

# Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



lipiec 2013 / 7 (18)

## Nadpotliwość problem, który można wyleczyć

chirurg – dr Waldemar Karasiuk

## Fala wstrząsowa – innowacyjna metoda leczenia

Patryk Piwoński, Michał Paprocki

## Rak piersi cz. III leczenie

dr Grzegorz Szczęśniak

## Słońce dla skóry – przyjaciel czy wróg? cz. I

dermatolog – dr med. Maciej Krajewski

## Czy warto leczyć depresję? cz. III

psychiatra – Andrzej Karczewski



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

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

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 8  
Wypyski Andrzej – str. 8

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 8  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 17  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 17

#### CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 17  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16  
Ostrach Andrzej – str. 8  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 8  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 17  
Więczorek Janusz • MEDJANA – str. 18  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 17  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 15

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 18  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16

#### DERMATOLOG

Krajewski Adam • MEDICON – str. 3  
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 13

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 14  
Nazimek Marta – str. 7  
Kempa Urszula – str. 7

#### ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 7

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 4  
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 9

#### GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 17  
Józwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 18  
Kielski Piotr • EPMED – str. 14  
Nita Zygmunt – str. 18  
Szczęśniak Dobrosława – str. 17  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 16

#### INTERNISTA

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

#### KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 15  
Świągół Paweł – str. 15  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 15

#### LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 14

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 13  
PT Dental – str. 16  
Vitaderm – str. 17

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 14  
Pytel Anna • AGAMED – str. 16  
POLMEDIC – str. 20

#### NEUROLOG

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

#### OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 14  
Nazimek Waldemar – str. 14  
Małecka Hanna – str. 14  
Szponar Bogusław – str. 14  
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 14

#### ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 10  
Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 8  
Kowal Roman – str. 19  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 18  
Sekuła Jan • SANUS – str. 8  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 18  
Wypyski Andrzej – str. 8

#### PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 15  
Nazimek Marta – str. 7

#### PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 14

Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 17

#### PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 5  
Szczęcińska Ewa – str. 5

#### PULMONOLOG

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

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 16  
Akademickie Centrum Medyczne – str. 10  
EndoCard – str. 15  
Endomed – str. 9  
Epmed – str. 14  
Gamed – str. 5  
Max-Med – str. 18  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 18  
Nel-Med – str. 14  
Polmedic – str. 20  
Venomedica – str. 17

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 16  
Aurumdent – str. 17  
Dent Artis – str. 16  
M-dent – str. 16  
Pro-Lab – str. 16  
PT Dental – str. 16

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 12  
Baryłka Krzysztof – str. 8  
Nierubca Antoni – str. 12  
Sander Krzysztof – str. 12

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 15  
Badanie z żywej kropli krwi – str. 13  
Bałdys Krystyna – str. 19  
Medica – str. 3

#### APARATY TLENOWE

Mirex – str. 11

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15  
Fizjomedica – str. 11

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 11  
FizjoExpert – str. 11  
Fizjomedica – str. 11  
Gabinet Nad rzeczką – str. 13  
Markowski Mirosław – str. 11

#### OPTYK

BRILEX – str. 14  
Grabowscy – str. 14  
Likowski – str. 14

#### OPIEKA PIELEGIARNIARSKA

Chrobrego – str. 11  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Vic-Med – str. 13  
Mobilny Asystent Seniora  
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 13

#### ORTODONTA

Pro-Lab – str. 16  
OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Chrobrego – str. 11  
Vic-Med – str. 13

#### PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 5  
KMP – str. 4

#### REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 10  
Chrobrego – str. 11  
FizjoExpert – str. 11  
Fizjomedica – str. 11  
Ilmed – str. 11  
Markowski Mirosław – str. 11  
Vic-Med – str. 13

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 7  
Mikirad – str. 6  
Medistar – str. 7  
Multimed – str. 7  
Stymat – str. 6

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 15  
Badanie z żywej kropli krwi – str. 13  
Bałdys Krystyna – str. 19

Medica – str. 3

#### BIOPSJE

Euromed – str. 8  
BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 8

#### DOPPLER

MedJana – str. 18  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7  
Venomedica – str. 17

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 18

#### REZONANS MAGNETYCZNY

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

#### TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 9

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 18  
Drożdżikowski Wiesław – str. 4  
Epmed – str. 14  
Euromed – str. 8  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 17  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 18

### PROFILAKTYKA ZDROWIA

#### DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 15  
Fizjomedica – str. 11

#### MASAŻ LECZNICZY

FizjoExpert – str. 11  
Fizjomedica – str. 11  
Ilmed – str. 11  
Markowski Mirosław – str. 11

### INNE

Radomska Szkoła Wyższa – str. 10  
TEB Edukacja – str. 9

#### OGŁOSZENIA DLA LEKARZY

Pawilon Rosa Sp. z o.o. – str. 19  
Medi-Kom – str. 17

### Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



**ZAMÓWIENIA ON-LINE**

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

• „Pawilon 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)

opracowanie graficzne gazety:  
Czarna w paski Patyk Fürmianiak tel. 505 339 508



# 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](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)

# Czy warto leczyć depresję? Część III



Andrzej Karczewski  
Specjalista Psychiatra

## Jak pomagać osobie chorej, wskazówki dla najbliższych.

Zazwyczaj osoba chorująca na depresję tak jak każdy inny człowiek ma wokół siebie znajomych, członków rodziny, bliskich przyjaciół, często jest w związku małżeńskim, ma bliższe i dalsze relacje, ważnych ludzi wokół siebie. I tak kiedy choroba depresyjna wpływa obciążająco na życie pacjenta, to wtedy często jej bliscy zaczynają na sobie samych odczuwać brzemień tej choroby.

Piszę o tym na samym początku tego artykułu, gdyż, często pierwszym odczuwalnym przez otoczenie objawem depresji jest pogorszenie relacji z chorującą osobą. Ok 2/3 małżeństw gdzie jeden z małżonków choruje na depresję doświadcza problemów w relacjach małżeńskich. Nie trudno sobie wyobrazić, że takie objawy jak: spadek energii, spadek libido, depresyjne, pesymistyczne myślenie, nadwrażliwość na krytykę lub poczucie odrzucenia, mogą działać niszcząco na bliskie relacje, wprowadzając do życia osób bliskich choremu znaczące dawki stresu, powodując często podobne do depresyjnego poczucie bezradności i braku wyjścia. Problemy zaczynają się wtedy, kiedy chory na depresję nie reaguje tak, jakbyśmy się spodziewali, jeśli się zamyka i nie przyjmuje gestów miłości i przywiązania albo je nawet ignoruje. Można to wtedy odczytać jako lekceważenie,

a nawet nieczułość. Zachowanie chorego nie ma jednak związku z żadną z tych postaw; jego wycofywanie się – dystans wobec partnera czy rodziny – ma związek z naturą samej depresji. Poniżej zamieszczam kilka wskazówek na podstawie książki Wunibalda Mullera „Jak wyjść z depresji” i obserwacji z mojej praktyki.

### Co zatem robić by pomóc osobie chorującej i chronić siebie?

- Zgłaszać poczucie beznadziejności, pesymizm traktować jako objaw depresji. Dawać realistyczną nadzieję na wyjście z tego stanu wskazując na możliwości leczenia.
- Okazać współczujące rozumienie, jeśli partner ma trudności z uporaniem się z czymś; pomagać i wspierać w wypełnieniu wyznaczonych realistycznie obowiązków. Podkreślać pozytywnie to, co partnerowi udało się wykonać, lecz unikać przesadnie tryumfalnego tonu, by partner nie odniósł wrażenia, poniżającej litości.
- Tylko w niewielkim zakresie wyręczać w domowych czy zawodowych obowiązkach (poza wypadkami ciężkiej depresji, wtedy najważniejsze wydaje się zwolnienie lekarskie).
- Zwrócić uwagę na regularny rytm dnia

(wstawanie, praca, posiłki, sen). Powinien być on także przestrzegany w dni świąteczne i wolne od pracy. Regularny rytm pomaga i działa leczniczo, częściowo przeciwdziała spowolnieniu i osunięciu się w apatię.

- Mobilizować partnera, by rano nie pozostawał zbyt długo w łóżku, wieczorem nie szedł spać zbyt wcześnie, a w ciągu dnia nie izolował się od otoczenia. Istotna jest stała dawka snu w granicach normy.
- Jeśli to możliwe zachęcać do gimnastyki, regularnej aktywności ruchowej (oczywiście w granicach rozsądku), wg badań przyspiesza to zdrowienie.
- Mobilizować do samodzielnego dbania o higienę ciała.
- Potrafić przyjąć ze zrozumieniem, że w depresji potrzeby seksualne mają bardzo zmienny charakter, a nawet zanikają.
- Jeśli możliwe, zajmować się tylko wydarzeniami dziejącymi się aktualnie.
- Jeśli osoba depresyjna może płakać (a wiele z nich płakać nie potrafi), namawiać, żeby się wypłakała.
- Przy lżejszej depresji zachęcić do stosowania technik redukcji stresu (terapii oddechowej, pływania, gimnastyki). Można też pomyśleć o specjalnych masażach pleców.
- Twórcze formy aktywności, jak malowanie, muzykowanie, taniec, popierać dopiero wtedy, gdy sam chory będzie chciał takiej formy ekspresji.
- Podejmować decyzje za osobę znajdującą się w ciężkiej depresji; dla niej konieczność decydowania wiąże się z trudnością i cierpieniem. Kierować nią spokojnie, pewnie. Jeśli trzeba, załatwić wizytę u lekarza i zaprowadzić ją tam.

### Czego nie robić by nie pogorszyć sytuacji:

- Nie bagatelizować ani nie starać się zaprzeczać zgłaszanym przez chorego



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

Blisze informacje i zapisy w siedzibie ośrodka lub telefonicznie

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

Specjalistyczna Praktyka Lekarska

Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk

Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych

możliwość wizyt domowych

tel. 603 609 270

gabinet Radom, ul. Chrobrego 54

poniedziałek 16.00-17.00

Prywatny Gabinet Lekarski

## Chorób Płuc

Edyta Michrowska-Kobyłska

tel. 605 336 465

partnera objawom takim jak np.: brak chęci do czegokolwiek, złe samopoczucie czy bezsenność.

- Żadnych tanich rad albo banalnych pocieszeń.
- Żadnych prób zmierzających do ożywienia, uaktywnienia się osoby depresyjnej, jeśli pierwsze próby spalą na panewce.
- Żadnych apeli pod adresem woli w rodzaju „weź się w garść”, „chcieć to móc”. W zamian za to dawać odczuć, że bliska osoba nie jest nieudacznikiem i że nie ponosi winy za swój obecny stan. Niektórzy z nas czują gwałtowną pokusę, aby potrząsnąć tymi osobami przy jakimś spotkaniu. Taka reakcja może sprawić, że sami pocujemy się lepiej, lecz przyniosłoby niewiele dobra, a mogłoby nawet spowodować szkody.
- Nie apelować do takich cnót jak wiara czy odpowiedzialność.
- Absolutnie nie dopuścić do podjęcia życiowo ważnej decyzji (jak np. rozwód, posiadanie dziecka czy zmiana zawodu), gdy partner znajduje się w fazie epizodu depresyjnego.
- Nie wprowadzać żadnych zmian w dotychczasowym trybie życia. W przypadku wyraźnej depresji nie wyjeżdżać na wakacje.
- Nie popadać w zwątpienie, jeśli partner reaguje na wszystko negatywnie, wszystko odrzuca. Nie rozluźniać związku ani go nie zrywać, jeśli kuleje porozumienie słowne. Depresja jest chorobą, która może prowadzić u chorego do reakcji negatywnych wobec otoczenia. Bierność, brak okazywania uczuć i nieangażowanie się nie mają jednak nic wspólnego z prawdziwym stanem jego uczuć i psychiki. On tylko nie potrafi się inaczej zachowywać. Cierpiący na depresję szczerze pragną, by inni poświęcali im uwagę i uczucia, lecz zmagając się z własnymi problemami widzą, że nie są w stanie w żaden sposób się odzwajemnić.
- Unikać wyreżyserowanej wesołości i nadaktywności w obecności osoby depresyjnej. Cechą depresji jest właśnie niski poziom popędów, brak energii życiowej, toteż takie zachowanie z naszej strony tylko ten stan u niej pogłębi. Tak więc

osobę cierpiącą na depresję powinno się raczej zachęcać do wspólnej aktywności, nie przeceniając jednak ani nie lekceważąc jej możliwości.

- Unikać sformułowań, które mogłyby ośmieszyć partnera, budzić w nim poczucie winy lub kompromitować.
- Nie robić wyrzutów ani wymówek. Pamiętać o tym, że partner jest bardzo wrażliwy i podatny na zranienie i ze zdwojoną siłą odbiera wszystko, co mogłoby sugerować, że ktoś ocenia go krytycznie. Osoby chore na depresję w początkowych fazach choroby, w sposób charakterystyczny szukają relacji społecznych. Ich gesty czynione pod dyktando potrzeb nie biorą pod uwagę odrzucenia, a jednak odrzucenie przynoszą, i jest to stan, który narzucają sobie zupełnie nieświadomie. Kto zatem będzie reagował złością, zarzucał, że bliski nie chce po prostu żadnej czułości, żadnych wspólnych przedsięwzięć i zadań, ten zachowanie się wobec niego niesprawiedliwie: jego zachowanie nie ma bowiem nic wspólnego ze złą wolą on po prostu nie potrafi inaczej. Nikomu nie przyszłoby na myśl zarzucać inwalidzie na wózku, że nie chce chodzić (bo gdyby mógł, to by chodził).
- Uważać na ironię i tzw. niewinne żarty. Poczucie humoru w depresji często znika.
- Nie wdawać się w rozważania o przyczynach. W fazie ciężkiej depresji nie analizować powodów i przyczyn obecnego stanu.

### A na koniec – zadbaj o siebie

Może się zdarzyć, że dbając o osobę bliską, która choruje na depresję, sami zaczynamy borykać się z emocjami, jakie wyzwała w nas ta trudna sytuacja; zakazujemy sobie na przykład ujawniania frustracji i złości, które się w nas gromadzą. Tymczasem takie reakcje są zupełnie zrozumiałe i trzeba je zaakceptować. Porozmawiaj o tym, co przeżywasz, z psychologiem z poradni albo z kimś, do kogo masz zaufanie – przyjacielem czy kimś z rodziny; dyżury psychologa są też przy niektórych parafiach). To bardzo potrzebne, żebyś znalazł kogoś, kto cię wysłucha, doradzi, zrozumie, przed kim można wyrzucić z siebie nękające odczucia.

**Gamed** N Z O Z  
Przychodnia w centrum Radomia  
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z NFZ

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria  
Punkt szczepień  
Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**✚**

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**  
alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-położnicza  
okulistyczna  
otolaryngologiczna  
reumatologiczna  
urologiczna

**✚**

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**  
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

**✚**

**PORADNIA STOMATOLOGICZNA**

**✚**

**GABINET ZABIEGOWY:**  
USG, EKG, iniekcje, spirometria, szczepienia ochronne, odczulanie, testy alergologiczne, światłolecznictwo, audiometria, kriozabiegi  
Badania laboratoryjne  
Pozostała diagnostyka  
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

Poradnia neurologiczna

**✚**

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


**✚**

**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**  
Lux-Med, Medicover, Allianz, CMP, FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA, Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12  
tel 48 363 17 04, 362 86 69  
rejestracja osobiście lub telefonicznie  
codziennie od 7.30 do 18.00

EWA SZCZECIŃSKA  
SPECJALISTA PSYCHIATRA  
TEL. 609 182 292

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

**Andrzej Karczewski**  
Specjalista Psychiatra  
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

**Zgłoszenia telefoniczne**

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

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

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

**dia RADOM nosis**  
**Rezonans Magnetyczny**  
Aparat 1,5 Tesli firmy GE  
Badania w ramach umowy z NFZ  
oraz płatne (bez skierowania)  
Informacja i zapisy 8.00-18.00  
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17  
26-610 Radom, Tochtermana 1

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**

**mikirad**<sup>®</sup>  
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

# Rak piersi cz. III

## leczenie



dr n. med.

**Grzegorz Szczęśniak**

specjalista chirurgii ogólnej  
i onkologicznej MBA

Leczenie nowotworów piersi, jak każda dziedzina medycyny, rozwija się obecnie niezwykle szybko. Zmieniają się nie tylko metody leczenia, ale także filozofia leczenia.

Jeszcze do niedawna najważniejszy był zakres operacji i usunięcie jak największej ilości tkanek wraz z nowotworem, współcześnie przy leczeniu nowotworów bierze się pod uwagę również komfort życia chorego, względy estetyczne, społeczne i wolę chorej.

Obecnie leczenie raka piersi jest leczeniem skojarzonym. Obejmuje metody leczenia miejscowego (chirurgia, radioterapia) oraz ogólnoustrojowego (chemioterapia, hormonoterapia). Sposób leczenia danego pacjenta zależy od wielu czynników z których najważniejsze to: stopień zaawansowania nowotworu, stan regionalnych węzłów chłonnych, stopień złośliwości (stopień zróżnicowania nowotworu), stan hormonalny, wiek chorej, stan receptorów estrogenowych/progesteronowych i receptora HER2.

Jednym z podstawowych kierunków działań jest edukacja społeczeństwa i szybsze wykrywanie zmiany nowotworowej, innym, uzupełniającym kierunkiem jest zmiana sposobu leczenia na mniej inwazyjne tzw. operacje oszczędzające piersi, które stają się obecnie postępowaniem z wyboru w leczeniu raków piersi do 3 cm.

Zabieg oszczędzający gruczoł piersiowy polega na usunięciu guza piersi wraz z marginesem zdrowych tkanek uzupełniony o radioterapię. Wyniki tego leczenia są porównywalne ze stosowaną do tej pory amputacją gruczołu piersiowego. Operacje takie wykonywane są w wyspecjalizowanych oddziałach chirurgicznych i są standardowym zabiegiem jaki przy spełnieniu odpowiednich kryteriów lekarz powinien zaproponować swojej pacjentce. Decyzje podejmuje jednak pacjentka, która została wcześniej poinformowana o tym sposobie leczenia i rozumie zalety i ewentualne niedogodności z tym związane. Pacjentki, które musiały przejść pełną amputację piersi mogą skorzystać z operacji rekonstrukcji piersi. Systematycznie skracany jest czas który powinien upłynąć od wykonania zabiegu odjęcia piersi do jej rekonstrukcji. W latach 80-tych często uważało się, że konieczne jest odczekanie trzech, czasami nawet pięciu lat aby bezpiecznie odtworzyć pierś. Obecnie rekonstrukcje piersi podejmuje się już po

3 miesiącach od zabiegu lub po zakończeniu radioterapii, w niektórych przypadkach jest ona możliwa jednoetapowo.

Podstawową metodą leczenia jest leczenie chirurgiczne, które obejmuje:

- zabieg w zakresie piersi (leczenie oszczędzające lub mastektomia)
- zabieg w zakresie węzłów chłonnych pachowych (biopsja węzłów wartowniczych i/lub usunięcie węzłów chłonnych pachy).

### Leczenie chirurgiczne

Wcześniej wykryty rak piersi w niskim stopniu zaawansowania jest nie tylko wyleczalny, ale poprzez odpowiedni zabieg operacyjny i skojarzone z nim leczenie daje kobietom możliwość zachowania piersi. Leczone w ten sposób pacjentki szybko wracają do życia zawodowego bez widocznego uszczerbku na wyglądzie, pozostając w dobrej kondycji psychofizycznej – co jest jednym z elementów uzyskania pełnego wyleczenia.

W celu wczesnego wykrycia raka piersi należy pamiętać między innymi o comiesięcznym wykonywaniu samobadania piersi, okresowych badaniach piersi u lekarza specjalisty i przestrzeganiu harmonogramu badań obrazowych stosownie do wieku i ewentualnych zaleceń.

Leczenie chirurgiczne piersi można podzielić na operacje oszczędzające i amputację (mastektomia). W Polsce cały czas ze względu na zaawansowane stadia raków piersi często wykonuje się zabiegi amputacyjne. Obecnie jednak, dzięki coraz powszechniejszym programom profilaktycznym oraz badaniom przesiewowym i większej świadomości zdrowotnej społeczeństwa obserwujemy większą ilość wczesnych rozpoznań, co przyczynia się do zwiększania ilości operacji oszczędzających gruczoł piersiowy.

### Mastektomia

Jeżeli pacjentka nie kwalifikuje się (zaawansowane raki piersi) lub nie wyraża zgody na leczenie oszczędzające pierś zaleca się radykalną amputację gruczołu piersiowego wraz z układem chłonny pachy. Operacja wykonywana jest z cięcia poprzecznego, z usunięciem kompleksu brodawka-otoczka i skóry pokrywającej gruczoł piersiowy oraz powięzią mięśni piersiowych większego i mniejszego. Pacjentki po operacji zaopatrywane są w protezę zewnętrzną piersi lub mogą być poddane operacji rekonstrukcyjnej.

### Leczenie oszczędzające

Wskazaniem do zastosowania leczenia oszczędzającego (powszechnie używany

skrót BCT - z języka ang. Breast Conservative Treatment) jest stwierdzenie guza o średnicy poniżej 3 cm w badaniu mammograficznym, bez przerzutów odległych z możliwymi pojedynczymi przerzutami w ruchomych węzłach pachy oraz kiedy możemy uzyskać odpowiedni margines chirurgiczny i odpowiedni efekt estetyczny. Liczba przeciwwskazań do takiego leczenia jest coraz mniejsza. Jednym z ważniejszych jest brak możliwości stosowania radioterapii np. u osób chorujących na kolagenozę. Leczenia oszczędzającego nie można stosować w przypadku nowotworów wielośrodkowych (kiedy średnica raka jest powyżej 5 cm lub jest kilka ognisk raka na przestrzeni powyżej 5 cm), jak również przy braku możliwości uzyskania odpowiedniego marginesu chirurgicznego. Bardzo istotna jest świadomość, że dla guzów piersi w I stopniu zaawansowania wyniki leczenia z zachowaniem piersi są porównywalne do wyników leczenia pacjentek poddanych amputacji piersi. Tak więc leczenie oszczędzające stanowi tutaj alternatywę dla mastektomii.

Wiedza na temat raka piersi pozwoli kobietom na bardziej świadomy udział w procesie leczenia. Najczęściej rozpoznanie choroby nowotworowej jest ciężkim przeżyciem związanym z dużymi emocjami, stąd decyzje podejmowane w tym czasie nie zawsze są racjonalne.

Mam nadzieję, że przedstawione informacje przyczynią się do poprawy świadomości i wiedzy na temat raka piersi,

a w sytuacji konieczności dokonywania wyboru w trakcie leczenia będą pomocne i przyczynią się do lepszego zrozumienia proponowanych przez lekarzy metod leczenia.

### Zabiegi operacyjne w obrębie regionalnych węzłów chłonnych

Standardem postępowania u chorych na raka piersi jest usunięcie węzłów chłonnych pachowych. We wszystkich przypadkach w których jest to możliwe, limfadenektomię pachową należy dzisiaj zastępować biopsją węzła wartowniczego (SLN - sentinel-lymph node). Biopsja węzła wartowniczego jest procedurą diagnostyczną, która pozwala wiarygodnie ocenić stan węzłów chłonnych pachowych.

U chorych, u których w węzle wartowniczym nie stwierdza się przerzutów można bezpiecznie odstąpić od limfadenektomii. Przerzut w węzle wartowniczym z kolei takiego postępowania wymaga, chociaż ostatnio w ośrodkach referencyjnych odstępuje się od usunięcia węzłów chłonnych pachy w przypadku stwierdzenia mikroprzerzutów (tkanka nowotworowa o śr. do 0,2 mm) w 1 lub 2 węzłach wartowniczych.

Trzeba podkreślić iż biopsję węzła wartowniczego wprowadzono przede wszystkim po to, aby zmniejszyć wysokie jednak ryzyko wystąpienia powikłań i następstw związanych z limfadenektomią pachową (przewlekłe dolegliwości bólowe, obrzęki, zaburzenia czucia).

Czynnikiem zwiększającym dodatkowo ryzyko obrzęku jest pooperacyjne napromienianie okolicy dołu pachowego. Czynnione próby rehabilitacji oraz leczenia chirurgicznego w obręku ramienia są mało skuteczne.

Biopsja węzła wartowniczego może być wykonywana jedynie w ośrodku w którym istnieje możliwość ścisłej współpracy między specjalistą medycyny nuklearnej, chirurgiem i patologiem. Poza tym warunkiem koniecznym do wykonywania biopsji węzła wartowniczego i podejmowania na podstawie jej wyniku decyzji terapeutycznych jest posiadanie odpowiedniego doświadczenia w jej wykonywaniu.

### Rekonstrukcja piersi

Chirurgiczne leczenie odtwórcze (chirurgia rekonstrukcyjna) jest nieodłączną częścią nowoczesnego postępowania w raku piersi. Podstawowym warunkiem kwalifikowania do leczenia odtwórczego jest bardzo silna motywacja (chore niezdecydowane i wahające się nie są właściwymi kandydatkami do rekonstrukcji). Chirurgiczne leczenie odtwórcze powinno być prowadzone w ośrodkach, które posiadają odpowiednie doświadczenie w tym zakresie. Dotyczy to szczególnie rozległych zabiegów z przeniesieniem tkanek własnych.

Rekonstrukcja może być wykonywana w trybie odroczonym (pewien czas po mastektomii) lub natychmiastowym (bezpośrednio po mastektomii). Odtworzona pierś powinna mieć wygląd jak najbardziej



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)

**medistar**

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

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

**MULTIMED**

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00

sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H

tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

**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

**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

**MEDYK**

zbliżony do naturalnego. Należy dążyć do nadania jej odpowiedniego kształtu, zgodnie z życzeniem pacjentki można też odtworzyć brodawkę i otoczkę. Zabiegi rekonstrukcyjne można również wykonywać w leczeniu oszczędzającym, jeśli może to poprawić efekt estetyczny.

Do chirurgicznego leczenia odtwórczego można używać:

- wszczepów syntetycznych (ekspandery lub endoprotezy),
- wyłącznie tkanek własnych (najczęściej płat wyspowy z mięśnia prostego brzucha – płat TRAM lub mięśnia najszerzego grzbietu), przeszczep tkanki tłuszczowej
- obu wymienionych.

## Radioterapia

Decyzję o podjęciu leczenia uzupełniającego, a także o wyborze sposobu leczenia podejmuje się na podstawie wyniku badania histopatologicznego usuniętych tkanek. Na dobór metody leczenia wpływa również rodzaj zastosowanego leczenia chirurgicznego (mastektomia/leczenie oszczędzające).

Radioterapia wykorzystuje promieniowanie jonizujące, które niszczy aktywnie dzielące się komórki raka. Radioterapię uzupełniającą u chorych na raka piersi prowadzi się gdy wykonano zabieg oszczędzający pierś oraz gdy dokonano amputacji piersi ale występują wskazania do radioterapii pooperacyjnej (np.: guz średnicy ponad 5 cm, margines wycięcia tkanek zdrowych poniżej 1 mm, przerzuty w co najmniej 4 węzłach chłonnych). Ma to na celu eliminację ewentualnie przetrwałych komórek nowotworowych w okolicy po wycięciu guzie i tym samym zapobiega nawrotowi choroby. W leczeniu oszczędzającym gruczoł piersiowy 85% wznów umiejscawia się w łoży lub bezpośrednio sąsiedztwie po usunięciu guza. Pacjentki otrzymują odpowiednią dawkę promieniowania na

okolice operowanej piersi w cyklu 5 dni w tygodniu przez okres 6 tygodni. Takie leczenie jest bezbolesne, cechuje się niewielkimi objawami ubocznymi, które mogą, ale nie muszą ujawnić się po terapii, najczęściej w postaci zwłóknienia w okolicy rany czy przejściowego zaczerwienienia skóry.

## Leczenie systemowe (chemioterapia, hormonoterapia)

Decyzja o zastosowaniu systemowego leczenia uzupełniającego powinna zapadać w zespole wielodyscyplinarnym (onkolog kliniczny, radioterapeuta, chirurg onkolog) i opierać się na ocenie indywidualnego ryzyka nawrotu (określenie rokowania na podstawie znanych czynników rokowniczych) i potencjalnych korzyści związanych z tym leczeniem. Na pewno konieczne jest uwzględnienie przewidywanych działań niepożądanych leczenia systemowego, stanu sprawności chorego, chorób współistniejących i preferencji chorych. Według obecnych zaleceń wskazania do systemowego leczenia uzupełniającego mają wszystkie chore z przerzutami do węzłów chłonnych pachowych oraz większość chorych bez przerzutów do węzłów chłonnych. Na leczenie systemowe składa się chemioterapia i hormonoterapia.

Chemioterapia najogólniej rzecz biorąc polega na podawaniu leków niszczących komórki nowotworowe. Leki te zwane są cytostatykami, podawane są w postaci kroplówek, iniekcji dożylnych, domięśniowo lub doustnie.

Chemioterapia stosowana jest na różnych etapach leczenia raka piersi. Rozróżniamy:

**Leczenie adjuwantowe (uzupełniające)** – stosowane jest u chorych po radykalnych zabiegach operacyjnych, u których z uwagi na obecność niekorzystnych czynników rokowniczych w badaniu histopatologicznym

istnieje duże ryzyko rozszewienia choroby nowotworowej. Leczenie to w sposób istotny wpływa na ilość całkowitych wyleczeń.

**Leczenie neoadjuwantowe** – jest to leczenie wstępne stosowane przed radykalnym zabiegiem chirurgicznym, w wielu przypadkach pozwala na operację radykalną, która przed chemioterapia była niemożliwa.

**Leczenie choroby rozsianej** – stosowane u chorych z przerzutami odległymi, które istnieją już w momencie rozpoznania lub do rozszewienia choroby doszło pewien czas po leczeniu radykalnym.

System podań cytostatyków może być różny – dostępnych jest wiele leków i schematów ich łączenia. Podawane są chorem w kursach kilkudniowych – wówczas są oni hospitalizowani, w przypadku podań jednodniowych chory nie musi leżeć w szpitalu, otrzymuje leki ambulatoryjnie (w przychodni). Leczenie hormonalne jest istotnym elementem leczenia chorych z rakiem piersi. Kwalifikują się do niego pacjentki u których w badaniu histopatologicznym stwierdzono obecność receptorów steroidowych w tkance guza (receptory estrogenowe i progesteronowe).

Dzięki postępom jakie dokonały się na etapie profilaktyki, diagnostyki i leczenia raka piersi w chwili obecnej, rosnącej świadomości kobiet, możliwe jest skuteczne leczenie tej choroby. Warunkiem wyleczenia jest wczesne rozpoznanie raka, w początkowych etapach zaawansowania (mały guz, brak przerzutów w węzłach chłonnych), leczenie skojarzone i pełna współpraca pacjentki na każdym etapie leczenia.

Wychodząc naprzeciw potrzebom pacjentek NZOZ Euromed oferuje nowoczesną diagnostykę i leczenie chorób piersi i jako jedyna placówka w Radomiu – biopsję mammotomiczną.

**Centrum Medyczne MEDJana**

**Danuta Krajewska**  
spec. chirurg - choroby piersi

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

**Krzysztof Barylka**  
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04  
Radom, ul. Osiedłowa 9  
czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

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

zapisy  
tel. 609 182 337

**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

**NZOZ 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

dr n. med.  
**Andrzej Ostrach**  
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

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

**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

**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



# endomed®



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

PRZYCHODNIA LEKARZA RODZINNEGO  
SPECJALISTYKA  
BADANIA ENDOSKOPOWE  
USG • RTG  
TOMOGRAF KOMPUTEROWY



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

 **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 ELEKTORADIOLOG
- 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](http://www.teb.pl)



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

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

MEDYK

# Fala wstrząsowa – innowacyjna metoda leczenia

## w Akademickim Centrum Medycznym

Zwykle metody nie pomagają? Terapia falą wstrząsową ESWT HYDRON – QT może pomóc raz na zawsze!

Nazwa ta dotyczy metody zwalczania dolegliwości bólowych wynikających ze stanu przewlekłego układu mięśniowo-szkieletowego. Jako innowacja na polskim rynku jest niezwykle skuteczna (w przeprowadzonych badaniach jest widoczna poprawa u 80% pacjentów już po pierwszym zabiegu) i szeroko stosowana w rehabilitacji, ortopedii, chirurgii i medycynie sportowej.

### Na czym polega zabieg falą wstrząsową?

ESWT (EXTRACORPOREAL SHOCK WAVE THERAPY), to zewnątrz ustrojowa terapia falą wstrząsową jest nieinwazyjną

metodą leczenia, która obejmuje dostarczenie energii skoncentrowanych fal dźwiękowych, lub energię akustyczną, w zmienione chorobowo i bolące miejsca, aby wywołać w organizmie własne naturalne mechanizmy naprawy i stymulacji gojenia.

### W jaki sposób działa ESWT?

- Fala wstrząsowa stymuluje reakcję tkanki, powodując rozwój włókien i/lub zmiany w przepuszczalności błony;
- Fala wstrząsowa tworzy pęcherzyki kawitacji, które rozkładają/zmieniają konsystencję złogów wapniowych.

### Zalety stosowania:

- brak konieczności wykonania zabiegu chirurgicznego

- brak konieczności stosowania znieczulenia
- szybki i skuteczny efekt
- brak skutków ubocznych
- wiele wskazań do stosowania

### Wśród schorzeń kwalifikujących się do terapii falą wstrząsową są:

- ostroga piętowa, zapalenie powięzi podszwowej stopy,
- ból ścięgna Achillesa,
- zespół mięśnia piszczelowego przedniego,
- ból ścięgien rzepki (kolano skoczka),
- ból w przyczepach ścięgna udowego,
- zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego, zapalenie przyczepu ścięgna do krętarza, zapalenie kaletek maziowych,
- wyrosła kostne w drobnych stawach dłoni w przypadku choroby zwyrodnieniowej,
- ból w okolicy pachwiny,
- bóle stawów barkowych ze zwapnieniami lub bez,
- wapniejące zapalenie ścięgien stawu barkowego,
- zapalenie nadkłykcia (tzw. łokieć tenisisty, łokieć golfisty),
- ból po wewnętrznej stronie nadgarstka,
- przewlekłe entezopatie,
- punkty spustowe (trigger points).

### Na liście przeciwwskazań do leczenia falą wstrząsową są:

- choroba nowotworowa
- dzieci w okresie wzrostu
- ciąża
- ostre i nawracające stany zapalne
- rozrusznik serca
- zaburzenia krzepliwości krwi

### Opinie pacjentów

W marcu 2013 miałam wykonany zabieg w Akademickim Centrum Medycznym na ostroagę piętową z którą męczyłam się od ponad roku.

## Akademickie Centrum Medyczne

### Świadczy usługi w zakresie:

- **bezinwazyjnego leczenia skolioz, kifoz i lordoz Metodą F.E.D** jedyny aparat w regionie
  - usuwanie ostróg piętowych, leczenie stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenie zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **falą uderzeniową** jedyny tego typu aparat w regionie
  - **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żyłkowej, naczynek, choroba Graves - Besedowa** (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°
- jedynie takie urządzenie w regionie**
- gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
  - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
  - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujący ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej
  - magnetoterapia
  - elektroterapia
  - światłolecznictwo
  - laseroterapia
  - ultradźwięki
  - hydroterapia
- NOWOŚCI w ACM**
- Zabiegi w chirurgii naczyniowej
  - Konsultacje medyczne wykonywane przez profesorów - lekarzy z wiodących ośrodków klinicznych: z Poznania, Lublina, Warszawy
  - Zabiegi usunięcia zaćmy z wszczepem soczewki bioanalogicznej – **NOWOŚĆ W POLSKIEJ OKULISTYCE!**
  - Pełna laseroterapia: leczenie jaskry, zaćmy wtórnej, zmian cukrzycowych oraz profilaktyka odwarstwień siatkówki
  - Laserowe rozbijanie kamieni w układzie moczowym przy użyciu najnowszej francuskiej aparatury IV-tej generacji

Radom ul. Struga 60 tel. 48 330 84 11,

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

kom. 502 392 113



**Radomska Szkoła Wyższa**

zaprasza na studia

INŻYNIERSKIE • LICENCJACKIE • MAGISTERSKIE

STUDIA PODYPLOMOWE • KURSY Z FUNDUSZY EUROPEJSKICH

na kierunkach:

- Pielęgniarstwo
- Fizjoterapia
- Ekonomia
- Pedagogika
- Gospodarka przestrzenna
- Bezpieczeństwo narodowe
- Geodezja i kartografia

Punkt rekrutacyjny:  
26-600 Radom, ul. 1905-go Roku 26/2B  
w godz. od 7<sup>00</sup> do 19<sup>00</sup>, tel. (48) 383-66-05  
[WWW.RSW.EDU.PL](http://WWW.RSW.EDU.PL)

Po opuszczeniu gabinetu zabiegowego odczułam ogromną ulgę i do dnia dzisiejszego śladu po bólu nie ma! Dziękuję terapeutom za ogromną pomoc.

Halina Podgórska, lat 44

W czerwcu 2012 zaczęły się moje problemy ze stawem łokciowym. W badaniu lekarz zdiagnozował tokieć tenisisty, przez kilka dobrych miesięcy próbowałam różnych metod leczenia, które jednak nie przynosiły większej poprawy. Na początku kwietnia przeszedłem pierwszy zabieg falą wstrząsową i od razu odczułem ogromną ulgę, dwa tygodnie później miałem wykonany drugi zabieg i od tamtego czasu już nie wiem co to problemy z łokciem! Dziękuję za pomoc i serdeczną obsługę!

Roman Chmielewski, lat 38

Zapraszamy,  
Patrik Piwoński, Michał Paprocki  
Terapeuci Metody ESWT  
Akademickie Centrum Medyczne



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

- 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

**masaże** leczniczy  
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**



telefon  
**606 499 981**  
[www.fizjoexpert.pl](http://www.fizjoexpert.pl)

**PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA**

- neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci i niemowląt
- masaże, fizykoterapia, kinesiologia taping



## 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

### 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



**MIREX**  
KONCENTRATORY TLENU

**SPRZEDAŻ**

**WYNAJEM**

**SERWIS**

Kraków, ul. Pszenna 7/6  
Puławy, ul. Skłodowskiej 12/26  
[koncentratory@gmail.com](mailto:koncentratory@gmail.com)

infolinia  
604 556 572  
serwis  
790 714 931



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

rehabilitacja w domu pacjenta

## CHROBREGO NZOZ Elżbieta Stachura

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

### wypożyczanie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

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

# Słońce dla skóry – przyjaciel czy wróg? część I

Lato zachęca wszystkich do korzystania z kąpiei słonecznych. Nie każdy jednak jest w stanie jednoznacznie odpowiedzieć sobie na pytanie: czy słońce dla skóry to przyjaciel czy wróg?

Światło słoneczne docierające do ziemi to zakres promieniowania elektromagnetycznego, w skład którego wchodzi: promieniowanie podczerwone (cieplne), światło widzialne oraz promieniowanie ultrafioletowe. Na to ostatnie składają się trzy zakresy fal UVA, UVB i UVC. Działanie na skórę wywołują wszystkie rodzaje UV. UVC jest prawie całkowicie pochłaniany przez warstwę ozonową atmosfery i nie dociera do powierzchni Ziemi. Promieniowanie UVA i UVB przyczynia się w początkowej fazie do powstawania rumienia. Później skutki jego działania doprowadzają do poparzenia słonecznego, pogrubienia naskórka (głównie warstwy rogowej), a w upływie czasu spowodują uszkodzenie skóry na poziomie biochemicznym i molekularnym

co prowadzi do powstawania zaburzeń pigmentacji, rozwoju zmian przedrakowych, nowotworów i przedwczesnego starzenia się skóry.

Należy wiedzieć, że ilość światła słonecznego mająca wpływ na skórę jest zmienna, ponieważ jest to uzależnione od położenia geograficznego, klimatu, pory roku, dnia a także od zawodu, trybu życia, wieku i zanieczyszczenia środowiska (zmniejszona warstwa ozonowa atmosfery). Natomiast stopień wrażliwości na promieniowanie zależy od rodzaju karnacji. Określenie stopnia karnacji zależy przede wszystkim od funkcjonowania mechanizmów adaptacyjnych, naprawczych i bariery ochronnej, czyli ilości wydzielania melaniny (naturalnego barwnika skóry).

## Przyjaciel?

Pozytywny wpływ promieniowania słonecznego objawia się poprawą nastroju, wpływa na naszą aktywność i samopoczucie,

rozgrzewa nasze ciało dając przyjemne uczucie ciepła. Umożliwia syntezę witaminy D3, która odgrywa podstawową rolę w metabolizmie wapnia (dawka promieniowania jaka jest potrzebna do wytworzenia odpowiednio ilości witaminy D3 powstaje już po ok. 15 min dziennie przebywania na słońcu z odsłoniętą twarzą i dłońmi). Korzystne działanie promieniowania ultrafioletowego stosuje się w terapii (helioterapii) wielu schorzeń skórnych tj. łuszczyca, atopowego zapalenia skóry, bielactwie, przyluszczyca, liszaju płaskim, przewlekłych chorobach alergicznych, ale w tym przypadku częściej wykorzystywane są sztuczne źródła światła emitujące promienie UVA i UVB w różnym zakresie.

## Wróg?

Wiele objawów niepożądanych może wywołać przede wszystkim nadmierne korzystanie z kąpiei słonecznych, bądź narażanie się na zbyt długie i częste naświetlanie

## 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

### 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

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego  
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**

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

### GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

tel. med. specjalista m.in. **Antoni Nierubca**

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

endomed®

promieniami UVA i UVB. Występują wczesne i późne negatywne skutki promieniowania. Do pierwszych należy zaliczyć rumień i oparzenia słoneczne, a do późniejszych – przedwczesne starzenie się skóry, a co za tym idzie utrata jej elastyczności, tworzenie się zmarszczek, powstawanie przebarwień. Pośloneczne odczyny oparzeniowe mogą prowokować występowanie w obrębie skóry znamion barwnikowych. Te z kolei są czynnikiem ryzyka rozwoju czerniaka złośliwego. Co ważne, czynnikiem ryzyka wystąpienia tego nowotworu są oparzenia słoneczne przebyte w dzieciństwie. Jedną z przemian skóry spowodowaną nadmierną ekspozycją na promieniowanie słoneczne jest też rogowacenie słoneczne (dawniej zwane starczym). Zmiany często tworzą się na podłożu skóry uszkodzonej wcześniej przez promienie słoneczne i umiejscawiają się głównie na twarzy i odsłoniętych częściach ciała. Ich wygląd to żółtobrązowe nawarstwienia rogowe o suchej i nierównej powierzchni, które są płaskie lub nieco wypukłe – wyczuwalne pod palcami. Okres trwania choroby trwa zazwyczaj latami.

Istnieje również grupa chorób skóry, które objawiają się nadwrażliwością na światło słoneczne tzw. fotodermatozy. Ich przebieg i objawy mogą się różnić, ale posiadają wspólną cechę – występowanie zmian na skórze lub zaostrzenie istniejących pod wpływem światła słonecznego. Przy fotodermatozach charakterystyczne jest też to, że umiejscowienie zmian zazwyczaj obejmuje skórę twarzy, dekoltu, szyi, przedramion.

Przyczyn ich powstawania jest wiele m.in. alergia, część jest uwarunkowana genetycznie lub są to reakcje fototoksyczne – przyjmowany lek lub stosowany kosmetyk uwrażliwia skórę na światło.

Pozytywny wpływ promieniowania na skórę może doprowadzić do wyleczenia

wielu dolegliwości i chorób skóry, jednak istota tego tkwi w prawidłowym leczeniu dermatologicznym. Przed złym wpływem promieniowania, chroni nas odpowiednia profilaktyka.

Zapraszamy Państwa do lektury prawidłowego leczenia i odpowiedniej profilaktyki w drugiej części artykułu.

*Magdalena Wrzezińska  
kosmetolog*

*Marta Wrocławska-Bañcer  
kosmetolog*

*Dr med. Maciej Krajewski  
dermatolog estetyczny*

**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

**PIJAWKI LECZĄ**  
• chorobę żylną (żylaki, owrzodzenia)  
• choroby kręgosłupa (rwa kulszowa, dyskopatie)  
• migreny • cukrzyca • reumatyzm  
**tel. 501 340 550**  
Gabinet „nad rzeczką”  
Radom, Struga 57a, [www.palemestop.pl](http://www.palemestop.pl)

 **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



 **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.



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

 **POMAGAMY SENIOROM**

**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.pomagamyseiniorem.pl](http://www.pomagamyseiniorem.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

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

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

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

## PMS zależy od diety

Badacze z University of Massachusetts ustalili, że PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego) ma ścisły związek z dietą. Przeanalizowano dane 1057 kobiet z PMS, za pomocą kwestionariusza ustalono, jakie składniki odżywcze pacjentki przyjmowały w żywności i suplementach. Odkryto, że 20%, które przyjmowały najwięcej żelaza, było o 40% mniej narażonych na wystąpienie PMS niż te panie, które dostarczały go organizmowi najmniej. Odwrotna zależność wystąpiła w przypadku potasu, u 20% badanych kobiet, których dieta zawierała najwięcej tego pierwiastka, ryzyko PMS-u było o 45% większe niż u tych, które przyswajały go najmniej.

Źródło: RZECZPOSPOLITA

**OPTYK**  
GRABOWSCY



z tą gazetką  
rabat -5%  
na okulary

**Belatti**  
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**

**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



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**  
aparatury słuchowych

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

**Profilaktyka dysleksji**

**www.epmed.pl**

**Wynajmiemy gabinety lekarskie**

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

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

## DNA z pocałunkiem

Słoweńscy naukowcy ustalili, że pocałunek pozostawia w ustach osoby całowanej poza florą bakteryjną i śliną także DNA osoby całującej. Obce DNA może pozostać w ustach osoby całowanej co najmniej godzinę i to nawet po krótkim pocałunku. Co daje nam ta wiedza? Otóż dzięki tym ustaleniom będzie można ustalić napastowanie jak i niewierność. Naukowcy przebadali 12 par, które zgodziły się całować przez co najmniej 2 minuty. Następnie od kobiet pobrano próbki śliny po 5, 10, 30, 60 minutach. Metoda ta polega na wykrywaniu chromosomu Y, zatem można wykryć tylko DNA mężczyzny w ślinie kobiety.

Źródło: MAGAZYN APTEKARSKI

**Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
GABINET  
kardiologiczno-pediatryczny  
EKG, echo serca, Holter EKG

Radom, ul. Prażmowskiego 33 a  
tel. 603 770 018

GABINET KARDIOLOGICZNY

**Paweł Świągół**

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog  
Radom, ul. Chrobrego 54

**zapisy: 501 286 071**  
godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

**Adam Krajewski**  
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje  
od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00

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



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

Nasza oferta obejmuje:

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

Dobry Dietetyk w Twoim regionie

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

**mgr Małgorzata Janusz (Kaleta)**  
dietetyk kliniczny  
tel. 600 502 553

www.dobrydietetyk.radom.pl

Fitness Park Radom  
ul. Bolesława Chrobrego 22

# 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. 8.00-21.00

# Nadpotliwość problem, który można wyleczyć

Wydzielanie potu przez organizm ludzki jest naturalnym objawem fizjologicznym. Jest to obrona organizmu przed przegrzaniem. Jednak u niektórych osób i w pewnych sytuacjach, jego ilość jest nadmierna. Mokra koszula i bluzka w miejscach takich jak pachy plecy, mokre dłonie i stopy, w końcu nieprzyjemny zapach doprowadzają do rozstroju nerwowego. Gruczoły potowe rozmieszczone są w skórze na obszarze całego ciała, jednak w pewnych okolicach jak pachy, stopy, dłonie i twarz, ich ilość jest zwiększona. Średnia ilość wydzielanego przez człowieka potu na dobę to ok. 180-200 ml, ale przy hyperhidrozie, tak określa się to chorobę, ilość jego może dochodzić nawet do 400 ml, a nawet więcej.

## Jakie są przyczyny nadmiernej potliwości?

Są to zazwyczaj czynniki genetyczne, różne choroby: nadczynność tarczycy, otyłość, cukrzyca, choroby neurologiczne, nadciśnienie tętnicze, oraz inne jak stres, strach, nadmierne owłosienie, wysiłek fizyczny, wysoka temperatura otoczenia nadużywanie alkoholu i mocnych przypraw.

## Jak walczyć z tym nieprzyjemnym zjawiskiem?

Już w dawnych czasach ludzie mieli z tym problem jednak nie był on zauważalny i uchodził za objaw naturalny i nikogo nie krępował. Jednak z rozwojem cywilizacji, zmianą trybu życia, zwiększeniem higieny, zaczęła być zmorem i poszukiwano metod, które mogłyby temu zapobiec. Zażywano kąpiele w olejkach eterycznych, nakładano

na siebie duże ilości perfum, używano zapachowych mydeł, a w ostatnich latach stosuje się antyperspiranty, które na krótki czas blokują aktywność gruczołów potowych. Były i są to metody w miarę skuteczne, ale tylko dla osób u których nie występuje nadpotliwość. W pozostałych przypadkach z pomocą idzie medycyna.

## Jakie są metody leczenia?

Jedną z najbardziej popularnych na świecie, zarazem mało inwazyjną metodą jest ostrzykiwanie nadmiernie pocących się miejsc preparatem toksyny botulinowej typu A. Jest to jąd kiełbasiany wytwarzany przez bakterie Clostridium Botulinum, który był przyczyną masowych zatruc nieświeżą żywnością. Podany w małych ilościach, w postaci preparaty BOTOX, blokuje przewodnictwo nerwowe w nerwach zaopatrujących gruczoły potowe, dzięki temu pot wydziela się w małej ilości. Zabieg trwa 20-30 minut, wykonuje go lekarz w warunkach sali zabiegowej, a poprzedzony jest testem Minora i znieczuleniem miejscowym za pomocą kremu Emla. Próba Minora polega na naniesieniu na miejsca poddane zabiegowi płynu Lugola (popularnej Jodyny), a następnie pudruje się analizowaną okolicę mąką ziemniaczaną. Po 1-2 minutach obszary o najbardziej wzmożonym wydzielaniu potu zabarwiają się na kolor czarny, co jest podstawą do stworzenia mapy zabiegowej. Sam zabieg jest bezpieczny i polega na podskórnym wstrzyknięciu preparatu cieniutką igłą, w odstępach 2 cm, w ilości 40-50 wkłuc w każdą stopę, 20-30 w jedną dłoń, 10-15 wkłuc w okolice pachy. Efekt zabiegu widoczny jest już po



EWA I MARTA MACIĄG  
przychodnia stomatologiczna

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

tel. 606 78 26 46

## Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dziury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60



## 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

## 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

## 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



4-6 dniach i utrzymuje się 4-6 miesięcy. Po tym czasie należy go powtórzyć. Inną metodą, która zwalcza nadmierną potliwość jest transdermalne czyli przezskórne niszczenie gruczołów potowych za pomocą wiązki lasera frakcyjnego. Zabieg wykonywany w znieczuleniu miejscowym nasiękowym za pomocą roztworu lignokainy (znieczulenia stomatologicznego) i polega na „wypaleniu” poprzez rozszczepioną wiązkę lasera CO<sub>2</sub> gruczołów potowych. Po zabiegu powstają mikrokanaliki o średnicy 1 mm, głębokości kilku mm w odstępach 2-3 mm, które po kilku dniach zarastają. Zabieg jest innowacyjny, przynosi bardzo dobre efekty zwłaszcza w okolicach pach, dłoni i stóp, jego minusem jest fakt, że stosowany na dłonie powoduje ich dysfunkcję przez ok 3-4 dni. Następną metodą leczenia nadpotliwości, ale mającą zastosowanie wyłącznie w okolicach pach, jest to podskórna waporyzacja, lipoliza i liposukcja tkanki gdzie znajdują się gruczoły potowe. Zabieg jest bardziej inwazyjny od poprzedniego, przeprowadzany jest na również znieczuleniu miejscowym, a polega na wprowadzeniu pod skórę sondy lasera ND:YAG, która za pomocą wysokiej temperatury doprowadza do rozpuszczenia tkanki zawierającej gruczoły potowe, a następnie jej odessaniu. W skrajnych już przypadkach stosuje się metodę chirurgiczną. Jest to metoda bardzo inwazyjna przeprowadzana na sali operacyjnej w znieczuleniu ogólnym wymagającą 3-4 doby pozabiegowej hospitalizacji. Zabieg określany jest nedoskopową sympatektomią piersiową i polega na laparoskopowym usunięciu nerwów odpowiedzialnych za pobudzanie do wydzielania gruczołów potowych znajdujących się w klatce piersiowej. Jest zabiegiem bardzo skutecznym, ale może nieść za sobą wiele niepożądanych następstw.

dr Waldemar Karasiuk  
chirurg VITADERM

# 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

**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

**VITA-Derm**

**Chirurgia plastyczna, dermatologia  
medycyna estetyczna**

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

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



www.vita-derm.pl



**Venomedica**

**CHIRURGIA NACZYNIOWA**

T. Terpiłowski, A. Wdowik

**KOMPLEKSOWE MAŁOINWAZYJNE  
LECZENIE ŻYLAKÓW**

- laserowe zabiegi endożylnne ELVeS
- zamknięcie żyły odpiszczelowej/odstrzałkowej laserem 1470nm ze światłowodem radialnym
- mikroskleroterapia pajęczeków
- skleroterapia piankowa żylaków
- miniflebektomia
- operacje zmodyfikowaną m. Babcocka

**USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN**

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

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

**Gabinet ginekologiczno-położniczy**

dr med. Dobrosława Szczęśniak

spec. ginekolog-położnik

Badanie nietrzymania moczu  
w ramach NFZ

rejestracja (48) 369 95 17

**MEDYK**

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

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

**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

GABINET NEUROLOGICZNY  
**Jarosław Kosowski**

tel. 608 460 030

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

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

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

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

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska  
mikrobiologia-wymazy, hormony

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

**Andrzej Borysowicz**  
specjalista neurolog

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

# 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](http://www.rosa-invest.pl)



**Atrakcyjne ceny!**

Laboratorium istnieje od 1982 roku.



specjalistyczna  
**pracownia analiz  
lekarskich**

mgr Krystyna Bałdys

**Od ponad 30 lat oferujemy Państwu:**

- najwyższą jakość wykonywanych badań na wysokiej klasy sprzęcie laboratoryjnym
- wysoko wykwalifikowany personel, miłą obsługę

**Wykonujemy pełen zakres badań diagnostycznych.**

Polecamy nowe badania w naszej ofercie m.in.:

- Badanie w kierunku rotawirusów i adenowirusów,
- BTA- marker pęcherza moczowego
- EBV G i M – badanie w kierunku mononukleozy zakaźnej 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](mailto:analizy_lekarskie@baldys-lab.eu)  
[www.baldys-lab.eu](http://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



DAWNIJ  
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