

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



listopad 2013 / 11 (22)

STOP łysieniu

Suplementy diety
na odchudzanie

Czy warto
leczyć
depresję? cz. VI

Oxybrazja

Zaburzenia
pigmentacyjne
skóry cz. I

ACRON
koniec z pękającymi protezami

Autoimmunizacja
dysfunkcją układu odpornościowego

10 powodów, dla których kobiety na całym świecie
pokochały wchłaniane nici liftingujące





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 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 poniedziałka
do piątku
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

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

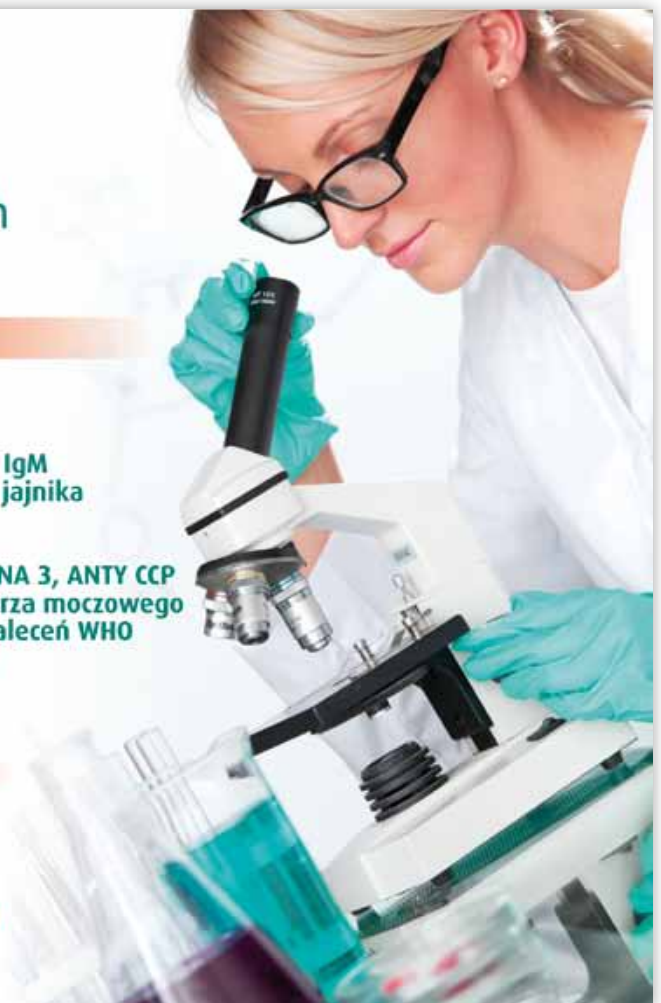
Nowe badania:

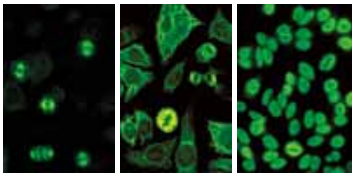
- witamina D3
- HbA1c met HPLC
- Borelioza w klasie IgG, IgM
- HE4 nowy marker raka jajnika
- HPV
- test PROM
- p/ciał ANA 1, ANA 2, ANA 3, ANTY CCP
- BTA marker raka pęcherza moczowego
- badanie nasienia wg zaleceń WHO
- panele alergologiczne

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

poniedziałek - piątek 7.00-19.00
sobota 7.00-15.00

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





Autoimmunizacja dysfunkcją układu odpornościowego

Dużą grupą chorób rozpoznawaną coraz częściej w ostatnich latach, w przebiegu których dochodzi do **dysfunkcji układu odpornościowego, są choroby z autoimmunizacją**. Etiopatogeneza tych schorzeń związana jest z występowaniem w organizmie reakcji immunologicznych **przeciw własnym antygenom**.

Układ immunologiczny nie powinien wyrządzać szkód własnemu organizmowi, powinien tolerować własne antygeny jednak mimo wielopoziomowej i bardzo precyzyjnej regulacji tego układu zdarzają się sytuacje w których dochodzi do wytworzenia komórek i przeciwciał skierowanych przeciwko własnym epitopom antygenowym. Taki stan układu immunologicznego to właśnie autoimmunizacja.

Mechanizmy na drodze których dochodzi do pojawienia się w ustroju autoprzeciwciał, czy też do uaktywnienia się przeciwciał normalnie pozostających w latencji nie są do końca wyjaśnione. W normalnych warunkach układ odpornościowy rozróżnia antygeny własne od antygenów zewnątrzpo pochodnych. U niektórych osób dochodzi jednak do przełamania bariery autotolerancji i pojawiają się wówczas autoprzeciwciała.

Autoprzeciwciała łączą się komplementarnie z własnymi antygenami i doprowadzają do zaburzeń funkcjonowania organizmu i wystąpienia objawów chorobowych. Wśród czynników etiologicznych prawie wszyscy autorzy podkreślają podstawową rolę czynników pochodzenia endogennego jak np. hallotypu antygenów HLA oraz różnego rodzaju czynników egzogennych. Wśród tych ostatnich istotną rolę odgrywają infekcje np. bakteriami jelitowymi Gram-ujemnymi, krętkami z rodzaju *Borrelia*, patogenami atakującymi drogi moczowo-płciowe jak np. Chlamydia trachomatis czy też wirusami jak parwowirus B19.

Choroby autoimmunologiczne to bardzo szeroka i zróżnicowana grupa przewlekłych, nierzadko poważnych w swych konsekwencjach schorzeń obejmująca wiele chorób w tym tzw. **układowe choroby tkanki łącznej**:

- reumatoidalne zapalenie stawów,
- toczeń rumieniowaty układowy,
- mieszana choroba tkanki łącznej,
- Pierwotny zespół Sjogrena, twardzina układowa,
- zapalenie wielomięśniowe i skórno-mięśniowe.

oraz schorzenia narządowo swoiste:

- choroba Hashimoto,
- choroba Graves Basedowa,
- niedokrwistość megaloblastyczna złośliwa,

- zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka,
- cisawica,
- pęcherzyca zwyczajna,
- małopłytkowość samoistna,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- pierwotna nietolerancja glutenu,
- miastenia.

Badania laboratoryjne odgrywają ważną rolę w diagnostyce tych chorób, a ich wyniki są istotną przesłanką do postawienia prawidłowego rozpoznania. Trzeba jednak pamiętać że są one jedynie badaniami pomocniczymi – nadrzędną funkcję pełni ocena stanu klinicznego pacjenta.

Spośród metod skriningowych najwyższą wartość diagnostyczną ma metoda immunofluorescencji (IIF) z zastosowaniem jako substratu komórek Hep-2 oraz jej modyfikacja z zastosowaniem koniugatów antyglobulinowych.

Metoda immunofluorescencji daje kilka typowych obrazów (patterns) typów świecenia, którym przyporządkowane są przeciwciała o określonej swoistości. Ponieważ niektóre autoprzeciwciała dają zbliżony obraz w dalszej ich identyfikacji wykorzystuje się metodę western-blotting.

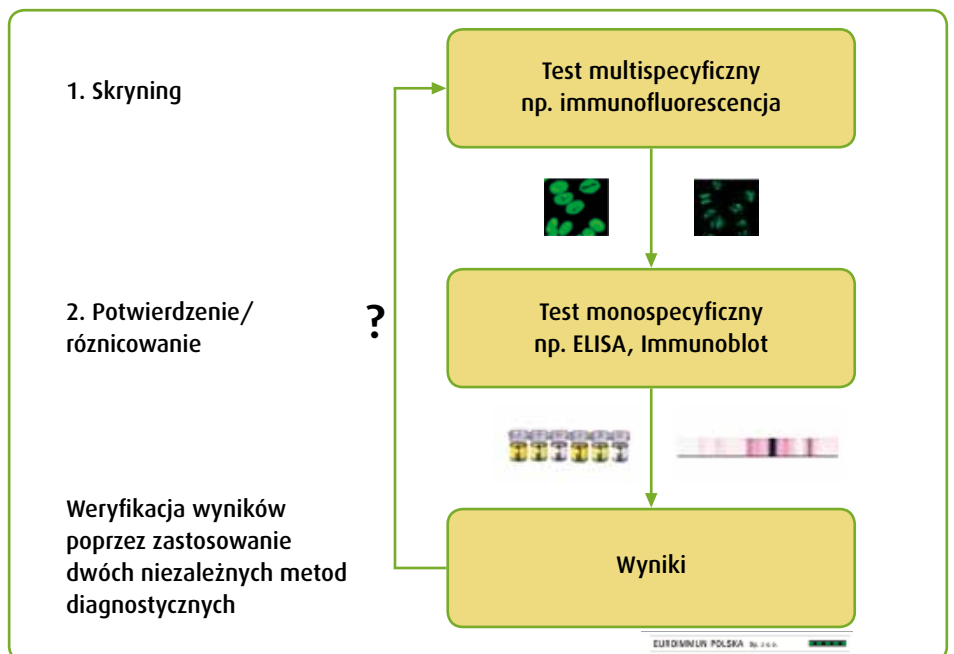
W diagnostyce chorób autoimmunologicznych ważną rolę odgrywa badanie autoprzeciwciał, szczególnie wykrywanie **ANA. Przeciwciała ANA (Anti Nuclear**

Antibodies) to cała grupa autoprzeciwciał skierowanych przeciwko różnym strukturom jądra komórkowego własnego organizmu. Wysokie stężenia ANA wykrywane są w wielu chorobach autoimmunologicznych, zaś u osób zdrowych nie występują bądź są ich śladowe ilości. Wiadomo, że niektóre choroby związane są z określonymi typami ANA, dlatego ich wykrycie ułatwia lekarzom postawienie diagnozy. Za pomocą badań laboratoryjnych można oszacować ilość ANA, jak i dokładnie określić typ ANA, czyli jaki składnik w komórkach własnego organizmu jest celem ataku autoprzeciwciał.

Identyfikacja autoprzeciwciał metodą immunofluorescencji IIF na komórkach Hep-2 jak i szczegółowa identyfikacja antygenów komórkowych (ANA 3) metodą western-blottingu wykonywana jest w pracowni laboratorium Medica.

Pracownia wykonuje badania metodami referencyjnymi z użyciem najwyższej jakości odczynników, a ocenę autoprzeciwciał prowadzą specjaliści laboratoryjnej diagnostyki medycznej.

W artykule wykorzystano:
Piśmiennictwo: prof. dr. hab. n. med. Jakub Ząbek „Wsparcie diagnostyczne w rozpoznawaniu schorzeń z autoimmunizacją”
Zdjęcia: dzięki uprzejmości firmy Euroimmun.



lek. med. **Wiesław Drożdżikowski**
specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog
USG jamy brzusznej
poniedziałek - niedziela 7h 00-18 00
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 426

lek. med. **Urszula Kempa**
**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**
zapisy telefoniczne
poniedziałek i środa **609 196 693**
Radom, ul. Próżmowskiego 33a
I p., pok. 208

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

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

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 Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

Centrum Medyczne
MEDJana

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

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

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

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

Czy warto leczyć depresję? Część VI



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

Psychoterapia

Psychoterapia, czasem zwana leczeniem przez rozmowę, często jest bardzo skutecznym sposobem leczenia depresji. W jaki sposób pomaga? Po pierwsze stwarza dającą oparcie, bliską relację pacjenta z terapeutą. Człowiek w depresji bardzo często czuje się samotny i opuszczony. Świadomość, że ktoś go wspiera, że łączy go z kimś bliska więź, że komuś na nim zależy, pomaga przetrwać trudne chwile. Oparcie, które pacjent znajduje w terapii, jest jednym z ważnych aspektów psychoterapii. W trakcie psychoterapii człowiek wiele się o sobie uczy i poznaje wzory i schematy powtarzające się w jego życiu, które narażają go na depresję.

W tym artykule chciałbym krótko zaprezentować jedną z najczęściej stosowanych szkół psychoterapii używanych w leczeniu depresji – terapię poznawczą.

Ta forma psychoterapii stała się popularna z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego,

że jest skuteczna. W trakcie badań nad klinicznym zastosowaniem tej terapii udowodniono, że terapia poznawcza jest bardzo skuteczna w leczeniu lekkiej i średnio ciężkiej depresji. Skutecznością dorównuje terapii farmakologicznej. Liczne, niezależne badania naukowe udowodniły, że ta metoda się sprawdza. (Badania na tym polu zostały opisane przez doktora Aarona Becka w książce „Cognitive Therapy of Depression”).

Czy można pomóc sobie samemu?

Drugim powodem, który sprawił, że to podejście stało się tak popularne, jest fakt, że z metod terapii poznawczej mogą korzystać zarówno terapeuci, jak i sami chorzy. Do samodzielnego zastosowania zostały stworzone formy autoterapii opisane w książkach, jak np.: „Radość Życia” Dr Davida Burnsa i „Pokonać depresję i stan

obniżonego nastroju” Dr Chrisa Williama. Zasady tej terapii są także często opisywane w poradnikach jak np. „Pokonać depresję” Johna Prestona. Prezentowane poniżej metody, można znaleźć w tych i innych podobnych pozycjach książkowych.

Kiedy jesteś w depresji możesz zrobić coś, co w kilka minut sprawi, że poczujesz się trochę lepiej, łatwiej uwierzysz, że masz kontrolę nad swoimi uczuciami i odzyskasz nadzieję. Co więcej, stosowanie metod poznawczych przez kilka kolejnych tygodni w znaczącym stopniu zmniejsza objawy depresji.

Negatywne myślenie wywołuje depresję i nasila ją

Wszystkie wydarzenia – czy to nagłe i konkretne, czy trudne do ustalenia i nieokreślone – łączą się z rozczarowaniem i poczuciem straty. Czy każda strata i każde rozczarowanie kończy się depresją? Zdecydowanie nie! Kiedy coś tracimy, najczęściej jesteśmy smutni, ale między smutkiem a depresją jest ogromna różnica.

Sfera poznawcza obejmuje różne procesy psychiczne, między innymi myślenie, postrzeganie, przekonania i postawy. To, jak patrzymy na rzeczywistość i jak ją interpretujemy, ma wielki wpływ na nasze uczucia. Często na początku depresji pacjent zaczyna reagować negatywnie i myśleć pesymistycznie. Popęlnia w myśleniu kilka błędów, które narażają go na

N Z O Z
EUROMED
Gabinet chirurgii ogólnej
biopsje i USG piersi
dr n. med. **Grzegorz Szczęśniak**
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

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

PORADY W ZAKRESIE: czynne wtorek 16⁰⁰-18⁰⁰

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

zapisy
tel. 609 182 337

SANUS NZOZ
Pracownia Laboratorki

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej

Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

RADOM
diaGnosis
Rezonans Magentyzny
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

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. 601 969 786

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, dopł. naczyń kończyn dolnych

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

cierpienie. Podstawowe założenie poznawczego podejścia do walki z depresją mówi, że w stresującej sytuacji, kiedy coś tracimy albo przeżywamy rozczarowanie, w naszej głowie uruchamia się łańcuch myśli. Aktywność psychiczna może pójść dwoma torami. Po pierwsze możesz **realistycznie** postrzegać sytuację i tak samo o niej myśleć. W takim przypadku twoje uczucia będą normalne i pomogą Ci przystosować się do okoliczności. Na przykład smutek lub żal są normalną reakcją emocjonalną na stratę. Normalny smutek jest bolesny, ale z czasem zaczyna słabnąć. Osoba, która odczuwa zwykły żal, nie popada w pesymizm i zachowuje poczucie własnej wartości.

Możesz jednak wybrać inną drogę. Twoje procesy poznawcze mogą być **zaburzone** (szczególnie przez nadmierny pesymizm). Silnie negatywne myśli często wydają się prawdziwe, ale rzadko takimi są. Poniżej opisy kilku takich dróg zaburzonego przez depresję myślenia.

1. Negatywne przewidywania - pacjent „przewiduje przyszłość” i widzi ją w czarnych barwach. Gdyby jego przepowiednie okazały się prawdziwe, miałby powód, żeby rozpaczać, ale skąd pacjent „wie”, że to, co sobie wyobraża, jest „prawdą”? Gdzie są na to dowody? Ludzie w depresji często przyjmują swoje pesymistyczne przewidywania za prawdę.
2. Myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”, „zero-jedynkowe”, „czarne albo białe” - to skłonność do pochopnego wyciągania zbyt ogólnych wniosków na temat własnej osoby i rzeczywistości. np.: ugotowałem obiad z kilku różnych dań, ale deser nie wszedł, myślę wtedy, że cały obiad jest do niczego, ale przecież pomijam fakt, że pozostałe dania smakowały gościom. W tym wypadku myślę, że liczy się wszystko albo nic. Trudno się cieszyć

przy takim myśleniu, ale to przecież nie prawda.

3. Wyciąganie pochopnych wniosków to skłonność do wyciągania wniosków najgorszych z możliwych, mimo braku przekonujących dowodów. Chory na depresję „wyciąga wnioski” głównie pesymistyczne na temat rzeczywistości, w dodatku „ignoruje pozytywne aspekty” sytuacji. To naturalne, że czuje się źle w związku z utratą. Na jego miejscu nikt by się nie cieszył. Myśli bardzo pesymistycznie, przez co naraża się na dodatkowe cierpienie. To, jak człowiek interpretuje sytuację i jak o niej myśli, ma duży wpływ na jego uczucia. W takiej samej sytuacji inny człowiek nie wyciąga pochopnych wniosków, nie maluje w myślach czarnego obrazu przyszłości i nie pomija pozytywnych aspektów rzeczywistości. Mimo że znalazł się w takiej samej sytuacji, nie zapomina, że zdobył pewne umiejętności i doświadczenia życiowe, z których korzysta.
4. Ograniczone pole widzenia to częsta u osób w depresji skłonność do koncentrowania się wyłącznie na negatywnych szczegółach i ignorowanie pozytywnych aspektów sytuacji oraz nie zauważanie swoich zalet.
5. Odnoszenie wszystkiego do siebie to skłonność do zakładania, że jeśli coś jest źle, to z naszej winy.
6. Myślenie o tym, co powinno być to skłonność do upierania się przy tym, że coś powinno się dziać w określony sposób. Można myśleć o tym, że samemu powinno się być jakimś i coś powinno się robić lub że ludzie powinni być tacy czy inni, że rzeczywistość powinna być lub nie być taka, jaka jest. W myśleniu takiego człowieka ciągle powtarzają się słowa: „powinno”, „nie powinno”, „musimy”, „należy”.

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

OPTYK

okulary korekcyjne
okulary słoneczne
soczewki kontaktowe

zaprasza

poniedziałek-piątek
10.00-17.30

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

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

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 **WOLANO** Baldinini 



**Gabinet
okulistyczny**

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu

leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
leczenie niedowidzenia i choroby zezowej
aplikacje soczewek kontaktowych

zapisy na telefon

606 68 94 50, (48) 344 92 47

poniedziałek, środa 14.30
czwartek od 15.00

EPMED Radom, ul. Waryńskiego 9A lok. 8



**Dorota
Wręczycka-Głuchowska**
specjalista chorób oczu

Przychodnia Glinice
tel. 668 148 928

Gabinet okulistyczny
Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)
kom. 604 529 306
przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

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

7. I inne podobne opisane w powyżej podanych książkach. Odsyłam drogie czytelników do lektur, ponieważ objętość tego artykułu nie pozwalałaby na dokładane opisanie ich wszystkich.

Wszystkie zakłócenia tego typu mają dwie wspólne cechy: zniekształcają rzeczywistość (co powoduje skrzywienie perspektywy i pesymistyczne poglądy na obecną sytuację i na to, co przyniesie przyszłość) oraz nasilają emocjonalny ból. Jeśli nie zostaną rozpoznane i zmienione, przekształcą się w nasilający się proces depresyjny. Trzeba położyć temu kres. Przede wszystkim należy sobie uświadomić zakłócenia procesu poznawczego, kiedy się pojawiają. Niestety, zwykle nie jesteśmy świadomi niezdrowych i nieprawdziwych myśli. Aby je zmienić, musimy się nauczyć je rozpoznawać.

Uświadamianie sobie własnych zakłóceń poznawczych

W chwilach trudnych pod względem emocjonalnym nie uświadamiamy sobie własnych myśli. Ludzie najczęściej są świadomi jedynie uczuć. Ważnym i skutecznym sposobem na uświadomienie sobie procesu poznawczego jest traktowanie uczuć jak sygnałów lub wskazówek. Następnym razem, kiedy uświadomisz sobie nieprzyjemne uczucia (takie jak smutek lub frustracja), uznaj je za sygnał ostrzegający cię, że w twoim umyśle coś się dzieje, i zadaj sobie następujące pytania:

- „Co się dzieje w mojej głowie?”
- „O czym myślę?”
- „Co mówię do siebie?”
- „Jak postrzegam sytuację, która wyzwoliła te uczucia?”

Pamiętaj, żeby zwracać uwagę na to, co się z tobą dzieje. Wsłuchaj się w swoje uczucia i myśli, zadawaj sobie pytania, które pozwolą ci zrozumieć, jakie myśli kryją się za doświadczanymi uczuciami.

Podważanie prawdziwości zakłóconych myśli

Istnieje skuteczny sposób, który pozwala zmienić niekorzystny sposób myślenia

(proces poznawczy). Trzeba wziąć kartkę i narysować pośrodku pionową linię. Potem trzeba zadać sobie pytanie: „Co się dzieje w mojej głowie?” i po lewej stronie kartki zapisać wszystkie myśli, słowo po słowie. Doktorzy Burns i Beck oraz inni terapeuci poznawczy nazywają te myśli automatycznymi, ponieważ przebiegają one przez nasz umysł bardzo szybko. Następnie, patrząc na swoje notatki, trzeba sobie zadać dwa pytania:

- Czy te myśli mogą wskazywać na zakłócenia poznawcze?
- Czy są realistyczne i prawdziwe?”

Pamiętaj, że ostatecznym celem tego procesu jest ograniczenie nadmiernego bądź zbędnego emocjonalnego bólu. Ogólnie mówiąc, podważanie prawdziwości zakłóconych myśli polega na stawianiu sobie pytania: „Czy moje myśli odpowiadają stanowi faktycznemu?”. Należy ustalić fakty i porównać z nimi swoje myśli, a potem sformułować nowy, bardziej realistyczny pogląd. Realizm jest drogą, która prowadzi do uzdrowienia.

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,
psychoz,
zaburzeń odżywiania,
zaburzeń osobowości

www.psychiatra.radom.pl

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

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
NZOZ „Dekamed” Sp. z o.o.
Radom, ul. Królowej Jadwigi 13
tel. 606 244 806
jolantakomorowska@gmail.com

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

KMP
EDUKACJA-SZKOLENIA ZAWODOWE

Pracownia Psychologiczna „KMP”
Radom, ul. Orzechowa 2
tel. 48 360 09 70
kom. 500 082 328
biuro@kmpedukacja.com.pl
www.kmpedukacja.com.pl

PRACOWNIA BADAŃ PSYCHOLOGICZNYCH

Badania psychotechniczne kierowców

- na prawo jazdy kat. C, CE, D
- przy szkoleniach na przewóz osób i rzeczy
- na kursy kwalifikacji wstępnej
- wózków widłowych
- maszyn ciężkich – suwnic, HDS, żurawi itp..
- spawaczy

Nowoczesny sprzęt, miła obsługa, dogodnie terminy
Blizsze informacje i zapisy w siedzibie ośrodka lub telefonicznie

Oxybrazja

Oxybrazja to nowa propozycja na rynku kosmetycznym. Zabieg polega na intensywnym złuszczeniu martwych komórek naskórka. Jest łagodniejszy i przyjemniejszy od mikrodermabrazji, nie polega bowiem na mechanicznym ścieraniu naskórka, które może wywołać podrażnienia i zacerwienia.

Oxybrazja to rodzaj peelingu, w którym wykorzystuje się strumień rozproszonych kropelek soli fizjologicznej i powietrza (czystego tlenu) emitowanych pod ciśnieniem przez specjalne urządzenie. Jest bezdotykowy, a więc czysty, bezpieczny i higieniczny. Jego zadanie to delikatne, ale skuteczne złuszczenie martwego naskórka, zwężenie porów oraz rozjaśnienie przebarwień. Jest bezbolesny, a wręcz przyjemny i relaksujący.

Oxybrazja jest całkowicie bezinwazyjna, więc nie niesie za sobą żadnych skutków ubocznych może być więc wykonywana nawet na cerach bardzo wrażliwych, naczynekowych czy trądzikowych a także u pań w ciąży, czy osób starszych. Efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu – skóra staje się odświeżona, dotleniona i gładka.

Dla długotrwałego efektu poleca się wykonywać w serii, szczególnie w przypadku skóry z bliznami potrądzikowymi. Zabieg wygładza i ujędrnia strukturę naskórka. Oxybrazja w serii odmładza skórę, redukuje drobne zmarszczki, strumień tlenu z solą fizjologiczną stymuluje komórki do odnowy a także poprawia krążenie. W celu trwałych efektów zaleca się przeprowadzenie serii zabiegów od 2-10 w odstępach od 1 tygodnia do 4 tygodni. W leczeniu trądziku zabieg powtarza się co 4 tygodnie, w celach odmładzających zaleca się, aby oxybrazję wykonywać co tydzień.

Po przeanalizowaniu wyników badań, stwierdzono następujące działanie Oxybrazji:

- nawilża i dotlenia skórę
- oczyszcza i dezynfekuje skórę (peeling płytki i głęboki)
- wzmacnia i hartuje ściany naczyń krwionośnych

- wspomaga leczenie trądziku różowatego
- łagodzi objawy trądziku (eliminuje bakterie beztlenowe)
- łagodzi stany zapalne skóry
- zmniejsza blizny potrądzikowe oraz przebarwienia
- zmniejsza cellulit i rozstępy (hydrodynamiczny zimny masaż)
- ogranicza łojotok (stabilizuje pracę gruczołów łojowych)
- poprawia koloryt skóry
- spłyca zmarszczki
- rewitalizuje, czyli ożywia skórę

Jak każdy zabieg kosmetyczny czy medyczny, oxybrazja ma swoje ograniczenia. Przeciwwskazaniem do oxybrazji są bakteryjne choroby skóry, stany zapalne skóry, łuszczyca i choroby nowotworowe. Nie jest również wskazana u osób w trakcie leczenia retinoidami i czynnym, ropnym trądzikiem.

Zapraszamy na zabieg oxybrazji
w naszym Instytucie Urody
Perfect Visage.

Dorota Figarska kosmetolog
Justyna Tusińska kosmetolog
Marta Podkowa kosmetolog



ALAB laboratoria
stowarzyszenie lekarzy

Laboratorium
Radom, ul. Beliny-Prądmowskiego 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



life diet
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

BEZ SUPLEMENTACJI

Radom, ul. Warzywna 23
tel. 606 275 742



Perfect Visage
INSTYTUT URODY

KOSMETYKA LASEROWA

- modelowanie sylwetki ciała – endermologia
- FOCUS RF+ – odmładzanie, ujędrnianie
- makijaż permanentny SZWEDO
- kosmetyka pielęgnacyjna
(cera trądzikowa, wrażliwa, dojrzała)
- kosmetyka upiększająca
(oczyszczanie, lifting, wygładzanie, ujędrnianie)
- manicure, pedicure
- makijaż okolicznościowy
- oxybrazja
- mikrodermabrazja
- laserowa depilacja
- opalanie natryskowe
- pakiety ślubne
- peelinki chemiczne
- mezoterapia bezigłowa



Radom, ul. Witolda 10, tel. 48 383 65 50
www.perfectvisage.pl

medistar

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Okulickiego 58/70 lok. 2
tel./faks (48) 360 83 24
e-mail: medistar@medistar.pl

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

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

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

Prawdy i mity

Zespół jelita drażliwego jest
wywołany niewłaściwą dietą

MIT - Choć etiologia zespołu jelita drażliwego nie została do końca wyjaśniona, dieta nie znajduje się na liście możliwych przyczyn schorzenia. Są nimi zaburzenia funkcji motorycznej jelit, nadwrażliwość trzewna i zaburzenia na osi mózgowo-jelitowej. Przyczyny upatruje się także w przebytej bieguncie infekcyjnej. Objawy choroby mogą pojawiać się kilka miesięcy po zakażeniu. Znaczenie też mają zapewne geny, ponieważ schorzenie występuje częściej rodzinnie i dwukrotnie częściej u kobiet. Należy pamiętać, że ponad połowa pacjentów z zespołem jelita drażliwego ma zaburzenia w sferze psychicznej.

Zespół jelita wrażliwego to przewlekła choroba jelita cienkiego i grubego objawiająca się bólami brzucha i zaburzeniami rytmu wypróżnień: występują biegunki lub zaparcia albo postać mieszaną. Ból brzucha, zlokalizowany najczęściej w lewym dolnym kwadracie, może mieć różnorodny charakter. Ustępuje po wypróżnieniu i co ważne, raczej nie wybudza w nocy. Mogą występować też wzdęcia, nudności, wymioty i śluz w kale. Dolegliwości te nie są spowodowane zmianami organicznymi ani biochemicznymi.

Badania: morfologia, OB, badanie kału na obecność pasożytów i krwi utajonej, USG jamy brzusznej i kolonoskopia są prawidłowe.

Źródło „Farmacja i ja” lipiec 2013

PIJAWKI LECZĄ

- choroba żytna (złoty, owrożdżenia)
- choroby kęgosłupa (rwa kulszowa, dystopnie)
- migreny • cieżrzyca • miazmaty

tel. 501 340 550

Gabinet „nad rzeczką”

Radom, Struga 67a, www.palenis.top.pl

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe aparaty słuchowe
i wszelkie akcesoria

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki
ortopedyczne

materace i poduszki
przeciwodleżynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

aparaty do mierzenia ciśnienia
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 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)

Tylko do końca roku
istnieje możliwość
wykonania w Radomiu

BEZPŁATNYCH

badan tomografii komputerowej płuc i klatki piersiowej

Badania te są przeznaczone
dla osób w wieku 55-75 lat
z miasta Radomia
i ościennych powiatów.

Powyższe badania
wykonuje
Zakład Diagnostyki Obrazowej

ENDOMED
ul. Kilińskiego 6

Informacja i zapisy:

tel. 48 **340 02 35** wew. 2
48 **340 02 36** wew. 2

tel. kom. **606 169 634** wew. 2
606 169 637 wew. 2

Prawdy i mity

Niektórzy otyli pacjenci
są uzależnieni od słodczych
jak narkomani od narkotyków

PRAWDA - Z badań wynika, że w mózgu otyłych chorych pod wpływem spożytego cukru zachodzą takie same reakcje jak u uzależnionych od kokainy lub heroiny. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że substancje uzależniające powodują pobudzenie receptorów wyzwalających uczucie przyjemności, odprężenia i zadowolenia. Należą do nich np. receptory dopaminowe. Czekolada może uzależniać, ponieważ zawiera kofeinę, anadamid, fenyloetyloaminę i teobrominę, a niektóre z nich powodują wydzielanie endorfin-hormonów szczęścia. Dlatego odzwyczajanie się od spożywania codziennie słodczych najlepiej zacząć od zmniejszenia w diecie produktów o wysokim indeksie glikemicznym. Słodczych lepiej zastępować owocami, jogurtami, chudym twarogiem, orzechami, sorbetami, surówkami, nasionami słonecznika i miodem.

Źródło „Farmacja i ja” lipiec 2013

Pacjencie, zadbaj o swoje zdrowie!

Wychodząc naprzeciw trudności
dostania się do lekarza specjalisty,
w ramach NFZ Przychodnia ENDOMED
we współpracy z laboratorium analiz
medycznych MEDICA organizuje
tzw. **BIAŁE SOBOTY**.

Kolejna z tego cyklu sobota
pod hasłem
„DIABETOLOGICZNA”
odbędzie się dwukrotnie
23 listopada i 14 grudnia 2013 r.
w Przychodni ENDOMED w Radomiu
przy ul. Kilińskiego 6 (I piętro).

Każdy Pacjent ma możliwość
skorzystania z konsultacji diabetologa.
Podczas wizyty lekarskiej otrzyma
zaproszenie na wykonanie
BEZPŁATNYCH
podstawowych badań
laboratoryjnych stosowanych
w diagnostyce cukrzycy.

Wszelkie informacje:
tel. 48 340 02 35 wew. 1,
48 340 02 36 wew. 1,
606 169 634, 606 169 637
lub osobiście w Przychodni Endomed

*Jesteś zaniepokojony swoim zdrowiem?
Przyjdź, skorzystaj! Serdecznie zapraszamy.*



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

ACRON

koniec z pękającymi protezami

W ostatnim czasie wielu techników oraz lekarzy stomatologów przekonało się do protez z tworzyw termoplastycznych wykonanych metodą wtrysku pod ciśnieniem. Gama tych materiałów jest coraz bogatsza, począwszy od najbardziej znanego - ACETALU - materiału na bezmetalowe protezy szkieletowe, akrylu bez monomeru (VITAPLEX) po nylony i wszelkie jego pochodne tak jak ACRON.

ACRON jest najnowszym uniwersalnym tworzywem na płyty protez powstałym dzięki wieloletnim badaniom i testom laboratoryjnym. Jest to materiał, który posiada zalety akrylu - sztywność i biofunkcjonalność, a zarazem wysoką sprężystość która jest cechą charakterystyczną nylonów, co uniemożliwia złamanie protezy podczas normalnego jej użytkowania a nawet przypadkowego upadku.

Właściwości ACRONU pozwalają na wykonanie w pełni estetycznych klamer i pelot w kolorze dziąsła. Dodatkowy kolor „0”, który jest krystalicznie transparentny umożliwia także wykonanie przeziernych klamer i pelot oraz płyty protezy szczególnie w przypadku pacjentów alergików.

Twardość ACRONU zbliżona do akrylu pozwala na zamocowanie w protezie różnego rodzaju elementów retencyjnych. Materiał ten jest całkowicie bezpieczny (uzyskał aprobatę Narodowego Instytutu Leków), ponieważ pozbawiony jest monomeru oraz wszelkiego typu alergenów. Jest to cecha niezwykle ważna szczególnie dla

pacjentów, ale także dla lekarzy i techników, którzy też mają bezpośredni kontakt z materiałem podczas obróbki.

Minimalny skurcz polimeryzacyjny ACRONU pozwala uzyskać idealnie dopasowaną płytę protezy bez odleżyn i podrażnień na śluzówce.

ACRON jest materiałem uniwersalnym, można go stosować do:

- protez częściowych osiadających
- protez częściowych podpartych
- protez całkowitych
- prac kombinowanych

Istotną sprawą jest fakt, że protezy acronowe można naprawić; chodzi tu głównie o możliwość dostawienia zęba do protezy w momencie utraty zęba własnego przez pacjenta.

Uzupełnienie protetyczne wykonane z ACRONU cechuje się wysoką estetyką ze względu na brak elementów metalowych (np. klamer), które często podrażniają śluzówkę czasem nawet szkliwo a także dają nieprzyjemny metaliczny posmak w ustach. Ważną zaletą ACRONU jest szybka akceptacja protezy z niego wykonanej.

Jeśli zainteresował Państwa ACRON i jego właściwości zapytajcie o niego swojego lekarza stomatologa.

*Laboratorium Protetyki
Dentystycznej „Lapro_dentis”
Lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka*

DENT-ARTIS
GABINETY STOMATOLOGICZNE

lek. stom. Bożena Domańska
poniedziałek, środa, piątek 14.00-18.00
wtorek, czwartok 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

dent

EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 25
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

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

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a
tel. 504 537 068
godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

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

Panoramica ^{3D}

pracownia radiologiczna

Tomografia CBCT Stomatologiczno-Laryngologiczna

Dla stomatologii

- ✓ tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- ✓ tomografia średniego pola obrazowania
- ✓ tomografia głowy
- ✓ tomografia stawów skroniowo-żuchwowych

Dla laryngologii

- ✓ tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- ✓ tomografia ucha wewnętrznego

Wykonujemy zdjęcia:

- ✓ panoramiczne
- ✓ cefalometryczne
- ✓ punktowe

Zapraszamy już **w styczniu!**

Panoramica ^{3D}
pracownia radiologiczna

Kontakt

Tel. 0/48 679-61-71
Tel. 0-691-77-99-77

ul.Okulickiego 48
26-600 Radom

Zapraszamy na naszą stronę
www.panoramica.pl

email adres: info@panoramica.pl

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 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

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

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

Laboratorium LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska
mikrobiologia, genetyka, biochemia

Radom, ul. Złotoborskiego 10A
tel. 48 367 1222
czynny od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00

Polscy naukowcy walczą z rakiem

Okazuje się, że najnowsze leki na raka zostały opracowane przy sporej pomocy polskich naukowców. Preparaty weszły już w fazę badań klinicznych. Jeden z nich będzie wkrótce testowany w USA. Leki o których mowa przydatne będą w leczeniu zmian przed nowotworowych w obrębie szyjki macicy oraz najczęściej występującego nie drobnokomórkowego raka płuc.

Najbardziej zaawansowane są prace nad preparatem o nazwie TIFN, którego odpowiednio wczesne podanie może zapobiec powstaniu raka szyjki macicy wywołane przez zakażenie wirusem HPV. Preparat przeszedł już dwie fazy badań i przygotowany jest do decydującego trzeciego etapu. Lek jest wygodny w użyciu, gdyż dostępny jest w postaci kremu przeznaczanego do samodzielnego stosowania miejscowo.

Badania prowadzone są w ramach polsko-kanadyjskiej spółki biofarmaceutycznej Helix Polska z siedzibą w Toronto i oddziałem w Warszawie.

Źródło: Polacy wynaleźli nowe leki na raka, „Newsweek”, 27 sierpnia 2013



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

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

Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk
Leczenie chorób płuc i chorób wewnętrznych
możliwość wizyt domowych
tel. 603 609 270
gabinet Radom, ul. Chrobrego 54
poniedziałek 16.00-17.00

Gabinety Lekarskie i USG
pro feminae
lek. med. **Piotr Jozwiak**
kom. 605 603 007
- USG ginekologiczno-położnicze
- prowadzenie ciąży
- USG 3D/4D
- kolposkopia
- cytodiagnostyka
Radom, ul. Waryńskiego 9, tel. 48 367 95 65
Ełk, ul. Augustyna 8a, tel. 48 650 81 99

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

Zaburzenia pigmentacyjne skóry cz. I

Zdania na temat kolorytu skóry, szczególnie w świecie mody, są podzielone. Co raz częściej jednak pragnieniem wielu pań jest uzyskanie zdrowej, aksamitnej cery.

Pierwszym krokiem w realizacji planu osiągnięcia takiego wyglądu skóry jest usunięcie z niej przebarwień, a co za tym idzie: wiedza na temat melanogenezy i czynników aktywujących ją oraz najbardziej spektakularne metody ich usuwania.

Melanogeneza to złożony proces enzymatyczny w trakcie którego wytwarzana jest melanina (naturalny barwnik skóry) posiadający barwę od pomarańczowej do czarnej. Pigment ten odpowiada za zabarwienie skóry, włosów oraz tęczówki oka.

Kiedy dochodzi do aktywacji wydzielania melaniny, skóra włącza swój mechanizm obronny, którego skutkiem jest pojawienie się opalenizny, czyli wzrost zawartości melaniny pochłaniającej i rozpraszającej promieniowanie ultrafioletowe. To ono jest głównym sprawcą mającym wpływ na zabarwienie skóry.

Kiedy nasza skóra delikatnie muskana promieniami słońca nabiera równomiernego, brązowego kolorytu nie stanowi to dla nas problemu. Pojawia się on natomiast wtedy, gdy dochodzi do zaburzeń pigmentacyjnych, których efektem są m.in. przebarwienia. Barwnik w skórze skupia się tworząc ciemne plamy, które poza tym, że wyglądają nieestetycznie mogą być objawem groźnych schorzeń.

Gdzie należy szukać przyczyny?

W dokładnej diagnozie i eliminacji czynników aktywujących wydzielanie melaniny, do których możemy zaliczyć: działanie promieniowania UV, leki (niesteroidowe leki przeciwzapalne, tetracykliny i inne), hormony produkowane przez przysadkę mózgową i gruczoły płciowe, procesy hormonalne (ciąża, menopauza), zaburzenia endokrynologiczne (nadczynność tarczycy, problemy z jajnikami), stany zapalne skóry, niedobór witamin (PP, A, B5, B9) jak również uwarunkowania genetyczne. Nie zawsze

jednak jest tak, że po wyeliminowaniu przyczyny, przebarwienia znikną z naszej skóry. Wtedy kolejnym etapem będzie działanie z zewnątrz, bezpośrednio na skórę.

Najkorzystniejszą dostępną terapią usuwającą wszelkiego typu przebarwienia skóry jest zastosowanie w tym celu Lasera RevLite® Q-switch (stosowany jest on również do usuwania tatuaży). Jest to nowoczesna zaawansowana technologia wykorzystująca ultrakrótkie (nanosekundowe) impulsy światła, pochłanianie wyłącznie przez melaninę lub inny barwnik. Dzięki czterem długościom fali możliwe jest jego usunięcie, niezależnie od barwy oraz głębokości i lokalizacji w skórze. Zabieg u ponad 80% pacjentów stwarza szansę na trwałe pozbycie się uporczywie nawracających przebarwień. Kolejną jego zaletą jest możliwość przeprowadzenia zabiegu w wersji tzw. peelingu laserowego, co umożliwia nie tylko wyrównanie kolorytu, ale także odmłodzenie skóry i jest dobrą profilaktyką przeciwstarzeniową.

W trakcie zabiegu odczuwalne jest niewielkie pieczenie, które jest dobrze tolerowane i szybko ustępujące po zakończeniu leczenia. Dla wrażliwych pacjentów możliwy jest nawiew chłodnego powietrza, a w szczególnych sytuacjach znieczulenie kremem na godzinę przed zabiegiem.

Zmiany pigmentowe posłoneczne oraz piegi wymagają zazwyczaj jednorazowego zabiegu. Po kilkunastu minutach od zabiegu miejsca o zaburzonej pigmentacji intensywnie ciemnieją, a następnie ulegają delikatnemu złuszczeniu trwającemu ok. tygodnia. Pełny efekt pojawia się 2-3 tygodnie po leczeniu. Przez 2 do 7 dni może być obecne lekkie zaczerwienienie skóry, natomiast następnego dnia po wykonaniu zabiegu można stosować makijaż. W przypadku zmian mieszanych i głębokich – gdzie barwnik zlokalizowany jest na granicy naskórka i skóry właściwej lub tylko w skórze właściwej – leczenie ustalone jest indywidualnie. Po zabiegu należy bezwzględnie unikać słońca i stosować krem z filtrem typu SPF 50.

Nawracające przebarwienia wymagają kilku tzn. od 4 do 10 zabiegów, początkowo zazwyczaj w odstępach 10-14 dniowych, kolejne sesje od 2 do 4 tygodni. Ze względu na przełomową technologię PTP, której zastosowanie uzależnione jest od anatomicznej lokalizacji przebarwień, sesje odbywają się w odstępach 4-6 tygodniowych, są skuteczniejsze i wymagają mniejszej ilości powtórzeń.

Po uzyskaniu korzystnego rezultatu, obowiązkowe jest stosowanie do pół roku filtrów przeciwsłonecznych oraz preparatów wspomagających zawierających między innymi: kwas azelainowy, retinoidy, arbutynę, hydrochinon lub jego alternatywy. Leczenie jest wysoce skuteczne. Uzyskuje się bardzo dobre rezultaty, nawet jeden zabieg może przynieść duże rozjaśnienie zmian.

Zabieg przy zastosowaniu tego lasera świetnie działa również jako alternatywa dla klasycznych peelingu (tzw. peelingu z kwasami). Jest od nich głębszy, a rekonwalescencja po zabiegu krótsza. Niewielki obrzęk i zaczerwienienie ustępują po 2 dniach, makijaż można stosować od razu. Przed zabiegiem można zastosować mikrodermabrazję. Ogólne zalecenia dotyczą głównie nawilżania skóry i ochrony przed słońcem. Głównymi przeciwwskazaniami jest ciąża i karmienie piersią oraz świeża opalenizna (tj. do 2 tygodni po ostatnim opalaniu).

Warto zapamiętać, że pomimo bardzo wysokiej skuteczności zabiegi są łagodne, a działania niepożądane na ogół nie występują lub są niewielkie – typu: zaczerwienienie, obrzęk, pęcherzyki, ustępujące nierówności skóry.

*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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski
tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, 1 piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

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 

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

Farmaceuta radzi

Suplementy diety na odchudzanie

Często zadawanym pytaniem do farmaceuty jest „jakiś dobry środek na odchudzanie”, aby ułatwić Państwu wybór przedstawię najczęściej kupowane, polecane i reklamowane suplementy diety na zrzucenie kilku kilogramów.

L-Karnityna

Po raz pierwszy wyizolowano ją z mięśni, gdzie obficie występuje. U człowieka powstaje w wątrobie, a także dostarczana jest z pożywieniem. Głównym jej źródłem w żywności jest mięso (baranina, wieprzowina) i produkty mleczne. Jej rola w organizmie to transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie ulegają przemianom, w wyniku których powstaje energia do prawidłowego funkcjonowania komórek organizmu (głównie mięśni i serca).

Badania wykazują, że doustne przyjmowanie L-karnityny zmniejsza masę tkanki tłuszczowej, a zwiększa masę tkanki mięśniowej, obniża uczucie zmęczenia. Dlatego polecana jest jako środek wspomagający odchudzanie u osób aktywnych fizycznie i ćwiczących.

CLA – kwas rumenowy – sprzężony kwas linolowy

Należy do grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych, naturalnie występujących w tłuszczu mlecznym i wołowinie.

CLA jest silnym środkiem przeciwnowotworowym, niski jego poziom zwiększa ryzyko zachorowania kobiet na raka piersi. Najbardziej zbadana jest właściwość CLA do redukcji tkanki tłuszczowej, zwiększenia masy mięśniowej i poprawy przemiany materii. Ustalono, że substancja ta blokuje enzym umożliwiający

przenikanie tłuszczu do komórek tłuszczowych, co uniemożliwia ich powiększanie się i w efekcie tycie. CLA dobrze wpływa na układ immunologiczny – zwiększa odporność na wirusy, tłumy reakcje alergiczne, obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów.

Garcinia cambogia

Drzewo, które rośnie w Azji i Indiach. Z kory owoców tego drzewa otrzymujemy kwas hydroksycytrynowy AHC, którego działanie wpływa na metabolizm białek, węglowodanów i tłuszczu.

W normalnych warunkach nadmiar spożytych białek i cukrów jest przekształcany w tłuszcz. Wykazano, że obecność nawet niewielkich ilości HCA w organizmie blokuje kluczowe enzymy, nie dopuszczając do powstawania nadmiaru tkanki tłuszczowej.

W takim przypadku nadwyżka aminokwasów i cukrów jest kierowana do procesu glikogenezy. Jest to drugi szlak syntezy materiałów zapasowych, którego produktem jest glikogen odkładany w mięśniach i wątrobie. Zwiększona ilość glikogenu stymuluje ośrodek sytości w mózgu. Powoduje to, że HCA jest także odpowiedzialny za hamowanie łaknienia.

Badania nad HCA wykazały także, że stymuluje on metabolizm tkanki tłuszczowej, równocześnie chroniąc tkankę mięśniową. Dzięki temu w trakcie kuracji odchudzających opartych na niskokalorycznej diecie i HCA dochodzi do spalania tkanki tłuszczowej bez spadku masy mięśniowej.

Ocet jabłkowy

Cieszy się coraz większą popularnością. Powstaje na bazie jabłek, ma

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

charakterystyczną bursztynową barwę. Zawiera kwas octowy, który pobudza enzymy odpowiedzialne za utlenianie kwasów tłuszczowych w wątrobie, co hamuje nadmierną akumulację tkanki tłuszczowej. Spożywany w nadmiarze jest szkodliwy, w niewielkich ilościach sprzyja lepszemu trawieniu ciężkostrawnych potraw. Ostrożnie należy go stosować u osób z problemami żołądkowymi i wątrobowymi.

Chrom

Niedobór chromu prowadzi do nietolerancji i zaburzeń przemian glukozy, nasila neuropatię cukrzycową, powoduje wzrost stężenia wolnych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Badania wykazały, że suplementacja chromu działa korzystnie w takich schorzeniach jak cukrzyca, upośledzona tolerancja glukozy, otyłość.

Glukoza jest paliwem, które spalają nasze komórki, żeby uzyskać energię. Insulina reguluje poziom glukozy we krwi, kierując jej nadmiar do komórek, gdzie jest magazynowana. To zabezpiecza nas przed zbyt wysokim poziomem cukru we krwi (cukrzyca) lub niskim (hipoglikemia). Chrom jest niezbędny do prawidłowego działania insuliny, a więc braki tego pierwiastka powodują zagrożenie jedną z powyższych chorób. Co ważne, chrom przyczynia się też do redukcji tkanki tłuszczowej i zwiększenia masy mięśniowej.

Po podaniu chromu obniża się poziom cukru we krwi, zmniejsza się łaknienie i ochota na podjadanie między posiłkami, a szczególnie, zapotrzebowanie na słodczyce.

Z punktu widzenia odżywiania najlepszym źródłem chromu są drożdże piekarskie, a także kolby kukurydzy, gotowana wołowina, jabłka, kasze, chleb gruboziarnisty oraz płatki zbożowe.

Polecany jest osobom mającym zwiększony apetyt na słodczyce, węglowodany (chleb, makaron).

JONKA

Źródło: wikipedia

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

- + **bezinwazyjnego leczenia skolioz**, kifoz i lordoz **Metodą F.E.D.**
jedyne urządzenie w regionie
 - + usuwanie ostróg piętowych, leczenia stawów rzekomych, dolegliwości ścięgna Achillesa, leczenia zaburzeń wzrostu kostnego, punktów bólowych **fałą uderzeniową**
jedyne tego typu urządzenie w regionie
 - + **leczenie tarczycy, zakrzepicy, choroby żyłkowej, naczynek, choroba Graves-Basedowa** (zmniejszenie wytrzeszczu oczu nawet do 70%)
 - + **USG** - wszystkie rodzaje badań
 - + **laboratorium diagnostyki wad postawy** – stóp, kręgosłupa oraz równowagi i koordynacji dla dzieci, dorosłych oraz sportowców
 - + **wykonania i sprzedaż indywidualnie dopasowanych wkładek ortopedycznych najnowocześniejszą metodą**
 - + **kompleksowa kinezyterapia** - leczenie ruchem: UGUL, rotory kończyn górnych i dolnych, bieżnia oraz w pełni wyposażona sala do gimnastyki korekcyjnej
 - + **kompleksowa fizykoterapia:**
 - ciepłolecznictwo – okłady fango
 - zimnolecznictwo – krioterapia punktowa oraz „thermopress” zestaw okładów miejscowo chłodzących do 0°C
- jedyne takie urządzenie w regionie
- magnetoterapia
 - elektroterapia
 - światłolecznictwo
 - laseroterapia
 - ultradźwięki
 - hydroterapia
 - masaż leczniczy oraz relaksacyjny
 - gimnastyka korekcyjna wraz z profesjonalną siłownią dla dzieci
 - łóżka rekondycyjne - sposób na odchudzanie, zestaw ośmiu łóżek wykonujących ruchy w różnych płaszczyznach bez wysiłku osoby ćwiczącej

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

Ziemowit Olczyk
neurolog
wizyty domowe
tel. 502 083 626

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

BEN•MED

CENTRUM PSYCHOTERAPII

W pełnej dyskrecji pomagamy skutecznie pozbyć się wszelkich nałogów:

Alkohol • Nikotyna • Hazard • Narkotyki

To tylko 3 wizyty!!!

Infolinia: BEN MED 22 844 19 00

www.centrumuzaleznien.pl



Przychodząc z tą reklamą otrzymasz rabat 100 zł

MEDYK

Stop łysieniu

Od zawsze bujne, zadbane włosy stanowiły i stanowią atrybut atrakcyjności, nie tylko u kobiet, ale także u mężczyzn, dlatego dbano i dbamy o ich zdrowy wygląd. Pod wpływem niektórych czynników dochodzi do ich utraty, co przyczynia się do naszej frustracji i staje się źródłem naszych poważnych kompleksów. Łysienie kojarzy się ze starzeniem oraz osłabieniem sił vitalnych, co prowadzi do osłabienia własnej wartości oraz spadku atrakcyjności u płci przeciwnej.

Dlaczego wypadają włosy? Co jest przyczyną łysienia?

Każdego dnia tracimy od ok. 50 do 100 włosów, jest to proces naturalny. Stare włosy obumierają, a proces ten w medycynie określamy jako fazę talogenową. Na ich miejsce powstają nowe i ten proces określa się jako faza anagenowa. Wszystko jest w porządku i nie budzi niepokoju, gdy te procesy są w równowadze. Jednak, jeżeli przeważa proces obumierania włosów a na ich miejsce nie odrastają nowe to mamy do czynienia ze zjawiskiem określanym jako łysienie. Proces ten dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. Przyczyn łysienia jest wiele między innymi:

- naciąganie lub wrywanie włosów
- niewłaściwa pielęgnacja włosów: farbowanie, przesuszanie, zagęszczanie, przedłużanie
- przyjmowanie niektórych leków takich jak środki cytostatyczne, immunosupresyjne, przeciwtarczycowe, hormonalne
- niektóre choroby takie jak: nerwice, choroby weneryczne i zakaźne, skórne (grzybica)

- uwarunkowania genetyczne
- niektóre stany fizjologiczne jak: ciąża, karmienie piersią, menopauza, niedobory pokarmowe (cynk, żelazo, magnez, białko, tłuszcze), które występują przy nieodpowiednim sposobie odchudzania

Jak możemy zdiagnozować stan włosów?

Przybliżeniem odpowiedzi są specjalistyczne badania. Jednym z nich jest trichoskopia, która polega na komputerowej, mikroskopowej analizie cebulki i łodygi włosa. Jest badaniem nieinwazyjnym i pomaga nam poznać przyczyny niektórych rodzajów łysienia. Innym badaniem jest trichogram. Polega ono na pobraniu około 100 włosów i poddaniu ich mikroskopowej analizie co pozwala określić postępy choroby oraz określić kondycje włosa po zastosowanym leczeniu.

Czy są metody zapobiegania i leczenia łysienia?

Najbardziej skuteczne w chwili obecnej to zabiegi medyczne takie jak: mezoterapia cienkoigłowa oraz transplantacja włosów. Mezoterapia z użyciem koktajli zawierających witaminy, aminokwasy, mikroelementy, peptydy. Metoda ta polega na ostrzyknięciu cienką igielką całej owłosionej skóry głowy i wprowadzeniu wyżej wymienionych składników, w efekcie po zabiegu zostaje zahamowany proces wypadania włosów. Są one mocniejsze, grubsze, lśniące i mniej się przetłuszczają. Zabieg jest niestety trochę bolesny ale trwa tylko około 10-15

min. W zależności od wskazań należy wykonać serie 3 do 4 zabiegów w odstępach 1-2 tygodni w celu odżywienia skóry i cebulek włosa, a następnie zalecane są zabiegi podtrzymujące efekty raz na miesiąc lub na dwa miesiące. Jednak bardziej w chwili obecnej, dającą największe zadowolenie i spełniającą oczekiwania pacjentów, jest metoda mezoterapii mikroigłowej z zastosowaniem osocza bogatopłytkowego, komórek macierzystych uzyskiwanych z krwi pacjenta oraz transplantacja włosów. Tematy te będą opisane w następnym wydaniu Twojego Medyka.

dr Waldemar Karasiuk



Jarek Dymek przed i po operacji przeszczepu włosów



Jarek Dymek i chirurg Sławomir Pietuszko (Medical Hair Warszawa)

KLINIKA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

 **MEDICAL ESTHETIC**
CHIRURGIA ESTETYCZNA

- ❖ Chirurgia plastyczna
- ❖ Przeszczep włosów
- ❖ Medycyna estetyczna
- ❖ Leczenie łysienia

www.medical1.pl



03-977 Warszawa, ul. Arabska 5 (Saska Kępa), tel. 22/4036426, GSM: 695 938 094



W Radomiu
konsultacji medycznej
w zakresie diagnostyki
i transplantacji włosów
udziela klinika

VITA-Derm

FIZJOE **PERT**

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

- neurologiczna (udar, SM, SMA, Parkinson, Alzheimer, choroby rzemienia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci i niemowląt
- masaż, fizjoterapia, kinezjotaping

pracujemy metodą
PNF, NDT Bobath

Wątroba z próbki

Być może już wkrótce pacjenci cierpiący na niewydolność i uszkodzenie wątroby otrzymają zastrzyk zawierający miniaturowy organ wyhodowany z ich własnych komórek macierzystych. Naukowcom udało się wyhodować w laboratorium prekursora ludzkiej wątroby, dzięki wykorzystaniu kombinacji trzech różnych różnych typów komórek macierzystych. Po wszczepieniu ich myszom okazało się, że rozwinęły się w prawidłową wątrobę. Profesor Takanori Takebe, zajmujący się komórkami macierzystymi na Yokohama City University w Japonii, uważa, że ta metoda umożliwi w przyszłości odbudowę nawet 30% uszkodzonej ludzkiej wątroby. Eksperti są zgodni, że badania stanowią ogromny skok w hodowli całych organów, które mogą być przeszczepiane pacjentom. Już teraz terapeutyczne nastrzykiwania prekursorami wątroby są w stanie pomóc setkom pacjentom cierpiącym z powodu niewydolności i uszkodzenia wątroby.

Źródło: „The Telegraph” 3 lipca 2013

VITA-Derm

Chirurgia plastyczna, dermatologia
medycyna estetyczna

- TRANSPLANTACJA WŁOSÓW
- 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
- 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 - Endermologia, LPG

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

www.vita-derm.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

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

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

**zabiegi
upiększające** przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna



**BEZPŁATNE KONSULTACJE
FIZJOTERAPEUTYCZNE**
REHABILITACJA DOMOWA

tel. 794 773 956

Radom ul. Sienkiewicza 34/2
www.rehabilitacja-radom.pl

zapraszamy do nowych gabinetów

- Szydłowiec ul. Kościuszki 202 (wejście na przeciwko lewiatanu)
- Przysucha ul. Warszawska 25/27

**KINEZYTERAPIA • FIZYKOTERAPIA
MASAŻ • KINESIOTAPING**

ZABIEGI ESTETYCZNE:

LIPOLIZA-spalanie tkanki tłuszczowej
LASER-redukcja cellulitu i rozstępów
ULTRADŹWIĘKI
PLATFORMA WIBRACYJNA
MASAŻ MODELUJĄCY Tai-Chi
AEROBIK

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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatryczna
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

dr n. med.
Andrzej Ostrach
specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej
Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18
tel. 602 477 709

GABINET UROLOGICZNY
czynny w porządku od 15:35 do 17:30
Główny specjalista: **Antoni Nierubca**
Radom, ul. ks. Siedlaka 4/6/8
tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628
endomed®

Na kłopoty paracetamol

W aptece kupujemy go wiele razy. Wiemy, że to bezpieczny i skuteczny lek przeciwgorączkowy i przeciwbólowy. Czy może nas czymś zaskoczyć?

Na całym świecie wzrasta zainteresowanie pacjentów łatwo dostępnymi produktami leczniczymi. W procesie samoleczenia stosowanych jest coraz więcej leków, w tym oczywiście leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe. Jednak nie każdy pacjent, który sięga po leki przeciwbólowe, wie, jak je bezpiecznie przyjmować.

Bezpieczny lek?

Pamiętajmy, że niewłaściwe stosowanie leków może wiązać się z ryzykiem wystąpienia poważnych działań niepożądanych. Stosowanie paracetamolu nie naraża na nie. Dlatego uważa się, że mimo potencjalnego działania hepatotoksycznego, które może wystąpić przy przedawkowaniu paracetamolu, wciąż jest on najbardziej bezpiecznym lekiem przeciwbólowym dostępnym bez recepty.

Często paracetamol polecany jest osobom starszym, pacjentom z chorobą wrzodową, z nadciśnieniem tętniczym, cierpiącym na nadkwaśność i zgagę, alergię, astmę i chorym na cukrzycę. Chętnie stosowany jest także przez lekarzy u noworodków i małych dzieci oraz u kobiet w ciąży i karmiących.

Gorączka, bóle głowy, mięśni, zębów, nerwobóle, bóle miesiączkowe – w tych wszystkich przypadkach ulgę przyniesie paracetamol. Można po niego sięgać bez obaw – paracetamol stosowany w dawkach terapeutycznych jest lekiem bezpiecznym i dobrze tolerowanym. Groźne może być przedawkowanie leku. Dawka paracetamolu uważana za śmiertelną to 8-15 g, czyli od 16 do 30 tabletek (w zależności od masy ciała chorego).

Stosowanie u dzieci

Ostatnie doniesienia naukowe wskazują, że najlepszym sposobem na wyleczenie gorączki u dzieci jest zastosowanie paracetamolu. W niektórych przypadkach, gdy gorączka jest bardzo wysoka, zaleca się także stosowanie paracetamolu przemienne z ibuprofenem. W celu obniżenia gorączki u dzieci od trzeciego miesiąca do szóstego roku życia najbezpieczniejsze i najskuteczniejsze jest stosowanie wyłącznie paracetamolu. Natomiast przyjmowanie samego ibuprofenu lub zastosowanie kombinacji paracetamolu z ibuprofenem w ciągu pierwszych kilku minut obniża gorączkę szybciej, ale naraża malucha na wystąpienie poważnych działań niepożądanych. Mimo długiej obecności na rynku paracetamol jest lekiem, o którym nadal dużo się pisze, warto więc śledzić najnowsze doniesienia.

Paracetamol w pigułce

• Lek jest dobrze tolerowany przez pacjentów cierpiących na chorobę wrzodową, alergię i astmę.

- Może być stosowany nawet u niemowląt, małych dzieci i osób starszych.
- Przyjmowanie paracetamolu w zalecanych dawkach nie powoduje znaczących działań niepożądanych.
- Interakcje z innymi lekami występują rzadko.
- Właściwości przeciwbólowe i przeciwgorączkowe paracetamolu i aspiryny są porównywalne. Paracetamol może być jednak stosowany przez osoby, które nie mogą przyjmować aspiryny.

Ciąża i karmienie piersią

Paracetamol jest zalecany jako lek przeciwbólowy kobietom w ciąży. Stosowany umiarkowanie jest bezpieczny. Jednak zbyt częste (kilka razy w tygodniu) zażywanie leku w końcowym etapie ciąży może zwiększyć ryzyko przewlekłego świszczącego oddechu u noworodka. W dotychczasowych doniesieniach naukowych nie odnotowano działań niepożądanych u niemowląt karmionych piersią, których matki stosowały paracetamol.

Źródło: Farmacja i ja

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

CHROBREGO NZoz Elżbieta Stachura

- 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 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

REH-COMPLEX

Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

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

tel. 798-802-717

www.reh-complex.pl

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. Marta Nazimek

Specjalista chorób dziecięcych

diabetolog

tel. 696 50 15 15

Uważaj, jak mówisz o odchudzaniu

Polscy psychologowie na podstawie badań twierdzą, że osoby, które o swoim odchudzaniu mówią w słowach „chcę”, „zamierzam”, „mogę” chudną skuteczniej niż te, które stwierdzają, że „muszą” lub „nie mają wyjścia”. To pokazuje, jak ważny w odchudzaniu jest nasz sposób myślenia, postawy i nawet sposób, w jaki je wyrażamy. Jak mówi autorka badań, Joanna Smolińska z SWPS w Warszawie, osoby, które formułują swoje doświadczenia w sposób proaktywny, są świadome czego chcą, mają konkretny cel i plan działań. Ich słowa sugerują, że biorą odpowiedzialność za swój wygląd i są wewnętrznie zmotywowane do zmiany. Kobiety, które myślą w sposób defensywny, a więc skupiają się na kłopotach a nie na możliwości rozwiązania problemu, używają słów „to wina genów”, „nie miałam wyjścia” czy „zostałam zmuszona”. Czynniki motywujące są w takich wypadkach zewnętrzne, to kłopoty, które zmusiły do decyzji o diecie. Jak sugeruje psycholog, jeśli nasze poczucie wpływu jest mniejsze, trudno nam zmienić coś, co do czego nie wierzymy, że możemy to zmienić. Takie osoby chudły mniej, niż te myślące proaktywnie.

Źródło:

Dlaczego niektórzy chudną, a inne wciąż się odchudzają?
Newsweek, 13 listopada 2013



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 23.01.2005r.



venomedica

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpilowski, A. Wdowik

KOMPLEKSOWE MAŁOINWAZYJNE LECZENIE ŻYŁAKÓW

- laserowe zabiegi endożylny ELVe5 zamknięcie żyły odpustkowej/troczarkowej laserem 1470nm ze światłowodem rozgałęzionym
- mikroskleroterapia pajęczków
- skleroterapia pianikowa żyłaków
- miniflebektomia
- operacje zmodyfikowaną m. Bahtocka

USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN

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



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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



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, tel./faks 48 330 87 06
www.vic-med.pl

10 powodów, dla których kobiety na całym świecie pokochały wchłanianalne nici liftingujące

Zabiegi niechirurgicznego liftingu z wykorzystaniem wchłanianalnych nici tj. Silhouette-Soft™ oraz Aptos są nowością na rynku medycyny estetycznej. Są rekomendowane przez lekarzy i polecane przez zadowolone pacjentki na całym świecie. Od kilku miesięcy dostępne są także w Polsce, już dziś w Radomiu – w Centrum Medycyny Estetycznej POLMEDIC.

1 Wchłanianalne nici liftingujące stanowią skuteczną alternatywę dla liftingu chirurgicznego. Pozwalają osiągnąć młody i promienny wygląd bez użycia skalpela, narkozy, hospitalizacji i długiego okresu rekonwalescencji.

2 Korygują opadanie tkanek miękkich i przywracają ich naturalne położenie. Pozwalają przywrócić pożądany owal twarzy, korygują brwi, opadające kąciaki ust, opadające wzdłuż żuchwy fałdy skóry (tzw. chomiki), redukują zmarszczki (mimiczne, kurze łapki, zmarszczki palacza, łwią bruzdę między brwiami).

3 Sprawdzają się także w zabiegach na ciało. Odpowiednio dobrane długie nici służą do odmładzania wewnętrznej strony ud, wewnętrznej strony ramion, brzucha i biustu.

4 Powodują przywrócenie naturalnego wyglądu, nie naruszają naturalnej mimiki twarzy.

5 Efekt zastosowania nici widoczny jest natychmiast po zabiegu. Zwiększa się napięcie skóry, wygładzeniu ulegają zmarszczki, poprawiony zostaje owal twarzy i kształt policzków. Dla pełnego efektu nie jest konieczna seria kilku zabiegów.

6 Przeprowadzenie zabiegu nie wyłącza z normalnego funkcjonowania. Już kilka dni po zabiegu można wrócić do codziennej aktywności.

7 Kwas polimlekowy wykorzystany do produkcji nici jest w pełni wchłaniany. Dodatkowo silnie stymuluje komórki do

produkcji nowego kolagenu, co powoduje dalsze uniesienie skóry i utrzymanie napięcia w tkankach miękkich.

8 Umieszczone pod skórą nici są niewidoczne i niewyczuwalne.

9 Efekt liftingu, w zależności od zastosowanych nici, utrzymuje się od 18 miesięcy do dwóch lat. Jest to zabieg odwracalny – w odróżnieniu od liftingu chirurgicznego.

10 Zabieg z wykorzystaniem nici liftingujących przeprowadzany jest w gabinecie lekarskim. Dla większego komfortu pacjenta wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym. Cały zabieg trwa zaledwie 30-45 minut.

Dobór metody i rodzaju zastosowanych nici jest sprawą bardzo indywidualną. Decyzję podejmuje zawsze lekarz medycyny estetycznej w zależności od obszaru podlegającego korekcie, stanu skóry i oczekiwań pacjenta.

Czy wiesz, że...

Nici Silhouette-Soft™ mają postać dwukierunkowych, przezroczystych nici ze stożkami. Każda z nici wyposażona jest w osiem małych stożków, które zakotwiczą w tkance podskórnej tworząc napięcie, które podnosi zwiotczałą skórę. Nici Silhouette-Soft™ przeznaczone są do likwidowania oznak starzenia twarzy i szyi.

Zabieg Aptos może być wykonany z wykorzystaniem wchłanianalnych nici z linii Excellence, Light Lift oraz Nano. Nici mogą mieć postać węzłków (do odmładzania delikatnych partii twarzy, szyi i dekoldu), mikrowypustów (do podnoszenia tkanek miękkich, do odmładzania ciała), sprężynek (do likwidowania zmarszczek mimicznych) oraz warkoczy (do unoszenia tkanek okolic oczu i ust).



Zabiegi z wykorzystaniem wchłanianalnych nici liftingujących Silhouette-Soft™ oraz Aptos wykonuje

dr n. med. Krzysztof Jakubowski
- specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, lekarz medycyny estetycznej, Kierownik Poradni Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej POLMEDIC.

Na konsultacje i zabiegi zapraszamy do Centrum Medycyny Estetycznej POLMEDIC w Radomiu, ul. Okulickiego 76. Więcej informacji pod nr tel. 609 800 008

Gładko cofnij czas
medycyna estetyczna

polmedic 

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



Rozwiązania informatyczne dla placówek medycznych

eframed

- e-dokumentacje medyczne
- Sprzęt komputerowy
- Pomoc techniczna
- Szkolenia
- Rozliczenia NFZ

AUTORYZOWANY PARTNER:
KAMSOFT

drEryk

tel. 506 509 700 www.eframed.pl



Zadaj pytanie specjalście

Prosimy o nadsyłanie Państwa pytań z dziedziny medycyny i profilaktyki zdrowotnej na adres mailowy medyk@gazetamedyk.pl. Nasi specjaliści odpowiedzą na łamach gazety TWÓJ MEDYK na wybrane pytania.

Na Państwa pytania odpowiedzi udzielają:

- lek.med. spec. chirurg Grzegorz Szczeniak
- dietetyk Jadwiga Grudzińska
- farmaceuta Monika Jońska
- optometrysta Zygmunt Grabowski
- lek. med. spec. psychiatra Andrzej Karczewski

Zastrzegamy sobie prawo do odpowiedzi na wybrane pytania.



specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 48 363 45 66
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

www.baldys-lab.eu

- + doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
- + specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
- + najwyższa jakość badań
- + nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- + wyniki on-line

Uwaga! atrakcyjna oferta dla przychodni, szpitali i innych placówek służby zdrowia!

Zestawy badań:

- ✓ dla dzieci
- ✓ dla przyszłych rodziców
- ✓ profile wiekowe

Miła atmosfera, fachowa obsługa! Serdecznie zapraszamy!

Laboratoryjne ABC

Proteinogram – elektroforeza białek w surowicy krwi. Badanie dzieli białka surowicy na 5 grup. Odchylenia od normy w tym badaniu mają znaczenie diagnostyczne w wielu chorobach. Pozwala m.in. na diagnozowanie stanów zapalnych, chorób wątroby, zespołu nerczycowego, chorób nowotworowych, żółtaczki mechanicznej, gammapatii monoklonalnej, a także szpiczaka. Badanie należy zawsze wykonać przy zmianach stężenia białka całkowitego. Badanie można wykonać w naszym laboratorium. Zapraszamy. Warto się badać!



Kompleksowa opieka medyczna

Łączymy swoją wiedzę i doświadczenie
definiując nową jakość opieki medycznej



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