



## Doping a zdrowie

Damian Durlak

### Kinesiologia Taping nowoczesna metoda rehabilitacji

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin,  
mgr fizjoterapii Marcin Drewin

### Jak chronić OCZY przed szkodliwym promieniowaniem UV

optometrysta Zygmunt Grabowski

### Szmery serca

Iwona Kędzior-Biedrzycka

### Makijaż permanentny

kosmetolog Justyna Mierzejewska  
kosmetolog Dorota Figarska

### Precz z pomarańczową skórką!

dermatolog – dr med. Maciej Krajewski



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 16  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 13  
Wypyski Andrzej – str. 13

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 12  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 17  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 17

#### CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 18  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 17  
Ostrach Andrzej – str. 12  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 17  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 17  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 6  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 17

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 6  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 14  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 17  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 17

#### DERMATOLOG

Krajewski Adam • MEDICON – str. 16  
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 15

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 4  
Nazimek Marta – str. 8  
Kempa Urszula – str. 8

#### ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 8  
GASTROLOG  
Drożdżikowski Wiesław – str. 13

#### GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 17  
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 17  
Kielski Piotr • EPMED – str. 4  
Nita Zygmunt – str. 17  
Szczęśniak Dobrosława – str. 17  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 15

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 17  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17

#### KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 16  
Świgoń Paweł – str. 16

#### LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 4

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 15  
PT Dental – str. 14  
Vitaderm – str. 18

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17  
Pytel Anna • AGAMED – str. 15  
POLMEDIC – str. 20

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 8  
Chojnacka Marina – str. 8  
Dudzińska Ewa – str. 8  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 8  
Kosowski Jarosław – str. 8  
Kowal Elżbieta – str. 19  
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 14  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 18  
Neuropuls – str. 13  
Olczyk Ziemowit – str. 8

#### OKULISTA

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

#### ORTOPEDA

Akademiczne Centrum Medyczne – str. 16  
Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 13  
Kowal Roman – str. 19  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 6  
Sekula Jan • SANUS – str. 13  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 6  
Wypyski Andrzej – str. 13

#### PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 16  
Nazimek Marta – str. 8

#### PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 14  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 17  
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 17

#### PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 17  
Szczęśniak Ewa – str. 17

#### PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 12  
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 12

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 15  
Akademiczne Centrum Medyczne – str. 16  
Endomed – str. 9  
Epmed – str. 4  
Gamed – str. 6  
Max-Med – str. 13  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 6  
Nel-Med – str. 14  
Polmedic – str. 20  
Venomedica – str. 17

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 15  
Aurumdent – str. 14  
Dent Artis – str. 15  
M-dent – str. 14  
Pro-Lab – str. 15  
PT Dental – str. 14

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 4  
Baryłka Krzysztof – str. 13  
Nierubca Antoni – str. 4  
Sander Krzysztof – str. 4

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 8  
Badanie z żywej kropli krwi – str. 10  
mgr Krystyna Bałdys – str. 19  
Lab Medic – str. 6  
Medica – str. 3

#### APARATY TLENOWE

Mirex – str. 4

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 11  
Grudzińska Jadwiga – str. 13  
Fizjomedica – str. 11

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 10  
Fizjomedica – str. 11  
Gabinet Nad rzeczką – str. 10  
Markowski Mirosław – str. 10  
Reha-Compleks – str. 16

#### OPTYK

BRILEX – str. 12  
Grabowscy – str. 13  
Likowski – str. 12

#### OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 10  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 8  
Vic-Med – str. 10  
Reha-Compleks – str. 10  
Mobilny Asystent Seniora  
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 10

#### ORTODONTA

Pro-Lab – str. 15  
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 8  
Chrobrego – str. 10  
Reha-Compleks – str. 10  
Vic-Med – str. 10

#### PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 17  
KMP – str. 17

#### REHABILITACJA

Akademiczne Centrum Medyczne – str. 16  
Chrobrego – str. 10  
Fizjomedica – str. 11  
Ilmed – str. 10  
Markowski Mirosław – str. 10  
Reha-Compleks – str. 15  
Vic-Med – str. 10

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 7  
Mikirad – str. 7  
Medistar – str. 7  
Multimed – str. 6  
Reha-Compleks – str. 6  
Stymat – str. 7

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 8  
Badanie z żywej kropli krwi – str. 10  
mgr Krystyna Bałdys – str. 19  
Lab Medic – str. 6  
Medica – str. 3

#### BIOPSJE

Euromed – str. 17

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 13

#### DOPPLER

MedJana – str. 6  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13  
Venomedica – str. 17

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 8

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Akademiczne Centrum Medyczne – str. 5  
Diagnosis – str. 10

#### TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 9

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 17  
Drożdżikowski Wiesław – str. 13  
Epmed – str. 4  
Euromed – str. 17  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 6  
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 17

### PROFILAKTYKA ZDROWIA

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 11  
Grudzińska Jadwiga – str. 13  
Fizjomedica – str. 11

#### MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 11  
Ilmed – str. 10  
Markowski Mirosław – str. 10  
Reha-Compleks – str. 16

#### ZDROWIE I URODA

Perfect Visage – str. 18

#### SPRZEDAŻ GABINETÓW LEKARSKICH

Pawilony Rosa Sp. z o.o. – str. 19

## Gazeta promowana przez:

#### • hurtownię farmaceutyczną PORFARM



ZAMÓWIENIA  
ON-LINE



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

#### • „Pawilony Rosa” Sp. z o.o.

Mi-Mo  
wszystko.



Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBŚLUGA KIENTA

 533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

[www.gazetamedyk.pl](http://www.gazetamedyk.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 pielęgnarskie

**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**

**Wynajmiemy gabinety lekarskie**

# Doping a zdrowie

Doping w dzisiejszych czasach staje się tematem numerem jeden we wszystkich czasopiśmie, stacjach radiowych i telewizji, co pewien czas słyszymy o nowych rodzajach dopingu i o sportowcach którzy zostali przyłapani na braniu dopingu. Doping niesie ze sobą nie tylko negatywne skutki zdrowotne, ale czasami może pomóc i przynieść korzyści, lecz to należy do skrajnych przypadków. Doping na przestrzeni lat został zmodyfikowany i ulepszony. Historia pokazuje, że doping to nic nowego i nie powstał od dziś. W rywalizacji sportowej w ostatnich latach obserwuje się zjawisko nadzwyczajnego wyrównania osiągnięć finalistów, wyrażonego w setnych częściach punktów i sekund, lub centymetrach odległości. Chęć pokonania rywali podsunęła niektórym nieuczciwym sportowcom sposób zwiększenia wydolności psychicznej i fizycznej drogą farmakologiczną. W dzisiejszych czasach coraz częściej odchodzi się od poczucia wierności zasadzie fair play, i czystej walki o zwycięstwo. Współczesny sport prawdopodobnie nie jest w stanie funkcjonować bez doping, co sprawia, że istota sportu i rywalizacji zaczyna być nieuczciwa w ten sposób niszczy dobre słowo sportu, czystej rywalizacji. Poprawy wyników sportowych należy szukać w optymalizacji metod treningowych, przygotowaniu psychicznym, technice relaksacji, wzmożeniu opieki lekarskiej oraz doborze właściwego pożywienia, a nie w sztucznym, szkodliwym dla zdrowia farmakologicznym poprawianiu wydolności organizmu. Doping to substancje chemiczne wpływające pobudzająco fizycznie jak i psychicznie na nasz organizm. Przeciwdziałają

występującemu uczuciu zmęczenia opóźniają i maskują występowanie sygnałów reakcji alarmowej na ból, zmęczenie, wiąże się to z możliwością wykorzystania głębszych rezerw energetycznych organizmu z jednoczesnym naruszeniem homeostazy ustrojowej. Słowo doping wywodzi się z żargonowego określenia dżokejów z lat 30 naszego stulecia, którzy stosowali środki farmakologiczne u koni. W sporcie doping pierwsi zaczęli stosować zawodowi kolarze. Obecnie ma on zastosowanie także w innych dyscyplinach sportowych. Motywem stosowania dopingu w sporcie jest dążność do usunięcia zmęczenia i dolegliwości powstających podczas wysiłku fizycznego w celu osiągnięcia zwycięstwa. Doping jest często szkodliwy dla zdrowia, może wywołać kalectwo lub śmierć jeżeli nie jest pod kontrolą specjalisty. W dzisiejszych czasach stosowanie doping przez zawodników uprawiających sport zawodowo jak i amatorsko staje się uzależnieniem. Zrozumienie zjawiska uzależnienia jest ogromne i skomplikowane wiąże się ono z procesami biologicznymi, chemicznymi, farmakologicznymi. Dawniej za najważniejsze podejście do uzależnienia uważano podejście socjologiczne, psychologiczne, a przede wszystkim prawne. Obecnie za najważniejsze podejście do

 **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**

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 pediatrę

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**

**GABINET UROLOGICZNY**

**Krzysztof Sander**

leczenie chorób układu moczowego

Radom, ul. Zeromskiego 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

**endomed**

**GABINET UROLOGICZNY**

**Andrzej Alter**

Leczenie chorób układu moczowego  
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne  
**MEDiana**

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



uzależnienia odnajduje się tylko w świecie prawa. Doping w dzisiejszych czasach staje się tak zwanym odurzeniem dla społeczeństwa. Patrząc przez pryzmat pięknej sylwetki, lub muskularnego ciała zapomina się o zdrowym i logicznym myśleniu. Ze względu na zastosowanie wyróżniamy doping farmakologiczny, fizjologiczny, genetyczny. Doping farmakologiczny polegający na podawaniu związków lub substancji chemicznych, leków zawodnikowi przy nieuzasadnionej przyczynie. Jest to doping krótkotrwały, jednocześnie najłatwiejszy do wykrycia. Doping farmakologiczny polega na dawaniu wysokich dawek preparatów zawierający wysoko skoncentrowane witaminy, aminokwasy, i ich pochodne, ponadto reguluje równowagę elektrolityczną organizmu. Doping farmakologiczny możemy podzielić na efekty krótkotrwałe i długotrwałe. Najbardziej popularnymi przedstawicielami tej grupy są stymulanty. Do stymulantów zaliczamy: efedrynę, amfetaminę i kokainę. Po substancjach wyżej wymienionych stwierdzono poprawę takich cech jak szybkość, moc, wytrzymałość. Doping fizjologiczny metoda zwiększająca na pewien okres czasu wydolność fizyczną organizmu. Polega on na wymianie płynów ustrojowych (krew), przeszczep tkanek (mięśni, ścięgien) lub pozbywanie się nadmiaru masy, tkanki tłuszczowej.

Doping fizjologiczny ma różne zastosowanie przy różnym rodzaju treningu fizycznym. Rodzaje dopingu fizycznego możemy

podzielić na: doping siłowy, doping wytrzymałościowy, doping stymulujący.

Doping siłowy – polega on na jak największym przyroście masy mięśniowej. Głównie ma znaczenie gdzie obowiązuje określone kategorie wagowe. Zawodnicy przy nie zmienionej masie mięśniowej rozwijają większą siłę. Siła w głównej mierze nie zależy od masy mięśniowej.

Doping wytrzymałościowy – ma znaczenie, gdy wysiłek jest długotrwały, znosi zmęczenie i ból. Istotną rolę w tym rodzaju dopingu odgrywa objętość tlenowa i błony półprzepuszczalne. Ważne znaczenie ma szybkość dostarczeniu tlenu i substancji odżywczych do mięśni, aby te mogły pracować. Trening wytrzymałościowy zwiększa utlenienie wolnych kwasów tłuszczowych.

Doping stymulujący – jest to doping który czasowo zwiększa odporność ból i zmęczenie.

Doping genetyczny – badania ostatnich lat coraz wyraźniej wskazują, że zdolność do wykonywania i tolerancji wysiłku fizycznego zależy nie tylko od intensywności treningu, ale także od określonych uwarunkowań o charakterze genetycznym. Od genów uzależnione są zmiany jakie zachodzą podczas wysiłku fizycznego, zależy również od genów zdolność wykonywania wysiłków siłowych lub wytrzymałościowych. Pierwsze badania dotyczące możliwości praktycznego wykorzystania genetyki w sporcie przypadają na lata 60. XX wieku. Ich celem była analiza zmian zachodzących

w organizmie pod wpływem wysiłku w odniesieniu do aktywności poszczególnych genów. Ze względu na niewielką znajomość genomu ludzkiego i niewystarczających możliwości, techniczne badania te nie przyniosły szczególnie istotnych ustaleń, choć zapoczątkowały wiele istotnych obserwacji.

Głównymi genami warunkującymi zdolność organizmu do wysiłku fizycznego to gen: ACTN3, ACE, BDKRB2, PPAR-ALFA, MSTN.

Gen ACTN3 jest zlokalizowany na 11 chromosomie i koduje białko alfa-aktyninę 3, zbudowane z 901 aminokwasów. Stwierdzono, że występują dwa allele tego genu. Omawiane białko wchodzi w skład błony. Z sarkomeru i występuje tylko w szybko kurczących się włóknach mięśniowych. Odpowiada ono za przenoszenie siły na sarkolemie podczas szybkich skurczów mięśnia, ponadto współdziała z enzymami szlaków metabolizmu glukozy, przyczynia się do powstawania włókien mięśniowych. Wskazano, że genotyp XX występuje niezwykle rzadko u sprinterów, natomiast dość często u sportowców trenujących dyscypliny wytrzymałościowe. Szczególną uwagę na ten gen zwrócił sportowiec Jamajczyk Bolt, który wyróżniał się od innych sprinterów budową ciała. Wykazano że u Jamajczyków znaleziono większą kurczliwość mięśni kończyn dolnych.

Gen ACE jest to gen kodujący enzym konwertazę angiotensyny, kluczowym

## 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

# Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



## PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



### PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-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, Medicovert, Allianz, CMP,  
FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,  
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie  
codziennie od 7.30 do 18.00

## 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

## 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

elementem układu renina-angiotensyna-aldosteron. Gen ACE jest zlokalizowany na chromosomie 17. Badania wykazały, że warunkuje on siłę mięśnia czworogłowego uda i efektywnością kurczenia się pod wpływem 10 tygodniowego treningu siłowego, ponadto podwyższa ciśnienie krwi oraz przerost lewej komory serca.

Gen BDKRB2 jest zlokalizowany w chromosomie 14 i koduje białko receptora beta 2, bradykininy, składające się z 391 aminokwasów. Silnie rozszerza naczynia krwionośne, powoduje przerost lewej komory serca. Charakteryzuje się dużą metabolicznością mięśni szkieletowych.

Gen PPAR-Alfa zlokalizowany jest w chromosomie 22. Odnotowano ten gen w narządach, które charakteryzują się wysokim poziomem przemiany kwasów tłuszczowych (mięśnie szkieletowe, serce, wątroba). Stwierdzono, że gen ten wpływa na wydolność fizyczną przez nasilenie metabolizmu beztlenowych przemian glukozy ma wpływ na długotrwały wysiłek, rozróżnia włókna mięśniowe, wpływa na szybszy skurcz włókien wolno kurczących się.

Gen MSTN koduje białko miostatynę, która hamuje rozrost masy mięśniowej. U człowieka gen podlega ekspresji, wyłącznie w mięśniach szkieletowych. W genie tym może wystąpić wiele mutacji. Może dojść do przerostu masy mięśniowej.

W latach 90. XX wieku dokonał się znaczny postęp w zrozumieniu roli, jaką odgrywają czynniki dziedziczne w pato-

genezie wielu chorób. Poznano cały wachlarz chorób genetycznych. Dzięki rozwojowi genetyki molekularnej i inżynierii genetycznej opracowano metody leczenia tych chorób określane mianem terapii genowej. Terapia polega na naprawie uszkodzonych genów. Mechanizm terapii genowej został wykorzystany nie tylko do leczenia chorób, lecz stał się podstawą do tworzenia doping genetycznego. Doping genetyczny polega na wprowadzeniu do zdrowego człowieka genomu zmodyfikowanego genu, może przynieść korzyści w postaci nadnaturalnej dużej masy mięśniowej lub zwiększonej wydolności tlenowej. Do tej pory w żaden sposób nie umiemy kontrolować skutków doping genetycznego. Reasumując, należy pamiętać jakie korzyści idą za znajomością genów, jaki ma to ogromny wpływ na leczenie ludzi, lecz trzeba wiedzieć, że wiedza płynąca z genów nie tylko będzie służyła dobrem celom, lecz będzie chciała poprawiać wyniki sportowe zawodników co wpływa na oszustwo i niszczy dobre imię sportu. Na dzień dzisiejszy nie potrafimy kontrolować skutków jaki niesie ze sobą doping genetyczny. Szacując do tej pory poddano 5 tysięcy osób terapii genowej. Jak na razie nie ma żadnych skutków ubocznych, lecz pamiętajmy, że problemy po zastosowaniu tej metody doping mogą pojawić się po wielu latach. Brak wiedzy na ten temat niesie ze sobą dużo zagrożeń. Jeżeli nie możemy czegoś kontrolować i nie mamy pełnej wiedzy na ten temat powinniśmy zaprzestać

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

NFZ



**Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego**

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwoleżynowe  
koncentratory tlenu

512 040 525  
502 729 548

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



rozwijać nadnaturalne zdolności fizyczne jak i psychiczne człowieka bo może to się skończyć tragedią.

Reasumując stosowanie dopingu kryje w sobie szereg niebezpieczeństw. Po pierwsze więc powstaje niebezpieczeństwo dla zdrowia. W tym względzie najbardziej niekorzystnie wpływają związki psychotropowe. Środki tej grupy najczęściej używana amfetamina, powoduje wzrost psychicznej aktywności przejawiający się zazwyczaj jako gonitwa myśli, przeskakiwanie z tematu na temat i skłonności do natychmiastowej odpowiedzi na każde pytanie, niezależnie od tego czy odpowiedź ta jest właściwa czy nie wzrasta również odwaga, przechodzą w stan pewnego upojenia euforii. Dłuższe stosowanie tych środków doprowadza do przyzwyczajenia i narkomanii. Niebezpieczeństwo stosowania środków dopingowych z grupy psychotropowej polega na tym że znoszą one aktualne mechanizmy obronne przed groźącym przemęczeniem. Objawy narastającego zmęczenia pod wpływem wysiłków fizycznych jak wiemy jest sygnałem alarmowym przed zagrażającym niebezpieczeństwem przeforsowania organizmu. Przy stosowaniu dopingu naturalny system alarmowy organizmu zostaje wyłączony, skutkiem czego mogą być przekroczone maksymalne granice fizjologicznego obciążenia. Grozi to powstaniem stanu psychofizycznej niewydolności organizmu, doprowadzającym do całkowitego wyczerpania ze wszystkimi ujemnymi

następstwami aż do zejścia śmiertelnego. Środki dopingowe działające bezpośrednio na korę mózgową, skupiające bezpośrednio najważniejsze ośrodki czynności ludzkich, znoszą odczucie zmęczenia, zwięzają na czynia krwionośne, podnoszą ciśnienie tętnicze, znacznie przyspieszają czynności serca. Twarz takiego zawodnika jest blada, źrenice zwięzowane, podobnie jak przy zażyciu morfiny. Przy badaniu oprócz bledkości twarzy stwierdza się szybkie tętno, wysokie ciśnienie, potliwość rąk. W miarę zażywania podobnie jak z resztą używaniu wszelakich narkotyków przeciętne dawki już nie wystarczają, dlatego dla uzyskania pożądanego efektu pobudzenia trzeba je stale zwiększać. Prowadzi to do nałogu, od którego się trudno odzwyczaić. Jest sprawą oczywistą, że tego rodzaju narkomania rujnuje zdrowie i definitywnie przekreśla karierę zawodniczą, a niekiedy przy nadmiernych wysiłkach doprowadza do zejścia śmiertelnego.

*Damian Durlak*

#### Bibliografia

- Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.
- Sidorowicz W., Poradnictwo sportowo-lekarskie, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1972.
- Łobożewicz T., Bezpieczeństwo, higiena i ochrona zdrowia w sporcie, wychowaniu fizycznym i turystyce, Wyd. SPORT I TURYSTYKA, Warszawa 1978.
- Janicki B., Rzepecki M., Substancje uzależniające i dopingujące oraz podstawy ich działania, Wyd. Uczelniane Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2009.

**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)

**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)

**SKLEP MEDYCZNY**

**ZTM**  
**Stymal**

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 przeciwoślężynowe**

**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**

**ARMED ORT**  
RADOM

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)

## Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15

lek. med.  
**Urszula  
Kempa**

**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**

zapisy telefoniczne

poniedziałek i środa **609 196 693**

Radom, ul. Prażmowskiego 33a  
I p., pok. 208

 **ALAB** *laboratoria*

znacza wiarygodność

Laboratorium  
Radom, ul. Bełiny-Prażmowskiego 33a  
tel. 48 379 33 89

Zapraszamy do naszych  
Punktów Pobrań w Radomiu

### Punkt Pobrań

Radom, ul. 25 czerwca 81  
NZOZ SALUS AEGROTI  
tel. 48 344 94 92  
pon.-pt. 7:30 - 10:00

### Punkt Pobrań

Radom, ul. Czachowskiego 21 A  
CM MEDJANA, budynek PKO/ZUS  
tel. 48 363 33 73  
pon.-pt. 8:00 - 10:00

Ogólnopolska Sieć  
Laboratoriów Analiz Medycznych

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

## Andrzej Borysowicz specjalista neurolog

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

lek. specjalista neurolog  
z-ca ordynatora

oddziału neurologii RSzS ul. Tochtermana 1

**Ewa Dudzińska**

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne  
**MEDJANA**

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

GABINET NEUROLOGICZNY

**Jarosław Kosowski**

tel. 608 460 030

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

## 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

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**



## 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.

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



# NOWOCZESNOŚĆ w Radomiu!!!

Dzięki przychodni ENDOMED Radom wzbogacił się o światowej klasy aparat diagnostyczny do badań tomografii komputerowej. Dlatego możemy poszczycić się najnowszymi technologiami i w Radomiu wykonać badanie nowej generacji, inteligentnym fabrycznie nowym, 64-rzędowym tomografem komputerowym General Electric Optima CT660 z dwutłokowym wstrzykiwaczem automatycznym. Aparat ten obecnie jest jedynym tego typu aparatem w regionie radomskim i jednym z pięciu w całej Polsce. Dotychczas badania te były wykonywane na aparatach 2-, 4-, 8- lub 16-rzędowych. Nasz radomski w Przychodni ENDOMED jest 64-rzędowym skanerem, wyposażonym w zaawansowane innowacje tomografów z rodzin Discovery i LightSpeed. Badanie tym tomografem jest błyskawiczne, szalenie dokładne i zgodne z najnowszymi standardami. Zastosowanie specjalnej techniki pozwala na obrazowanie najmniejszych struktur z uwidocznieniem drobnych szczegółów, zmniejszenie dawki promieniowania o 40% przy zachowanej jakości obrazowania i umożliwia wykonywanie badań w ciągu kilku sekund na dużym obszarze nawet u pacjentów niewspółpracujących, otyłych (nawet powyżej 220 kg) lub u małych

dzieci (np. skanowanie klatki piersiowej trwa około 2,5-3 sekund). Dzięki absolutnej dokładności każde badanie wykonane w tutejszej pracowni osiągnie swój cel diagnostyczny i nie będzie potrzeby powtarzania raz wykonanej tu tomografii. Wykonujący badania w ENDOMEDZIE personel, to wysokowyspecjalizowana kadra lekarzy i techników z zakresu radiodiagnostyki z wieloletnim doświadczeniem zawodowym w warunkach ambulatoryjnych i szpitalnych. Badania tomografii komputerowej wykonywane są w innowacyjnej Pracowni Diagnostyki Obrazowej Spółki ENDOMED, powstałej po rozszerzeniu działalności lek. Janusza Romanowskiego – specjalisty II<sup>o</sup> z chorób wewnętrznych i gastroenterologii. ENDOMED JANUSZ ROMANOWSKI SP.J. obejmuje swoją opieką medyczną pacjentów w zakresie Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Specjalistycznej opieki medycznej oraz Pracowni badań diagnostycznych. W tej nowoczesnej, pięknej przychodni każdy pacjent otoczony jest opieką medyczną, jakiej oczekuje. Wystarczy wstąpić i zapisać się. Tutaj bez kolejek każdy dostanie się do lekarza rodzinnego lub pediatry, zrobi badania laboratoryjne, zaszczepi dziecko, otrzyma fachową pomoc pielęgniarską. W przychodni ENDOMED w bardzo

krótkim czasie pacjenci otrzymują również specjalistyczną pomoc medyczną. Pacjenci bez problemu dostaną się do lekarza gastroenterologa, onkologa, proktologa, diabetologa, chirurga dla dorosłych i dla dzieci, kardiologa, endokrynologa, neurologa, a także uzyskają pomoc od lekarza psychiatry i psychologa. Podstawę tej przychodni tworzy wspaniały zespół lekarzy specjalistów, wykwalifikowany średni personel medyczny oraz kadra administracyjna. Wszystko po to, by świadczyć pomoc medyczną na najwyższym szczeblu, z ogromną wiedzą, wielką starannością i zrozumieniem potrzeb pacjenta.

*zespół Endomed*



PRZYCHODNIA LEKARZA RODZINNEGO  
SPECJALISTYKA  
BADANIA ENDOSKOPOWE  
USG • RTG  
TOMOGRAF KOMPUTEROWY

RADOM  
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8  
kom. 604 058 628  
tel. 48 365 44 72

ul. Kilińskiego 6  
kom. 606 169 634,  
606 169 637  
tel. (48) 340 02 35,  
340 02 36



[www.endomed.radom.pl](http://www.endomed.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.pomagamyseNIorom.pl](http://www.pomagamyseNIorom.pl)



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)

**Gabinet rehabilitacji  
i masażu leczniczego**

mgr Mirosław Markowski  
fizjoterapeuta  
tel. 501 279 733



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

# Kinesiology Taping

## nowoczesna metoda rehabilitacji

Dr Kenzo Kase stworzył i rozwinął w Japonii w latach 70 XX w. metodę Kinesiotapingu nie ograniczającą ruchów, opartą na użyciu plastrów Kinesio Tex®. Kinesiotaping oddziałuje na mięśnie, powięź, stawy, układ limfatyczny i nerwowy.

Kinesiology Taping jest to metoda wspomagająca proces rehabilitacji. Ma zastosowanie w fizjoprofilaktyce, w ortopedii i traumatologii, neurologii, reumatologii, pediatrii, ginekologii i położnictwie, medycynie sportowej i wielu innych.

Kinesiology Taping to przede wszystkim oddziaływanie sensoryczne, ale również proprioceptywne. Dzieje się tak poprzez odciążenie systemu powięziowego. Efektem aplikacji jest pośladowanie powierzchni skóry, co powoduje zwiększenie przestrzeni pomiędzy skórą a powięzią. Umożliwia to usprawnienie

mikrokrążenia krwi i limfy oraz aktywuje procesy samoleczenia.

**Zalety Kinesiology Tapingu:**

- umożliwiają zachowanie pełnego zakresu ruchu,
- pozwalają na normalizację napięcia mięśniowego i aktywowanie mięśni uszkodzonych,
- zmniejszają ból i nienaturalne odczucia skóry,
- likwidują zastoje i obrzęki limfatyczne,
- korygują niewłaściwe pozycje powierzchni stawowych,
- wpływają na korekcję ułożenia powięzi i skóry,
- poprawiają mikrokrążenie.

Przed zastosowaniem konkretnej techniki kinesiotapingu pacjent jest dokładnie



**Całodobowe pobyty  
rehabilitacyjne  
oraz pielęgnacyjne**

również prywatne

512 040 525  
502 729 548

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

**diagnosis**  
RADOM

**Rezonans Magentyczny**  
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

rehabilitacja w domu pacjenta

**CHROBREGO** NZOZ  
Elżbieta Stachura

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

wypożyczenie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

**Gabinet  
rehabilitacji  
leczniczej**

- WIRÓWKA kończyn górnych i dolnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl  
[www.nzoz-chrobrego.pl](http://www.nzoz-chrobrego.pl)



**BEZPŁATNE KONSULTACJE  
FIZJOTERAPEUTYCZNE**  
**REHABILITACJA DOMOWA**

tel. 794 773 956

Radom ul. Sienkiewicza 34/2  
[www.rehabilitacja-radom.pl](http://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

**PIJAWKI LECZĄ**

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

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

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

**ALERGIE, GRZYBICE, PASOŻYTY, BAKTERIOZA**

mikroskopowe badanie  
z żywej kropli krwi

tel. 513 036 644

Przychodnia Nad Rzeczką  
Radom, ul. Struga 57a, gabinet nr 1, I piętro



badany celem oceny układu mięśniowo-powięziowego. Plaster jest dobrze tolerowany i rzadko wywołuje reakcje alergiczne.

### Istnieje sześć głównych technik Kinesiology Tapingu:

- mięśniowa
- limfatyczna,
- więzadłowa,
- powięziowa oscylacyjna,
- korekcji powięziowej,
- funkcjonalna.

Metody te różnią się od siebie sposobem przyklejenia (pozycja wyjściowa, sposób rozciągnięcia taśmy, rozciągnięcie obszaru skóry i powięzi powierzchniowej, na który plaster jest aplikowany). W zależności od zastosowania konkretnych indywidualnie dobranych technik, możemy osiągnąć pożądaną efekt.

### Kinesiology Taping stosowany jest w przypadkach:

- wspomaganie funkcji stawu,
- w przypadku bólu kręgosłupa,
- w wadach postawy,
- uszkodzeniu obwodowego układu nerwowego, np. porażenie nerwu twarzonego (uzyskujemy poprawę funkcji oraz wyglądu),
- obrzęki i krwiaki pourazowe (u niemal wszystkich pacjentów aplikacje redukują ból i obrzęk),
- w celu drenażu limfatycznego,

- wspomaganie przeciwbólowe i przeciwoobrzękowe w leczeniu po zabiegach chirurgicznych jamy brzusznej,
- blizny pooperacyjne (po minimum 4-6 tygodniach od zabiegu),
- wspomaganie przeciwoobrzękowe u kobiet po mastektomii,
- w dolegliwościach bólowych kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego u kobiet w czasie ciąży,
- w przypadku napięć mięśniowo-powięziowych,
- w entezopatiach (np. łokieć tenisisty, łokieć golfisty, ostroga piętowa).

Istnieje wiele form skutecznej terapii w rehabilitacji. Prawidłowo zastosowana

metoda Kinesiology Taping działa przez 24 godziny na dobę, a więc nie tylko podczas sesji terapeutycznej. Dzięki temu wspomaga długotrwały proces rehabilitacji. Efekt poprawy zauważalny jest bezpośrednio po aplikacji i utrzymuje się po jej usunięciu.

Kinesiology Taping jako metoda wspomagająca terapię tkanek miękkich i normalizująca napięcia systemu mięśniowo-powięziowego, jest znakomitym narzędziem w rękach fizjoterapeutów poprawiającym jakość życia i zdrowie pacjentów.

*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**



**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 Janusz (Kaleta)**  
dietetyk kliniczny  
tel. 696 061 089

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

Fitness Park Radom  
ul. Bolesława Chrobrego 22

**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

**Dorota Wręczycka-Głuchowska**  
specjalista chorób oczu

Przychodnia Glinice  
ul. Lubońskiego 2, tel. 668 148 928

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

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

**OPTYK**

okulary korekcyjne  
okulary słoneczne  
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek  
10.00-17.30

Radom, ul. Okulickiego 58/70  
tel. 501 576 329

dr n. med.

**Andrzej Ostrach**

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51  
czwartek 16-18

tel. 602 477 709

Prywatny Gabinet Lekarski

**Chorób Płuc**

**Edyta Michrowska-Kobyłska**

tel. 605 336 465

Specjalistyczna Praktyka Lekarska

**Elżbieta Przybylko-Jakubczyk**

Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych

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

# Jak chronić OCZY przed szkodliwym promieniowaniem UV



OPTOMETRYSTA,  
specjalista  
ds. refrakcji i kontaktologii  
Zygmunt Grabowski

O ochronie przed promieniami UV mówi się zawsze, gdy nadchodzą pierwsze słoneczne dni. Wielu z nas bagatelizuje ten problem, ponieważ często nie mamy dostatecznej wiedzy na temat jego szkodliwości. A skutki promieniowania ultrafioletowego są poważne, od uczuleń, poprzez kataraktę aż do zmian nowotworowych. Charakterystycznymi objawami naświetlenia oczu promieniowaniem ultrafioletowym są zapalenie spojówek i rogówki, objawiające się łzawieniem i światłowstrętem, a czasami również bólami oka, skurczem powiek, obrzękiem spojówek i przymgleniem rogówki. Objawy te zależą od pochłoniętej dawki promieniowania UV i od indywidualnej odporności organizmu. Zwykle pojawiają się po kilku godzinach po naświetleniu i zanikają samoistnie po kilku następnych godzinach. Niejednokrotnie nieodzowna jest pomoc okulisty i zastosowanie leków przeciwzapalnych i znieczulających. Warto pamiętać, że ludzie o jasnych tęczęwkach mogą być dotknięci fotodermatozą, czyli nadwrażliwością na promieniowanie ultrafioletowe.

Ekspert ostrzegają, że kupione na straganie okulary przeciwsłoneczne za kilkanaście złotych nie spełnią swojego zadania, a wprost przeciwnie. Nie są wyposażone w filtr UV, a jedynie przyciemnione. To powoduje, że oko automatycznie dopuszcza więcej światła, aby lepiej widzieć – tak jak to się dzieje w ciemnym pomieszczeniu. Przez to nasz narząd wzroku narażony jest na jeszcze większą ilość szkodliwych promieni ultrafioletowych. Dlatego dla właściwej ochrony oczu lepiej zainwestować trochę więcej pieniędzy i otrzymać wartościowy produkt, wyposażony w odpowiedni filtr.

FAKT

Udowodniono związek między chorobami oczu a działaniem promieniowania UV

Efekty promieniowania UV kumulują się w oku podobnie jak w skórze. Jest to związane nie tylko z bezpośrednią ekspozycją na słońce. Przykładowo od śniegu czy wody odbija się ponad 80% promieni. Powodują one powstawanie wolnych rodników, które przyczyniają się m.in. do starczego zwyrodnienia plamki żółtej. Ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem. Dodatkowo fale UV zmniejszają stężenie kwasu askorbinowego obecnego w oku, który ma za zadanie ochronić DNA komórek. Niebezpieczne zmiany mogą zachodzić nie tylko na powierzchni gałki ocznej, ale także głęboko wewnątrz niej.

FAKT

Przed wyjściem na plażę nie powinniśmy używać perfum i kosmetyków do makijażu

Promienie słoneczne w połączeniu z niektórymi składnikami używanymi w produkcji kosmetyków, mogą powodować reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne. W przypadku tych pierwszych objawy następują dość szybko. Po ekspozycji skóry na słońce pojawiają się zaczerwienienia lub pieczenie skóry, które zazwyczaj ustępują po 7 dniach. Niekiedy jednak dochodzi do trwałszych przebarwień. Reakcja fotoalergiczna daje o sobie znać z opóźnieniem. Objawy, takie jak wysypka – mogą pojawić się dopiero wtedy, gdy ponownie wyjdziemy na słońce.

MIT

Okulary fotochromowe nie powinny być używane jako przeciwsłoneczne

Nie ma żadnych przeciwwskazań przed używaniem tego typu szkieł w ramach ochrony przed słońcem. Zarówno brązowe, jak i szare soczewki fotochromowe



bardzo się zaciemniają, co gwarantuje niską przepuszczalność światła – czyli dobrze chronią nasze oczy przed słońcem. Nowoczesne okulary fotochromowe noszone na zewnątrz pełnią funkcję przeciwsłoneczną, a w pomieszczeniach pozostają przezroczyste.

**MIT** Lepiej nosić jakiegokolwiek okulary przeciwsłoneczne niż żadne

Gdy założymy ciemne okulary, źrenica automatycznie rozszerza się, żeby wpuścić do oka więcej światła. W tej sytuacji, jeśli soczewki okularowe są niskiej jakości i nie odcinają promieniowania UV, więcej szkodliwego promieniowania wpada do oka. Dlatego ciemne okulary nie posiadające filtrów wyrządzają szkodę naszym oczom.

**MIT** Okulary przeciwsłoneczne nie mogą korygować wzroku

Obecnie każde okulary można dopasować do indywidualnych upodobań. Szkła, chroniąc przed oślnieniem słonecznym i promieniami UV, mogą jednocześnie korygować dowolną wadę wzroku. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie, zwłaszcza jeżeli np. jesteśmy na plaży i w silnym słońcu mamy ochotę poczytać. Wiele osób, które na co dzień potrzebują korekty wzroku, zmienia wówczas okulary na przeciwsłoneczne. Wolą dyskomfort związany z niewyraźnym widzeniem niż oślepiające światło, odbijające się od kartki. W przypadku osób po 40 roku życia, które dodatkowo potrzebują szkła do patrzenia na bliskie odległości, niejednokrotnie oznacza to noszenie ze sobą nawet trzech par.

Często nie zdajemy sobie sprawy, że jedno okulary mogą pełnić wiele funkcji. Szkła barwione na dowolny kolor czy fotochromowe mogą być jednocześnie np. progresywnymi. Dzięki temu zapewniamy ochronę przed światłem, promieniowaniem UV i jednocześnie widzimy wyraźnie zarówno tekst, jak i to, co dzieje się obok lub na horyzoncie.

**MIT** Gdy jest pochmurno nie zagraża nam promieniowanie

Zachmurzenie rzeczywiście rozprasza światło, ale promienie mimo to docierają do oka. UVA ma zdolność przenikania przez chmury, w związku nie jesteśmy od niego wolni nawet w deszczowy dzień. Potrafi przechodzić także przez szybę. Nie należy też zapominać, że większość docierających do nas promieni to fale odbijające się od różnych powierzchni. W zależności od jej rodzaju i kąta padania światła zmienia się jedynie ich intensywność.

Uświadomienie sobie, że oszczędzanie, nawet na szklach przeciwsłonecznych, raczej nam się nie opłaci i że nawet, jeśli nie mamy wady wzroku, powinniśmy je zamawiać u optyka. Najtańsze soczewki mogą nam bowiem jedynie zaszkodzić, a parę zaoszczędzonych teraz złotych będzie kwotą nieporównywalnie małą do tych, jakie będziemy musieli przeznaczyć na leczenie w przyszłości. Pamiętajmy również, że to nie oprawki ochronią nasze oczy – bezpieczeństwo zapewnią jedynie odpowiednie soczewki.

**NEURO PULS** NZOZ  
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 telefoniczna wt., cz. 13.00-18.00

**OPTYK GRABOWSCY**



*z tą gazetką rabat -5% na okulary*

*Bolletti*

**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



**panaceum**  
Jadwiga Grudzińska

**dyplomowany dietetyk**

indywidualny trening żywieniowy  
zdrowe odchudzanie  
diety w chorobach cywilizacyjnych  
indywidualne spotkania

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

**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

**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

**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, dopler naczyń kończyn dolnych

**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 Baryłka** rejestracja 48 366 11 04  
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedlowa 9

**PORADY W ZAKRESIE:** czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

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

zapisy tel. 609 182 337

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



# PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

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

48 363 33 60

kom. 535 993 093

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

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

## Precz z pomarańczową skórą!

Wraz z nadchodzącą wiosną coraz częściej myślimy o naszym ciele. Czy jest ono wystarczająco piękne by założyć krótką spódniczkę? Czy może lepiej byłoby pozbyć się pewnych defektów np. takich jak cellulit?

Cellulit to problem dotyczący tkankę podskórną, dochodzi do nieprawidłowego rozmieszczenia tkanki tłuszczowej, która ulega nadmiernemu rozrostowi. Na powierzchni ciała uwidacznia się w postaci nierównych wgłębień i wzniesień, co wyglądem przypomina skórę pysznego owocu. Jednak cellulit, zwany potocznie „skórka pomarańczową”, nie jest tak apetyczny jak soczysta pomarańcza.

Przyczyn jego powstawania jest wiele. Zazwyczaj jest to szereg nakładających się na siebie czynników, do których pokrótce możemy zaliczyć:

- uwarunkowania genetyczne
- zmiany hormonalne
- złe nawyki żywieniowe
- mało aktywny tryb życia
- oraz używki (alkohol, tytoń, kawa)

Celulit to przypadłość dotycząca głównie kobiet, u mężczyzn zdarza się niezwykle rzadko. Coraz częściej obserwujemy go u młodych i szczupłych dziewczyn. Pierwsze zmiany mogą się pojawić w okresie dojrzewania, a nasilać podczas ciąży i okresu menopauzy. Niewątpliwie jednym z czynników sprzyjających powstaniu nieestetycznych nierówności jest zwiększona masa ciała. Dzieje się tak, ponieważ nadmiernie rozwinięta tkanka tłuszczowa stanowi idealne podłoże dla cellulitu. Do najczęstszego umiejscowienia zaliczamy tylną część ud, pośladki i brzuch. Niestety cellulit jest przypadłością kosmetyczną, który bez

profilaktyki i pielęgnacji ma charakter postępujący. Dlatego warto odpowiednio dbać o nasze ciało.

Skórka pomarańczowa i dodatkowe centymetry tworzą się miesiącami, dlatego również proces pozbycia się ich nie nastąpi z dnia na dzień. Aby zredukować tkankę tłuszczową i cellulit należy podjąć walkę ze swoim ciałem. Pierwszym krokiem jest stosowanie profilaktyki, o której wspomnieliśmy w poprzednim numerze. Następnie, aby pokonać tę przypadłość bądź przynajmniej zminimalizować, pomocne będą stosowane miejscowo odpowiednie kosmetyki. Pamiętajmy jednak, że najlepsze działanie osiągniemy łącząc je z niskokaloryczną, lekkostrawną dietą oraz z regularnym wysiłkiem fizycznym. Wśród preparatów antycellulitowych i modelujących sylwetkę spotykamy peelingi, żele, kremy czy ampułki. Wszystkie w swoim składzie mają substancje aktywne, które są odpowiedzialne za poprawę kondycji skóry. Należy wybierać preparaty, które w swoim składzie zawierają min. kofeinę, L-karnitynę, algi morskie, ekstrakt z kakaowca, rutynę, koenzym-A oraz witaminy A, E, C. Składniki te nasilają proces rozpadu tkanki tłuszczowej, pobudzają uwalnianie trójglicerydów z komórek tłuszczowych, stymulują mikrokrążenie i procesy oczyszczania z toksyn. Pozytywnie wpływają na elastyczność skóry, wzrasta jej napięcie i jędrność, spowodowane stymulacją produkcji kolagenu, dzięki temu skóra staje się jedwabiście gładka. Jednak poradzą sobie one jedynie z niewielkim cellulitem, bądź zapobiegają jego wystąpieniu. W walce ze skórą pomarańczową pomocne będą również masaże z wykorzystaniem olejów np. grejpfrutowego, cytrynowego,



EWA I MARTA MACIĄG  
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15  
Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98  
[www.mdent.radom.pl](http://www.mdent.radom.pl)

tel. 606 78 26 46

**Prywatne Pogotowie Stomatologiczne**

dziury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

# AURUM DENT

gabinet dentystyczny

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



kompleksowe leczenie  
nowoczesna protetyka

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

☎ 530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

# NEL-MED

Niepubliczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10  
tel./faks (48) 360 22 22  
Info@nelmed.radom.pl  
[www.nelmed.radom.pl](http://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



geraniowego czy z kopru włoskiego. Mają one właściwości rozgrzewające, pobudzające krążenie, zwiększają lipolizę i odżywiają skórę. Dodatkowo masażem usprawniamy transport zgromadzonych płynów tkanekowych. Jeżeli nierówności są już dobrze widoczne, należy wybrać się do gabinetu kosmetycznego. Zakres wykonywania usług jest bardzo szeroki, dlatego przy wyborze kuracji najlepiej poradzić się specjalisty, który dopasuje zabieg do naszego przypadku.

Do zdiagnozowania cellulitu należy znać jego rodzaje i fazy.

Obrzękowy (wodny) – jest mało widoczny, ale powoduje uczucie ciężkości i obrzmienia. Przyczyną jest zatrzymanie wody w organizmie spowodowane nieprawidłowym krążeniem krwi i limfy w tkankach. Cellulit wodny najczęściej dotyczy szczupłych osób oraz z zaburzeniami hormonalnymi.

Lipidowy (tłuszczowy) – jest widoczny na powierzchni skóry, wyczuwalne są grudki i wgłębienia spowodowane nierównomiernymi i powiększonymi komórkami tłuszczowymi. Dotyczy osób z nadwagą,

u których gromadzony tłuszcz nie jest dostatecznie szybko metabolizowany.

Cyrkulacyjny – jest połączeniem cellulitu wodnego i tłuszczowego, tworzy się od dłuższego czasu, w wyniku włóknienia kolagenu, który sztywnieje i uciska na komórki tłuszczowe. Cellulit jest twardy w dotyku i najczęściej powoduje ból.

Fazy cellulitu:

I faza – objawy są mało widoczne gołym okiem, dopiero po ujęciu skóry w fałd uwidaczniają się niewielkie pofałdowania.

II faza – nierówności skóry są delikatnie widoczne i przyjmują postać skórki pomarańczowej. Dochodzi do pierwszych procesów włóknienia.

III faza – „obraz materaca”, guzki i wgłębienia są zauważalne zarówno podczas chodzenia jak i stania. Mogą być bolesne przy dotyku i są zwłókniałe.

IV faza – nierówności powiększają się, są dobrze widoczne pobruzdowania, komórki tłuszczowe są w stanie zapalnym, a naczynia żyłne mają zaburzone funkcjonowanie.

V faza – najbardziej nasilone liczne i duże

zmiany, są bardzo bolesne a zabiegi sprawiają ogromny dyskomfort.

Redukcja tkanki tłuszczowej i eliminacja cellulitu nie jest prostym zadaniem. Potrzeba silnej woli i wielu wyrzeczeń. Dla osób z dużym samozaparciem walka z cellulitem się popłaca! Smukła sylwetka i jędrne ciało poprawia zarówno wygląd zewnętrzny jak i naszą psychikę. Zatem drogie panie wytoczmy bitwę o zdrowy i estetyczny wygląd.

*Sylvia Sito  
studentka II roku  
Kosmetologii  
Uniwersytetu Radomskiego*

*Magdalena Wrześnińska  
studentka III roku  
Kosmetologii  
Uniwersytetu Radomskiego*

*Marta Wrocławska-Bañcer  
kosmetolog*

*Dr med. Maciej Krajewski  
dermatolog  
adiunkt Uniwersytetu Radomskiego*



**KLINIKA  
ESTIVANCE**  
Dr n. med. Maciej Krajewski

**lifting & rewitalizacja skóry**

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

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



**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 abrazyj 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 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

# 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 **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

# Szmer serca

Szmer w sercu możemy podzielić na:

- czynnościowe – w przebiegu anemii, gorączki, niewinne, bez choroby serca.
- organiczne – w przebiegu wady serca.

Szmer niewinne fizjologicznie występują w wieku przedszkolnym i szkolnym bez choroby serca. Głośność 1/6 do 3/6 w skali Levina. Nie stale zmieniają głośność lub zanikają podczas zmiany położenia, wysiłku, emocji, ucisku na naczynia żyłne. Wysłuchiwane są nad niewielkim polem nie promieniują, a ich intensywność może wzrastać podczas gorączki.

Rodzaje najczęściej występujących szmerów niewinnych:

- Szmer klasyczny muzyczny Stilla związany z turbulencjami odpływu z lewej komory, skurczowy najlepiej słyszalny w III-IV lewym międzyżebżu przy mostku
- Szmer wyrzutu do tętnicy płucnej najlepiej słyszalny w II lewym międzyżebżu
- Buczenie żyłne skurczowo-rozkurczowy ciągły szmer nasilający się w pozycji stojącej i przy odchyleniu głowy do tyłu, a zanikający podczas leżenia słyszalny nad i pod prawym obojczykiem.

U dorosłych szmer jest objawem patologicznym. Szmer organiczne są związane z wadami w obrębie aparatu zastawkowego, połączeń jam serca lub samego mięśnia sercowego. Najczęstszą przyczyną szmerów organicznych jest niedomykalność zastawek lub stenoza ujść tętniczych lub żylnych. Szmer te mogą mieć różną głośność, częstotliwość, czas trwania, czas pojawiania się oraz czasami mogą być wyczuwalne przez klatkę piersiową.

Diagnostyka szmerów:

- EKG
- RTG klatki piersiowej
- badanie echokardiograficzne

Do badań kardiologicznych małe dziecko powinno być przygotowane. Można podać Luminal, syrop Hydroksyzinum, konieczne jest zabawienie dziecka smoczką, butelką, zabawką. Badanie wykonywane przy płaczu trzeba z reguły powtórzyć po uspokojeniu dziecka.

*Iwona Kędzior-Biedrzycka*

NFZ



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

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

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

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





**Andrzej Karczewski**

Specjalista Psychiatra  
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

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

**Zgłoszenia telefoniczne**

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

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

EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

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

N Z O Z  
**EUROMED**

Gabinet chirurgii ogólnej  
biopsje i USG piersi

dr n. med. **Grzegorz Szcześniak**

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



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

# VenoMEDICA

**CHIRURGIA NACZYNIOWA**

T. Terpiłowski, A. Wdowik

- małoinwazyjne leczenie żyłaków:
- laserowe zabiegi endożylne (ELVeS 1470nm)
- skleroterapia, miniflebektomia
- USG doppler naczyń

**CHIRURGIA  
ONKOLOGICZNA I PROKTOLOGIA**

R. Rojewski, K. Noll

Radom, ul. Pamięci Katynia 12 A  
tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)

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

## 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

## 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

S P Z O Z

**Poradnia  
Medycyny Rodzinnej**

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

## ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

Gabinet ginekologiczno-polożniczy

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

Badanie nietrzymania moczu  
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00



# Makijaż permanentny

Jesteśmy po to, by wydobyć z Ciebie naturalne piękno. Zmień swoją twarz na wiosną, dodaj jej wyrazu i naturalnego wyglądu. Zadbaj o to by Twoja skóra była nawilżona, napięta i pełna blasku w każdy dzień. Oferujemy zabiegi pielęgnacyjne odpowiednie dla każdego typu cery, a ponadto szeroki zakres zabiegów na ciało, dłonie i stopy. Zabiegiem cieszącym się ostatnio największą popularnością jest makijaż permanentny wykonywany u nas najnowszą metodą – piórkową marki szwedo.



## Makijaż permanentny brwi i ust

Makijaż permanentny jest alternatywą dla tradycyjnego makijażu. Umożliwia on skorygowanie linii ust, ich uwydatnienie i powiększenie oraz wypełnienie dowolnym kolorem. Makijaż permanentny służy również do korekty brwi i linii oczu. Kosmetycznym celem makijażu permanentnego jest spełnienie życzeń Klienta w taki sposób, aby wynik ostateczny podkreślał jego naturalną urodę lub korygował drobne niedoskonałości. Makijaż permanentny powinien pozostawać w harmonii z naturalnymi rysami twarzy, więc należy dokładnie dopasować barwę, odcień i intensywność pigmentu. Tuż po zabiegu pigment w skórze jest ciemniejszy, a po kilku dniach bladeje o około 40-50%. Makijaż permanentny utrzymuje się na skórze około trzech lat. Wpływ na trwałość makijażu ma jednak wiele czynników, z których najistotniejszym jest układ odpornościowy Klientki. Pigment jest miniimplantem, na którego obecność organizm może różnie reagować. Trwałość makijażu zmniejszają również wszystkie czynniki, które przyspieszają proces odnowy komórkowej (np. częste wystawianie



VITA-Derm

**Chirurgia plastyczna, dermatologia  
medycyna estetyczna**

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

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

www.vita-derm.pl

**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

skóry na działanie promieni słonecznych). U Klientek w starszym wieku proces regeneracji komórek jest wolniejszy, dzięki temu makijaż utrzymuje się dłużej.

## Makijaż permanentny metoda piórkowa TAFFY oraz maszynowa metoda ODED

Makijaż permanentny wykonany naszymi metodami jest w najwyższym stopniu komfortowy, daje maksimum zadowolenia i najwspanialsze z możliwych efekty. Dzięki naszym opatentowanym metodom makijażu permanentnego:

- brwi i kreski metodą ręczną piórkową TAFFY - uzyskujemy niezwykle realistyczny obraz brwi nie w formie plam, ale

pojedynczych włosków oraz bezpieczną pigmentację kreski na powiekach.

- ust, kreski i brwi metodą maszynową ODED - zwiększamy ilość wprowadzanego pigmentu, podnosząc jakość pigmentacji oraz redukując czas zabiegu i ból!

kosmetolog Justyna Mierzejewska  
kosmetolog Dorota Figarska



W poprzednim numerze została błędnie podana specjalizacja dr Waldemara Karasiuka – prawidłowa specjalizacja to chirurg. Za powstałą pomyłkę redakcja serdecznie przeprasza.





Wiecej informacji:  
„Pawilony Rosa” sp. z o.o.  
Radom, ul. Ptasia 14, tel. 691 199 060  
[www.rosa-invest.pl](http://www.rosa-invest.pl)



## Szukasz miejsca na swój gabinet lub aptekę?

Wybierz nowoczesną powierzchnię medyczną w centrum Radomia i dołącz do już działających gabinetów!

*Pawilony Rosa*

ul. Witolda 7

**Atrakcyjne ceny!**

### 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](mailto: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