



Zbadaj swoje płuca

szczegóły darmowego badania płuc na str. 4, 5

Rak płuca to najczęstszy nowotwór złośliwy

Czy warto leczyć depresję? cz. V

psychiatra – Andrzej Karczewski

Prawdy i mity

wszystko o chorobie wrzodowej

Nici Silhouette-Soft™ - lifting bez skalpela

Biopsja mammotomiczna piersi

dr n. med. Grzegorz Szczęśniak

„Vitaplex”- nowy standard jakości dla ruchomych protez całkowitych

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 13

Wypyski Andrzej – str. 14

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 17

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13

Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 14

Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 14

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 18

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 9

Ostrach Andrzej – str. 17

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13

Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 14

Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 14

Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 14

Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 14

Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 17

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 14

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 9

Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 14

DERMATOLOG

Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 13

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 13

Nazimek Marta – str. 18

Kempa Urszula – str. 18

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 18

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 10

Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 7

GINEKOLOG

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska – str. 16

Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 16

Kielski Piotr • EPMED – str. 13

Nita Zygmunt – str. 16

Świechowski Witold • AGAMED – str. 8

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 4

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 4

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17

Świgoń Paweł – str. 17

Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 17

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 13

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Estivance – str. 13

PT Dental – str. 9

Vitaderm – str. 18

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 4

Pytel Anna • AGAMED – str. 8

POLMEDIC – str. 20

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 19

Chojnacka Marina – str. 19

Dudzińska Ewa – str. 14

Jurkiewicz Grzegorz – str. 19

Kosowski Jarosław – str. 19

Kowal Elżbieta – str. 19

Kustra Lidia • NEL-MED – str. 12

Nadgrodziewicz Krzysztof – str. 7

Olczyk Ziemowit – str. 19

OKULISTA

Krupa Ewa – str. 12

Likowska Elżbieta – str. 12

Nazimek Waldemar – str. 12

Małecka Hanna – str. 12

Szponar Bogusław – str. 12

Wręcicka-Głuchowska Dorota – str. 12

ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 18

Karaś Marek • MEDICON – str. 3

Kazubiński Hubert – str. 14

Kowal Roman – str. 19

Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 14

Śekula Jan • SANUS – str. 13

Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 14

Wypyski Andrzej – str. 14

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 17

Nazimek Marta – str. 18

PROKTOLOG

Drotleff Bogusław • NEL-MED – str. 12

Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 14

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 10

Szczecińska Ewa – str. 10

PULMONOLOG

Edyta Michrowska-Kobyłska – str. 18

Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – str. 18

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 8

Akademickie Centrum Medyczne – str. 18

EndoCard – str. 17

Endomed – str. 14

Epmed – str. 13

Gamed – str. 4

Medicon – str. 3

MedJana – str. 14

Nel-Med – str. 12

Polmedic – str. 20

Venommedica – str. 14

STOMATOLOG

Agamed – str. 8

Aurumdent – str. 8

Dent Artis – str. 9

M-dent – str. 9

Pro-Lab – str. 9

PT Dental – str. 9

UROLOG

Alter Andrzej – str. 14

Baryłka Krzysztof – str. 13

Nierubca Antoni – str. 16

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 18

Badanie z żywej kropli krwi – str. 6

Baldys Krystyna – str. 19

Medica – str. 3

DIETETYK

Fizjomedica – str. 5

Life & Diet – str. 11

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 6

FizjoExpert – str. 5

Fizjomedica – str. 5

Gabinet Nad rzeczką – str. 6

OPTYK

BRILEX – str. 12

Grabowscy – str. 12

Likowski – str. 12

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 6

Dom Pod Złotym Dębem – str. 7

Vic-Med – str. 16

ORTODONTA

Pro-Lab – str. 9

Lapro_dent – str. 9

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 7

Chrobrego – str. 6

Vic-Med – str. 16

PSYCHOLOG

Ego – str. 10

Kołątaj Agnieszka – str. 10

Komorowska Jolanta – str. 10

KMP – str. 11

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 18

Chrobrego – str. 6

FizjoExpert – str. 5

Fizjomedica – str. 5

Ilmed – str. 6

Reh-Complex – str. 5

Vic-Med – str. 16

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 17

Mikrad – str. 17

Medistar – str. 17

Multimed – str. 17

Stymat – str. 17

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 18

Badanie z żywej kropli krwi – str. 6

Baldys Krystyna – str. 19

Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 14

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 13

DOPPLER

MedJana – str. 14

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13

Venommedica – str. 14

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 19

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 11

REZONANS MAGNETYCZNY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 18

Diagnosis – str. 6

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 7

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 16

Drożdżikowski Wiesław – str. 10

Epmed – str. 13

Euromed – str. 14

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16

Medicon – str. 3

MedJana – str. 14

INNE

SZKOŁY MEDYCZNE

Radomska Szkoła Wyższa – str. 18

TEB Edukacja – str. 18, 19

OGŁOSZENIA DLA LEKARZY

Medi-Kom – str. 17

SUPLEMENTY DIETY

Szafraceum LEKAM – str. 6

SUPLEMENTY DIETY

Szafraceum – str. 10

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną PORFARM



ZAMÓWIENIA ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo *magazyn*

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



Kwalifikacyjne Kursy Zawodowe **szkoła medyczna**

TECHNIK OPIEKUN INFORMATYK MEDYCZNY

Dla każdego BEZPŁATNIE:

- komplet podręczników
- materiały na zajęcia
- praktyka zawodowa

nauka za 0 zł

REKRUTACJA DO 20 WRZEŚNIA 2013

RADOM, ul. Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49, radom@teb.pl
PŁOCK, ul. Tomska 18, tel. 24 364 87 50, plock@teb.pl

www.efs.teb.pl

KAPITAŁ LUDZKI
TEB Edukacja



MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz diagnostyki

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakty podpisane 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 • RTC • spirometria • kriozabiegi • światłolecznictwo

Wizyty domowe lekarskie i pielęgnarskie

Leczenie szpitalne krótkie terminy od dnia 01 marca 2012 r. umowa z NFZ

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

• chirurgia ogólna • ginekologia • otolaryngologia • urologia • ortopedia

Wyspecjalizowana kadra medyczna, wysokiej klasy aparatura medyczna, miła i fachowa obsługa oraz bardzo dobre warunki lokalowe z własnym parkingiem to nasze atuty.

Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych. Posiadamy aptekę i zakład optyczny.

Radom, ul. Gagarina 1
☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

48 366 81 52

790 610 790

Leczenie szpitalne

od poniedziałku
do piątku
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

www.medica.radom.pl

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy szeroki zakres badań z zakresu

**hematologii
koagulologii
analitik 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 analitik klinicznej

**Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki**

Gamed NZOZ
Przychodnia w centrum Radomia
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów

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

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

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

PORADNIA STOMATOLOGICZNA

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

Poradnia neurologiczna

MEDYCYNĄ 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

S P Z O Z

**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

Rwa kulszowa

– postępowanie rehabilitacyjne

Rwa kulszowa, zwana także ischialgią, jest to zespół objawów związanych z uciskiem na nerwy rdzeniowe L4, L5 lub S1 tworzące nerw kulszowy (największy nerw obwodowy człowieka) lub na przebiegu samego nerwu kulszowego.

Etiologia

Przyczyną może być dyskopatia w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa, jak również stan zapalny w tej okolicy, choroba zakaźna, cukrzyca czy zmiany nowotworowe.

Objawy

Do objawów należy ostry, nagły ból okolicy lędźwiowej, który może promieniować do pośladka, tylnej powierzchni uda lub nawet do łydki czy stopy. Bardzo często towarzyszy temu osłabienie siły mięśniowej i drętwienia powyżej wspomnianych okolic ciała, parestezje oraz zaburzenie czucia na przebiegu nerwu.

Przy wzmożonym napięciu mięśnia prostownika grzbietu występuje ograniczenie ruchomości w odcinku lędźwiowym, któremu może towarzyszyć odruchowe skrzywienie kręgosłupa na tym poziomie. Może również dojść do niedowładu mięśni prostujących stopę i paluch (korzeń L5). Pacjent chodząc zaczepia stopą o podłoże, stopa opada. Ucisk na korzeń S1 może spowodować brak odruchu skokowego, zaburzenia funkcji zwieraczy pęcherza moczowego i/lub odbytu.

Charakterystycznym objawem rwy kulszowej jest objaw Lasegue'a, przy którym występuje narastający ból przy stopniowym podnoszeniu kończyny dolnej w czasie leżenia na plecach oraz przy pochylaniu. Objaw ten może być jedno- lub obustronny.

Kiedy najczęściej boli?

Dolegliwości bólowe są wyzwalane lub nasilają się przy kaszlu, napięciu mięśni brzucha, uniesieniu wyprostowanej kończyny, zgięciu głowy lub tułowia. Przy chodzeniu chorzy oszczędzają bolesną kończynę, utrzymując ją z zgięciu i unikają opierania się na pięcie. Ruchy wykonują powoli i bardzo ostrożnie. Pacjent przybiera taką pozycję ciała która najmniej nasila ból.

Leczenie fizykoterapeutyczne

Głównym celem fizykoterapii w terapii rwy kulszowej w stanie ostrym polega na działaniu przeciwbólowym, natomiast w stanie podostrym dołącza się obniżenie napięcia mięśniowego oraz lepsze ukrwienie i odżywienie uciśniętego nerwu.

Jonoforeza

Wykonując jonoforezę, najczęściej chce się uzyskać efekt przeciwbólowy (w stanie ostrym i podostrym) oraz przeciwzapalny w przewlekłym. Najczęściej zalecanymi

substancjami do tego zabiegu są: chlorowoderek lidokainy (wodny roztwór 1-2% lub żel 2%), hydrokortyzon, duclofenac (wodny roztwór 2,5% lub żel 1%), chlorek wapnia (1-2%), ketonal, ketoprom, traumon i inne.

Czas zabiegu 15-20 min, zabieg wykonywany codziennie przez 10 dni.

Elektroterapia

Prąd stały oraz prądy impulsowe małej i średniej częstotliwości (działają leczniczo na głębiej położone tkanki, stymulują pompę mięśniową, poprawiają krążenie, stymulują włókna nerwowe i syntezę endorfin, przyspieszają resorpcję krwiaków i obrzęków, łagodzą ból i relaksują mięśnie, normalizują aktywność układu wegetatywnego). Przy rwie kulszowej najczęściej stosujemy prądy dynamiczne, prądy interferencyjne, TENS.

Ultradźwięki

Organa mechaniczne o częstotliwości przekraczającej granicę słyszalności ucha ludzkiego. Efekt terapeutyczny powstaje dzięki pochłanianiu energii przez tkanki w trakcie zabiegu nadźwiękowania (mają wpływ na wzrost syntezy kolagenu, elastyny, przyspieszenie syntezy DNA, rozszerzenie naczyń krwionośnych, przekrwienie narządów, wewnątrzkomórkowy wzrost syntezy białka, zmiany w szybkości przewodzenia włókien nerwowych). Zabieg należy wykonywać przy zastosowaniu żelu sprzęgającego lub przy pomocy niesteroidowych leków przeciwzapalnych np.: diclofenac – zabieg wtedy nazywamy fonoforezą.

Światłolecznictwo

Lampę sollux z filtrem niebieskim stosuje się u pacjentów w stanie ostrym i podostrym, natomiast czerwonym w stanie przewlekłym. Działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Czas zabiegu ok. 20 min codziennie lub nawet 2 razy dziennie.

Biopton stymuluje procesy regeneracyjne i naprawcze całego organizmu, działa przeciwbólowo, poprawia mikrocyrkulację.

Laser

Biostimulacja laserowa ma zastosowanie w leczeniu uszkodzonych nerwów obwodowych oraz nerwobólach. Wykorzystuje się wpływ stymulujący na wytwarzanie endorfin oraz innych mediatorów tkankowych odpowiedzialnych za efekt przeciwbólowy.

Magnetoterapia

Jest skuteczną metodą leczenia polem magnetycznym niskiej częstotliwości. Charakterystyczną cechą pola magnetycznego jest przenikanie przez wszystkie struktury ustroju. Przyspiesza zrostanie złamanych kości oraz gojenie ran i owrzodzeń troficznych, ma korzystny wpływ na schorzenia narządów ruchu i obwodowego układu nerwowego, zaburzenia krążenia obwodowego, stany zapalne, stany bólowe oraz choroby skóry.

Hydroterapia

Wodolecznictwo jest to metoda leczenia bodźcowego masażem wirowym polegająca na zewnętrznym masażowaniu wody. Podstawę leczniczego działania stanowi odpowiednia temperatura wody oraz ciśnienie użyte odpowiednio do rodzaju terapii. Hydroterapia stosowana jest od wieków jako forma leczenia.

Krioterapia

Inaczej leczenie zimnem powszechnie stosowane w wielu dziedzinach medycyny. Terapia zimnymi parami azotu uzyskuje temperaturę -160°C (działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, obniża napięcie mięśni, zmniejsza obrzęki, poprawia zakres ruchomości chłodzonych stawów, łagodzi stany oparzeniowe, skraca czas leczenia po kontuzji, urazie).

Powyżej został zaprezentowany przegląd zabiegów dostępnych w Centrum Medycznym FizjoMedica, które mogą być skutecznie stosowane w fizykoterapii u pacjentów ze zdiagnozowaną rwą kulszową. Oczywiście zabiegi należy dobrać indywidualnie do pacjenta z uwzględnieniem przeciwwskazań. Najlepiej w jednej serii rehabilitacyjnej zalecić zabiegi o różnych bodźcach (np. z elektroterapii, terapii ultradźwiękowej, magnetoterapii).

Usprawnianie ruchem

Bardzo pomocnym w leczeniu rwy kulszowej jest zastosowanie wyciągu lędźwiowego. Pacjent leżąc na plecach zostaje podpięty w uniwersalnym gabinecie usprawniania leczniczego – UGUL. Wyciąg lędźwiowy powoduje poszerzenie przestrzeni międzykręgowej, zmniejszenie napięcia mięśniowego, lepsze odżywienie krążka międzykręgowego oraz zmniejszenie ucisku na korzenie nerwowe.

Przy leczeniu rwy kulszowej pomocne jest usprawnianie ruchem, początkowo stosujemy ćwiczenia w odciążeniu, przechodząc w późniejszej fazie do ćwiczeń czynnych. Ćwiczenia dobierane są indywidualnie do stanu i wieku pacjenta. Najczęściej są to ćwiczenia w pozycjach niskich, na materacu (ćw. rozluźniające, rozciągające, najczęściej w przepróście, oraz wzmacniające

siłę mięśniową). Przeciwwskazaniem jest bieganie, skakanie, jak i siedzący tryb życia gdzie dochodzi do ucisku i drażnienia nerwu kulszowego.

Masaż

W okresie ostrym choroby zalecane jest przyjmowanie środków uśmierzających ból i rozluźniających mięśnie oraz zabiegów fizykoterapeutycznych. Po tym okresie masaż przeprowadzamy na odcinku lędźwiowo-krzyżowym grzbietu, na całym chorym pośladku oraz tylnej stronie kończyny dolnej chorej. Działanie centralne masażu polega na pobudzeniu układu nerwowego, który za pomocą odruchów i czynności koordynacyjnych kory mózgowej jest w stanie wpłynąć na wszystkie narządy i układy naszego organizmu.

Terapia manualna

Metoda diagnozy i terapii wg dr Ackermannna jest obecnie jedną z najskuteczniejszych technik leczenia manualnego. Zmiany w kręgosłupie i tzw. przesunięcia kręgów powodują ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy, co zaburza stan zdrowia, wywołuje silny ból i przyczynia się do powstawania wielu chorób. Istota terapii manualnej polega na bezbolesnym korygowaniu ułożenia kręgów i stawów międzykręgowych, co poprawia funkcjonowanie kręgosłupa i zmniejsza ucisk na nerwy i rdzeń kręgowy powodując ustąpienie lub zmniejszenie bólu.

Kinesiology taping

Metoda oparta na użyciu plastrów Kinesio Tex®. Kinesiotaping oddziałuje na mięśnie, powięzie, stawy, układ limfatyczny i nerwowy. Kinesiology Taping to przede wszystkim oddziaływanie sensoryczne, ale również proprioceptywne. Dzieje się tak poprzez odciążenie systemu powięziowego. Efektem aplikacji jest pofałdowanie powierzchni skóry, co powoduje zwiększenie przestrzeni pomiędzy skórą a powięzią. Taping umożliwia zachowanie pełnego zakresu ruchu, normalizuje napięcie mięśniowe, zmniejsza ból, likwiduje zastoje i obrzęki limfatyczne oraz poprawia mikrokrajenie. Taping działa przez 24 godziny na dobę, a więc nie tylko podczas sesji terapeutycznej. Dzięki temu wspomaga długotrwały proces rehabilitacji. Efekt poprawy zauważalny jest bezpośrednio po aplikacji i utrzymuje się po jej usunięciu.

Rehabilitacja w leczeniu rwy kulszowej ma ogromny wpływ na zmniejszenie dolegliwości bólowych i polepszenie jakości życia pacjenta. By jednak tak się stało trzeba stosować terapię kojarzoną: fizykoterapia, hydroterapia, masaż, ćwiczenia usprawniające, terapia manualna, kinesiology taping, dobraną indywidualnie do potrzeb pacjenta.

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



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

- * neurologiczna (udar, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, choroby rzekomy i inne)
- * ortopedyczna
- * dzieci i niemowląt
- * masaż, fizykoterapia, kinesiotaping

pracujemy metodą
PNF, NDT Bobath

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista
ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz
metodą F.E.D.®

tel. 798-802-717
www.reh-complex.pl



**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

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

**zabiegi
upiększające**

- leczniczy relaksacyjny modelujący Tai Chi
- liftingujący twarzy, szyi i dekoltu
- odchudzający bańką chińską
- masaż kobiet w ciąży
- masaż i nauka masażu niemowląt
- przeciwmarszczkowe
- przeciwtrądzikowe
- przeciw bliznom i rozstępom
- antycellulitowe
- wyszczuplające
- zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

Innowacyjne okołokorzeniowe leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

Dzisiaj ból pleców jest bardzo często występującą chorobą. W pewnym momencie swojego życia 80% osób na całym świecie doświadcza różnych rodzajów bólu pleców. Kręgosłup jest kunsztownie zbudowaną strukturą. Jako układ złożony z kręgów, stawów międzykręgowych, więzadeł i drobnych mięśni, nadaje ciału stabilności, jednocześnie pozwalając na maksymalny zakres ruchów. Skakanie, bieganie, taniec – wszystkie te czynności są możliwe dzięki naszemu zmyślnie skonstruowanemu kręgosłupowi. W normalnych okolicznościach kręgosłup wiele wybacza: radzi sobie z dźwiganiem ciężarów i gwałtownymi ruchami. Właściwie to chroni sam siebie. W tym kontekście mocny układ mięśniowy stanowi najlepszą gwarancję silnego, bezbolesnego kręgosłupa. Ale długie godziny spędzone w biurze, na spotkaniach i w samochodzie osłabiają mięśnie i w ten sposób prowadzą do wysuwania się krążków międzykręgowych, podrażnienia korzeni nerwów, zwężenia kanału kręgowego, nieprawidłowej postawy czy stwardnień. Wszystko to może prowadzić do bólu – bólu, który musi być natychmiast leczony, żeby nie przysłonił innych spraw na późniejszym etapie życia.

Szczególnie koncentrujemy się na plecach. Specjalnie opracowana koncepcja

leczenia tego obszaru skutecznie likwiduje ból i zapobiega 80 procentom wszystkich operacji kręgosłupa.

Celowana okołokorzeniowa terapia bólu pod kontrolą Tomografu Komputerowego

Metoda polega na iniekcjach leków w okolicę otworu międzykręgowego. Szybkie, lecz krótkotrwale działanie anestetyku (lignokaina) sumuje się z silnym, długotrwałym przeciwzapalnym i przeciwbólowym oddziaływaniem diprophosu. Kontrola 64-rzędowym tomografem komputerowym umożliwia precyzyjne podanie środka leczniczego w pożądanym rejon.

Wskazania do zabiegu obejmują dolegliwości wywołane uciskiem na korzenie nerwowe w przebiegu:

- dyskopatii (protruzji krążka międzykręgowego lub przepukliny jądra miazdzystego),
- choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa,
- stenozy otworów międzykręgowych,
- stenozy kanału kręgowego,
- pooperacyjnych zespołów bólowych.

Przeciwwskazania

- istnienie bezwzględnych wskazań do zabiegu operacyjnego,
- wynikające ze stosowania preparatów

sterydowych (np. ciężka, niewyrównana cukrzyca, aktywna i powikłana choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zaburzenia odporności oraz podejrzenie sepsy),

- ciężkie zaburzenia układu krzepnięcia,
- zdiagnozowana jaskra,
- ropne infekcje skóry i tkanki podskórnej okolicy kręgosłupa.

Metoda

Zabiegi przeprowadzane są w pracowni Tomografii Komputerowej, z zachowaniem zasad aseptyki. Chory układany jest na stole tomograficznym w pozycji leżącej, na brzuchu lub na plecach w przypadku ostrzykiwania odcinka szyjnego kręgosłupa. Wykonuje się topogram boczny, a następnie, na podstawie serii skanów osiowych w zakresie obejmującym otwory międzykręgowe, wyznaczane jest optymalne miejsce wkłucia. Po dezynfekcji skóry wprowadzana jest igła, następnie tomograficznie kontrolowane jest jej położenie. Po ewentualnej korekcie wkłucia wykonywane jest wstrzyknięcie leków. Pacjent pozostaje pod nadzorem lekarskim przez ok. 1 godz. Dla uzyskania długotrwałego efektu terapeutycznego wstrzyknięcia powinny być powtarzane kilkakrotnie (niekiedy już dwukrotne podanie leku przynosi



**BEZPŁATNE KONSULTACJE
FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

tel. 794 773 956
Radom ul. Sienkiewicza 34/2
www.rehabilitacja-radom.pl

**KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ
KINESIOTAPING**

ZABIEGI ESTETYCZNE:
HIPOLIZA - spalanie tkanki tłuszczowej
LASER - redukcja cellulitu i zmęstów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODULUJĄCY Tai-Chi
ARABIAN

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
• choroby żylne (żylaki, owrzodzenia)
• choroby kręgosłupa (zwężenie kanału, dyskopanie)
• migreny • cukrzyca • reumatyzm
tel. 501 340 550
Gabinet „nad rzeczką”
Radom, Struga 57a, www.palentesop.pl

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

CHROBREGO NZOZ
Elżbieta Stachura

rehabilitacja w domu pacjenta

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

wypożyczanie sprzętu medycznego:

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

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

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

**Gabinet
rehabilitacji
leczniczej**

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

NFZ i odpłatnie
e.stachura@vp.pl
www.nzoz-chrobrego.pl

całkowite zniesienie bólu) w odstępach 3-4 tygodniowych. Jednorazowo można wykonać do 2 iniekcji na różnych poziomach.

WERYFIKACJA DO ZABIEGU WINNA BYĆ PRZEPROWADZONA PRZEZ LEKARZA SPECJALISTĘ (wydającego skierowanie na wykonanie TK). Kwalifikowani są chorzy z udokumentowanymi (TK, MR) zmianami w obrębie kręgosłupa cierpiący na bóle przewlekłe (co najmniej 3 miesiące), niepoddające się terapii konwencjonalnej.

Zapisy na zabiegi dokonywane są na podstawie skierowania od lekarza specjalisty neurologa, neurochirurga lub ortopedy.

Przed zabiegiem pacjent wypełnia specjalną ankietę zawierającą pytania dotyczące przeciwwskazań do zabiegu oraz formularz zgody na zabieg.

Endomed® Radom ul. Kilińskiego 6
we współpracy
z niemiecką Kliniką Neurochirurgii
w Greifswald
oferuje:

- Konsultacje neurochirurgiczne (w języku polskim i niemieckim), kwalifikujące do zabiegu;
- Zabiegi:
Celowana okółokorzeniowa
terapia bólu pod kontrolą
Tomografu Komputerowego

dr n. med. Krzysztof Nadgrodziewicz
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**



DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym 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 23.01.2005r.

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

EMDR w pracy z traumami i zaburzeniami stresu pourazowego



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Każdy z nas na jakimś etapie życia doświadczył stresujących wydarzeń. Dla dziecka może to oznaczać porzucenie przez rodziców lub zwykłe rozstanie się z nimi na jakiś czas. Dla ludzi dorosłych utrata pracy czy życie w ciągłych napięciach rodzinnych.

Następstwa stresu

Jednak strach, lęk, przewlekły stres czy trudne wydarzenie przekracza w pewnym momencie granicę nadmiernego stresu czy nawet traumy, co może wywoływać poważne zakłócenia w fizjologii mózgu (integracji przetwarzania emocjonalnego i poznawczego). Większość ludzi słyszała choć raz „czas leczy rany” albo „co cię nie zabije, to cię wzmocni”. I rzeczywiście prawdą jest, że wszyscy mamy moc samouzdrawiania naszych umysłów. W większości przypadków powrót do zdrowia może być tak szybki i stabilny jak przy urazach fizycznych, gdzie nasze ciało zdolne jest do uruchamiania wrodzonego systemu naprawczego, tj. do regeneracji i odbudowy uszkodzonego miejsca na podstawie zapisu kodu DNA. Choć czas, trudne wydarzenia i duże cierpienie mogą wzmocnić nasz charakter, to mogą też powodować dramatyczne skutki dla rozwoju naszej psychiki, kształtować zaburzenia neurologiczne czy biologiczne, które następnie będą wpływały na nasze relacje z innymi ludźmi.

Emocjonalna vs poznawcza część mózgu

Wspomnienia traumatyczne pochodzą z innej części mózgu niż wspomnienia narracyjne, świadome i jawne. Obrazowo, można powiedzieć, że nasz mózg składa się z dwóch części. Jedną to część emocjonalną i nieświadomą (część limbiczną), a druga – część poznawczą i świadomą (część korową). Mózg emocjonalny nie jest w stanie ocenić miejsca, czasu i kontekstu zdarzenia, mózg poznawczy – tak. W traumie to ten emocjonalny zostaje uruchomiony.

Doświadczenia, których nasz mózg nie jest w stanie przetworzyć, które przekraczają nasze zasoby, są „zamrażane”, „zaklinane” i nie ruszają się w czasie. System przetwarzania informacji, w który wyposażony jest organizm ludzki w następstwie traumatycznego doświadczenia, może odmówić posłuszeństwa i nie być zdolny do prawidłowego funkcjonowania. Wszystko co się zadziało w przebiegu traumy, wszystkie uzyskane przez jednostkę informacje zawierające negatywne emocje, myśli, doznania z ciała, obrazy czy dźwięki, zostają zapisane i zmagazynowane w dysfunkcjonalny i niedostatecznie przetworzony sposób – dokładnie tak samo jak zostały nabyte w chwili traumatycznego zdarzenia. Następnie te „zamrożone” i nieprzetworzone informacje dotyczące zdarzenia są przechowywane w mózgu na „surowo”, gdzie mogą być wciąż ponownie przeżywane, kiedy nowe doświadczenie przypomina to oryginalne a wyrażane w postaci symptomów traumy, np. „flashbacków”. Objawy czy fragmenty traumatycznego wspomnienia mogą być tak silne i wydawać się tak

realistyczne jak gdyby działały się naprawdę. Dlatego też, terapia polega na przetwarzaniu wspomnień, które pochodzą z części emocjonalnej mózgu – z tej części, która zawiera obszar pamięci traumy i łączeniu ich z inną częścią mózgu, która zawiera w sobie ośrodek mowy, dzięki którym nadawany jest sens i znaczenie traumie. Właśnie w tej poznawczej części znajduje się wiele istotnych informacji potrzebnych do rozwiązania i zażegnania problemu, który prezentowany jest w postaci objawów traumy.

Czym jest EMDR?

Jednym z prężnie rozwijających się podejść terapeutycznych do pracy z większymi i mniejszymi doświadczeniami traumatycznymi jest EMDR, co najczęściej tłumaczone jest jako „odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych”. Twórca tej metody – Francine Shapiro – odkryła, że szybkie i powtarzające się ruchy gałek ocznych wpływają znacząco na obniżenie poziomu lęku u osoby, która przeżyła bardzo silny stres. U początku odkrycia EMDR leżą osobiste doświadczenia Shapiro. Opisuje ona, że niedługo po tym, jak postawiono jej diagnozę raka, przeżywała bardzo trudne i silne emocje lęku i niepokoju. Przechadząc się ulicami, była świadoma tego, że przez cały czas myśli o swojej chorobie, ale w tym samym czasie była też świadoma, że poruszają jej się gałki oczne, kiedy wodziła wzrokiem za zmieniającym się obrazem na ekranie telewizora ustawionego za witryną sklepową. Zwróciła również uwagę na to, że kiedy porusza



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



CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów
przyjmują lekarze stomatolodzy
Przemysław Czubał
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG
specjalistka ginekolog prof. dr hab.
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

w ten sposób oczami, a jednocześnie myśli o swojej chorobie, to poziom napięcia opada. To właśnie doświadczenie Shapiro stało się początkiem rozwoju nowej metody terapeutycznej do pracy z silnym stresem.

EMDR jest złożoną i ustrukturalizowaną, opartą na dowodach naukowych interwencją terapeutyczną, która połączona jest z ruchami gałek ocznych lub innym rodzajem dwustronnej stymulacji, używanej w sposób, który stymuluje mózgowy system przetwarzania informacji, tj. przetwarzania wspomnianych wcześniej sieci pamięciowych traumy (mózg emocjonalny) i sieci z obszaru pamięci jawnej, świadomej (mózg poznawczy). Traumatyczne wspomnienia zapisywane są w nieświadomej i emocjonalnej części mózgu i nie łączą się z częścią świadomą i narracyjną. Dlatego też każde wydarzenie przypominające choć trochę to pierwsze i silnie stresujące doświadczenie jest czynnikiem spustowym w aktywacji siatki wspomnień mózgu emocjonalnego. Uruchomienie EMDR powoduje połączenie tych dwóch części mózgu, które w aktywnym zaburzeniu są rozdzielone. Nowe informacje dostają się do umysłu umożliwiając rozwiązanie powstałych problemów. Bilateralna stymulacja wykorzystująca ruchy gałek ocznych lub bodźce stosowane alternatywnie (słuchowe lub dotykowe), uruchamiają zablokowany po traumie system przetwarzania informacji.

Cele i efekty EMDR

Celem EMDR jest zmiana sposobu myślenia o traumatycznym wspomnieniu, zmiana napięcia emocjonalnego, jakie ono wywołuje u osoby. Praca polega na poruszaniu się między starym wspomnieniem z przeszłości (wspomnieniem wywołującym całą gamę objawów), które wywoływane jest w teraźniejszości i wpływa w ten sposób na przyszłość.

Pacjent wspólnie z terapeutą wchodzi w nieprzetworzoną siatkę wspomnień.

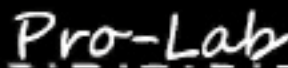
W celu wyjaśnienia EMDR, Shapiro zaproponowała teoretyczny Model Adaptacyjnego Przetwarzania Informacji, który zakłada, że wszyscy ludzie mają wewnętrzne mechanizmy, dzięki którym radzą sobie z trudnymi wydarzeniami, nadając im jakiś sens i znaczenie; mają zdolność do wiązania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w jedną całość. W praktycznym rozumieniu Modelu Adaptacyjnego Przetwarzania Informacji (AIP) podkreśla się zastosowanie protokołu o trzech rozgałęzieniach: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości na tle relacji terapeutycznej. AIP odtwarza lub inicjuje komunikację między emocjonalnym przetwarzaniem prawej półkuli i językowej, logicznej, odpowiedzialnej za nadawanie znaczenia wydarzeniom lewej półkuli. Przypuśćmy, że przeżyliśmy upadek z konia, który stanowił dla nas źródło silnego stresu, w związku z czym podejmujemy decyzję, że już nigdy więcej nie wsiądziemy na konia. I to właśnie negatywne emocje związane z upadkiem wpływają na decyzję „już nigdy nie wsiądę na konia”. Jednak unikanie konia nie zmienia samego wspomnienia, a zwierzę jest tym bodźcem, które wywołuje całą konstelację objawów, w tym ogromny lęk przed nim samym. To, co należałoby zrobić, a robi się za pomocą EMDR, to powrócić do docelowego wspomnienia, a następnie je przetworzyć. Przetwarzając przeszłe wspomnienia, redukujemy prawdopodobieństwo, że to wspomnienie zostanie wywołane w teraźniejszości. Założenie jest takie: jeżeli trudne wspomnienie nie będzie wywoływane w teraźniejszości, to zwiększamy szansę na zaangażowanie się w tę aktywność w przyszłości. Innymi słowy, za pomocą EMDR dezaktywujemy stare wspomnienia, które wywołują w nas silne emocje.



EWĄ I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna
Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 35
Przysiek, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98
www.mident.radom.pl

tel. 606 78 26 46

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



LABORATORIUM TECHNIK DENTYSTYCZNYCH

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



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



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



CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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

48 363 33 60
kom. 535 993 093
Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8
www.ptdental.pl

Etapy i fazy terapii EMDR

Terapia EMDR odbywa się według ośmioetapowego protokołu leczenia.

1. Wywiad
2. Przygotowanie
3. Ocena (określenie celu terapii)
4. Desensytyzacja
5. Wprowadzenie (instalacja)
6. Skan ciała
7. Zamknięcie
8. Ponowna ocena

EMDR jako integracyjne i skuteczne podejście terapeutyczne

O dużej skuteczności EMDR może świadczyć to, że siatka wspomnień aktywowana jest szybciej niż w przypadku innych podejść terapeutycznych, gdyż zorientowana jest na doświadczanie emocji, a nie tylko na rozmowę. Przywoływane w czasie sesji wspomnienia szybko zanikają, bo EMDR działa jednocześnie na kilku poziomach: emocji, przekonań o sobie, doznań z ciała i obrazów związanych z wydarzeniem. EMDR pozwala aby ciało i umysł leczyły

się w tym samym tempie i dlatego leczenie przebiega wyjątkowo szybko. W szczególnych przypadkach terapeuta nie wymaga od klienta wchodzenia w szczegółowy opis i relacjonowania traumatycznego przeżycia, bo to emocje, przekonania i doznania z ciała są na pierwszym planie. Ilość wymaganych sesji waha się w zależności od rodzaju, intensywności i złożoności zaburzenia, jednak im bardziej wyizolowana jest trauma, tym krótsze leczenie jest wymagane.

EMDR traktowany jest na świecie jako model integracyjny czy hybrydowy, gdyż obejmuje wiele koncepcji psychoterapeutycznych, m.in.: elementy behawioralne, poznawcze, psychoanalityczne, elementy pracy z wyobraźnią, elementy koncepcji humanistycznych czy aspekty NLP (neurolingwistyczne programowanie) łącząc je z ruchem gałek ocznych lub innym rodzajem obustronnej stymulacji. Jest to nowoczesna klinicznie potwierdzona metoda, z której z sukcesem skorzystało ponad dwóch milionom osób cierpiących z powodu mniejszych i większych traum jak np. wykorzystywanie

seksualne, śmierć, zaniedbanie w dzieciństwie, wypadki drogowe, ataki terrorystyczne, klęski żywiołowe.

EMDR ma silną pozycję w USA, krajach europejskich, a także w Japonii. W Pakistanie np. jest więcej terapeutów EMDR niż innych znaczących podejść terapeutycznych. Jedną z dróg, w których rozwija się EMDR jest Program Pomocy Humanitarnej (HAP), gdzie EMDR wykorzystuje się do pracy z całymi grupami poszkodowanych osób. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w wytycznych dla leczenia zaburzeń ostrego stresu i stresu pourazowego (PTSD) umieściło EMDR w najwyższej kategorii „A” jako skuteczne i empirycznie poparte podejście w leczeniu traumy i silnych stresów. EMDR prężnie rozwija się też w Polsce, m.in. za sprawą dużej aktywności i pracy Polskiego Towarzystwa Terapii EMDR (PTT EMDR). Niestety na chwilę obecną niewiele jest w tym zakresie polskich publikacji. Miejmy nadzieję jednak, że niedługo sytuacja się poprawi i wraz ze wzrostem ilości terapeutów EMDR przybędzie również polskiej literatury.



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,
bezsenności,
zaburzeń pamięci,
psychozy,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

www.psychiatra.radom.pl



EGO Centrum
Psychologiczne

Dorota Mitek-Zimnicka

Pracownia badań kierowców

- badania kierowców i operatorów wózków spalinowych i akumulatorowych
- badania osób posiadających i ubiegających się o broń
- inne badania psychologiczne
- porady, konsultacje

czynne pn.-pt. oraz w soboty
po telefonicznym uzgodnieniu

Radom, ul. Kościuszki 1 pok.116
tel. 48 381 60 00, 605 743 613
www.psycholog.pilicka.pl

mgr Jolanta Komorowska
psycholog, terapeuta EMDR

- diagnoza psychologiczna
- poradnictwo i wsparcie
- terapia dzieci i młodzieży
- terapia zaburzeń stresu pourazowego

Zapisy telefoniczne

Radom, ul. Sobieskiego 20
tel. 606 244 806
jolantakomorowska@gmail.com

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

MED-Jana

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

Wiesław Drożdżikowski
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej
poniedziałek-sobota 7h-18h
Radom, ul. Jendowskiego 55, tel. 603 577 476



Szafraceum
suplement diety

Dzięki unikalnej kompozycji składników wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego:

- **szafran** – pomaga utrzymać pozytywny nastrój oraz wspomaga utrzymanie równowagi emocjonalnej
- **witaminy z grupy B** – wspierają prawidłową pracę układu nerwowego
- **żeń-szeń** – działa korzystnie w sytuacjach stresowych

lekam



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

Blizsze informacje i zapisy w siedzibie ośrodka lub telefonicznie

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



PORADNIA DIETETYCZNA

diety dla osób z nadwagą lub otyłością
dietoterapia chorób cywilizacyjnych
(cukrzyca typu II, choroby układu krążenia)
plany żywieniowe dla kobiet w ciąży oraz karmiących
diety dla dzieci i młodzieży
żywienie sportowców
weryfikacja i analiza składu ciała
ocena dotychczasowego sposobu odżywiania się

Radom, ul. Warzywna 23
tel. 606 275 742

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

Koniec lata! Pośloneczne SOS dla skóry!

Gorące dni tego lata minęły. Wszyscy z przyjemnością korzystaliśmy z promieni słonecznych. Z ich dobrym i złym wpływem na nasz organizm zapoznaliśmy Państwa w poprzednich artykułach. Wiele osób niestety przekona się na własnej skórze, że piękna opalenizna znacznie pozostawiać po sobie nierównomierne przebarwienia, a z pod błędną skórą wyłonią się rozszerzone naczynka krwionośne. U wielu osób zostanie zaburzona również praca gruczołów łojowych i zaczną pojawiać się problemy związane z nadmiernym wydzielaniem łoju i uaktywnianiem bakterii trądzikowych. Na szczęście istnieje wiele możliwości pozwalających pozbyć się tych nieestetycznych zmian. Błędny jest myślenie, że dobrym okresem na ich usunięcie będą ostatnie dni przed kolejnymi wakacjami, urlopami, kiedy znów będziemy mieli chęć na korzystanie z kąpiei słonecznych. Należy pamiętać, że po usunięciu zmian jest wymagany dłuższy okres rekonwalescencji.

Gabinety pielęgnacyjno-estetyczne oferują pełen zakres usług, dzięki którym możliwa jest poprawa kondycji skóry twarzy. Po dokładnej ocenie stanu cery indywidualnie dla każdego dobierany jest rodzaj zabiegu i preparatów.

Przebarwienia to ciemniejsze plamy o różnej wielkości i nieregularnym kształcie w szczególności umiejscowione na odsłoniętych partiach skóry. Istnieje szereg zabiegów mających na celu konsekwentne usuwanie przebarwień. Do dyspozycji jest wiele różnych metod – wyboru najbardziej skutecznej w danym wypadku dokonuje lekarz podczas konsultacji. Istotne znaczenie ma głębokość, na której znajdują się złogi barwnika. Zabiegi proponowane w przypadku skóry z przebarwieniami to głównie zabiegi złuszczone warstwy naskórka lub sięgające aż do skóry właściwej w przypadku głęboko osadzonych przebarwień. Eksfoliacje można wykonywać różnymi metodami: za pomocą m.in.

mikrodermabrazji, peelingów chemicznych (np. popularny roztwór Jessnera lub Yellow Peel), czy preparatu Cosmelan, Dermamelan. Możliwe też jest zastosowanie różnego rodzaju terapii laserowych, gdzie światło jest wybiórczo pochłaniane przez melaninę, podgrzewa komórki zawierające barwnik powodując ich zniszczenie.

W zależności od rodzaju przebarwień wykonuje się jeden do kilku zabiegów. Możliwa jest również terapia łączona, która daje najlepsze efekty. Dodatkowym plusem terapii przebarwień jest poprawa kondycji skóry, spłycenie drobnych zmarszczek i w rezultacie odmłodzenie. Przydatne są również gabinetowe zabiegi kosmetyczne, które podtrzymują efekty uzyskane np. po laseroterapii. Wraz z zabiegami w gabinecie, równolegle kontynuuje się terapię domową przez stosowanie odpowiednich preparatów wybielających.

Po nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne na naszej twarzy powstają

OPTYK
okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe
zaprasza
poniedziałek-piątek
10.00-17.30
Radom, ul. Okulickiego 58/70
tel. 501 576 329

OPTYK
GRABOWSCY

Badanie wzroku przez specjalistę
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  Baldinini 

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

OPTYK
Likowski
CABINET
OKULISTYCZNY
Elżbieta Likowska
Konsultacja
pn 10-18 • wt,śrpt 10-14; 16-18
sobota na zapisy
www.likowski.eu
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 052

NEL-MED
Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
26-600 Radom, ul. Mirczkiego 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

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


Ewa Krupa specjalista chorób oczu
Gabinet okulistyczny
leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
leczenie niedowidzenia i choroby zezowej
aplikacje soczewek kontaktowych
po, śr, cz od 14.30
tel. 606 68 94 50
(48) 344 92 47

również pojedyncze rozszerzone naczynka krwionośne, których z czasem może być coraz więcej. Mogą pojawić się one zarówno u dorosłych jak i u dzieci. Występują na twarzy, przede wszystkim nosie i policzkach. W przypadku kuracji preparatami kosmetycznymi usunięcie już powstałych naczynek może być niemożliwe. Korzystając jednak z zabiegów kosmetycznych przeznaczonych do cer naczyniowych, dzięki preparatom w nich stosowanym możemy osiągnąć delikatne obkurczenie naczyń z jednoczesnym rozjaśnieniem skóry. Preparaty takie w dużym stopniu działają uszczelniająco na naczynka i stanowią doskonałą profilaktykę, która uchroni nas przed nadmiernym ich pojawianiem się. Jeśli chcemy skutecznie je usunąć należy zdecydować się na bardziej radykalne zabiegi np. na laseroterapię. Należy wiedzieć, że istnieje różnica pomiędzy proponowanym w gabinetach kosmetycznych systemem IPL, w którym wykorzystywane jest światło widzialne, a laserem gdzie wykorzystywana jest wiązka światła, której długość może być dobierana indywidualnie w zależności od problemu skóry, jak i jej warstwy na którą będzie ona działać. Dlatego też działanie tego drugiego jest bardziej efektywne. Osoby ze skłonnością do trądziku chętnie poddają się działaniu promieni słonecznych. Większość z nich uważa, że wygląd skóry się poprawia, a zmiany zapalne na opalanej cerze są mniej widoczne. Niestety jest to efekt krótkotrwały. Promienie słoneczne działają stymulująco na powstawanie zaskórników. Zaskórnik jest zmianą pierwotną, z niego tworzą się inne zmiany trądzikowe. Najczęściej dzieje się tak u osób, które na czas letni przerywają leczenie farmakologiczne. Jesienią problem powraca, bo wystarczy kilka tygodni bez słońca aby doszło do aktywacji choroby. Gdzie skierować swoje pierwsze

kroki w celu wyleczenia? Osoby u których pojawiły się zaskórники bez zmian ropnych, podrażnień mogą skorzystać z gabinetowych zabiegów oczyszczających, mających na celu normalizację wydzielania łoju przez udrożnienie gruczołów łojowych, usunięcie nadmiaru martwych komórek naskórka, jak również głębokie nawilżenie skóry. Jednak w przypadku pojawienia się stanów ropnych, zapalnych zabiegi oczyszczania mogą być wykonywane, ale tylko w połączeniu z terapią farmakologiczną, na zlecenie lekarza dermatologa i przez osobę posiadającą wieloletnie doświadczenie i wiedzę pozwalającą określić, które zmiany można usunąć. Bardzo dobre i szybkie efekty uzyskać można również poprzez wprowadzenie do terapii zabiegów laserowych. Zastosowanie laserów w leczeniu trądziku pozwala również odbudować strukturę skóry od wewnątrz. Warstwa rogowa naskórka zostaje usunięta, stany zapalne ulegają szybkiemu wyciszeniu a skóra zostaje przygotowana do szybkiej odnowy, ślady potrądzikowe stają się bledsze i gładzsze.

Determinacja, systematyczność i wybór odpowiedniego gabinetu specjalistycznego pozwolą na szybsze podjęcie decyzji o rozpoczęciu terapii i usunięciu bezpowrotnie tych szpecących przypadłości. A rozważa, przezorność odpowiedzą, czy warto korzystać z nadmiernego wystawiania się na działanie szkodliwych promieni. Bo przecież nic nie dzieje się bez przyczyny.

Magdalena Wrzesińska
kosmetolog

Marta Wrocławska - Bańcer
kosmetolog

Dr med. Maciej Krajewski
dermatolog estetyczny

EPMED
GABINETY LEKARSKIE

ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)
- psychologiczna

Pracownia USG
(3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycy i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatów słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

www.epmed.pl

Wynajmujemy gabinety lekarskie

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

Krzysztof Baryłka
spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 366 11 04
Radom, ul. Osiedlowa 9
czynne wtorek 16⁰⁰-18³⁰

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

zapisy
tel. 609 182 337

SANUS N2OZ
Pracownia lekarska

leczenie osteoporoz
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

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

NEL-MED
N2OZ

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

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego
Radom, ul. Struga 57 z; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 736

N Z O Z
EUROMED
Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi
dr n. med.
Grzegorz Szcześniak
specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej MBA

- biopsja mammotomiczna
- USG piersi + biopsje
- porady chirurgiczne
- krótkie zabiegi
- opieka pooperacyjna

zapraszamy
środa, piątek 15.30-17.30
Radom, ul. Główna 12
tel. 48 369 95 17
kom. 502 164 392

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

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 dorosli • 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 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

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

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


VenoMEDICA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
T. Terpilowski, A. Wdowik
KOMPLEKSOWE MAŁOINWAZYJNE
LECZENIE ŻYŁAKÓW

- laserowe zabiegi endożylnie ELVeS
- zamknięcie żyły odprężeniowej/abstrakcyjnej
- laserem 1470nm ze światłowodem rakalnym
- mikroskleroterapia pajęczaków
- skleroterapia piankowa żyłaków
- miniflebektomia
- operacje zmodyfikowaną mt. Babcocka

USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN

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

Medycyna estetyczna



Gładko cofnij czas

polmedic 

infolinia: 609 800 008
www.polmedic.com.pl

Aktywność fizyczna osób starszych

W ostatnich latach bardzo wyraźnie widać zmiany w podejściu ludzi do aktywności fizycznej i sportu. Bycie aktywnym stało się modne. Wystarczy rozejrzeć się dookoła, szczególnie w godzinach porannych i wieczornych, aby zobaczyć ogromną liczbę biegających ludzi. Wyraźnie zwiększyła się na ulicach miast liczba rowerzystów. Coraz większą popularnością cieszą się również zorganizowane formy zajęć ruchowych – zajęcia w klubach fitness, w szkołach tańca, w klubach sportowych. Ćwiczą ludzie w różnym wieku – młodszy i starsi, jednak jeśli przyjrzymy się bliżej ćwiczącym, to stwierdzimy, że aktywny styl życia jest domeną ludzi młodych i tych w sile wieku. Można oczywiście spotkać osoby po siedemdziesiątce biegające maratony, ale struktura wiekowa ćwiczącej części nie odpowiada strukturze wiekowej całego społeczeństwa. Niechęć osób starszych do podejmowania aktywności ma różne przyczyny. Bardzo często jest to brak rzetelnej informacji na temat optymalnych form ruchu, ich dostępności oraz brak motywacji spowodowany niewiedzą jak ogromny i pozytywny wpływ na organizm człowieka ma ruch, niezależnie od wieku.

Proces starzenia związany jest z wieloma negatywnymi zmianami zachodzącymi w naszym organizmie. Najbardziej dotkliwie odczuwane są ograniczenia możliwości sprawnego poruszania się. Zmiany zachodzące w obrębie układu ruchu: utrata masy mięśniowej, siły i mocy mięśniowej, elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł, utrata gibkości i koordynacji ruchów mogą prowadzić do częściowej lub pełnej niepełnosprawności ruchowej i uzależnienia od osób trzecich. Aparat ruchu to nie tylko mięśnie i więzadła, ale również kości, których gęstość z wiekiem maleje. U kobiet w wieku pomenopauzalnym ten proces nasila się, prowadząc do schorzenia zwanego osteoporozą. Sam fakt utraty gęstości kości nie upośledza czynności ruchowych, jednak w połączeniu z wcześniej wymienionymi zmianami w czynnym aparacie ruch znacząco zwiększa się ryzyko upadku skutkującego poważnymi, trudno leczonymi złamaniami.

Układ krążenia to kolejny układ, który w sposób znaczący warunkuje sprawność fizyczną, a który narażony jest na postępujące negatywne zmiany związane z wiekiem. Już po czterdziestym roku życia wzrasta odsetek osób z nadciśnieniem tętniczym. Złe nawyki żywieniowe i brak aktywności zwiększają ryzyko wystąpienia innych chorób – miażdżycy i choroby niedokrwiennej. Naturalnym zjawiskiem jest utrata elastyczności naczyń krwionośnych i zmniejszenie rezerw serca. Zmiany

te prowadzą do zmniejszenia wydolności tlenowej, czasem tak dużej, że powodują problemy z poruszaniem się. Pokonanie żwawym krokiem kilku metrów, lub wejście na pięć schodów wywołuje zadyszkę, czasem nawet utratę tchu.

Nie wszyscy wiedzą, że aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. „pomyślne starzenie się”. Aktywność fizyczna pozwala na zwiększenie masy mięśniowej, poprawia gibkość, równowagę i koordynację ruchów. Regularny trening fizyczny powoduje szereg pozytywnych zmian w układzie sercowo-naczyniowym – obniża częstość skurczy serca w spoczynku i w czasie wysiłku, zmniejsza sztywność tętnic, poprawia ukrwienie, zmniejsza próg niedokrwienia mięśnia sercowego. Systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza tzw. ryzyko wieńcowe o 50-60%. Wprowadzenie aktywności fizycznej i zbilansowanie diety pozwala unormować ciśnienie tętnicze.

Warunkiem uzyskania korzyści płynących z ruchu jest systematyczność, prawidłowo dobrane ćwiczenia, a przede wszystkim pokonanie barier w głowie i podjęcie aktywności fizycznej. Wiele osób starszych przekonanych jest, że w ich wieku już nic się nie da zrobić. Żadne podjęte działania i tak nie dadzą rezultatów, więc po co je podejmować. Badania wskazują, że wydolność tlenowa, przyrost masy mięśniowej zmienia się w wyniku treningu fizycznego w stopniu podobnym (w wartościach względnych) u osób starszych jak u młodych. Korzystny, wielopłaszczyznowy wpływ systematycznej aktywności fizycznej jest szczególnie widoczny u osób starszych z już występującą niepełnosprawnością ruchową i problemami z przemierzaniem się. Regularny trening wskazany jest u seniorów w każdym wieku – nawet u osób powyżej 80-85 roku życia.

Jedną z częstszych barier ograniczających uczestnictwo w systematycznej aktywności, szczególnie uwzględniającej ćwiczenia siłowe jest obawa pacjentów, a co gorsze lekarzy, że ćwiczenia fizyczne mogą powodować nasilenie dolegliwości bólowych ze strony układu ruchu. Badania wykazują, że u pacjentów ze schorzeniami układu ruchu wysiłek fizyczny nie tylko nie zwiększa dolegliwości bólowych, a wręcz przeciwnie – może je łagodzić.

Wpływ aktywności fizycznej nie ogranicza się tylko do układu krążenia i układu ruchu, ale również pomaga opanować inne powszechne w starszym wieku stany i choroby takie jak depresja, cukrzyca, otyłość, dolegliwości bólowe ze strony układu ruchu. W sposób istotny wpływa



na jakość życia poprzez wydłużenie okresu fizycznej sprawności i niezależności. Wraz ze wzrostem codziennej aktywności fizycznej wykazano również znaczący spadek umieralności.

Dobór aktywności fizycznej jest w ogromnym stopniu sprawą indywidualną, która zależy od stanu zdrowia i stopnia sprawności fizycznej, można jednak sformułować pewne zalecenia ogólne. Aktywność fizyczna osób starszych powinna zawierać trzy elementy: ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe oraz rozciągające.

Ćwiczenia wytrzymałościowe powinny być wykonywane 2-3 razy w tygodniu, po co najmniej 30 minut. Najlepsze dostępne ćwiczenia to marsz, marszobieg lub bieg, jazda na rowerze, pływanie. Najlepsza jest aktywność na świeżym powietrzu, ale zmieniająca się pogoda nie musi przeszkadzać jeśli zdecydujemy się na ćwiczenia w klubie fitness i skorzystamy z bieżni, trenerów czy rowerów stacjonarnych. Niezwykle ważny jest dobór intensywności ćwiczeń. Ćwiczenia powinny odbywać się na poziomie 40-60% rezerwy częstości skurczów serca. Rezerwa skurczów serca jest to różnica między tętnem spoczynkowym a tętnem maksymalnym. Wiedząc, że tętno maksymalne wynosi 220 odejmujemy wiek, w ten sposób można łatwo obliczyć optymalne tętno do ćwiczeń. Przykładowo dla osoby w wieku 65 lat tętno maksymalne wynosi 220-65, czyli 155. Tętno spoczynkowe wynosi 70. Rezerwa tętna to różnica między 155 a 70, czyli 85. Rezerwa tętna na poziomie 40-60% waha się między 34 a 51 i te wartości dodajemy do tętna spoczynkowego. Osoba w wieku 65 lat powinna ćwiczyć przy wartościach tętna między 104 a 121. Wysiłek powinien być odbierany jako wysiłek umiarkowany.

Ćwiczenia siłowe (oporowe) powinny być wykonywane 2 razy w tygodniu po 20 minut. Powinny zawierać zestaw różnych ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe, a obciążenie powinno być dobrane w taki sposób, aby każde ćwiczenie można było wykonać 10-15 razy. Obciążeniem mogą być małe hantle, piłki o zwiększonej masie (1-2 kg), taśmy typu Thera Band. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest udział w ćwiczeniach grupowych, prowadzonych na przykład przez kluby fitness. Ćwiczenia oporowe można również z powodzeniem wykonywać na maszynach na siłowni – koniecznie pod nadzorem. Ćwiczenia rozciągające powinny być uzupełnieniem każdego treningu wytrzymałościowego i oporowego. Najlepiej wykonywać je codziennie, 10-15 minut.

Właściwe badanie wstępne, dobrze dobrane ćwiczenia, nadzór nad osobą ćwiczącą – są to czynniki zwiększające bezpieczeństwo i efektywność treningu.

Wdrożenie proponowanego „optymalnego” modelu ćwiczeń powinno odbywać się stopniowo. Pozwoli to uniknąć zniechęcenia i przeciążeń nieprzyzwyczajonego do aktywności aparatu ruchu osób

rozpoczynających ćwiczenia. Niezwykle ważne jest, aby tak dobrać aktywność fizyczną, żeby sprawiała ona przyjemność. Tylko wtedy istnieje szansa na systematyczność. Należy pamiętać, że efekty ćwiczeń u osób starszych pojawiają się dosyć szybko, ale są krótkotrwałe i zaprzestanie ćwiczeń na kilka miesięcy powoduje utratę korzystnych adaptacji.

Pamiętajmy o tym co powiedział Wojciech Oczko, żyjący w XVI wieku doktor medycyny, nadworny lekarz królów polskich, jeden z twórców medycyny polskiej „Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”. Ćwiczmy więc na zdrowie, w każdym wieku.

Agata Bornikowska

Literatura pomocnicza

Tomasz Kostka, *Aktywność ruchowa a starzenie się organizmu w Medycynie Sportowej*, Anna Jegier, Krystyna Nazar, Artur Dziak, PTMS Warszawa 2005

Zapraszamy na fitness dla osób starszych




FITNESSPARK

Radom
ul. Chrobrego 22
tel. 48 385 89 13

www.fitnesspark.radom.pl

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

Gabinety Lekarskie i USG
pro feminae
lek. med. **Piotr Józwiak**
kom. 605 603 007
- USG ginekologiczno-polożnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka

Radom, ul. Tatarskiego 3, tel. 48 363 85 03
Tarnobrzeg, ul. Kępczyńskiego 8a, tel. 48 670 01 00

*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

 **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 10, www.vic-med.pl

GABINET UROLOGICZNY

czynny w porządku od 15:35 do 17:30

lekarz urolog: **Antoni Nierubca**

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

endomed

ENDO CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

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

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

Iwona Kędzior-Biedrzycka

GABINET

kardiologiczno-pediatryczny

EKG, echo serca, Holter EKG

Poradnia Słoneczna, Radom,
ul. Staroopatowska 1a, 1 piętro, gabinet nr 19
tel. 603 770 018

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świgoń

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. 602 477 709

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2

tel./faks (48) 360 83 24

c-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

miki rad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ

RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

ul. Pastowska 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

refundacja NFZ

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY

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

**SKLEP
MEDYCZNY**



Radom, ul. Główna 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
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



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 podoskopię!
- 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)

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- + **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz **Metodą F.E.D.**
jedeny aparat w regionie
- + usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń zrostu kostnego, punktów bólowych **fałą uderzeniową**
jedeny 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, bieźnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
- + **kompleksowa fizykoterapia:**
 - ciepłolecznictwo – okłady fango
 - zimnolecznictwo – krioterapia punktowa oraz „thermopress” zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°C
 - jedyny takie urządzenie w regionie
 - magnetoterapia
 - elektroterapia
 - światłolecznictwo
 - laseroterapia
 - ultradźwięki
 - hydroterapia
 - masaże lecznicze oraz relaksacyjne
 - 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

ALAB laboratoria
zincząc w regionie

Laboratorium
Radom, ul. Beliny-Prasimowskiego 33a
tel. 48 379 33 89

Zapraszamy do naszych
Punktów Pobran w Radomiu

Punkt Pobran
Radom, ul. 25 czerwca 81
NZOZ SALUS AEGROTI
tel. 48 344 84 92
pon.-pt. 7:30 - 10:00

Punkt Pobran
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

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

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

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

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. Prasimowskiego 33a
I p., pok. 208

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 narosli skórnych
- DERMELAN, COSMELAN
- laser CO₂ - FRAXEL
- laserowe leczenie trądziku i blizn potrądzikowych
- zamykanie naczynek 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

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**

Ostrowiec Św. ul Kopernika 14 **NZOZ NOVOMED**

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

Gabinet Neurologiczny

dr n. med. **Elżbieta Kowal**

Specjalista Neurolog
Ordynator Oddziału Neurologii RSS Radom
poniedziałki i środy od godz. 15.00

Gabinet Ortopedyczny

dr n. med. **Roman Kowal**

Specjalista Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej
i Rehabilitacji Medycznej
Ordynator Oddziału Rehabilitacji
SPZOZ w Pionkach
poniedziałki i środy od godz. 15.30

Zapisy w Poradni Rehabilitacji
ul. Okulickiego 76

T: 48 381 08 88

polmedic 

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

Radom, ul. Kelles-Krauz 32
tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824
przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe
tel. 502 083 626

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

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



+

PROF-MED

= **polmedic** 



Zapraszamy do naszych placówek:
ul. Okulickiego 76 | ul. Okulickiego 74 | ul. Domagalskiego 7 | ul. Osiedlowa 9

polmedic 

rejestracja: 48 383 08 38
www.polmedic.com.pl

Kompleksowa opieka medyczna

Medycyna Pracy

- badania wstępne
- okresowe
- kontrolne
- badania kierowców



polmedic 

infolinia: 601 177 955
ul. Okulickiego 76