

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



sierpień 2013 / 8 (19)

koniec cyklu poradnik ciężarnej

7-9 miesiąc

Masaż kobiety ciężarnej

fizjoterapeuci
Iga Augustyniak-Drewin
i Marcin Drewin

Upewnij się, czy Twoje dziecko dobrze widzi

optometrysta
Zygmunt Grabowski

Protezy acetalowe

lek. stomatolog
Bożena Domańska

Słońce dla skóry – przyjaciel czy wróg? cz. II

dermatolog – dr med. Maciej Krajewski

Czy warto leczyć depresję? cz. IV

psychiatra – Andrzej Karczewski

Inwestowanie w zdrowie jest najważniejsze

Rozmowa z Mariuszem Purcem, Prezesem Zarządu Polmedic sp. z o.o.



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 15
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 17
Wypyski Andrzej – str. 17

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 16
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 16
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 16

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 13
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 11
Ostrach Andrzej – str. 16
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 17
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 16
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 17
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 16
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 12

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 11

DERMATOLOG

Krajewski Adam – str. 15
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 12

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 10
Nazimek Marta – str. 16
Kempa Urszula – str. 16

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 16

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 11
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 13

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 4
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 4
Kielski Piotr • EPMED – str. 10
Nita Zygmunt – str. 4
Świechowski Witold • AGAMED – str. 11

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 11
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12
Świgoń Paweł – str. 12
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 12

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 10

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 12
PT Dental – str. 11
Vitaderm – str. 13

MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃ OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 11
Pytel Anna • AGAMED – str. 11
POLMEDIC – str. 18

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 19
Chojnacka Marina – str. 19
Dudzińska Ewa – str. 19
Jurkiewicz Grzegorz – str. 19
Kosowski Jarosław – str. 19
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 5
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 19
Olczyk Ziemowit – str. 19

OKULISTA

Likowska Elżbieta – str. 15
Nazimek Waldemar – str. 15
Małecka Hanna – str. 15
Szponar Bogusław – str. 15
Wręcicka-Głuchowska Dorota – str. 15

ORTOPEDA

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

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12
Nazimek Marta – str. 16

PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 5
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 16

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 6
Szczęcińska Ewa – str. 8

PULMONOLOG

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

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 11
Akademiczne Centrum Medyczne – str. 14
EndoCard – str. 12
Endomed – str. 13
Epmed – str. 10
Gamed – str. 4
Medicon – str. 3
MedJana – str. 17
Nel-Med – str. 5
Polmedic – str. 20
Venomedica – str. 16

STOMATOLOG

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

UROLOG

Alter Andrzej – str. 16
Baryłka Krzysztof – str. 17
Nierubca Antoni – str. 16

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 13
Badanie z żywej kropli krwi – str. 17
Bałdys Krystyna – str. 19
Medica – str. 3

APARATY TLENOWE

Mirex – str. 14

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 16
Fizjomedica – str. 5

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 10
FizjoExpert – str. 5
Fizjomedica – str. 5
Gabinet Nad rzeczką – str. 16
Markowski Mirosław – str. 5

OPTYK

BRILEX – str. 15
Grabowscy – str. 15
Likowski – str. 15

OPIEKĄ PIELĘGNIARSKĄ

Chrobrego – str. 10
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 10
Vic-Med – str. 16
Mobilny Asystent Seniora
i Osoby Niepełnosprawnej – str. 16

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 11
Lapro_dent – str. 10

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 10
Chrobrego – str. 10
Vic-Med – str. 16

PSYCHOLOG

Kołątaj Agnieszka – str. 8
KMP – str. 8

REHABILITACJA

Akademiczne Centrum Medyczne – str. 14
Chrobrego – str. 10
FizjoExpert – str. 5
Fizjomedica – str. 5
Ilmed – str. 14
Markowski Mirosław – str. 5
Vic-Med – str. 16

SKLEPY MEDYCZNE

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

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 13
Badanie z żywej kropli krwi – str. 17
Bałdys Krystyna – str. 19
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 17

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 17

DOPPLER

MedJana – str. 17
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 5
Venomedica – str. 16

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 19

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 17

REZONAS MAGNETYCZNY

Akademiczne Centrum Medyczne – str. 14
Diagnosis – str. 12

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 4
Drożdżikowski Wiesław – str. 11
Epmed – str. 10
Euromed – str. 17
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 4
Medicon – str. 3
MedJana – str. 17

PROFILAKTYKA ZDROWIA

DIETETYK

Dobry Dietetyk – str. 16
Fizjomedica – str. 5

MASAŻ LECZNICZY

FizjoExpert – str. 5
Fizjomedica – str. 5
Ilmed – str. 14
Markowski Mirosław – str. 5

INNE

Radomska Szkoła Wyższa – str. 14
TEB Edukacja – str. 9

OGŁOSZENIA DLA LEKARZY

Medi-Kom – str. 7

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA ON-LINE

www.porfarm.pl



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 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

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu
hematologii
koagulologii
analizy 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 analizy klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

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

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
Gręboz, ul. Kopernika 5a, tel. 48 670 49 90

Poradnik ciężarnej

7 miesiąc

W tym okresie nasilają się różne dolegliwości, np. trudności z oddychaniem, bóle pleców, obrzęki dłoni i nóg, skurcze łydek. Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta, ale tylko 300 kcal dziennie, nie należy zatem jeść za dwoje. Większość dzieci ustawia się główką w dół, w brzuchu robi się ciasniej, ciężarna może odczuwać rozpieranie żeber. Ilość płynu owodniowego to teraz około 1,5 litra, co czyni łatwym dla dziecka kręcenie się i zmienianie pozycji. Dziecko waży 1,5 do 2 kg, a mierzy około 40-45 cm. Ciężarna powinna uczęszczać do szkoły rodzenia, gdzie pozna wszystkie etapy porodu, warto na takie zajęcia wybrać się z ojcem dziecka.

U dziecka wszystkie narządy są już wykształcone, dziecko bardzo szybko rośnie i przybiera na wadze. Płuca są już przystosowane do wdychania i wydychania powietrza, włosy na głowie dziecka są dość gęste, rosną paznokcie u nóg, dziecko rozpoznaje głos matki. Mogą pojawiać się skurcze przygotowujące macicę do porodu, są one bezbolesne.

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

8 miesiąc

Macica znajduje się już wysoko około 12 cm powyżej pępka i cały czas się powiększa. Na skutek przesuwania się dziecka ku dołowi można odczuwać mrowienie i ucisk w dolnej części tułowia oraz ból nóg i pachwin. Coraz ciężiej poruszać się i spać ciężarnej.

U dziecka narządy wewnętrzne nadal intensywnie się rozwijają, funkcjonują już wszystkie jego zmysły. Skóra staje się różowa i gromadzi się pod nią coraz więcej tłuszczu. Dziecko tworzy własny układ odpornościowy. Powstaje tęczówka, jest niebieska bez względu na to jaki kolor oczu będzie miało w przyszłości. Szybki rozwój mózgu sprawia, że główka znacznie się powiększa. W tym okresie dziecko jest już bardzo ciasno w brzuchu, więc coraz rzadziej porusza rączkami i nóżkami. Pod koniec 8 miesiąca maleństwo waży około 2,5 kg a mierzy około 45 cm. Ciężarna może przytyć do 2 kg na miesiąc.

9 miesiąc

Wszystkie narządy płodu są już w pełni ukształtowane. Płuca produkują substancję, która zapobiega zapadnięciu się płuc przy pierwszym oddechu. Ze skóry całkowicie znika meszek, a maź płodowa pozostaje jedynie w zgięciach łokci, pod pachami i kolanami. W jelitach gromadzi się więcej smółki, którą dziecko wywali w ciągu kilku godzin po porodzie. Dziecko może mieć opuchnięte sutki i genitalia, a na skórze mogą pojawić się wypryski i przebarwienia. Nadal rośnie i przybiera na wadze, ma tak mało miejsca, że nie może już wymachiwać kończynami, tylko przetacza się z boku na bok. Pod koniec 9 miesiąca dziecko mierzy około 55 cm i waży około 3,5 kg. Ciężarna może odczuwać skurcze przedporodowe, są nieregularne. Z powodu silnego ucisku na pęcherz moczowy częściej odczuwa parcie na mocz. Występują bóle pleców.

Należy spakować wszystkie rzeczy potrzebne do porodu, pamiętając że po porodzie opiekę i pielęgnację wykonuje mama.

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel. 602 288 359

Masaż kobiety ciężarnej

Ciąża jest pięknym okresem w życiu każdej kobiety. Zmienia się wtedy nasze życie w oczekiwaniu na pojawienie się nowego członka rodziny. Jest to również czas gdzie przyszła mama powinna mieć więcej czasu dla siebie, przeznaczyć go na relaks i odprężenie jakie najlepiej przynosi masaż ciała.

Masaż nie tylko relaksuje i poprawia samopoczucie, działa również odprężająco na napięcia mięśniowe i dolegliwości bólowe. Masaż kobiet w ciąży oferowany przez Centrum Medyczne FizjoMedica przeprowadzany jest przy relaksacyjnej muzyce, która koi zmysły i uspokaja. Pozycje ułożeniowe kobiety ciężarnej, oraz odpowiednio przystosowana regulowana leżanka pozwalają na wygodny i bezpieczny odpoczynek podczas masażu.

Celem terapeutycznym masażu jest zmniejszenie obrzęków, napięć i dolegli-

wości bólowych w okolicach podlegających nadmiernemu obciążeniu: barki, kark i szyja, grzbiet – szczególnie z odcinkiem lędźwiowo-krzyżowym, kończyny dolne i stawy kończyn dolnych. W tych okolicach stosujemy techniki rozluźniające mięśnie i wzmacniające stawy i więzadła. Masaż brzucha wykonujemy w ramach profilaktyki rozstępów uelastyczniając skórę powłok brzusznych, poprawiamy również krążenie krwi w tej okolicy i napięcie mięśni.

Cel masażu kobiet w ciąży

- zmniejszenie obrzęków;
- zmniejszenie napięć i dolegliwości bólowych pleców i kończyn dolnych;
- poprawa krążenia krwi i limfy, obniżenie ciśnienia krwi;
- uelastycznienie skóry i tkanki podskórnej;
- zmniejszenie częstotliwości występowania skurczów mięśni;

- poprawa sylwetki ciała;
- przygotowanie mięśni używanych podczas porodu;
- zmniejszenie bólów i zawrotów głowy;
- skuteczniejsze usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii;
- ułatwienie zasypiania;
- zmniejszenie stresu.

Zachęcamy do wykonywaniu masażu przez męża/partnera pomaga lepiej zrozumieć potrzeby kobiety, zbliżyć się do niej i do nienarodzonego dziecka. Pomocny jest również w łagodzeniu bólu porodowego i w chwilach relaksu po porodzie.

- Czas trwania masażu:
- 15-60 minut, w zależności od części ciała
 - raz w tygodniu w drugim trymestrze, dwa razy i więcej w trzecim trymestrze

Po porodzie zachęcamy również do nauki masażu niemowląt, masażu laktacyjnego piersi, oraz ujędrniających zabiegów i masażu przeciw cellulitowi, bliznom i rozstępom oferowanych przez Centrum Medyczne FizjoMedica.

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



Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA REHABILITACJA

wizyty lekarskie porady dietetyczne

Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051
fizjo.medica@wp.pl, www.fizjomedica.radom.pl

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

- 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

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

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

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

FIZJOEKP telefon 606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

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

pracujemy metodą PNF, NDT Bobath

Czy warto leczyć depresję? Część IV



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Profilaktyka depresji

Depresja w znaczeniu klinicznym jest zaburzeniem, którego nie można bagatelizować. Zwykle wskazana jest specjalistyczna terapia. Jednak często dobry nastrój zależy od nas samych – mamy możliwości, aby samemu zadbać o lepsze samopoczucie lub zapobiec wystąpieniu lub nawrotowi choroby.

Trudne wydarzenia życiowe, szybkie tempo życia i wysokie poziomy stresu sprawiają, że wielu z nas znajduje się w grupie podatności na depresję. Coraz częściej zwracamy uwagę na znaczenie zdrowego trybu życia w zapobieganiu chorobom takim jak choroby układu krążenia, nowotwory, ale dotyczy to także zdrowia psychicznego, a w tym w szczególności depresji. Nie musimy czekać na to, aż nasz nastrój ulegnie znacznemu obniżeniu, możemy już dzisiaj zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Zmiana podejścia do siebie, swojego trybu

życia, czy zwrócenie się po pomoc, gdy przeżywamy kłopoty pomoże nam zachować dobre samopoczucie i zadowolenie.

Czym jest profilaktyka?

Profilaktyka inaczej zapobieganie – we współczesnej medycynie to bardzo rozwinięta dziedzina badań naukowych i działalności leczniczej. Obecnie przez profilaktykę rozumiemy przynajmniej cztery duże zakresy działań: profilaktykę wczesną, pierwotną, wtórną i III fazy zawierającą w sobie często rehabilitację.

W tym artykule ze względu na ograniczenia długością artykułu chciałbym się skupić na profilaktyce wczesnej.

Profilaktyka wczesna – utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia

Profilaktyką depresji w powyższym rozumieniu są takie czynniki jak: dobre,

spokojne dzieciństwo, miłość i wsparcie rodziców, trwałość rodziny. W życiu dorosłym rolę ochronną odgrywają prawdopodobnie niektóre cechy charakteru, umiejętność życia na mniejszym poziomie napięcia, odpoczynek, chronienie się przed nadmiarem obciążeń, wrażeń i emocji.

Nasz stan psychiczny, o ile nie dotknęła nas kliniczna depresja, w znacznej mierze jest w naszych rękach. Wiele osób może zwyczajnie skarżyć się na gorszy nastrój, nie spełniający kryteriów rozpoznania depresji czy innego zaburzenia afektywnego. Z myślą o nich chciałbym zaprezentować kilka prostych, lecz ważnych wskazówek odnośnie codziennego funkcjonowania, których realizacja sprzyja utrzymaniu dobrego nastroju.

1. Zadбай o relacje – żyj społecznie

Przykazania prof. Leszka Kołakowskiego zaczynają się od słów „po pierwsze przyjaciele”. Niewątpliwie bliskie, szczere i autentyczne relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym. Wiele badań pokazuje wprost zależność między długością życia, nasileniem występowania wielu chorób np.: chorób serca, a pozostawianiem w relacjach z bliskimi ludźmi lub nawet zwierzętami takimi jak pies czy kot. Spotykaj się więc z przyjaciółmi, odśwież dawne znajomości, zadzwoni do znajomego, pamiętaj, że zarówno Ty jak i inni możecie potrzebować

Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

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

www.psychiatra.radom.pl

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

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY
refundacja NFZ

Tomasz Napora

Grójec, ul. P.O.W. 14
tel. 48 389 35 24
kom. 602 55 22 70

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

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

ARMED ORT
RADOM

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

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)

wsparcia tak samo jak podzielenia się czymś radosnym. Żyj społecznie. Utrzymuj szerokie kontakty z ludźmi, pielęgnuj autentyczne relacje. Bądź zaangażowany we wspólnotę działań i przeżyć. Dzięki temu rozwiniesz się, zyskując siłę na cięższe czasy. Przygnębienie izoluje. Zamyka osobę cierpiącą z jego powodu w ścianach smutku. Jeżeli masz poczucie, że twoje kontakty z ludźmi zaczynają się zmieniać, obawiasz się, że twoi przyjaciele lub znajomi odsuwają się od ciebie, bądź myślą o tobie negatywnie, spróbuj z nimi o tym porozmawiać. Gdy czujemy się gorzej, zmienia się sposób w jaki oceniamy siebie i innych, jeżeli to tylko możliwe, staraj się podtrzymywać kontakty z przyjaciółmi i znajomymi.

2. Zadbaj o zdrowy sen – wysypiaj się regularnie :-)

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi. Wysypiaj się. Badania wykazały, że u osób śpiących mniej niż 8 godzin na dobę już po kilku dniach spada stężenie serotoniny substancji która jest m.in. odpowiedzialna za wyrównany nastrój. Staraj się kłaść spać i wstawać codziennie o tej samej porze – także w dni wolne. Wysypiaj się regularnie. Staraj się chodzić spać o regularnej porze i zapewnij sobie osiem godzin snu. Jeżeli przysypiasz w ciągu dnia i masz trudności z zaśnięciem wieczorem, spróbuj ograniczyć drzemki, tak aby wyrównał się twój rytm snu i czuwania. Jeżeli cierpisz na bezsenność, skontaktuj się z lekarzem.

3. Zadbaj o zdrowy ruch w dogodny dla ciebie sposób

Aktywność fizyczna to kolejny istotny element dobrego samopoczucia. Wyniki wielu badań potwierdzają, że osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mniejszą skłonnością do depresyjności, a także mają lepszą samoocenę. By zrozumieć istotę tego zjawiska wielu badaczy zwraca uwagę na endorfiny

– substancje wytwarzane przez organizm podczas wysiłku fizycznego, które działają m. in. przeciwbólowo, uspokajająco i poprawiają nastrój. Ważne korzyści z regularnych ćwiczeń to także: poprawa jakości snu, redukcja lęku i cały szereg korzyści dla zdrowia ciała. Zastanów się więc jaki rodzaj ruchu sprawia Ci lub mógłby sprawiać przyjemność, pamiętając o tym, że bardziej wskazany jest taki rodzaj ćwiczeń, który możesz wykonywać w towarzystwie innych. Wybierz dogodną formę ćwiczeń, np.: spacer, bieganie, aerobik. Ćwicz minimum 20 minut dziennie. Zmobilizuje cię do tego towarzystwo koleżanki. Ćwiczenie poprawi ci nastrój, będzie miało pozytywny wpływ na produktywność i sprawi, że lepiej poradzisz sobie z trudniejszymi wyzwaniem.

4. Sprawiaj sobie (i innym) drobne przyjemności – nagradzaj się

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce listy aktywności, które Tobie sprawiają lub sprawiały (bo łatwo je zaniedbać) przyjemność, z nadrzędną zasadą: „im więcej tym lepiej”. Sama ta czynność może być przyjemna. Nie jest istotne czy będzie to dobra kawa i pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu, czy spacer w słoneczny dzień, słuchanie ulubionej muzyki, czy skok spadochronowy. Ważne jest to czy dla Ciebie te czynności niosą jakąś dozę przyjemności. Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

5. Rozwiązuj własne problemy

Truizmem jest stwierdzenie, że ludzie mają problemy. Nie istnieją tacy, którzy ich nie mają. To, co ludzi wyraźnie odróżnia to sposób radzenia sobie z nimi. Pamiętaj, że rozwiązywanie problemów to umiejętność (podobnie jak jazda na rowerze), z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można rozwijać i doskonalić. W księgarniach można znaleźć wiele poradników na ten temat. Dodatkową pomocą może być wsparcie bliskiej osoby lub psychoterapeuty. Skuteczne

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Giserska 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
przeciwodłęzynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia

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

MEDI-KOM
CENTRUM INFORMATYCZNE

Sferą naszego działania są również szeroko rozumiane usługi informatyczne. Oferujemy między innymi usługi dotyczące:

- konsultingu w zakresie zakupu nowego sprzętu i oprogramowania
- konsultingu w zakresie zakupu nowego sprzętu i oprogramowania
- konsultingu w zakresie zakupu nowego sprzętu i oprogramowania
- instalacji i konfiguracji sprzętu i oprogramowania
- projektowanie i tworzenie stron internetowych
- pomocy w zakresie wyboru najlepszych rozwiązań Informatycznych
- porady w zakresie możliwości i opłacalności przeprowadzenia modernizacji sprzętu komputerowego
- konfiguracji sieci kablowych i bezprzewodowych
- i inne

Oferujemy również kompleksową obsługę rozliczeniową w ramach kontraktów NFZ

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

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

rozwiązywanie problemów może być dodatkowym źródłem satysfakcji i wzrostu osobistego.

6. Bądź w dobrej relacji ze sobą

Niezależnie od tego czy pomoże Ci w tym relaksacja, modlitwa czy pisanie pamiętnika (najlepiej pisać nie o wydarzeniach, ale własnych odczuciach i myślach) – lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Jeśli trudno Ci wyobrazić sobie jak mógłbyś sam się polubić, pamiętaj że możesz skorzystać z psychoterapii, aby lepiej „dogadywać się” ze sobą. Zadać sobie ważne pytanie: „czego potrzebuję, by czuć się dobrze?” i uważnie posłuchaj własnej odpowiedzi. Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że trwa całe życie.

7. Stosuj metodę małych kroków

„Nie od razu Kraków zbudowano”. Pamiętaj, że nawet największe zadanie można podzielić na serię mniejszych i „możliwych do pokonania szczebli”, a wielu wyzwań nie podejmujemy właśnie dlatego, że możemy chcieć natychmiastowych efektów.

8. Wyłącz telewizor :-)

Badania dowodzą, że im dłużej oglądamy telewizję, tym gorszy mamy nastrój. Pozornie wydaje się, że oglądanie powtórek komediowych seriali, maratonów filmowych czy kolejnych reality show to doskonała metoda na rozluźnienie, rozrywkę i odreagowanie stresu. Błąd – okazuje się, że osoby spędzające dużo czasu przed telewizorem często doświadczają poczucia wyobcowania. Parę miesięcy temu czytałem artykuł, w którym jeden

z dziennikarzy postanowił przez kilka miesięcy nie oglądać wiadomości w telewizji po czym ku swojemu zdziwieniu zauważył, że poprawiło się jego samopoczucie, zmniejszyły się wartości ciśnienia tętniczego. We wnioskach zwrócono uwagę, że większość wiadomości w mediach to negatywne informacje, które w odbiorcach mogą wywoływać reakcje stresowe. Zatem chroń siebie przed niepotrzebnymi napięciami i informacjami, które nie są Ci potrzebne.

9. Naucz się ograniczać stres

Tu mogę odesłać drogich czytelników do archiwalnych numerów Medyka gdzie było publikowanych już kilka artykułów z serii „Stresowe ABC” gdzie w dość szczegółowy sposób omawialiśmy jak postępować w różnych sytuacjach i prezentowaliśmy różne strategie.

10. Zadbaj o wypoczynek – rozkładaj obciążenia

Być może potrzebujesz dla siebie trochę więcej czasu. Nawet kilkanaście minut wypoczynku, czy prosta technika relaksacyjna może pomóc ci w przezwyciężeniu błędnego koła stresu. Uświadom sobie oraz ludziom z Twego otoczenia, że istnieją granice tego, co możesz zrobić, kiedy nie czujesz się dobrze. Jeśli możesz, przekaz innym te zadania, które uważasz za zbyt trudne. Podziel duże zadania na małe, łatwiejsze do wykonania etapy. Przygotuj ich listę i zaznaczaj te, które zostały już zrealizowane.

11. Jedz zdrowo – zadbaj o dietę

Zastanów się nad swoją dietą, sprawdź, czy zapewnią ci niski poziom tłuszczów, wysoki poziom białka i czy jest bogata w witaminy i minerały. Niektóre pokarmy

jak np. ryby morskie, orzechy, szafran – mają w sobie naturalne składniki zapobiegające obniżonemu nastrojowi i pomagające przywrócić dobre samopoczucie. Jeżeli nie wiesz jak ułożyć swoją dietę, możesz skonsultować się z dietetykiem.

12. Nie stosuj środków zmieniających nastrój

Alkohol, narkotyki, leki uspakajające (benzodiazepiny) i środki pobudzające często stają się zastępczym „lekarstwem” na stan smutku i przygnębienia. Przynoszą chwilową ulgę, ale ich stosowanie przyczynia się do nasilenia depresji zarówno z powodów biologicznych, jak i ze względu na nasilające się poczucie porażki. Jeżeli masz poczucie że nie radzisz sobie z otaczającymi cię problemami, spróbuj zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby lub do specjalisty.

13. Życie duchowe

Nie wspominając już o wadze, jaki ten temat odgrywa w terapii uzależnień, badania kliniczne pokazują, że ludzie wierzący zdecydowanie rzadziej chorują na choroby psychiczne i zdecydowanie rzadziej popełniają samobójstwa. Nie można pominąć tak ważnego czynnika, jakim jest poczucie sensu życia, sensu własnej egzystencji i jego wpływu na samopoczucie i zdrowie psychiczne. Dlatego też zastanawianie się nad sensem swojego życia i osobista praca nad jego odnajdywaniem jest zadaniem, od którego nie należy od tego uciekać.

W kolejnych odcinkach co nieco o profilaktyce pierwotnej i wtórnej i o psychoterapii.

Z życzeniami pogody ducha
Andrzej Karczewski



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, dogodnie terminy

Blisze informacje i zapisy w siedzibie ośrodka lub telefonicznie

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

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

Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiolog-wynalazy, hormony
Radom, ul. Zeromskiego 105 a
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00

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

 **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



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

www.teb.pl

MEDYK

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



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:
expresowa naprawa protez
protezy osiadające całkowite i częściowe
protezy elastyczne (acetal, acron)
protezy z Vitalpexu
protezy overdentures
korony i mosty licowane porcelaną
szyny wybielające i relaksacyjne idp.

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a
tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



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

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
lecniczej

- 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



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, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

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

Protezy acetalowe

Wielu pacjentów zadaje sobie pytanie – co robić, gdy nie ma możliwości wykonania protezy akrylowej ze względu na uczulenie na akryl, uczulenie na metale z których zrobione są klamry, czy wreszcie ze względu na niewygodę noszenia z powodu rozległej płyty, a co jest z tym związane – odruch wymiotny lub nieestetyczny wygląd metalowych klamer.

Są już dostępne protezy wykonane z nowego tworzywa stosowanego w stomatologii – acetalu. Acetal jest materiałem termoplastycznym, o wysokiej homogenności. Charakteryzuje się doskonałą rozciągliwością, wytrzymałością mechaniczną, a także sprężystością i niskim przewodnictwem cieplnym. Dzięki temu protezy acetalowe są bardziej elastyczne i idealne dla osób z alergią na akryl i metale. Mocowane są za pomocą klamer i podparć wykonanych z tego samego materiału w kolorze zębów lub w kolorze dziąsła i nie uciskają na dziąsła pacjenta. Dużą zaletą protez acetalowych jest elastyczność. Są doskonałym rozwiązaniem w przypadku zębów o dużych nachyleniach i głębokich podcieniach. Protezy te dzięki szkieletowi wykonanemu z acetalu są cienkie, lekkie i estetyczne. Prawie nie pokrywają podniebienia, zajmują niewiele miejsca w jamie ustnej. Ich użytkowanie jest dużo łatwiejsze i bardziej komfortowe w porównaniu do zwykłych protez akrylowych. Są też alternatywą dla tzw. prac kombinowanych. Eliminują konieczność szlifowania zębów pod korony z zatrzaškami lub zasuwami. Nie ma prawie żadnych przeciwwskazań do stosowania protez acetalowych. Jest to jedno z najlepszych rozwiązań protetycznych spośród protez ruchomych. Warunkiem jest obecność własnych zębów, które można wykorzystać jako punkty podparcia i utrzymywania protezy za pomocą klamer. Nie ma również potrzeby ściągania protez na noc. Ważne jest jednak aby przynajmniej dwa razy dziennie proteza została wyjęta i dokładnie umyta.

lek. stomatolog
Bożena Domańska
N.Z.O.Z. DENT-ARTIS

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

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

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

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

N.Z.O.Z. 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 & 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

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

MEDYK

Słońce dla skóry – przyjaciel czy wróg? część II

Słońce jest głównym źródłem energii niezbędnej do życia na Ziemi. Światło słoneczne oddziałuje korzystnie na organizm ludzki - codzienna jego dawka jest istotna dla zachowania dobrego zdrowia i samopoczucia.

Latem, kiedy zaczyna ono silniej opierać w rzeczywistości rozpoczyna się trudny czas dla skóry. Pozornie następuje poprawa jej wyglądu, jednak słońce powoduje liczne uszkodzenia jej struktury oraz spadek nawilżenia.

Przy korzystaniu z kąpeli słonecznych warto więc zachować umiar. Zmniejszając się powłoka ozonowa wokół Ziemi powoduje większą przepuszczalność promieniowania słonecznego, co przy braku rozważań może być odczuwalne na własnej skórze. Mechanizmy obronne skóry i zdolności regeneracyjne uszkodzeń spowodowanych przez promieniowanie UV maleją z wiekiem, a szkodliwość działania promieniowania słonecznego jest tym większa, im większa jego dawka została pochłonięta przez organizm.

Przebywanie na słońcu może prowadzić do złagodzenia dolegliwości skórnych takich jak łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, trądzik pospolity. Jest to jednak stan przejściowy, a zbyt duża dawka napromieniowania może spowodować zaostrzenie zmian, dlatego w celu skorzystania

z dobrodziejstwa, jakie niesie światłolecznictwo warto poddać się kontrolowanemu leczeniu z wykorzystaniem specjalnie do tego stworzonych urządzeń. Są to tak zwane kabiny emitujące promienie UVA i UVB, przy pomocy których można przeprowadzić światłolecznictwo w sposób bezpieczny, po konsultacji dermatologicznej.

Słońce? Tak, ale z rozważą!

Będąc narażonym na promieniowanie słoneczne, warto zrezygnować z używania wyrobów perfumeryjnych (zarówno samych perfum, jak również wód toaletowych, dezodorantów, a nawet perfumowanych mleczek) w miejscach gdzie skóra jest odsłonięta. Unikać należy również kosmetyków o składnikach powodujących uczulenie lub odczynu fototoksycznego pod wpływem promieni słonecznych.

W porze letniej dobrze jest nie dopuszczać do ekspozycji słonecznej w godzinach 11-15, kiedy słońce operuje najsilniej, zaś sam czas spędzony w jego promieniach powinien być ograniczony.

Na negatywne efekty działania słońca szczególnie narażone są dzieci, kobiety w ciąży (zmiany hormonalne zwiększają wrażliwość skóry), osoby z tendencją do powstawania przebarwień, przyjmujące leki zawierające składniki fotoalergiczne i fitotoksyczne oraz osoby o jasnej karnacji i rudych lub blond włosach

Przebywania na słońcu powinny unikać również osoby z obecnymi aktywnymi zmianami dermatologicznymi, np. opryszczką, rozszerzonymi naczynkami oraz licznymi znamionami barwnikowymi- pieprzykami.

W celu ochrony skóry przed szkodliwym wpływem promieniowania niezbędne jest stosowanie preparatów ochronnych. O ich mocy zabezpieczania skóry informuje podany na etykiecie numer tzw. wskaźnika ochronnego, podawany po skrócie SPF. Dla skóry twarzy oraz osób o jasnej karnacji skłonnej do poparzeń najlepiej sprawdzi się krem z filtrem o SPF 50. Osoby o ciemniejszej barwie skóry oraz opalone mogą korzystać z preparatów o niższej wartości ochronnej.

Równie ważna jak sama ochrona przed poparzeniem jest pielęgnacja skóry po kąpeli słonecznej. Polega na usunięciu ze skóry wszelkich zanieczyszczeń m.in. potu, kurzu, resztek produktów ochronnych przy pomocy preparatu myjącego i zaaplikowaniu kosmetyków, które przywrócą właściwe nawilżenie naskórka.

*Magdalena Wrzesińska
kosmetolog*

*Marta Wrocławska - Bańcer
kosmetolog*

*Dr med. Maciej Krajewski
dermatolog estetyczny*



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



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

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

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

GABINET KARDIOLOGICZNY
Paweł Świąć
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
Radom, ul. Chrobrego 54
zapisy: 501 286 071
godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

diaGnosis RADOM

Rezonans Magentyczny
Aparat 1,5 Tesli firmy GE

Badania w ramach umowy z NFZ
oraz płatne (bez skierowania)

Informacja i zapisy 8.00-18.00
tel. 48 361 53 94; 48 363 26 17
26-610 Radom, Tochtermana 1

endomed®



PRZYCHODNIA LEKARZA RODZINNEGO
SPECJALISTYKA
BADANIA ENDOSKOPOWE
USG • RTG
TOMOGRAF KOMPUTEROWY

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

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



www.endomed.radom.pl

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

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

Czy wiesz, że...

Jeszcze parę lat temu pierwsze siwe włosy pojawiały się u osób w okolicach 40 roku życia. Tymczasem z nowych badań brytyjskich naukowców wynika, że 32% Brytyjki poniżej 30 lat zaczyna siwieć. Coraz szybsze tempo życia powoduje także coraz większy stres. Ten zaś wpływa na zużycie witaminy B, której brak ma związek z siwieniem włosów. Zmiana trybu życia nie pomoże, jeśli za siwienie włosów odpowiadają genetyczne skłonności.

Źródło: Magazyn aptekarski 113

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

 **ALAB** *laboratoria*
oznacza wiarygodność

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

Zapraszamy do naszych
Punktów Pobrań w Radomiu

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

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

Ogólnopolska Sieć
Laboratoriów Analiz Medycznych

www.alablaboratoria.pl

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 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

MEDYK



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

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 żylakowej, naczynek, choroba Graves-Basedowa** (zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70%)
- + **USG** - wszystkie rodzaje badań
- + **laboratorium diagnostyki wad postawy** – stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
- + **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
- + **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem:
UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- + **kompleksowa fizykoterapia:**
 - ciepłolecznictwo – okłady fango
 - zimnolecznictwo – krioterapia punktowa oraz „thermopress”
zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°C
jedyne takie urządzenie w regionie
 - magnetoterapia
 - elektroterapia
 - światłolecznictwo
 - laseroterapia
 - ultradźwięki
 - hydroterapia
 - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
 - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
 - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujących ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej

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



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

Bez dzielenia

Belgijscy naukowcy przestrzegają przed dzieleniem tabletek. Według nich w co trzecim przypadku, po dzieleniu, fragmenty tabletek różnią się od zalecanej dawki o 15% lub więcej. Może to być szczególnie niebezpieczne w przypadku leków o silnym działaniu. Tabletki dzieli się, by ułatwić przełknięcie, zmodyfikować dawkę lub po prostu zaoszczędzić. Autorzy badań zwrócili się z apelem do producentów, aby ci produkowali leki w szerszej gamie dawek lub w postaci płynnej. Jeśli tabletkę należy już podzielić, powinno to się robić za pomocą odpowiedniego urządzenia. Zakazane jest oczywiście dzielenie kapsułek i drażetek (ich otoczka modyfikuje sposób działania leku).

Źródło: Magazyn aptekarski 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 26/28
w godz. od 7⁰⁰ do 19⁰⁰, tel. (48) 383-66-05
WWW.RSW.EDU.PL

Upewnij się, czy Twoje dziecko dobrze widzi



OPTOMETRYSTA,
specjalista ds refrakcji
i kontaktologii
Zygmunt Grabowski

Nawet do 80 procent uczniów, w zależności od wieku, może mieć problemy ze wzrokiem – podaje Główny Urząd Statystyczny. Nieleczzone w dzieciństwie zaburzenia widzenia mogą w dorosłym życiu prowadzić do poważnych chorób, a jeszcze w szkole – powodować duże trudności z nauką.

Dzieci zwykle nie zdają sobie sprawy, że mają problemy ze wzrokiem, dlatego to rodzic powinien zadbać, by ich zmysł widzenia rozwijał się prawidłowo.

Przyczyn słabych ocen w dzienniku często szuka się w dysleksji. Tymczasem zdarza się, że jest to bezpodstawne, a źródłem trudności z przyswajaniem wiedzy jest niewykryta wada wzroku.

Niektóre dzieci nie narzekają na problemy z widzeniem i nie sygnalizują ich, ponieważ wada bywa kompensowana pracą drugiego oka lub zwiększonym wysiłkiem mózgu. Poza tym dziecko po prostu nie zdaje sobie sprawy, że źle widzi.

Nasze dziecko może mieć problemy ze wzrokiem, jeśli występują u niego następujące trudności:

podczas pisania

- nieestetyczny i nierówny charakter pisma
- wolne tempo
- mylenie liter b-p, d-b, d-g, u-n itd.
- mylenie podobnych wyrazów
- opuszczanie drobnych elementów liter, np. kreski nad „ó”
- błędy w zapisie

podczas czytania

- wolne tempo
- mylenie liter, brzmienia i nieprawidłowe odczytywanie wyrazów podczas czytania na głos
- trudności z właściwą intonacją
- „zgadywanie” wyrazów
- gubienie się w czytanych tekstach
- niechęć do czytania, szczególnie na głos

Należy zwrócić uwagę również na następujące objawy:

- bóle głowy
- szybko postępujące zmęczenie oczu

Długotrwała kompensacja może prowadzić do nieodwracalnych zmian w organizmie. Dodatkowo niekorzystnie wpływa na koncentrację i wywołuje różne dolegliwości, np. bóle głowy. Oprócz tego pojawiają się pozornie prozaiczne problemy, które jednak znacząco pogarszają samopoczucie dziecka.

Pierwsze oznaki nieprawidłowego widzenia

Najprostszym sposobem na stwierdzenie ewentualnych problemów jest wnikliwa obserwacja. Powinniśmy zwracać uwagę na zachowanie dziecka, tj.: czy potrafi skupić uwagę na ludziach, czy się uśmiecha, czy wodzi wzrokiem za przedmiotami itd. Brak zainteresowania, mrużenie oczu, przekrzywianie głowy, czy opóźnione reakcje mogą świadczyć o zaburzeniach.

Jeśli coś nas niepokoi, powinniśmy niezwłocznie skonsultować to ze specjalistą. Postawienie właściwej diagnozy zależy jednak od możliwości współpracy z dzieckiem oraz poziomu jego koncentracji. Warto zatem sprawić, by wizyta u specjalisty nie była dla niego nieprzyjemnym doświadczeniem.

Grunt to profilaktyka

Sposób, w jaki dziecko widzi nie jest uzależniony wyłącznie od budowy jego ciała. Duży wpływ mają też odpowiednie ćwiczenia, które stymulując wzrok, zapewniają mu prawidłowy rozwój. W pierwszych dwóch latach życia zmysł ten jest na tyle elastyczny, że nawet poważne wady mogą być skutecznie leczone, dlatego profilaktyka powinna stanowić podstawę.

Jeżeli wada zostanie stwierdzona przez specjalistę, powinniśmy zapewnić dziecku odpowiednie soczewki okularowe, które zagwarantują właściwą korekcję a przy tym nie będą wywoływały uczucia dyskomfortu.

Z wadami wzroku najmłodszych można sobie łatwo poradzić tylko wtedy, gdy zostaną wykryte w odpowiednim czasie.

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 Gliniec
ul. Lubońskiego 2, tel. 668 148 928

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

OPTYK GRABOWSCY

Badanie wzroku przez SPECJALISTĘ

Balotti
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

GFERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza
poniedziałek-piątek
10.00-17.30

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

OPTYK GABINET OKULISTYCZNY
Likowski Elżbieta Likowska
lekarz okulista
pn 10-18 • wt,śr,pt 10-14, 16-18
sobota na zapisy
www.likowski.eu
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15



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



CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

KOMPLEKSOWE MAŁOINWAZYJNE
LECZENIE ŻYŁAKÓW

- laserowe zabiegi endożylnie ELVeS
zamknięcie żyły odpiszczelowej/odstrzałkowej
laserem 1470nm ze światłowodem radialnym
- mikroskleroterapia pajęczeków
- skleroterapia piankowa żyłaków
- 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

lek. med.
**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

zapisy telefoniczne
poniedziałek i środa **609 196 693**

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

PIJAWKI LECZĄ

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

tel. **501 340 550**

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 57a, www.paleniestop.pl

GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

lek. med. specjalista moczog. **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
MEDJana

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

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. **602 477 709**



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

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

Nie taka mocna płeć. Leczenie męskości.

Jeszcze kilka lat temu dolegliwości zaburzenia erekcji utożsamiane były przede wszystkim z pacjentem starszym. Tymczasem okazało się, że mogą one dotyczyć wszystkich przedstawicieli męskiej populacji, niezależnie od wieku, wykształcenia czy statusu społecznego. Badania epidemiologiczne ostrożnie wskazują, iż symptomy związane z obniżeniem sprawności seksualnej mogą obejmować nawet 2,5 mln mężczyzn, z czego jedynie 5% poddaje się leczeniu. Na tak niski odsetek wpływa wiele różnorodnych powodów, ale największe znaczenie wśród nich ma wstyd przed partnerką czy nawet lekarzem. Od 1-3 lat potrzebuje mężczyzna mający problem z potencją, by podjąć decyzję o pójściu do lekarza.

U młodych mężczyzn zaburzenia erekcji w 70% mają podłoże psychiczne, a w 30% fizyczne, u starszych panów jest na odwrót.

Źródło: Magazyn aptekarski 113

NZOZ DIAMED
w trosce o Twoje zdrowie...



Mammografia
zrób to dla siebie

**BEZPŁATNE BADANIA
MAMMOGRAFICZNE
dla kobiet od 50 - 69 roku życia**

informacja i rejestracja: pon-pt 9.00 - 17.00
tel. 48 386 90 33, kom. 530 121 929
Radom, ul. Sucha 2/13

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

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

Krzysztof Barylka
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04
Radom, ul. Osiedłowa 9
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

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

zapisy
tel. 609 182 337

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

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

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

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

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

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

Inwestowanie w zdrowie jest najważniejsze



Rozmowa z Mariuszem Purcem, Prezesem Zarządu Polmedic sp. z o.o., o wizji zarządzania spółką, bieżących działaniach, wyznaczonych celach i planach rozwoju

Pana nazwisko jest doskonale znane w Radomiu, chociaż nie było dotąd kojarzone z branżą medyczną. Jak doszło do tego, że zainteresował się Pan tym sektorem rynku?

Branżą medyczną oraz zdrowym stylem życia interesowałem się już od dawna. W ubiegłym roku kupiłem istniejącą od lat radomską spółkę Prof-Med z siedzibą przy ul. Osiedlowej 9. Mając na celu stworzenie kompleksowej placówki medycznej o dużym potencjale rozwoju w styczniu 2013 roku wniosłem ją aportem do spółki Polmedic. Od kwietnia tego roku, po zmianach własnościowych i organizacyjnych, jestem Prezesem Zarządu spółki Polmedic i zarazem jej największym udziałowcem.

Czy Pana związek z branżą medyczną ma jedynie charakter biznesowy, czy ma też głębsze znaczenie?

W obecnych czasach każde działanie opiera się w pewnym stopniu o biznes, również branża medyczna. A czy moje działanie ma głębsze znaczenie? Zdecydowanie tak - uważam, że jeżeli pragnie się odnieść sukces w jakiejś dziedzinie to trzeba się w nią zaangażować w 100% i nie myśleć, że jest to sposób na zarabianie pieniędzy tylko przedsięwzięcie, które trzeba zorganizować i prowadzić w sposób najlepszy z możliwych. Nigdy nie myślałem o tym, jak prowadzić biznes, żeby był korzystny tylko dla mnie. Równie istotne było i jest dla mnie to, by jego prowadzenie było korzystne także dla klientów, a w tym przypadku pacjentów Polmedic.

Jak postrzega Pan siebie jako pracodawcę?

Będąc pracodawcą z wyboru mam ambicję tworzenia takiego miejsca pracy, w którym wiedza, umiejętności i doświadczenie pracowników i współpracowników będą odpowiednio doceniane i nagradzane. Chciałbym stworzyć miejsce pracy, w którym umożliwia się swobodę działania, przedstawia perspektywy rozwoju i umacnia przekonanie, że to co wspólnie budujemy ma znaczenie. Jest dla mnie oczywistym, że bez zaangażowanych, profesjonalnych pracowników firma nie mogłaby oferować usług na odpowiednio wysokim poziomie. Zadowolony pacjent to w Polmedic priorytet.

Proszę powiedzieć o bieżących działaniach Polmedic, planach na przyszłość i wizjach rozwoju.

Obecnie jesteśmy na etapie zakupów nowoczesnego sprzętu medycznego dla naszych placówek, prowadzimy także rozmowy i zapraszamy do współpracy najlepszych lekarzy. Pracujemy także nad wprowadzeniem w dwóch podmiotach Prof-Med i Polmedic jednakowych, wysokich i przyjaznych dla pacjenta standardów wykonywania usług medycznych. Zamierzamy ujednolicić procedury zarządzania oraz wprowadzić system zarządzania jakością w Prof-Med (w Polmedic system taki już działa). W dalszym etapie chcemy znacznie zwiększyć ilość świadczeń medycznych. W tym celu od 1 stycznia 2014 roku zamierzamy przygotować dodatkowe 1500 m² powierzchni pod świadczoną działalność medyczną.

Czy planuje Pan poszerzenie profilu działalności Polmedic - otwieranie nowych poradni, gabinetów specjalistycznych, pracowni?

Chcemy być przede wszystkim kompleksowym podmiotem medycznym, czyli takim, który zapewnia opiekę od podstawowej opieki zdrowotnej, poprzez specjalistów, rehabilitację po hospitalizację planową. Stawiamy również

na rozwój świadczeń medycznych nie objętych finansowaniem Narodowego Funduszu Zdrowia. Przykładem może być medycyna estetyczna, gdzie już dziś dysponujemy profesjonalnym sprzętem i posiadamy najlepszych specjalistów - myślę, że nie tylko w mieście, ale i w kraju. Będziemy też rozwijać rodzinne pakiety medyczne tak, aby nasi pacjenci bez kolejek mogli dostać się do swojego lekarza. Poszerzamy również naszą ofertę zakładowych planów opieki medycznej dostosowanych do potrzeb danego pracodawcy - od medycyny pracy i profilaktyki zdrowotnej po opiekę specjalistyczną. Prywatna opieka medyczna oferowana przez Polmedic jest korzystną inwestycją dla pracodawcy, a jednocześnie wymiernym benefitem dla pracowników i ich rodzin. Znając indywidualne potrzeby i wymagania klienta doradzamy najlepsze rozwiązania medyczne.

Polmedic ma w Radomiu ugruntowaną pozycję, ale konkurencja także ma bogate plany. Jaki jest lub będzie główny argument, dla którego to z Waszych usług będą jednak korzystać pacjenci?

Uważam, że w każdej dziedzinie konkurencja jest niezbędna, porównanie daje możliwość postępu, napędza rozwój. Chciałbym, aby to Polmedic wyznaczał w mieście wysokie standardy i stał się wzorem do naśladowania przez pozostałe placówki. Na bieżąco będziemy monitorować zapotrzebowanie na usługi medyczne w Radomiu i dostosowywać ofertę tak, aby nikt nie musiał szukać specjalistów poza miejscem swojego zamieszkania.

Czy Pana zdaniem jest szansa, aby nie tylko w Radomiu, ale również w Polsce przestało funkcjonować stwierdzenie, że „służba zdrowia jest chora”?

Jeżeli byłoby inaczej nie wiązałbym się z tą branżą. Jestem przekonany, że nikt nigdy nie pomyśli o placówkach Polmedic w ten sposób.

Medycyna Pracy

- badania wstępne
- okresowe
- kontrolne
- badania kierowców

polmedic

infolinia: 601 177 955
ul. Okulickiego 76

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

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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

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**

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

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

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
- 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**

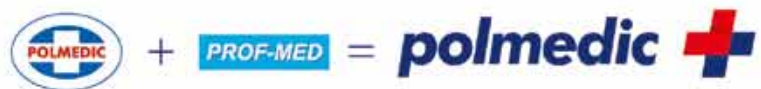
Wydawanie wyników

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
www.baldys-lab.eu

Kompleksowa opieka medyczna

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej



Zapraszamy do naszych placówek:

ul. Okulickiego 76 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic 

rejestracja: 601 210 475
www.polmedic.com.pl