch w stawie barkowym,
- zapalenie kaletki podbarkowej (struktura odpowiadająca za zmniejszenie tarcia),
- zapalenie pochewki maziowej,
- przerwanie ścięgna,
- bark zamrożony.

### Medycyna sportowa

Uprawianie sportu wiąże się często z ryzykiem urazów, przeciążeń, mikrouszkodzeń, które często prowadzą do powstania rozległego procesu patologicznego. Dlatego tak ważna jest profilaktyka przed i właściwa rehabilitacja gdy już dojdzie do urazu. Do częstych dolegliwości należą zespoły bólowe takie jak „łokieć tenisisty”, „łokieć golfisty”, „kolano skoczka”, jak i bóle w okolicy ścięgna Achillesa. I tu fala uderzeniowa jest najlepszą metodą leczenia.

### Leczenie złamań

Kolejną zaletą fali uderzeniowej jest jej wpływ na przyspieszenie wzrostu kostnego. Powoduje również szybszy remodeling kości. Dla uzyskania efektów wystarczy już jedna sesja terapeutyczna.

### Zabiegi upiększające

Zabieg fali uderzeniowej stosowany jest również w kosmetologii i medycynie estetycznej do walki z cellulitem i otyłością. Fala mechaniczna podobnie jak intensywny masaż znacznie poprawia mikrokrążenie i drenaż żyłno-limfatyczny w obrębie skóry i tkanki podskórnej. Powoduje zwiększenie przepuszczalności błony komórkowej adipocytów, ułatwiają uwalnianie zawartych w nich substancji. Podstawową zasadą stosowania zabiegów fizykalnych w terapii cellulitu jest systematyczność w ich przeprowadzaniu. Optymalne efekty osiąga się stosując kompleksową fizjoterapię (falę uderzeniową dobrze łączyć ze stymulacją mięśniową tzw. lipolizą, ultradźwiękami, masażem modelującym lub bańką chińską). Widoczne efekty terapii można obserwować po wykonaniu 10-15 zabiegów (zależnie od stopnia zaawansowania cellulitu).

*mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin  
mgr fizjoterapii Marcin Drewin  
Centrum Medyczne Fizjomedica*



**Centrum Medyczne  
FizjoMedica**

**KOMPLEKSOWA  
REHABILITACJA**

wizyty lekarskie  
porady dietetyczne

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

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



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

**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**

**ESTIVANCE** dermatologia estetyczna i dermatochirurgia

www.estivance.pl

**Dr n. med. Maciej Krajewski**  
specjalista dermatolog



najsukuteczniejsze systemy laserowe

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

(zaufanie ok. 30 tysięcy pacjentów w Radomiu i Warszawie od 2000 r.)

**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 URODZA

# Badanie całego ciała

w h o l e b o d y

metodą rezonansu magnetycznego



*Whole body* jest nieinwazyjnym badaniem przesiewowym (screeningowym), które nie obciąża pacjenta stosowaniem promieniowania rentgenowskiego ani podaniem środków kontrastujących. Nie wymaga specjalnego przygotowania ani powstrzymywania się od przyjmowania pokarmów i napojów. Badanie to pozwala na doskonale zobrazowanie struktur mózgu i rdzenia przedłużonego, całego kręgosłupa, kości i stawów, a także większości narządów wewnętrznych. Jest bardzo pomocne w obrazowaniu zmian ogniskowych w procesie wczesnego rozwoju nowotworów, w schorzeniach reumatologicznych, oraz urazach. Pozwala na wykrycie wielonarządowych uszkodzeń oraz wstępne rozpoznanie chorób, co może być kluczowym czynnikiem dla zastosowania skutecznego leczenia. Pozwala to leczyć zidentyfikowane choroby na ich wczesnym etapie rozwoju.

Podobnie jak każda inna metoda diagnostyki obrazowej badanie całego ciała nie jest w stanie zidentyfikować każdej choroby i jak każde badanie ma swoje ograniczenia. Jednak podczas wykonywania tego badania tworzonych jest kilka tysięcy wysokiej rozdzielczości zdjęć, a uzyskane w ten sposób obrazy pozwalają specjalistom radiologom zidentyfikować obszary podejrzone, zwiększając tym samym szanse na wczesne wykrycie zmian patologicznych czy stanów zagrożenia życia. Wykryte zmiany są następnie dokładnie diagnozowane w odrębnych (celowanych) badaniach poszczególnych obszarów ciała w USG, RTG, CT, MR czy PET.

Badanie MR całego ciała wykonujemy nowoczesnym aparatem Siemens MAGNETOM ESSENZA o indukcji 1,5 Tesli, działającym w nowatorskim systemie Tim, co pozwala na obrazowanie ciała przy użyciu krótkiego magnesu. Dzięki temu pacjent

odczuwa większy komfort badania niż w klasycznych pracowniach MR, co jest bardzo istotne u pacjentów z klaustrofobią. Aby dodatkowo zwiększyć komfort pacjenta ma on możliwość słuchania muzyki w trakcie badania. Skanowanie odbywa się partiami, przesuując ciało pacjenta wewnątrz magnesu, a następnie zdjęcia te są składane elektronicznie w jeden obraz całego ciała. Udźwig stołu to 200 kg, a szerokość wewnątrz magnesu to 60 cm.

Zatrudniamy wykwalifikowany personel w dziedzinie badań metodą rezonansu magnetycznego, co gwarantuje najwyższą jakość wykonywanych usług. W cenie badania jest opis, przygotowywany przez specjalistę radiologa z lubelskiego szpitala klinicznego.

**NZOZ Usługi  
Rentgenowskie  
Rezonans Magnetyczny**

## 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



Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów  
Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu zatrudni:

1. lekarzy specjalistów psychiatrów
2. lekarza specjalistę psychiatrę dzieci i młodzieży lub psychiatrę dziecięcego
3. lekarzy bez specjalizacji chcących się specjalizować w zakresie psychiatrii
4. lekarza specjalistę chorób wewnętrznych
5. lekarza specjalistę pediatrię

Dla lekarzy chcących się specjalizować zapewniamy atrakcyjne wynagrodzenie,  
przewidujemy możliwość pracy dodatkowej oraz pełnienie dyżuru oddziałowego,  
jak również współfinansowanie najmu lokalu mieszkalnego.

informacje: 48 332 27 69

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

## Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

SPECJALISTA NEUROLOG

ordynator oddziału neurologii  
RSS Radom

poniedziałki i środy  
od godz. 15.00



## 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

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

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](http://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](mailto:info@polmedic.com.pl)