



Kwas hialuronowy głębokie nawilżanie skóry

dermatolog – dr med. Maciej Krajewski

Zadbaj o swoją skórę latem

kosmetolog Marta Wrzosek
kosmetolog Dorota Figarska

Masaż leczy, upiększa, relaksuje

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin,
mgr fizjoterapii Marcin Drewin

Rak piersi cz. II diagnostyka

dr Grzegorz Szczęśniak

Aktywność dla kobiet w ciąży cz. II

Czy warto leczyć depresję? cz. II

psychiatra – Andrzej Karczewski

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

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

CHIRURG DZIECIĘCY

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

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 14
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 18
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 18

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 7
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 18
Ostrach Andrzej – str. 14
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 18
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 13
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 18
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 17
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 18
Wrzosek Grzegorz – str. 16

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 10
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 18
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 18

DERMATOLOG

Krajewski Adam • MEDICON – str. 3
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 18

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 13
Nazimek Marta – str. 17
Kempa Urszula – str. 17

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 17

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 10

GINEKOLOG

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

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 7
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 16
Świigoń Paweł – str. 16
Wrzosek Bożena – str. 16

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 13

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 18
PT Dental – str. 10
Vitaderm – str. 7

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 7
Pytel Anna • AGAMED – str. 11
POLMEDIC – str. 20

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 4
Chojnacka Marina – str. 4
Dudzińska Ewa – str. 4
Jurkiewicz Grzegorz – str. 4
Kosowski Jarosław – str. 4
Kowal Elżbieta – str. 19
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 7
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 4
Olczyk Ziemowit – str. 4

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 8
Nazimek Waldemar – str. 8
Małecka Hanna – str. 8
Szponar Bogusław – str. 8
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 8

ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 14
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 13
Kowal Roman – str. 19
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 17
Sekuła Jan • SANUS – str. 14
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 3
Wypyski Andrzej – str. 13

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 16
Nazimek Marta – str. 17

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 7
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 18
Rojewski Robert • VENOMEDICA – str. 18

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 5
Szczęśniak Ewa – str. 5

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 13
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 13

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 11
Akademickie Centrum Medyczne – str. 14
EndoCard – str. 16
Endomed – str. 6
Epmad – str. 13
Gamed – str. 16
Max-Med – str. 4
Medicon – str. 3
MedJana – str. 17
Nel-Med – str. 7
Polmedic – str. 20
Venomedica – str. 18

STOMATOLOG

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

UROLOG

Alter Andrzej – str. 9
Baryłka Krzysztof – str. 13
Nierubca Antoni – str. 9
Sander Krzysztof – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 6
Badanie z żywej kropli krwi – str. 5
Bałdys Krystyna – str. 19
Medica – str. 3

APARATY TLENOWE

Mirex – str. 9

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15
Grudzińska Jadwiga – str. 14
Fizjomedica – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 14
Fizjomedica – str. 11
Gabinet Nad rzeczką – str. 7
Markowski Mirosław – str. 10

OPTYK

BRILEX – str. 13
Grabowscy – str. 17
Likowski – str. 8

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 14
Dom Pod Złotym Dębem – str. 8
Vic-Med – str. 8
Mobilny Asystent Seniora
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 8

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 11
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Dom Pod Złotym Dębem – str. 8
Chrobrego – str. 14
Vic-Med – str. 8

PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 5
KMP – str. 5

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 14
Chrobrego – str. 14
Fizjomedica – str. 11
Ilmed – str. 16
Markowski Mirosław – str. 10
Vic-Med – str. 8

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 12
Mikirad – str. 12
Medistar – str. 12
Multimed – str. 13
Stymat – str. 12

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 6
Badanie z żywej kropli krwi – str. 5

Bałdys Krystyna – str. 19
Medica – str. 3

BIOPSYJE

Euromed – str. 13

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 14

DOPPLER

MedJana – str. 17
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 18
Venomedica – str. 18

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 4

REZONAS MAGNETYCZNY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 15
Diagnosis – str. 7

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 6

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 17
Drożdżikowski Wiesław – str. 10
Epmad – str. 13
Euromed – str. 13
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17
Medicon – str. 3
MedJana – str. 17

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15
Grudzińska Jadwiga – str. 14
Fizjomedica – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Fizjomedica – str. 11
Ilmed – str. 16
Markowski Mirosław – str. 10

ZDROWIE I URODA

Perfect Visage – str. 7

INNE

Medi-Kom – str. 5
TEB Edukacja – str. 9

SPRZEDAŻ GABINETÓW LEKARSKICH

Pawilony Rosa Sp. z o.o. – str. 19

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA ON-LINE

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl

opracowanie graficzne gazety: Czarna w paski Pałyk Förmaniak tel. 505 939 508



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

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu

hematologii
koagulologii
analitiky ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grup krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:

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



Radom
Słowackiego 48
tel./faks 48 365 49 33
medica@medica.radom.pl

poniedziałek - piątek
7.00-19.00

sobota
7.00-15.00



Udział w Międzynarodowej
Kontroli Jakości LABQUALITY

mgr Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej diagnostyki medycznej

mgr Katarzyna Kowalewska-Wojciechowska
specjalista analitiky klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

Czy warto leczyć depresję?



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Dobra wiadomość...

Dobra wiadomość jest taka, że dysponujemy dzisiaj nowoczesnymi lekami, procedurami psychoterapeutycznymi, potwierdzonymi badaniami klinicznymi, które pozwalają nam wyleczyć zdecydowaną większość pacjentów z depresją. To naprawdę dużo. Przy właściwym leczeniu przykre w odczuciach dolegliwości szybko zmniejszają się, a nawet ustępują całkowicie. Jest to duża szansa dla Ciebie drogi czytelniku, by poczuć się tak dobrze jak dawniej, znowu być sprawnym efektywnym, ponownie cieszyć się życiem rodzinnym i towarzyskim, wrócić do swoich ról społecznych i zawodowych. Jest szansa warto z niej skorzystać!

Od czego zacząć? pokonywanie uprzedzeń

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Piszę o tym nie bez kozery ponieważ tym pierwszym, a może często najtrudniejszym krokiem jest bardzo często decyzja o skorzystaniu z pomocy lekarza lub psychologa. I tu często napotykamy

na trudności wynikające z uprzedzeń, niesprawdzonych lub nieprawdziwych informacji o lekarzach (znachorach szarlatanach!), lekach (psychotropach? uzależnią mnie?), sposobach leczenia (czy mnie zamkną i będą napychać psychotropami strzelać prądem?), a także wątpliwościach co do własnego stanu zdrowia, (czy już zwariowałem?, co inni o mnie pomyślą jeśli pójde do psychiatry?).

Często te zgubne i błędne uprzedzenia (zwłaszcza to, co pomyślą ludzie z otoczenia, którzy w żaden sposób nie są włączeni w niesienie pomocy) powodują dodatkowe napięcie i lęk u i tak już cierpiącego pacjenta, a czasem oddalają w czasie udzielenie pomocy. Niestety złą robotę robią czasem filmy takie jak „Lot nad kukułczym gniazdem”, czy „Piękny umysł”. W swojej istocie i wymowie piękne dzieła kinematografii, ale przedstawiony w nich obraz psychiatrii, a zwłaszcza leczenia psychiatrycznego pochodzi sprzed 50-60 lat. W medycynie i nauce to całe wieki. Jeżeli już to powinniśmy po obejrzeniu tych filmów powiedzieć sobie jak bardzo nauka poszła na przód i jak inna

(bardziej pozytywna, skuteczna, przywracająca do społeczeństwa) jest dzisiejsza oferta leczenia w psychiatrii. Czasami trudniej było przekonać cierpiącego pacjenta do rozpoczęcia leczenia pokonując jego zawiedzione ambicje, wyrzuty względem siebie, obawy o PR (bo przecież powinienem sobie dać radę; zawiodłem się na sobie, inni dają sobie jakoś radę itd. itp), niż w rzeczy samej sprawnie wyleczyć jego depresyjne objawy.

„Nigdy nie jest za wcześnie i nigdy nie jest za późno”.

Nie obawiaj się wizyt u lekarza psychiatry

Psychiatra to Twój sprzymierzeniec w walce z chorobą, wykwalifikowany doradca, doświadczony lekarz, życzliwa Tobie osoba, która szczerze chce Ci pomóc i zrozumieć nękające Cię dolegliwości. Osoba której możesz powiedzieć wszystko, jest przecież zobowiązana do zachowania tajemnicy lekarskiej. Jeśli masz wątpliwości dotyczące jakichkolwiek spraw związanych z depresją u Ciebie to tu otrzymasz najpełniejsze, najbardziej rzetelne informacje, często także materiały edukacyjne. Lekarz psychiatra najlepiej dokona rzetelnej i obiektywnej oceny twoich objawów i wypowie się czy i jaka w Twoim przypadku wskazana jest terapia. Wskaże też jaka forma terapii będzie najskuteczniejsza, czy wystarczy psychoterapia, czy niezbędne będzie przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych. Wielu psychiatrów jest przygotowanych profesjonalnie do

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 14-20

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

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**

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

prowadzenia psychoterapii, również lekarz psychiatra jest najbardziej kompetentną osobą co do wyboru leku i jego dawki w przypadku potrzeby leczenia lekami. W spokojnej życzliwej atmosferze uzyskasz odpowiedzi na dręczące Cię pytania, rzeczową ocenę twojego stanu, profesjonalne rady jak sobie radzić ze swoim stresem i złym samopoczuciem, informacje o higienie psychicznej o tym jak wzmocnić swoje zdrowie psychiczne.

Współczesne leki przeciwdepresyjne?

- są bardzo skuteczne w leczeniu depresji
- są bezpieczne, często można je stosować także w trakcie leczenia innych schorzeń
- powodują niewiele działań niepożądanych
- **nie uzależniają**, można je stosować przez długie okresy czasu i bezpiecznie odstawiać.

Nowoczesne leki przeciwdepresyjne działają przez odwoływanie się do naturalnie występujących w mózgu neuroprzekazników takich jak: serotonina, noradrenalina i dopamina, których osłabiona aktywność, lub brak harmonijnej równowagi, mogą powodować objawy depresji. Współczesne leki przeciwdepresyjne wpływają szybkość ich tworzenia, przemiany, rozkładu oraz modulują przekazywanie między komórkami nerwowymi za pomocą tych substancji.

Jak szybko działają?

Aby leki przeciwdepresyjne zaczęły działać potrzeba 2 do 4 tygodni leczenia.

Trzeba więc liczyć się z tym, że ustępowanie objawów depresji rozpocznie się dopiero po 2 lub 4 tygodniach leczenia. Jeśli leczenie zostanie wcześniej z jakiegoś powodu przerwane, to poprawa może w ogóle nie wystąpić. To tak jakby pacjent w ogóle nie był leczony.

Jak długo należy je stosować?

Po uzyskaniu poprawy leki przeciwdepresyjne należy przyjmować jeszcze przez 8 do 12 miesięcy, a czasami nawet dłużej. Daje to utrwalenie poprawy i zabezpiecza przed nawrotem objawów choroby. Często zdarzało mi się spotykać z pacjentami, którzy o tej zasadzie chcieli się przekonać na własnej skórze i odstawiali leki po np. 3 miesiącach leczenia, zgłaszali się do lekarza z nawrotem depresji. Lepiej czasami zaufać lekarzowi i sprawdzonym metodom terapii i niż ponownie cierpieć.


Jakie dawki leków należy przyjmować?

Właściwe – tzn. ustalone przez lekarza prowadzącego leczenie. Już to wyjaśniam – oprócz odpowiedniego czasu leczenia jw., bardzo ważne jest zastosowanie odpowiedniej dawki leku. Nie należy się obawiać dawek terapeutycznych leków (ustalonych przez producentów) zbadanych co do ich skuteczności i bezpieczeństwa w badaniach klinicznych przed wprowadzeniem leku do sprzedaży. Często niebezpieczeństwo stanowi zastosowanie za małej dawki leku, gdyż wydłuża to leczenie, lub jest najczęściej przyczyną jego nieskuteczności.

Bądź cierpliwy.

Nie przerywaj rozpoczętego leczenia bez konsultacji, stosuj się do wszelkich zaleceń lekarskich zwłaszcza do zaproponowanych dawek i czasu ich przyjmowania. Jeśli masz wątpliwości pytaj lekarza.

W kolejnych odcinkach o co nieco o psychoterapii, profilaktyce i relacjach z rodziną.



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

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

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

www.psychiatra.radom.pl

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

ALERGIE, GRZYBICE, PASOZYTY, BAKTERIOZA
mikroskopowe badanie
z żywej kropli krwi
tel. 513 036 644
Przychodnia Nad Rzeczką
Radom, ul. Struga 57a, gabinet nr 1, I piętro

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

MEDI-KOM
CENTRUM INFORMATYCZNE

W ramach kompleksowej usługi rozliczania kontraktów NFZ oferujemy klientom między innymi wykonanie następujących czynności:

- odbiór dokumentów źródłowych od klienta
- prowadzenie rejestracji usług medycznych wykonanych w placówce klienta
- tworzenie dokumentacji pozwalającej na przeprowadzenie rozliczenia kontraktu z NFZ
- obsługę Systemu Zarządzania Obiegiem Informacji – SZOI
- obsługę Systemu Informatycznego Monitorowania Profilaktyki – SIMP
- przygotowywanie dokumentacji na potrzeby konkursów ofert
- obsługę dokumentacji dla potrzeb Rejestru Podmiotów Leczniczych Wojewody
- archiwizację danych rozliczeniowych klienta
- przygotowywanie dodatkowych sprawozdań dla GUS, Statystyki Medycznej
- przygotowywanie ofert na zakontraktowanie usług medycznych

Sferą naszego działania są również szeroko rozumiane usługi informatyczne.

Radom, ul. Dębowa 17, biuro@medi-kom.pl, www.medi-kom.pl
KONTAKT: mgr Marcin Deja, tel. kom. 0509 728 460, marcindeja@medi-kom.pl

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

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

Laboratorium
Radom, ul. Belliny-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

Zadbaj o swoją skórę latem

Lato - ulubiona pora roku większości z nas, słoneczne, upalne dni i ciepłe wieczory, plażowanie, kąpiele w morzu, spacerzy w słońcu. Po długiej zimie z niecierpliwością wyczekujemy pierwszych promieni słońca i dość chętnie wystawiamy na nie naszą skórę. Nie zapominajmy jednak o jej ochronie.

Latem, nasza skóra wystawiona jest na czynniki zewnętrzne: wiatr, słońce, klimatyzacja, słona morska woda, które mają na nią szkodliwy wpływ. Pamiętajmy także, że bez odpowiedniej pielęgnacji i ochrony, w okresie letnim skóra bardzo szybko wysusza się a co za tym idzie szybciej się starzeje. To wszystko sprawia, że wymaga ona wyjątkowego traktowania, dodatkowej pielęgnacji oraz intensywnego nawilżania.

Pierwszymi symptomami odwodnienia skóry są: matowa i pozbawiona blasku cera, szorstkość i uczucie napięcia oraz brak elastyczności. Następnie skóra zaczyna się łuszczyć i piec. Z czasem staje się to problem codzienny gdyż odwodniona cera jest bardziej podatna na wszelkie podrażnienia.

Podstawą nawilżania skóry od środka jest uzupełnianie płynów, tym bardziej w upały, kiedy skóra wydala wodę na zewnątrz gdy się poci. Należy wówczas dostarczać organizmowi nie mniej niż 2 litry płynów dziennie, pamiętając, aby nie wliczać w to kawy. Bezwzględnie pamiętajmy o stosowaniu filtrów słonecznych z faktorem

nie mniejszym niż 30, jest to nasza jedyna ochrona przed groźnym i szkodliwym promieniowaniem UV. Kiedy już zadbamy o nawodnienie od wewnątrz, warto pomyśleć o nawilżeniu skóry od zewnątrz. Skóra w każdym wieku potrzebuje nawilżenia, a także każda skóra może być odwodniona - zarówno sucha, tłusta jak i mieszana. Żeby nie nabawić się nowych zmarszczek należy ją intensywnie nawilżać, w okresie letnim jednak same kremy, używane do tej pory nie wystarczą. Dobrze nawilżona skóra to nie tylko piękna, jędrna cera, ale również skuteczna ochrona przed zmarszczkami, przebarwieniami, przesuszeniem czy utratą elastyczności, które bardzo często pojawiają się po dłuższej ekspozycji na słońce. Brak wody w naskórku może powodować dyskomfort, uczucie ściągnięcia oraz wiele zmian w prawidłowym funkcjonowaniu skóry.

Dlatego już teraz zapraszamy na bezpłatną analizę, podczas której określimy Twój rodzaj cery i zaproponujemy odpowiednią pielęgnację.

W ofercie naszego gabinetu znajduje się szereg zabiegów głęboko nawilżających poprawiających kondycję skóry. W walce z przesuszeniem i drobnymi zmarszczkami wykorzystujemy innowacyjne zabiegi na bazie kwasu hialuronowego.

Kwas hialuronowy jest naturalnym składnikiem występującym w tkankach



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

organizmu, jednak z wiekiem ilość kwasu hialuronowego w skórze drastycznie maleje. Dlatego jest to idealny składnik wykorzystywany w pielęgnacji naszej skóry. Nawilża skórę, usuwa pierwsze oznaki starzenia i precyzyjnie wypełnia zmarszczki, powoduje wzrost jej elastyczności, zmniejsza szorstkość skóry, osłania warstwę rogową naskórka przed szkodliwymi czynnikami z zewnątrz, wzmacnia wewnętrzne warstwy skóry, zwalcza wolne rodniki.

Pierwszy z proponowanych zabiegów to mezoterapia bezigłowa z kwasem hialuronowym. Jest to zabieg, który wykorzystuje w swoim działaniu zjawisko elektroporacji, czyli specjalnej fali elektromagnetycznej występującej w postaci impulsów, które docierają do wnętrza skóry, jak również poprzez błonę komórkową do wnętrza komórki, co powoduje, że terapia jest bardzo efektywna. Podczas zabiegu otwierają się mikropory, wtlaczany jest w głąb skóry preparat silnie nawilżający, po czym pory skóry są zamykane. Jest to zabieg przyjemny, nie występuje żadne uczucie dyskomfortu, ewentualnie lekkie mrowienie. Istnieje możliwość regulacji parametrów, dzięki czemu dostosowujemy terapię do progu odczuwania klientki. Po zabiegu mezoterapii skóra jest głęboko nawilżona, jędrna, elastyczna. Wskazane jest wykonanie 2-3 zabiegów w odstępie co 10-14 dni.

Kolejna propozycja to innowacyjny zabieg intensywnie nawilżający działający przeciwmarszczkowo, z wykorzystaniem

skoncentrowanego serum z kwasem hialuronowym oraz masażem twarzy, który odpręża skórę i mięśnie, pobudza metabolizm i regenerację komórek, poprawia przepływ krwi i limfy, przygotowuje skórę na wprowadzenie substancji aktywnych a także stymuluje syntezę nowych włókien kolagenu. Zabieg ten odbudowuje płaszcz hydrolipidowy, dzięki czemu neutralizuje uczucie nadmiernego ściągnięcia oraz napięcia. Znikają drobne zmarszczki spowodowane przesuszeniem, a skóra odzyskuje komfort i blask. Błyskawiczny efekt zapewniają mikrosfery z cząsteczkami kwasu hialuronowego.

Latem skóra starzeje się szybciej, tak więc zadbajmy o nią szczególnie podczas tych ciepłych tygodni, oddając się w ręce profesjonalistów, gdyż w odróżnieniu od pielęgnacji domowej, profesjonalne zabiegi nawilżające charakteryzują się zdecydowanie większą skutecznością. Regularne poddawanie się zabiegom i stosowanie odpowiednio dobrej pielęgnacji pozytywnie wpłynie na stan i wygląd naszej skóry a co za tym idzie na nasze samopoczucie.



Perfect Visage

*kosmetolog Marta Wrzosek
kosmetolog Dorota Figarska*

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

NEL-MED

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lekarz rodzinny, alergologia, ginekologia i położnictwo, reumatologia, otolaryngologia, neurologia, USG Doppler, zespół chirurgii jednego dnia

Usługi komercyjne

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

dia RADOM nosis

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, Tochtermiana 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

PIJAWKI LECZA

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

tel. 501 340 550
Gabinet „nad rzeczką”
Radom, Struga 57a, www.paleniestop.pl

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 CO₂ - FRAXEL
- laserowe leczenie trądziku i blizn potrądzikowych
- zamykanie naczyń i skleroterapia żyłaków
- depilacja laserowa
- leczenie wypadania włosów - mezoterapia
- peelingi chemiczne
- modelowanie sylwetki ciała - masaż próżniowy, FOCUS RF+

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

www.vita-derm.pl

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

Masaż leczy, upiększa, relaksuje...

Masaż należy do najstarszej dziedziny wiedzy medycznej i był stosowany już w Starożytności. Wywodzi się z Indii i Chin, gdzie stanowił naturalną metodę leczenia.

Masaż jest formą terapii, która wykorzystuje wpływ energii mechanicznej i kinetycznej na tkanki w celu wywołania odczynu. Dla uzyskania odczynu w organizmie poprzez masaż klasyczny – ręczny wykorzystuje się różne techniki masażu, które uwzględniają specyfikę budowy oraz funkcję masowanych tkanek. Techniki te to m.in.: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wałkowanie, wyciskanie, oklepywanie, wstrząsanie i vibracja.

Mechanizm działania masażu jest bardzo skomplikowany i można go podzielić na działanie lokalne (miejscowe), oraz na działanie centralne (ogólne).

Działanie lokalne masażu polega na mechanicznym przepływie krwi w naczyńkach krwionośnych oraz chłonki w naczyńkach chłonnych. Podczas masażu wytwarzane jest ciepło, które wpływa na rozszerzenie naczyń krwionośnych, a co za tym idzie – zwiększa przepływ krwi przez mięśnie, przyspieszając dostarczanie substancji odżywczych i równocześnie wydalając produkty przemiany materii.

Działanie centralne masażu polega na pobudzeniu układu nerwowego, który za pomocą odruchów i czynności koordynacyjnych kory mózgowej jest w stanie wpłynąć na wszystkie narządy i układy naszego organizmu. W czasie masażu do mózgu

docierają miliony bodźców, które wywołują w odcinku kory mózgowej stan pobudzenia, który powoduje szybsze i bardziej sprawne wykonywanie czynności przez narządy wykonawcze organizmu.

Celem masażu klasycznego jest działanie na układ ruchu (mięśnie, ścięgna, torebki stawowe, okostną, kości) oraz na skórę, tkankę łączną, tkankę tłuszczową, zakończenia nerwowe w skórze, a także na układy krwionośny i chłonny. Pośrednio masaż klasyczny działa również na narządy wewnętrzne.

Dla zdrowia...

Wskazania:

- bóle kręgosłupa różnego pochodzenia;
- zwiększone napięcie mięśniowe;
- wady postawy (kręgosłupa, kolan, stóp);
- choroby narządu ruchu takie jak: zespół bolesnego barku, łokieć tenisisty, zespół kanału cieśni nadgarstka, rwa kulszowa, dyskopatie itd.;
- zwichnięcia, skręcenia, stan po złamaniach, stłuczenia;
- zapalenie podostre ścięgien, kaletek, pochewek, torebek;
- stany po wysiłku fizycznym;
- przykurcze, niedowłady, porażenia;
- psychonerwice;
- zaburzenia trofiki (także po unieruchomieniu);
- blizny, rozstęp;
- trudno gojące rany;
- astma oskrzelowa w okresie między-
napadowym;



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.



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



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

- stany przed i po operacji w obrębie kaletki piersiowej;
- Mózgowe Porażenie Dziecięce;
- zapalenia i podrażnienia nerwów obwodowych i splotów nerwowych;
- niedowład jelit (zaburzenia perystaltyki jelit);
- przewlekłe zaparcia;
- wzmocnienie mięśni brzucha po porodzie;
- choroby reumatyczne i zwyrodnieniowe;
- bóle przeciążeniowe będące wynikiem siedzącego trybu życia;
- przewlekła niewydolność krążenia, która jest częstą przyczyną obrzęków;
- odleżyny;

Masaż leczniczy w połączeniu z terapią manualną jest najskuteczniejszą metodą leczenia zespołów bólowych kręgosłupa.

Zmiany w kręgosłupie i tzw. przesunięcia kręgów powodują ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy, co zaburza stan zdrowia, wywołuje silny ból i przyczynia się do powstawania wielu chorób. Istotą terapii manualnej polega na bezbolesnym korygowaniu ułożenia kręgów i stawów

międzykręgowych, co poprawia funkcjonowanie kręgosłupa i zmniejsza ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy powodując ustąpienie lub zmniejszenie bólu.

Niepokojące objawy oprócz bólu kręgosłupa, które powinny skłonić do wizyty u terapeuty manualnego: bóle głowy, ramię i barku, klatki piersiowej, bóle między żebrami itp., dolegliwości takie jak zgaga, bóle żołądka, kłopoty z woreczkiem żółciowym, wzdęcia, refluks.

Różnorodność objawów jest duża i pacjenci są często bardzo zdziwieni, kiedy dowiadują się, że mogą być one spowodowane zakłóceniami pracy kręgosłupa. Początkowo pojawiają się tylko zaburzenia czynnościowe, jednak po pewnym czasie mogą one doprowadzić do poważnych schorzeń narządów.

Skutkiem skrzywień kręgosłupa są przesunięcia w płaszczyźnie czołowej albo strzałkowej, przez co w szczególności i nierównomierny nacisk narażone są pojedyncze kręgi, głównie dyski znajdujące się w chorobowo zmienionych odcinkach. Po „wklęsłej” stronie danego segmentu

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

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

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



TEB Edukacja

szkoły medyczne

- ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- OPIEKUNKA DZIECIĘCA nauka 0 zł
- OPIEKUN MEDYCZNY nauka 0 zł
- REJESTRATORKA MEDYCZNA
- TECHNIK FARMACEUTYCZNY
- TECHNIK MASAŻYSTA
- TECHNIK ELEKTRODIOLOG
- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ

odbierz
TABLET 0 zł
z internetem i pakietem edukacyjnym

200 zł na zakupy w sklepie*
empik.com

*szczegóły oferty i promocji w sekretariacie oddziału oraz na www.teb.pl



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

www.teb.pl

dent
EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna
Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15
Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98
www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne
dyżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00
w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.
600 38 96 60

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

Gabinet rehabilitacji i masażu leczniczego
mgr Miroslaw Markowski
fizjoterapeuta
tel. 501 279 733

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

DENT-ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE

lek. stom. Bożena Domańska
poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00
wtorek, czwartek 8.00-12.00

lek. stom. Anna Domańska
wtorek, czwartek 14.00-19.00
piątek 10.00-12.00
sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych
leczenie protetyczne
chirurgia stomatologiczna
profilaktyka
stabilizacja protez za pomocą miniimplantów
RTG zębów

Leczenie bez borowania
metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7
tel. 48 334 14 25
kom. 604 481 599

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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

AURUM DENT
gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl

kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka

lek. stom. Marek Zatorski
współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt
530 704 300, 48 369 99 00
codziennie od 8.00 do 19.00



kręgosłupa powstaje zwiększony nacisk, prowadzący do szybkiego zwyrodnienia trzonów kręgów oraz dysku.

Aby temu zapobiec konieczna będzie wizyta u terapeuty manualnego, podczas której najpierw dysfunkcja będzie diagnozowana, po czym bezboleśnie korygowana.

Dla urody...

Wskazania:

- nadwaga, otyłość;
- poprawa kształtu i rzeźby sylwetki;
- likwidacja cellulitu;
- poprawa jędrności skóry i tkanek podskórnych;
- poprawa trofiki skóry i jej ogólnego wyglądu;
- zapobiega powstawaniu zmarszczek;
- modelowanie owalu twarzy.

Masaż antycellulitowy z bańką chińską

Cellulit tzw. skórka pomarańczowa to defekt kosmetyczny polegający na nieprawidłowym rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej ze zmianami tkanki podskórnej o charakterze obrzękowo-włóknistych stwardnień. Na skórze zauważalne są zmiany w postaci wgłębień, grudek, bruzd. Przyczyną są obciążenia genetyczne, zaburzenia krążeniowe i hormonalne, najczęściej jest to jednak spowodowane nieprawidłową dietą, siedzącym trybem życia, stosowaniem używek oraz stresem.

Masaż antycellulitowy stymuluje krążenie, poprawia przemianę materii oraz odtoksy cznia podskórną tkankę tłuszczową. Elementy drenażu limfatycznego zawarte w masażu stymulują krążenie w drobnych naczyniach krwionośnych i limfatycznych, zmniejszają zastój i wysięki oraz usuwają szkodliwe produkty przemiany materii.

Dla lepszego odżywienia tkanek i poprawy elastyczności skóry oraz zwiększenia efektywności masażu antycellulitowego wykorzystuje się bańkę chińską.

Chiński masaż bańką polega na wytworzeniu podciśnienia, które doprowadza do wciągnięcia skóry do bańki, podczas jej przesuwania po ciele następuje znaczne przekrwienie, toksyny krążące do tej pory w krwi zostają wyciągnięte poza obieg i usunięte. Dla wzmocnienia masażu stosuje się specjalistyczne kosmetyki antycellulitowe. W efekcie skóra staje się jedwabście gładka, jędrna i bardziej sprężysta.

Masaż najlepiej wykonywać co 2-3 dni. Już po jednym zabiegu widoczna jest poprawa kondycji skóry, natomiast dla widocznego zredukowania cellulitu i wysmuklenia sylwetki zaleca się serię 10 zabiegów. Dla utrzymania efektu masaż wykonuje się raz w tygodniu.

Masażu nie wykonuje się podczas gorączki powyżej 38 stopni, w trakcie choroby nowotworowej, na miejsca objęte zmianami w postaci żyłaków oraz kruchości naczyń czy przy zaburzeniach związanych z krzepliwością krwi. Na brzuch nie stosuje się masażu w czasie menstruacji oraz podczas ciąży.

Masaż twarzy, szyi i dekoltu

Masaż liftingująco-relaksacyjny ma niezwykle kojący wpływ na zmysły oraz odpręża duszę i ciało.

Masaż twarzy, szyi i dekoltu dzięki złuszczeniu (usunięciu) naskórka i otwarciu porów skóry lepiej dotlenia i odżywia tkanki. Wpływa na udrożnienie kanałów potowych i łojowych skóry przez co odtoksycznia i prowadzi do odmłodzenia naskórka.

Ruchy dłoni terapeuty podczas masażu wpływają pozytywnie na przepływ limfy i krwi przez co pozbywamy się zastoi limfatycznych, opuchnięć, skóra jest gładsza, sprężysta, twarz bardziej smukła a owal wymodelowany.

Masaż ten pobudzi skórę do intensywnej regeneracji i odnowy przez co lepiej zostają wchłaniane substancje czynne aplikowane na skórę, np. za pomocą fonoforezy (ultradźwięki), lub maski.

Zabieg rozluźnia napięte mięśnie, zapewnia prawidłowy przepływ energii, uspokaja i wycisza, usuwa objawy stresu i niepokoju, likwiduje napięcie, bóle głowy i sztywnienie karku.

Dla relaksu...

Wskazania:

- długotrwały wysiłek fizyczny lub psychiczny;
- stres
- ogólne przemęczenie organizmu;
- depresja;
- stany lękowe;

- nadpobudliwość;
- bóle przeciążeniowe będące wynikiem siedzącego trybu życia;

Masaż relaksacyjno-modelujący całego ciała Tai-chi

Pozwala zapomnieć o rozterkach dnia codziennego.

Tai Chi w każdym ruchu zawiera rozciąganie i obrót, ruch jest opływowy, a stały kontakt ze skórą pacjenta wpływa na niezwykle relaks całego ciała. Masaż Tai-chi redukuje napięcia, poprawia krążenie, uwalnia stres, relaksuje mięśnie oraz powoduje detoks tkanek.

Kierunek ruchów dłoni i przedramion masażysty likwidują obrzęki i modelują sylwetkę. Poprzez przywrócenie właściwego krążenia, uwolnienie od napięć w mięśniach, więzadłach i ścięgnach Tai Chi pomaga optymalizować funkcjonowanie całego ciała, wszystkich, jego układów, organów i tkanek.

Z czasem Tai Chi staje się sztuką wewnętrzną działającą głębiej niż tylko na poziomie mięśni – wpływa korzystnie na całą fizjologię naszego ciała.

Przeciwwskazania ogólne do masażu:

- wszelkie ostre stany zapalne;
- nieuregulowane nadciśnienie (leczone, wyrównane nadciśnienie nie jest przeciwwskazaniem);
- gorączka (powyżej 38 stopni);
- choroby zakaźne;
- nowotwory;

- zapalenia żył i tętnic;
- miażdżycy;
- schorzenia dermatologiczne skóry (owrzodzenia i stany zapalne skóry, trądzik, pęcherze, wypryski, ropień);
- krwawienia, krwotoki lub możliwość ich wystąpienia;
- wady serca;
- menstruacja (w przypadku silnych skurczów, dużej bolesności, rejon brzucha i odcinka lędźwiowo-krzyżowego);
- zaawansowana osteoporoza.

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin

mgr fizjoterapii Marcin Drewin

Centrum Medyczne Fizjomedica

Agamed
CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCYNA PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Anna Pytel

PRYWATNE POGOTOWIE

STOMATOLOGICZNE

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



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

masaże

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

zabiegi
upiększające

przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

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

Pro-Lab

LABORATORIUM TECHNIKI DENTYSTYCZNEJ



Oferta wykonywanych prac

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

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

rafald@pro-lab.net.pl, www.pro-lab.net.pl

czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 17.00

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
przeciwodleżynowe

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

Rak piersi cz. II

diagnostyka



dr n. med.

Grzegorz Szczęśniak

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej MBA

W poprzednim artykule omawialiśmy podstawowe pojęcia dotyczące raka piersi – czynniki ryzyka choroby, jej objawy, badania profilaktyczne. Dziś omówimy sobie metody inwazyjnej i nieinwazyjnej diagnostyki piersi. Podstawowe metody diagnostyki nieinwazyjnej piersi to mammografia i USG.

Mammografia jest to zdjęcie radiologiczne piersi. Podobnie jak w pozostałych metodach rentgenowskich, w badaniu tym wykorzystuje się różnicę w pochłanianiu promieni X, przechodzących przez poszczególne tkanki organizmu. Obraz utrwalany jest na błonach rentgenowskich lub w przypadku mammografów cyfrowych zapisywany w postaci elektronicznej. Badanie to umożliwia wykrycie bardzo małej, niewyczuwalnej ręką zmiany nowotworowej. Mammografia jest badaniem, którego

wartość jest ugruntowana wieloletnimi badaniami klinicznymi i które należy do listy badań przesiewowych.

Czułość badania mammograficznego ocenia się na 80-90%. Niektóre kobiety mogą odczuwać pewien dyskomfort podczas ucisku piersi, który jest konieczny przy badaniu. Obecnie mammografia jest uznawana za najlepszą metodę wykrywania wczesnego raka u kobiet po 40 roku życia.

Ultrasonografia (USG) piersi jest bezpieczną i bezbolesną metodą oceny stanu piersi. Badanie ultrasonograficzne wykorzystuje ultradźwięki, emitowane przez sondę przyłożoną do skóry nasmarowanej specjalnym żelem. Ultradźwięki odbijają się od tkanek o różnej gęstości i przetwarzane są do postaci obrazu. Badanie USG piersi najczęściej zalecane jest pacjentkom między 20 a 40 rokiem życia lub w każdym wieku ze wskazań lekarza. USG jest też badaniem nieinwazyjnym, dzięki czemu może być powtarzane wielokrotnie. Ultrasonografii nie wykorzystuje się do badań przesiewowych. Natomiast jest to metoda będąca uzupełnieniem mammografii i badania klinicznego. Stanowi bardzo dobre

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

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

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49
tel. (48) 383 08 88

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

sklep@mikirad.com.pl

www.mikirad.com.pl

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



Radom

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

Sklep medyczny

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

narzędzie diagnostyczne u kobiet z gęstą, gruczołową piersią czyli szczególnie przed 40 rokiem życia.

Inwazyjna diagnostyka piersi – to przede wszystkim biopsja czyli pobranie materiału do badania mikroskopowego. Biopsja – weryfikacja mikroskopowa obejmuje biopsje przezskórne oraz biopsję chirurgiczną, otwartą po lokalizacji zmiany.

- biopsja cienkoigłowa polega na nakłuciu cienką igłą (pod kontrolą USG lub rzadziej mammografii) piersi w celu pobrania materiału ze zmienionego fragmentu piersi do badania mikroskopowego.
- biopsja gruboigłowa polega na wprowadzeniu do guza, po uprzednim znieczuleniu, grubszej igły. W wyniku tej biopsji uzyskuje się do badania fragment z guza w postaci „wałeczka tkankowego”. Biopsje gruboigłowe wykonywane są metodą klasyczną przy pomocy specjalnych igieł lub metodą biopsji próżniowej (mammotomicznej).

Biopsja próżniowa (mammotomiczna) – jest metodą pozwalającą na usunięcie guzków piersi do 2 cm średnicy. Biopsję próżniową wykonuje się pod kontrolą USG, ma ona wiele zalet w porównaniu z biopsją cienkoigłową i chirurgiczną (otwartą).

Materiał tkankowy pobrany na drodze mammotomii nadaje się do pełnej oceny histopatologicznej oraz oznaczenia receptorów estrogenowych, progesteronowych i HER. W przypadku biopsji cienkoigłowych często nie udaje się ustalić rozpoznania choroby, a rozpoznania fałszywie negatywne sięgają nawet do 15-20%. Łączy się to z koniecznością ponowienia biopsji, często chirurgicznej.

Biopsja mammotomiczna jest metoda małoinwazyjną, może być wykonywana ambulatoryjnie. Mammotomia jest wykonywana w znieczuleniu miejscowym i pozwala pacjentce na podjęcie normalnej aktywności już po 24 godzinach od zabiegu. Po minimalnym nacięciu skóry długości 4-5 mm, wprowadza się urządzenie do guza i dzięki unikalnemu systemowi próżniowemu i rotacyjnemu odcina się i zasysa próżniowo fragmenty guza do wnętrza igły biopsyjnej zamiast tzw. wstrzeliwania, jak to ma miejsce w biopsji gruboigłowej. Kolejną cechą mammotomii jest możliwość

precyzyjnego umieszczenia w miejscu biopsji znacznika, który w przypadku późniejszej interwencji chirurgicznej (szczególnie w przypadku rozpoznania raka) umożliwia lokalizację miejsca pobrania wycinka. Biopsja próżniowa jest również metodą usunięcia guzków łagodnych, co oszczędza ponownej interwencji chirurgicznej. Zaletą biopsji mammotomicznej są również względy estetyczne – po zabiegu pozostaje prawie niewidoczna blizna.

Biopsja chirurgiczna tzw. otwarta zarezerwowana jest dla podejrzanych radiologicznie zmian, których nie udało się zweryfikować metodami biopsji przezskórnych i polega na chirurgicznym usunięciu zmiany.

Decyzję o wyborze rodzaju biopsji podejmuje zawsze lekarz biorąc pod uwagę charakter zmiany, jej wielkość, położenie i zdanie pacjentki. Wychodząc naprzeciw potrzebom pacjentek NZOZ Euromed oferuje nowoczesną diagnostykę chorób piersi i jako jedyna placówka w Radomiu – biopsję mammotomiczną.

W kolejnym artykule opowiem o leczeniu raka piersi...



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
- tarczycy 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PORADY W ZAKRESIE: czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

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

zapisy
tel. 609 182 337

OPTYK
okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza
poniedziałek-piątek
10.00-17.30

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

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- + **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz **Metodą F.E.D.**
jedyny aparat w regionie
- + usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **fałą uderzeniową**
jedyny tego typu aparat 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, bieźnia 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

NOWOŚCI oferowane przez Akademickie Centrum Medyczne

- 1 Konsultacje medyczne wykonywane przez profesorów lekarzy z wiodących ośrodków klinicznych (z Ponia, Lublina, Warszawy)
- 2 Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej (NOWOŚĆ w Polskiej okulistyce)
- 3 Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
- 4 Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV-tej generacji
- 5 Zabiegi w chirurgii naczyniowej

ZAPISY

Akademickie Centrum Medyczne
ul. Struga 60 (naprzeciwko stadionu Radomiaka)
tel. 48 330 84 11, kom. 502 392 113
w godz. 8.00-19.00
dojazd komunikacją miejską: 9, 17, 18, 21, 26

www.acm.radom.pl

Nowości w Akademickim Centrum Medycznym w Radomiu

Akademickie Centrum Medyczne w Radomiu wprowadza kolejne nowości na radomski rynek usług medycznych. Trwają już zapisy: na zabiegi usunięcia zaćmy z możliwością wszczepienia soczewki bioanalogicznej. Zabiegi wykonywane są przez lekarzy profesorów z wiodących ośrodków klinicznych w Polsce.

Z nowości okulistyki oferowana też jest pełna laseroterapia leczenia jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki. Nowością jest też laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV generacji.

Ponadto ACM oferuje terapię fałą uderzeniową (fałą wstrząsową) w leczeniu ostrogi piętowej, stawu rzekomego i innych stanów bólowych oraz zaburzeń zrostu w ortopedii. Pierwsze tego typu urządzenie w regionie radomskim.

Do nowości należą także zabiegi w chirurgii naczyniowej. Innowacyjne zabiegi bezoperacyjnego leczenia skolioz, kifoz oraz lordoz oparte na metodzie F.E.D. ponadto ACM oferuje badania USG, badania wad postawy oraz badania wad stóp z możliwością wykonania indywidualnych wkładek do obuwia.

Zapisy w godzinach od 8.00 do 19.00
ZAPRASZAMY



leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła

specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. 602 477 709



dyplomowany dietetyk

indywidualny trening żywieniowy
zdrowe odchudzanie
diety w chorobach cywilizacyjnych
indywidualne spotkania

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

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



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 żywieniowe w ciąży
- pomoc w szybkim powrocie do wagi po porodzie
- żywienie dzieci



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

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

Iwona Kędzior-Biedrzycka

GABINET

kardiologiczno-pediatryczny

EKG, echo serca, Holter EKG

Radom, ul. Prażmowskiego 33 a

tel. 603 770 018

Aktywność dla kobiet w ciąży

W tym numerze zajmiemy się odżywianiem kobiet w ciąży.

Oprócz ćwiczeń i opieki lekarskiej w czasie ciąży ważną rolę odgrywa zdrowa i dobrze zbilansowana dieta. Dieta kobiety ciężarnej musi być wyważona, oparta na pełnowartościowych produktach spożywczych o dobrej jakości odżywczej.

Podstawowe zasady:

- dieta łatwostrawna
- uwzględnienie 5 posiłków w ciągu dnia
 - I śniadanie 400-600 kcal
 - II śniadanie 300 kcal
 - Obiad 600-800 kcal
 - Podwieczorek 300 kcal
 - Kolacja 600 kcal

Zasady żywienia kobiet w ciąży

- wykorzystanie w żywieniu produktów, które dostarczają pełnowartościowego białka i witamin, czyli mleka, napojów mlecznych fermentowanych, serów twarogowych, mięsa chudego, drobiu, ryb, jaj, warzyw, owoców oraz ciemnego pieczywa (razowego)
- unikanie produktów ciężkostrawnych, oraz będących źródłem dużej ilości tłuszczów i węglowodanów – tłuste sery, tłuste kiełbasy, ryby w oleju, słodkie kremy, czekolada, cukier, białe pieczywo, warzywa

strączkowe (groch, fasola), cebulowe i kapustne

- stosowanie żywności świeżej lub mrożonej z minimalnymi stratami składników odżywczych, w tym witamin (dotyczy to głównie owoców, warzyw oraz mięsa)
- wykorzystanie różnorodnych produktów spożywczych, urozmaicona dieta
- ilość płynów (łącznie z posiłkami) w ciągu dnia nie powinna być większa niż 1-1,5 l, w tym mleko, soki, woda

Unikać należy mocnej kawy i herbaty, nie pić alkoholu w żadnej postaci. Przy nadwadze należy wykluczyć z diety cukier, przetwory owocowe (dżemy). Zmiany zapotrzebowania na składniki odżywcze i energię w okresie ciąży Tempo wzrostu płodu i jego narządów i przygotowanie do karmienia – zmiany masy ciała kobiety. Średni obserwowany wzrost masy ciała w czasie ciąży wynosi 125000 g (12,5 kg)

Różnica wartości – 30000 g – pochodzi z gromadzenie rezerwy tkanki tłuszczowej koniecznej do rozwoju i ochrony płodu.

Zmiany w apetycie ciężarnej:

I trymestr – spadek

II trymestr – wzrost

III trymestr – spadek

W następnym miesiącu podam dzienną rację pokarmową w ciągu dnia w potrawach dla kobiet karmiących.

	I trymest	II trymest	III trymest
Masa ciała płodu (z łożyskiem i wodami płodowymi)	55g	1700g	5000g
Wzrost masy narządów matki (macica, piersi, krew)	700g	2400g	4500g
Razem płód i matka	755g	4100g	9500g



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

specjalista kardiolog
Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa
od godz. 16.00
tel. 501 090 335

- EKG
- testy wysiłkowe
- Holter RR (ciśnienia)
- Holter EKG

ENDO+CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Biała 47
tel. 48 331 17 50

specjalista chirurgii ogólnej
Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 16.00
tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

Poradnik ciężarnej

Piąty miesiąc ciąży to jej półmtek. W tym miesiący zaczynają się kształtować zewnętrzne narządy płciowe. Serduszko dziecka bije dwa razy szybciej niż matki i można je usłyszeć detektorem tętna płodu. Płuca są niemal wykształcone, ale nie umieją oddychać, od tej chwili dziecko będzie wdychać i wydychać wody płodowe. Długość ciała dziecka pod koniec piątego miesiąca wynosi 25 cm a waga ponad 400 g. Zmysł smaku dziecka jest teraz bardzo dobrze rozwinięty, to co je mama przechodzi do wód płodowych. Ciężarna odczuwa już ruchy płodowe.

W szóstym miesiącu ciąży dziecko mierzy około 35 cm i waży od 50 do 70 dag, rusza się intensywnie, kopie, fika koziółki, potrafi chwycić. Rosną mu włosy, paznokcie, dojrzewają narządy wewnętrzne, płuca przygotowują się do oddychania. Macica ciężarnej powiększa się i uciska na przeponę, mogą wystąpić obrzęki stóp, łydek oraz niewielkie obrzęknięcia dłoni, nasilają się bóle pleców, zwłaszcza w odcinku krzyżowym. To czas, w którym ciężarna powinna się zapisać do szkoły rodzenia, gdzie na zajęciach dowie się czego może spodziewać się w trakcie porodu, pozna pozycje porodowe, opiekę nad noworodkiem oraz zapozna się z ćwiczeniami jakie wykonywać, aby poród przebiegł prawidłowo.

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Gabinety Lekarskie i USG pro feminae

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

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

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

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

Gabinet ginekologiczno-położniczy

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

Badanie nietrzymania moczu
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

OPTYK GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Balutti

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 FERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

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, porady dietetyczne

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

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

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

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

Gabinet Pediatryczny

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

Kwas hialuronowy – głębokie nawilżanie skóry

Kwas hialuronowy to nic innego jak chemicznie złożony cukier. Należy do grupy glikozaminoglikanów, które razem z elastyną i kolagenem są podstawowym składnikiem struktury tkanek, takich jak skóra i kości. Połowa całego kwasu hialuronowego zawarta w organizmie człowieka zlokalizowana jest właśnie w skórze. Kwas hialuronowy jako składnik fizjologiczny posiada wysoką biogodność, a jego skład i budowa chemiczna jest taka sama u wszystkich gatunków zwierząt oraz ludzi. Z tego względu nie powoduje reakcji immunologicznych, jest zupełnie bezpieczną substancją dla człowieka. Dlatego też znalazł szerokie zastosowanie nie tylko w kosmetyce, ale również w medycynie estetycznej, okulistyce, ortopedii i w wielu innych dziedzinach medycyny. Dzięki właściwościom higroskopijnym (wiążącym wodę) potrafi skupić duże ilości wody zapewniając wysokie uwodnienie substancji

międzykomórkowej, co w przypadku skóry zapewnia jej elastyczność i jędrność.

Z fizjologicznego punktu widzenia kwas hialuronowy stanowi barierę ochronną przed infekcjami bakteryjnymi. Ma doskonale właściwości łagodzące, jako antyoksydant chroni skórę przed uszkodzeniami słonecznymi, a dobrze nawilżona skóra staje się bardziej przepuszczalna dla innych substancji odmładzających. Wraz z wiekiem ilość kwasu hialuronowego w skórze zmniejsza się, prowadząc do uwydatnienia starzenia się skóry, dlatego podawanie kwasu hialuronowego w dużym stopniu poprawia kondycję skóry, co skutkuje jej odmłodzeniem.

Obecność kwasu hialuronowego w kosmetykach powoduje wysoką wchłaniania substancji czynnych, które są absorbowane przez skórę. Z tego powodu często stosowany jest w preparatach przeznaczonych do cery dojrzałej, jak również odwodnionej, tłustej czy mieszanej. Jako czynnik nawilżający nie powoduje rozszerzenia naczyń krwionośnych, dlatego może być bezpiecznie stosowany w kremach na zimę, chroniących przed działaniem niskich temperatur.

W medycynie estetycznej stosowany jest w preparatach pod postacią żelu (tzw. wypełniacze) do redukcji zmarszczek twarzy, szyi i dekoltu, do poprawiania ubytków tkanki tłuszczowej i modelowania twarzy oraz do głębokiego nawilżania i zwiększania sprężystości skóry.

Kiedy zacząć zabiegi z użyciem wypełniaczy? Jest to zawsze kwestia indywidualna, dlatego przed zdecydowaniem się na jakikolwiek zabieg, należy obowiązkowo zasięgnąć opinii specjalisty. Jednym z podstawowych zabiegów, który spowolni pierwsze procesy starzeniowe skóry, jest mezoterapia twarzy, szyi i dekoltu. Ponieważ kwas hialuronowy stymuluje produkcję kolagenu, każda następna jego aplikacja jest bardziej efektywna.

Przed przystąpieniem do zabiegów z użyciem kwasu hialuronowego należy

wykluczyć przeciwwskazania, są to: ciąża i karmienie piersią, nadwrażliwość na kwas hialuronowy, choroby o podłożu autoimmunologicznym, stany zapalne skóry (opryszczka, trądzik), skłonność do powstawania blizn przerostowych. Profilaktycznie osobom skłonny do opryszczki powinno się zalecić, na kilka dni przed zabiegiem i po nim, przyjmowanie leku przeciwwirusowego. W celu zmniejszenia ryzyka mikrowylewów, minimum trzy dni przed zabiegiem pacjent nie powinien przyjmować alkoholu i kwasu acetylosalicylowego.

W większości zabiegów rezultaty zastosowania kwasu są właściwie natychmiastowe, jednak ze względu na obrzęk, który może się utrzymywać około 2 dni, efekt powinno się ocenić po tym czasie. Z uwagi na to, iż kwas jest stopniowo wchłaniany przez organizm, większość pacjentów decyduje się na kolejny zabieg po upływie 6-12 miesięcy. Zaś samo wchłanianie uzależnione jest od miejsca, w jakie preparat został zaaplikowany, trybu życia pacjenta, mimiki, wieku, ekspozycji na słońce oraz rodzaju skóry.

Zaletą tych zabiegów jest to, że kwas hialuronowy jest w pełni naturalnym środkiem, który nie wywołuje trwałej zmiany w wyglądzie, a wszystkie procesy są w pełni odwracalne.

*Magdalena Wrzezińska
studentka III roku
Kosmetologii
Uniwersytetu Radomskiego*

*Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog*

*Dr med. Maciej Krajewski
dermatolog estetyczny*



VenoMEDICA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpiłowski, A. Wdowik

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

CHIRURGIA ONKOLOGICZNA I PROKTOLOGIA
R. Rojewski, K. Noll

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



NEL-MED
NZOZ
Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22, tel. 533 06 22 27

lek. med. **Jadwiga Roszczyk**
specjalista chirurgii ogólnej
porady w zakresie • chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, doppler naczyń kończyn dolnych



KLINIKA ESTIVANCE
Dr n. med. Maciej Krajewski

lifting & rewitalizacja skóry

www.klinikaestivance.pl

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

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

Więcej informacji:

„Pawilony Rosa” sp. z o.o., Radom, ul. Ptasia 14, tel. 691 199 060
www.rosa-invest.pl



Atrakcyjne ceny!

UWAGA!

WIELKA PROMOCJA

WIOSENNA!

RABATY NAWET

DO 20%

ZAPRASZAMY!!

Laboratorium istnieje od 1982 roku.



specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**

mgr Krystyna Baldys

Od ponad 30 lat oferujemy Państwu:

- najwyższą jakość wykonywanych badań na wysokiej klasy sprzęcie laboratoryjnym
- wysoko wykwalifikowany personel, miła obsługa

Wykonujemy pełen zakres badań diagnostycznych.

Polecamy nowe badania w naszej ofercie m.in.:

- Badanie w kierunku rotawirusów i adenowirusów,
- BTA- marker pęcherza moczowego oraz wiele innych

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
www.baldys-lab.eu

Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

SPECJALISTA NEUROLOG

ordynator oddziału neurologii
RSS Radom

poniedziałki i środy
od godz. 15.00



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

Gabinet Ortopedyczny

dr n. med. **Roman Kowal**

SPECJALISTA CHIRURGII
URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ
I REHABILITACJI MEDYCZNEJ

ordynator oddziału Rehabilitacji
SR Pionki

poniedziałki i środy
od godz. 15.30



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