

Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY

grudzień 2013 / 12 (23)



*Zdrowych i wesółych
Świąt Bożego Narodzenia
aby wszystkie dni w roku
były tak piękne i szczęśliwe,
jak ten jeden wigilijny wieczór,
a gwiazda betlejemaska
niech prowadzi ku szczytom*

życzy redakcja Twojego Medyka

**Borelioza
najczęstsza choroba
przenoszona przez kleszcze** str. 4

**Bordeline,
osobowość naszych czasów** str. 7

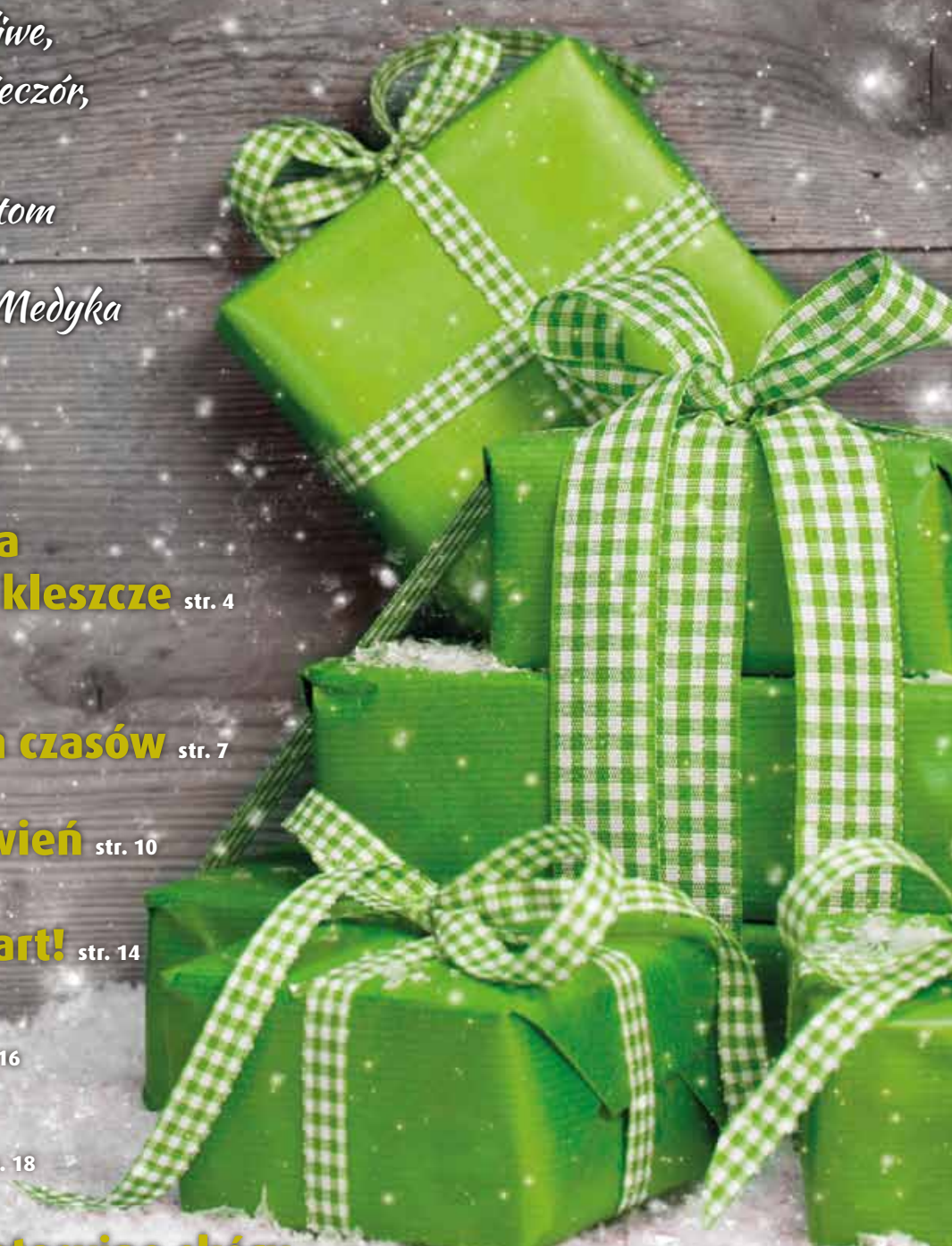
Skóra bez przebarwień str. 10

Gotowi do nart? Start! str. 14

Stop łysieniu cz. II str. 16

Wady postawy cz. I str. 18

Zaburzenia pigmentacyjne skóry cz. II str. 22



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 10
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 7
Wypyski Andrzej – str. 7

CHIRURG NACZYNIOWY

Ostrach Andrzej – str. 8
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 18
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 18

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 17
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Ostrach Andrzej – str. 8
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 7
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 18
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 15
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 18
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 19

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 15
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 12
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 7

DERMATOLOG

Krajewski Adam – str. 10
Krajewski Maciej • ESTIVANCE – str. 22

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 14
Nazimek Marta – str. 14
Kempa Urszula – str. 6

ENDOKRYNOLOG

Kempa Urszula – str. 6

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 8
Romanowski Janusz • ENDOMED – str. 5

GINEKOLOG

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 7
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 7
Kielski Piotr • EPMED – str. 14
Niża Zygmunt – str. 7
Świechowski Witold • AGAMED – str. 12

INTERNISTA

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

KARDIOLOG

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 19
Świgoń Paweł – str. 19
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 19

LARYNGOLOG

Kielska Ewa • EPMED – str. 14

MEDYCYNA ESTETYCZNA

Estivance – str. 22
Medical Eshetic – str. 16
Polmedic – str. 10
Mieszkowski Mariusz • PT Dental – str. 20
Vitaderm – str. 17

MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 4
Pytel Anna • AGAMED – str. 12
POLMEDIC – str. 24

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 17
Chojnacka Marina – str. 17
Dudzińska Ewa – str. 15
Jurkiewicz Grzegorz – str. 17
Kosowski Jarosław – str. 17
Kowal Elżbieta – str. 17
Kustra Lidia • NEL-MED – str. 18
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 17
Olczyk Ziemowit – str. 17

OKULISTA

Krupa Ewa – str. 20
Likowska Elżbieta – str. 20
Nazimek Waldemar – str. 20
Małecka Hanna – str. 20
Szponar Bogusław – str. 20
Wręczycka-Głuchowska Dorota – str. 20

ORTOPEDA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 6
Karaś Marek • MEDICON – str. 3

Kazubiński Hubert – str. 15
Kowal Roman – str. 17
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 15
Sekula Jan • SANUS – str. 7
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 15
Wypyski Andrzej – str. 7

PEDIATRA

Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 19
Nazimek Marta – str. 14

PROKTOLOG

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

PSYCHIATRA

Karczewski Andrzej – str. 9
Szczęcińska Ewa – str. 9

PULMONOLOG

Michrowska-Kobylska Edyta – str. 10
Przybyłko-Jakubczyk Elżbieta – str. 10

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 12
Akademickie Centrum Medyczne – str. 6
EndoCard – str. 19
Endomed – str. 5
Epmad – str. 14
Gamed – str. 6
Medicon – str. 3
MedJana – str. 15
Nel-Med – str. 18
Polmedic – str. 24
Venomedica – str. 18

STOMATOLOG

Agamed – str. 12
Aurumdent – str. 12
Dent Artis – str. 12
M-dent – str. 11
PT Dental – str. 12
Szwedental – str. 12
Unident – str. 12

UROLOG

Alter Andrzej – str. 15
Baryłka Krzysztof – str. 7
Nierubca Antoni – str. 6

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 21
Bałdys Krystyna – str. 23
Lab Medic – str. 9
Medica – str. 3

DIETETYK

Fizjomedica – str. 19
Life & Diet – str. 14

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 18
FizjoExpert – str. 19
Fizjomedica – str. 19

OPTYK

BRILEX – str. 20
Grabowscy – str. 20
Likowski – str. 20

OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 18
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 23
Vic-Med – str. 19

ORTODONTA

Laprodent – str. 12

OŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 23
Chrobrego – str. 18
Vic-Med – str. 19

PSYCHOLOG

Ben Med – str. 8
Ego – str. 9
Kołątaj Agnieszka – str. 15
Komorowska Jolanta – str. 9
KMP – str. 8

REHABILITACJA

Akademickie Centrum Medyczne – str. 6
Chrobrego – str. 18
FizjoExpert – str. 19
Fizjomedica – str. 19
Ilmed – str. 18
Reh-Complex – str. 19
Vic-Med – str. 19

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 11
Mikirad – str. 11
Medistar – str. 11
Multimed – str. 11
Stymat – str. 11
TERAPIA UZALEŻNIENI
Ben Med – str. 8

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Alab Laboratoria – str. 21
Bałdys Krystyna – str. 23
Lab Medic – str. 9
Medica – str. 3

BIOPSJE

Euromed – str. 7

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Diamnisis – str. 7

DOPPLER

MedJana – str. 15
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 7
Venomedica – str. 18

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 17

MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 4

REZONAS MAGNETYCZNY

Akademickie Centrum Medyczne – str. 21
Diagnosis – str. 18

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 5
Panoramica – str. 13

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 7
Drożdżikowski Wiesław – str. 8
Epmad – str. 14
Euromed – str. 7
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 7
Medicon – str. 3
MedJana – str. 5

OGŁOSZENIA DLA LEKARZY

Eframed – str. 4

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA
ON-LINE

www.porfarm.pl



Mi-Mo
wszystko.

Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA
533 251 968
@ medyk@gazetamedyk.pl
www.gazetamedyk.pl

opracowanie graficzne gazety:
Czarna w paski Patyk Formaniak tel. 505 939 508



MEDICON

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Świadczymy usługi medyczne w zakresie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz diagnostyki
Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w oparciu o kontrakt podpisany z **NFZ** w zakresie:

Medycyny rodzinnej:

Poradnia Pediatria • Punkt Szczepień • Poradnia Internistyczna

Poradnie specjalistyczne:

- urologia • neurologia • alergologia • dermatologia • okulistyka • ginekologia i położnictwo
- chirurgia urazowo-ortopedyczna • zdrowia psychicznego • psychologia • medycyny pracy
- reumatologia • otolaryngologia • chirurgia ogólna • gastroenterologia

Gabinet zabiegowy:

- m.in. EKG • iniekcje • testy alergologiczne • szczepienia ochronne • odczulanie
- USG • RTG • spirometria • kriozabiegi • światłolecznictwo

Wizyty domowe lekarskie i pielęgniarские

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

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna • ginekologia • otolaryngologia • urologia • ortopedia

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

Nasz budynek jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych i starszych.

Posiadamy aptekę i zakład optyczny.

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

48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

48 366 81 52
790 610 790

Leczenie szpitalne

od poniedziałku
do piątku
od 7.00 do 18.00



Naszą misją jest zdrowie Twoje i Twojej rodziny

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**

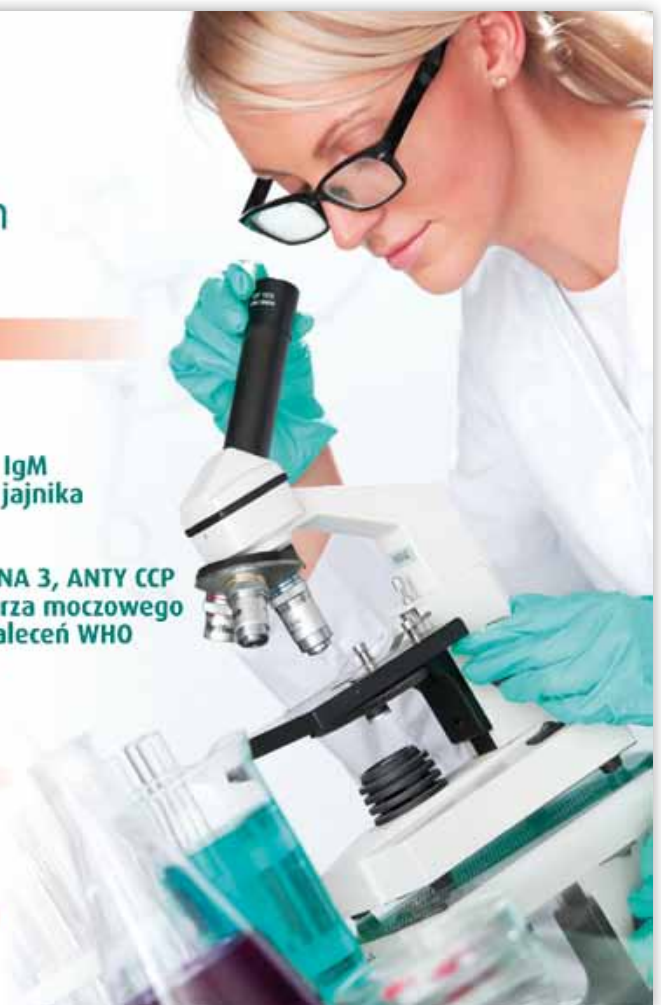
sobota **7.00-15.00**

Radom, Słowackiego 48

tel./faks 48 365 49 33

medica@medica.radom.pl

www.medica.radom.pl



Borelioza

najczęstsza choroba przenoszona przez kleszcze

Kleszcze żywią się krwią zwierząt żyjących w lesie, zakażają się bakteriami, wirusami i pasożytami, które następnie mogą przenosić na ludzi. Dlatego nie powinno się bagatelizować ugryzienia przez tego pajęczaka. Borelioza jest chorobą wywołaną przez bakterię *Borrelia burgdorferi*. Szacuje się, że w Europie co trzeci kleszcz jest nosicielem bakterii wywołującej boreliozę. Krętki boreliozy dostają się do skóry żywiciela (którym może być człowiek) ze śliną żerującego kleszcza. Ryzyko transmisji zwiększa się z czasem żerowania i po 72 godzinach wynosi 100%.

Objawy:

- symptomy grypopodobne
- rumień wędrujący (powiększające się zaczerwienienie na skórze)
- zapalenie i bóle stawów
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
- porażenie nerwów
- bóle korzeniowe
- zaburzenia czucia
- zaburzenia rytmu serca
- w przewlekłej boreliozie: postępujące zapalenie mózgu, nawracające zapalenia stawów, niedowłady, zmiany zanikowe skóry

Najważniejszym jest zdiagnozowanie boreliozy we wczesnej fazie, ponieważ jest wówczas całkowicie wyleczalna. Natomiast zaawansowana choroba trudno poddaje się terapii i część dolegliwości pozostaje na całe życie. Chorobę może rozpoznać tylko lekarz po uwzględnieniu objawów.

Trzeba pamiętać, że po usunięciu kleszcza występuje zaczerwienienie o charakterze plamisto-grudkowym, niewielkie, średnicy 1-2 cm, stopniowo się zmniejszające. Nie jest to objaw boreliozy! Rumień wędrujący to zmiana skórna o średnicy równej lub przekraczającej 5 cm, pojawiająca się kilka dni po ukłuciu kleszcza, stopniowo powiększająca się, niebolesna, najczęściej wykrywana przypadkowo. Równoległe z rumieniem mogą występować dolegliwości uogólnione jak złe samopoczucie, zmęczenie, bóle głowy, niewielka gorączka, powiększenie stawów i mięśni, limfadenopatia.

Diagnostyka boreliozy wspierana jest badaniami laboratoryjnymi. Badane są swoiste przeciwciała wytwarzane przez organizm w celu obrony przed zakażeniem. Są to:

- przeciwciała *Borrelia* w klasie IgM wskaźnik świeżego zakażenia, najczęściej występujący na początku infekcji, wykrywane

są około 2 tygodni po zakażeniu i osiągają szczyt około 2-3 miesiąca, następnie ich ilość wolno spada

- przeciwciała *Borrelia* w klasie IgG pojawiają się we krwi chorego po około dwóch miesiącach i ich stężenie szybko narasta w trakcie przebiegu infekcji. Wykazanie wyraźnego wzrostu stężenia specyficznych przeciwciał w klasie IgG (w powtórnym badaniu przeprowadzonym po dwóch tygodniach) jest potwierdzeniem ostrej choroby zakaźnej.

Zaleca się wykonywanie dwustopniowego badania:

- testy przesiewowe przeciwciał w klasie IgG i IgM metodą ELISA o odpowiedniej czułości,
- potwierdzenie wyników dodatnich i granicznie dodatnich testem *Borrelia* IgM i IgG Western blot o odpowiedniej swoistości.

Interpretując wyniki badań laboratoryjnych należy brać pod uwagę, że:

- dodatni wynik badania potwierdza rozpoznanie boreliozy ale nie można opierać rozpoznania jedynie na dodatnim wyniku,
- zarówno przeciwciała w klasie IgG jak i IgM mogą utrzymywać się przez lata po leczeniu,
- ujemny wynik testu u osoby z podejrzeniem późnej postaci boreliozy praktycznie wyklucza to podejrzenie.

*mgr analityki medycznej
Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej
diagnostyki medycznej*

Powyższe badania wykonuje w Radomiu laboratorium Medica na ulicy Słowackiego już wiele lat, wykorzystując testy najwyższej jakości wg zaleceń Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób zakaźnych.

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

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. (48) 362 89 47

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

Rozwiązania informatyczne dla placówek medycznych

e framed



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

AUTORYZOWANY PARTNER:
KAMSOFT

dr Eryk

tel. 506 509 700 www.e framed.pl

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

Mania odchudzania

Nie milkną komentarze po tragicznej śmierci warszawianki, która zmarła po zażyciu specyfiku na odchudzanie kupionego w internecie. Od kapsulek zawierających dinitrofenol, które miały pomóc spalić tkankę tłuszczową, nastolatka niemalże spłonęła od środka. Trwają poszukiwania sprzedawcy śmiertelniego specyfiku, który w ogóle nie powinien być zażywany przez ludzi. Dinitrofenol podczas wojny w Wietnamie wykorzystywany był przez Amerykanów jako broń chemiczna. Za jego pomocą niszczone były pola uprawne wroga.

Tragiczny los warszawianki zwrócił uwagę na inne nielegalne metody stosowane współcześnie w celu błyskawicznego odchudzania. W internecie można bez problemu kupić między innymi tabletki z jajami tasiemca – pasożyta, który wczepiając się w ścianę jelita utrudnia wchłanianie pokarmów. Na czarnym rynku dostępne są również tajemnicze produkty z Chin. Krakowski Instytut Ekspertyz Sądowych przebadł niedawne tabletki na odchudzanie Meizitang – okazało się, że zawierały pochodne amfetaminy.

W Polsce pojawia się coraz więcej śmiertelnych ofiar takich środków. Są nimi głównie młode kobiety.

Zródło:
Tabletka z tasiemcem, „Newsweek”, 16 czerwca 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
tyg. BIAŁE SOBOTY.

Kolejna z tego cyklu sobota
pod hasłem
„DIABETOLOGICZNA”
odbędzie się
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

*„Ciepła, zimna, spokojna, łagodna, zdrowa?”
Przeżył, skorzystał! 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

MEDYK

Akademickie Centrum Medyczne

Świadczy usługi w zakresie:

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

NOWOŚCI oferowane przez Akademickie Centrum Medyczne

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

ZAPISY

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

www.acm.radom.pl

N Z O Z
Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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

Poradnia neurologiczna



MEDYCYNA PRACY

Badania:

- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, 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

lek. med.
**Urszula
Kempa**

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

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

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

GABINET UROLOGICZNY

czynny w poniedziałek od 15.15 do 17.30

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

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. (48) 365 44 72, kom. 604 058 628

endomed®

Ćwiczenia na siłowni nic nie dają?

Z raportu Institute for Health and Evaluation University of Washington wynika, że mimo rosnącej liczby osób deklarujących zwiększoną aktywność fizyczną, nie przekłada się to na spadek liczby osób cierpiących na nadwagę i otyłość. Zdaniem ekspertów wynika to z diety. Ćwiczenia na siłowni nie mają większego sensu, jeśli tuż po treningu spożywa się słodczy lub „śmięciowe” jedzenie – a to błąd, który ciągle popełnia wiele osób chcących dbać o swoją kondycję fizyczną.

Zaleca się aby zdrowe, dorosłe osoby dostarczały organizmowi w ciągu tygodnia

co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności – czyli średnio 20 minut dziennie. Te wytyczne pozwalają zapewnić właściwe krążenie krwi, jednak nie utratę masy ciała. Zdecydowanie skuteczniejsze w walce o utratę nadwagi są programy łączące wysiłek fizyczny z dietą. Najnowsze badania wskazują, że aby móc dostrzec widoczny spadek masy ciała, tygodniowo należy ćwiczyć minimum przez 250-300 minut.

Źródło: *Zjadamy to, co spalamy na siłowni*, „Głos Pomorza”, 24 lipca 2013

Bordeline, osobowość naszych czasów



psycholog
terapeuta EMDR
Jolanta Komorowska

Każdy tego trochę ma

„Jesteś cudowny – nienawidzę Cię!”, „nie wytrzymam tego”, „czemu do cholery jestem taka beznadziejna”, „nie odpisuje... pewnie ma mnie dosyć...to koniec; nawet on mnie nie chce”, „jestem do niczego a życie to tylko równia pochyła”, „palant! jak można być takim imbecylem!”, „wszyscy faceci są beznadziejni; świat jest beznadziejny; ja jestem beznadziejna”, „nawet jak kogoś pokocham, to i tak mnie w końcu porzuci”, „zawsze jak kogoś potrzebuję, jestem sama”.

Zniekształcenia poznawcze, a inaczej błędy w myśleniu występują u wszystkich ludzi. W końcu każdemu zdarza się czasami negatywnie przepowiadać przyszłość, naciągając fakty lub selektywnie dokonywać ich wyboru, pomijając pozytywne zdarzenia z ostatniego miesiąca, a dostrzegając wyłącznie negatywy ich charakter; spoglądać na tych samych ludzi raz nadmiernie krytycznie a innym znowu razem dostrzegając same ich zalety. Błędy myślowe

popęlniamy wszyscy, jednak nadmierna ich ilość, sztywność i specyfika sprawiają, że przekuwane zostają w dysfunkcyjne strategie behawioralne (działanie) charakterystyczne dla osób przejawiających zaburzenie osobowości z pogranicza. Podobnie jak zniekształcenia poznawcze, zachowania uznawane za diagnostyczne jak: chwiejność emocjonalna, impulsywność czy skłonność do wchodzenia w zależne związki, mogą być udziałem sporej części osób. Impulsywne zachowania, gwałtowne reakcje czy silnie odczuwana złość to typowe przykłady takich zachowań. Bywa też, że w ciągu życia mamy więcej niż jednego partnera lub tworzymy związki w których jesteśmy w jakimś stopniu zależni. Niemniej jednak tylko niektórzy ludzie działają tak nieustannie. Ogrom chwiejności i impulsywności sprawia, że człowiekowi załamuje się linia życiowa, a nadmierna idealizacja i dewaluacja partnera powodują, że co rusz zawierane związki nie trwają długo i mają bardzo burzliwy przebieg.

Dziwna jestem. Objawy bordeline czy po prostu wyrazisty sposób bycia?

Ostrożnie z diagnozą siebie samych, bo choć większość z nas może dopatrzeć się u siebie co najmniej kilku objawów osobowości z pogranicza, to dopiero swoista

ich konfiguracja, intensywność i nasilenie, a co najważniejsze, czy wpływają one negatywnie na nasze funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi, rozstrzyga o tym, czy diagnozujemy zaburzenie osobowości czy jednak pozostajemy przy bardziej wyrazistym charakterze lub po prostu stylu osobowości. Ważnym kryterium jest też wyrazistość cech w okresie dojrzewania, które swoje apogeum osiągają we wczesnej dorosłości. Ponadto nie poddają się one prostej modyfikacji, powodują cierpienie, a dysfunkcja dotyczy funkcjonowania osoby na wielu obszarach życia.

Według *Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10)* zaburzenie osobowości z pogranicza stanowi (obok typu impulsywnego) podtyp osobowości chwiejnej emocjonalnie, a spełnienie dodatkowych cech może stanowić podstawę rozpoznania zaburzenia osobowości z pogranicza (typ z pogranicza). Z kolei *Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM IV)* nie wyodrębnia osobowości impulsywnej, a do postawienia rozpoznania wymagane jest spełnienie 5 z 9 wyodrębnionych kryteriów diagnostycznych. Tak więc kryterium impulsywności nie musi być w ogóle spełnione, aby można było postawić diagnozę. Bardzo ważnym

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

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego
Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

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

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

**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

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

Krzysztof Barylka rejestracja 48 366 11 04
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedłowa 9

PORADY W ZAKRESIE: czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego) zapisy tel. 609 182 337

SANUS NZOZ
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

Gabinety Lekarskie i USG
pro feminae

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

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

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

kryterium wymienionym w DSM-IV (brak w ICD 10) są „przemijające objawy paranoidalne lub poważne objawy dysocjacyjne jako silna reakcja na stres”. Jest to kryterium nastrożające wiele trudności diagnostycznych, stanowiąc tym samym cienką granicę z zaburzeniami psychicznymi. Najnowsze, V już wydanie *Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego* (DSM-V, 2013), proponuje zgrupowanie wyodrębnionych dla typu osobowości z pogranicza (nie: zaburzenia) cech w cztery obszary: negatywnej emocjonalności, antagonizmu, rozhamowania i schizotymii.

Zatem diagnozę osobowości borderline postawić możemy, gdy osoba przejawia: wzorzec negatywnej emocjonalności

1. Jest chwiejna i niestabilna emocjonalnie, nastroje zmieniają się szybko i są intensywne; osoba ma nad nimi niewielką kontrolę lub pozostaje w permanentnie negatywnym stanie emocjonalnym; emocje są łatwe do wzbudzenia, a ich natężenie jest nieadekwatnie wysokie względem bodźca je wywołującego.
2. Przejawia depresyjność rozumianą jako: poczucie pustki, beznadziejności, obniżone poczucie własnej wartości; stany dysforyczne trwające zazwyczaj kilka godzin (złość pomieszana z nastrojem depresyjnym).
3. W reakcji na silny stres pojawiać się mogą myśli, groźby lub działania samouszkodzające.

4. Przejawia problemy w relacjach interpersonalnych; zauważalny jest wzorzec problemów z utrzymywaniem stabilnych relacji, otrzymywaniem tego, czego się pragnie, zachowaniem szacunku dla samego siebie. Osoba ma tendencje do wchodzenia w intensywne, niestabilne i burzliwe związki, a w odpowiedzi na lęk przed odejściem bliskiej osoby, podejmuje szalenie wysiłki, by uniknąć porzucenia. W ocenie partnera przechodzi od nadmiernej idealizacji do nadmiernej dewaluacji; nadmiernie się angażuje w związki, by za chwilę go porzucić. Zdarza się, że nie jest w stanie w ogóle nawiązać dłuższej relacji.

antagonizmu

5. Przejawia wrogość, agresywne zachowania; pojawiają się częste wybuchy złości i nieumiejętność zapanowania nad nimi; występuje skłonność do bójek i agresji fizycznej.

rozhamowania

6. Przejawia zachowania impulsywne, tj. podejmuje działania, nie oceniwszy konsekwencji; przejawia skłonność do ryzykownych zachowań, a wzorzec może się przejawiać w co najmniej dwóch potencjalnie szkodliwych dla osoby obszarach aktywności, jak: wydawanie pieniędzy, przygodny seks, nadużywanie substancji psychoaktywnych, nieostrożna jazda, napady obżarstwa; zauważalne są trudności w planowaniu i realizacji zaplanowanych celów.

schizotymii

7. Przejawia gotowość do dysocjacji; w reakcji na silny stres pojawić się mogą bardzo krótkotrwałe zaburzenia świadomości graniczące z zaburzeniami psychicznymi. Są jednak na tyle krótkie i zdolne do samoistnego wycofania się, że nie spełniają kryteriów diagnostycznych zaburzeń psychicznych.

8. Przejawia dezorientację na temat własnego Ja (nie zawsze wie, co czuje albo dłaczego się denerwuje); wymienia sprzeczne cechy, np. opisuje siebie jako osobę dobrą, nadzwyczajną, a innym razem jako osobę pozbawioną talentów i właściwości moralnych; idealizuje siebie, by równie szybko skrajnie się zdeprecjonować; osoba ma poczucie zagubienia własnej tożsamości, poszukując w otoczeniu wskazówek jak się zachować, czuć i myśleć; dąży do poczucia jedności poprzez stłumienie i nierozwijanie swojej tożsamości, tj. pragnień, upodobań czy przekonań; odczuwa przy tym chroniczne poczucie „pustki”.

„Stabilna niestabilność” wyzwaniem dla terapeuty

Nagły wzrost zainteresowania zaburzeniami osobowości z pogranicza związany jest z co najmniej dwoma czynnikami. Pierwszy dotyczy wciąż zwiększającej się populacji osób spełniających kryteria borderline, tłumnie odwiedzających ośrodki zdrowia psychicznego i gabinety



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

dr n. med.

Andrzej Ostrach

specjalista chirurgii naczyniowej i ogólnej

Radom, ul. Żeromskiego 51
czwartek 16-18

tel. 602 477 709

lekąarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

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

terapeutów. Drugi dotyczy poszukiwania nowych i skutecznych metod leczenia coraz to większej populacji, które będą obietnicą złagodzenia objawów. Osoby dotknięte tym zaburzeniem cierpią i powodują cierpienie, traktując terapeutę podobnie jak inne osoby wokół siebie. Ze względu na swą nieprzewidywalność i skrajność w działaniu są wielkim wyzwaniem dla terapeutów zajmujących się tym zaburzeniem. Łatwość przywiązywania się (często telefony i wizyty) przenika się z nadmierną izolacją i przenoszeniem negatywnych emocji na terapeutę. Nierzadko jednak leczenie kończy się odejściem obrażonego pacjenta.

Warto zauważyć, że typowe dla osobowości z pogranicza cechy są charakterystyczne dla czasów, w których żyjemy i trudno nie wiązać tego ze zmieniającą się strukturą rodziny. Kiedy dzieckiem o wysokiej reaktywności emocjonalnej, biologicznie wyposażonym w wewnętrzny „wzmacniacz bodźców emocjonalnych” (odpowiedzialny za stabilną niestabilność) zajmuje się co rusz zmieniająca się niania, chwiejna i zestresowana mama, z całą pewnością nie wpływa to pozytywnie na jego rozwój. Wnioskując na temat elementów profilaktycznych jako czynników ochronnych przed pojawianiem się zaburzenia osobowości z pogranicza, wskazać należy 50-procentową wariację czynników środowiskowych. (drugą połowę stanowią czynniki genetyczne). Ta znacząca część wpływów środowiska, daje nam dużą możliwość zapobiegania kształtowaniu tego zaburzenia.

„Unieważniające środowisko”

Niesprzyjające warunki środowiskowe, pełnią rolę stresorów, które u osób biologicznie podatnych na zranienie, mogą prowadzić do rozwoju zaburzeń. Innymi słowy, jeśli dziecko z „predyspozycjami” pojawi się w rodzinie, która nie rozumie trudności w reagowaniu na stawiane mu wymagania, może się okazać, że zamiast hamować, rodzic może wzmacniać „trudny temperament dziecka”. Marsha Linehan, autorka dialektycznej terapii behawioralnej pracująca na co dzień z osobami z diagnozą osobowości z pogranicza oraz ich rodzinami, używa terminu „unieważniające środowisko”. Takie rodziny (jedno lub oboje rodziców) w reakcji na pojawiające się impulsywne reakcje dziecka trywializują jego emocje i/lub wysyłają krytyczne komunikaty typu „opanuj się”, „uspokój się”, „prześiań histeryzować”, karząc je tym samym poprzez wycofanie akceptacji i zrozumienia dla przeżyć emocjonalnych dziecka. Innymi słowy wyrażanie prywatnych przeżyć dziecka nie jest uprawomocniane, a zamiast tego jest karane. „Unieważniające środowisko” wskazuje dziecku, że po pierwsze myli się w opisie i analizach własnych przeżyć, w szczególności w przyczynach powodujących emocje i zachowania,

a po drugie przeżywane emocje przypisywane są tylko i wyłącznie negatywnym cechom osobowościowym. Sugerowane są wówczas dziecku przeżycia, odczucia czy powinności zupełnie różne od rzeczywistych. „Jesteś zdenerwowana, choć nie chcesz tego przyznać”, „mówisz jedno, a myślisz co innego”, „prawdziwy powód twojego zachowania jest inny”, to typowe przykłady unieważniających komunikatów. Negatywne komunikowanie zazwyczaj przypisywanie jest takim cechom jak: skłonność do przesadnego reagowania, nadwrażliwości, czy braku chęci do pozytywnych zachowań. Często pojawiają się też sugestywne komunikaty na temat manipulacyjnych skłonności dziecka. Jeśli w jakimś obszarze nie udaje mu się odnieść sukcesu, „środowisko” przypisuje to zbyt słabym staraniom czy braku motywacji. Jeśli negatywnej reakcji dziecka w danej sytuacji nie towarzyszy zdarzenie uzasadniające wyrażaną emocję, z reguły następuje brak tolerancji, a często kara za przejawy negatywnych przeżyć. W efekcie taka postawa rodzicielska może mieć negatywny wpływ na rozwój tożsamości osoby biologicznie już wyposażonej w „emocjonalny wzmacniacz”. Nie akceptując przeżywanych emocji dziecka i nie uprawomocniając ich ekspresji, rodzic nie uczy adekwatnego ich nazywania, a w konsekwencji jak modulować wzbudzenie emocjonalne i kiedy zaufać własnym przeżyciom. To tak, jakby wrzucić osobę nie potrafiącą pływać do wody i powiedzieć „dopłyniesz do brzegu, jeśli tylko się postarasz i zaufasz sobie” Zdolność dziecka, a później osoby dorosłej do ufania sobie i własnym przeżyciom ma decydujące znaczenie w wykształceniu zdrowej osobowości. Skrajnym przejawem unieważniającego środowiska jest przemoc fizyczna czy seksualna wobec dziecka.

Biologiczna podatność na zranienie plus unieważniające środowisko stanowi grunt pod kształtowanie się wymienionych na wstępie negatywnych przekonań o sobie, świecie i innych, a taki rodzaj negatywnego myślenia uznawany jest za patologiczny przejaw poznawczej sfery osobowości typu borderline.

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



panaceum
Jadwiga Grudzińska
dplomowany dietetyk
indywidualny trening żywieniowy
zdrowe odchudzanie
diety w chorobach cywilizacyjnych
indywidualne spotkania
zadzwoń i umów się na wizytę
kom. 781 82 60 60

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292



Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra
Psychoterapeuta

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- psychoterapia

Zgłoszenia telefoniczne

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

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

www.psychiatra.radom.pl



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



Laboratorium LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
mikrobiolog-wynalazy, hormony

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

Skóra bez przebarwień

Przebarwienia to plamy na skórze, które powstają na skutek nierównomiernego gromadzenia się melaniny w komórkach. Stanowią dość powszechny defekt kosmetyczny, który nasila się wraz z wiekiem. Przebarwienia dotyczą 30% kobiet po 30. roku życia i aż 90% kobiet po 50. roku życia. Przebarwienia występują najczęściej na twarzy, dekolcie i grzbietach rąk, czyli w miejscach, które najbardziej są narażone na działanie promieni słonecznych. Równie istotnym czynnikiem determinującym powstawanie przebarwień obok promieni UV są także czynniki genetyczne, hormonalne (okres ciąży, przyjmowanie środków antykoncepcyjnych, menopauza) i zaburzenia endokrynologiczne. Do najczęściej obserwowanych nabytych przebarwień skóry zaliczamy: piegi, plamy soczewicowate, ostudę, przebarwienia pozapalne i pлекowe.

Okres jesienno-zimowy jest najlepszym czasem by zadbać o stan swojej skóry. Jest wiele zabiegów, które w trwały sposób pozwolą pozbyć się problemu przebarwień. Polegają one na intensywnym złuszczeniu naskórka oraz stosowaniu preparatów depigmentujących, które hamują enzym uczestniczący w procesie wytwarzania melaniny. Do wyboru mamy: mikrodermabrazję wodno-tlenową, peeling Yellow Peel, Cosmelan oraz laseroterapię.

Mikrodermabrazja wodno-tlenowa jest metodą bezkontaktowego złuszczenia naskórka. Czynnikiem złuszczącym jest rozpylany pod ciśnieniem strumień soli fizjologicznej i powietrza. Mikrodermabrazja delikatnie redukuje plamy i zmiany pigmentacyjne, wpływa na poprawę

kolorytu skóry. Dodatkowo efektywnie oczyszcza, nawilża i uelastycznia skórę. Mikrodermabrazja wodno-tlenowa stanowi przygotowanie do zabiegów laserowego odmładzania skóry. Stosuje się ją również w terapiach łączonych z innymi zabiegami tj. peeling chemiczny czy mezoterapia igłowa, co korzystnie wpływa na przyspieszenie i zwiększenie efektów terapeutycznych.

Yellow Peel jest peelingiem chemicznym działającym na kilku poziomach: aktywne składniki zawarte w peelingu wywołują kolejno złuszczenie i odnowę naskórka, stymulują komórki do produkcji kolagenu i elastyny, a następnie usuwają istniejące przebarwienia i zapobiegają powstawaniu nowych. Intensywność zabiegu jest indywidualnie dostosowywana i jest uzależniona od ilości nakładanych warstw preparatów. Yellow peel poza przebarwieniami niweluje także blizny po trądziku, drobne zmarszczki, reguluje zaburzenia łojotokowe skóry. Cosmelan to zabieg cieszący się bardzo dużą popularnością. Ma działanie silnie rozjaśniające i depigmentujące. Jest prosty, a przy tym niezwykle skuteczny. Polega na nałożeniu maski (Cosmelan 1) na leczone obszary, którą po kilku godzinach pacjent zmywa w domu. Warunkiem powodzenia kuracji jest codzienne stosowanie kremu depigmentującego (Cosmelan 2) przez okres co najmniej miesiąca. Zabieg pozwala na pozbycie się przebarwień w czasie krótszym niż 30 dni.

Laseroterapia wykorzystuje mechanizm pochłaniania światła lasera przez melaninę zawartą w skórze. Do niedużych przebarwień stosowany jest laser Alexandrytowy lub Nd-Yag. Gdy przebarwienia obejmują

większe partie skóry takie jak dekolcie czy dłonie, a dodatkowo zależy nam na pozbyciu się drobnych zmarszczek i odmłodzeniu skóry zastosowanie ma laser Fraxel. Zabiegi laserowe są bezbolesne, towarzyszy im jedynie uczucie rozgrzania skóry. Kilka godzin po zabiegu przebarwienie może się zrobić ciemniejsze, co stanowi naturalną reakcję organizmu. Dzień po zabiegu zaczyna się stopniowe złuszczenie, które trwa kilka dni. Aby skutecznie pozbyć się przebarwień może być konieczne powtórzenie zabiegu w odstępie 4-6 tygodni.

Leczenie przebarwień powinno być prowadzone wielokierunkowo, przy ścisłej współpracy pacjenta z lekarzem medycyny estetycznej lub kosmetologiem. Niektóre sytuacje (tj. okres ciąży, karmienia piersią, infekcje wirusowe i bakteryjne, przyjmowanie niektórych leków) wykluczają możliwość zastosowania konkretnej metody. Ważne by przez kilka tygodni po przebytym zabiegu stosować krem ochronny z wysokim filtrem UV (50+), unikać solarium i ekspozycji na działanie promieni słonecznych. Z tego powodu większość zabiegów redukujących przebarwienia wykonywanych jest jesienią i zimą.

*Emilia Hajduk
kosmetolog Centrum
Medycyny Estetycznej
i Chirurgii Plastycznej Polmedic*

Na konsultacje lekarskie oraz zabiegi zapraszamy do Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej Polmedic w Radomiu, ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008



Gładko cofnij czas
medycyna estetyczna

polmedic 

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

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

Adam Krajewski
specjalista alergolog, specjalista dermatolog
przyjmuje
od poniedziałku do piątku
od 15.00 do 17.00
Radom, ul. Żeromskiego 105a
tel. 48 362 12 25



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)

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

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

Piękni mają łatwiej

To co od dawna było już wiadomo, w końcu zyskało naukowe potwierdzenie – ładni ludzie mają w życiu łatwiej. Badanie przeprowadzono na Uniwersytecie Stanowym w Michigan. 114 pracowników jednej z firm zapytano w anonimowej ankiecie, jak często czują się poniżani i obrażani przez współpracowników. Następnie uczestników sfotografowano, a zdjęcia przekazano nie związanej z nimi grupie osób, która miała ocenić atrakcyjność pracowników.

Okazało się, że ludzie uznani za mniej atrakcyjnych w ankietach wyznawali, że czują się surowiej i ostrzej traktowali przez swoich współpracowników. Wpływ na ocenę sytuacji miały również wiek, płeć czy długość współpracy, jednak żaden z tych czynników nie był tak ważny jak atrakcyjność.

Zdaniem psychologów przychylność do ludzi bardziej atrakcyjnych jest zaznaczona już u dzieci w wieku przedszkolnym. Wczesniejsze badania pokazały bowiem, że już przedszkolaki chętniej wybierają sobie do zabawy dzieci o regularnych rysach twarzy – czyli w myśl kryteriów estetycznych dzieci ładne.

Źródło:
Ładnym łatwiej. Już od przedszkola,
„Rzeczpospolita”, 28 czerwca 2013

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
servis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00

mikirad

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



EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

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

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele
w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60



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

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

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

**Leczenie bez borowania
metodą abrazji wodno-powietrznej**

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

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpiłowska

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

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

www.ptdental.pl

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

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

STOMATOLOGIA • RTG zębów
przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak
Bożena Domańska
Joanna Chrzanowska
Irma Tomasiak
Piotr Kotlimowski

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik
Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCINA 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



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



stomatologia
medycyna estetyczna

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2, tel./faks 48 362 19 40; ul. M. C. Skłodowskiej 7a/13a, tel. 48 362 70 09

www.unident.radom.pl



SZWEDENTAL
lek. stom. HUBERT SZWEDE

Radom, ul. Traugutta 6
tel. 48 362 49 22

Gabinet dentystyczny

profilaktyka, leczenie, wybielanie zębów,
usuwanie kamienia i osadu, ortodoncja, protetyka,
naprawa ekspresowa protez, proste zabiegi chirurgiczne

Zapraszamy od poniedziałku do piątku: gabinet stomatologiczny w godz. 8-19

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



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



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
www.dietetyk-radom.pl

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

Gotowi do nart? Start!

Zima zbliża się wielkimi krokami. Pasjonaci narciarstwa prawdopodobnie już mają zaplanowane wyjazdy na zbliżający się sezon i czekają z niecierpliwością na wymarzony urlop.

Narciarstwo to szerokie pojęcie – stawianie sobie wyzwań, ciągłe doskonalenie, rywalizacja, jazda do upadłego, ale również towarzyskie spotkania, piękne krajobrazy, zwiedzanie niedostępnej w inny sposób okolicy, przejazdy od schroniska do schroniska i próbowanie „góralskich” specjalów. Niezależnie, które aspekty są dla Ciebie istotne, jakim typem narciarza jesteś, to na pewno narciarstwo daje Ci przyjemność i jest wspaniałym sposobem na psychiczny odpoczynek i oderwanie od codziennych spraw.

W ostatnich latach zmiana stylu jazdy oraz budowa nart umożliwiają szusowanie po stokach bez konieczności spędzania wielu godzin z instruktorem. Jazda na nartach jest łatwiejsza, nie wymaga wkładania aż takiego wysiłku jak dekadę temu, kiedy narty nie były taliowane. Jednak mimo to wrażenia jakich nam dostarczają narty okupione są fizycznym zmęczeniem i bolesnością mięśni nie przyzwyczajonych do pracy.

Większość narciarzy spędza na deskach do kilkunastu dni w roku, jednorazowo jest to zazwyczaj 6-7 dni. Wstajemy zza biurka i po kilku lub czasem kilkunastogodzinnej podróży docieramy na miejsce. Chcemy maksymalnie wykorzystać okres urlopu i wykupiony karnet, więc pierwszego dnia zjawiamy się na stoku jak najwcześniej i chcemy jeździć do zamknięcia wyciągów. A potem drugiego, trzeciego dnia, czujemy się fatalnie, szczególnie boleśnie odczuwając czynności takie jak schodzenie po schodach, bo po raz pierwszy od wielu miesięcy używaliśmy intensywniej naszych mięśni. Co robić, aby nie tracić ani chwili z długo oczekiwanych dni, a jazda na nartach od początku była przyjemnością? Sposobów jest wiele. Najlepiej robią Ci, którzy nie zostają się ze sportem przez cały rok. Znalazienie się na stoku po kilkumiesięcznym siedzeniu na kanapie może tylko zaszkodzić naszemu zdrowiu i niestety bardzo często kończy się kontuzją lub poważnymi przeciążeniami. W tym kontekście każda aktywność jest lepsza niż żadna. Należy mieć jednak świadomość, że nawet regularne ćwiczenia typu bieganie, lekcje zumbi czy trening siłowy, szczególnie, jeśli koncentrujemy się na jednym rodzaju aktywności, nie zapewniają optymalnego przygotowania do nart. Bardzo ważna jest wszechstronność ćwiczeń.

Jazda na nartach wymaga siły, wytrzymałości, dynamiki i koordynacji, a elastyczne mięśnie i ścięgna są mniej podatne na kontuzje. Minimalny okres pozwalający na poprawę tych cech motorycznych to 4-6 tygodni. Optymalny – regularna aktywność cały rok i trening ukierunkowany na jazdę

2-3 miesiące przed planowanym wyjazdem. Jeśli nie mamy czasu to 3-4 tygodnie ćwiczeń zminimalizują nieprzyjemności związane z bolącymi mięśniami, ale jest to zbyt krótki okres czasu, żeby prawidłowo przygotować układ ruchu do takiego wysiłku.

Przygotowując się na narty zwykle koncentrujemy naszą uwagę na mięśniach nóg. Zapominamy o mięśniach stabilizujących sylwetkę – mięśniach brzucha i pleców. Płynna jazda na nartach polega na utrzymaniu prawidłowego układu ciała niezależnie od warunków terenowych i oddziałujących na narciarza sił – szczególnie siły odśrodkowej w czasie skrętu. Jeśli nie wzmocnimy mięśni posturalnych naszego tułowia trudniej będzie nam utrzymać narty na krawędzi w skręcie, a dodatkowo będziemy narażać nasz kręgosłup na przeciążenia. Mięśnie posturalne stabilizują sylwetkę również w momentach, gdy w czasie jazdy spotykamy się nagle z muldą. Kto jeździ na nartach, wie, że często specyficzne rozproszenie światła i biała pokrywa śnieżna oszukują nasz wzrok i nie pozwalają zobaczyć nierówności terenu. Utrzymanie pozycji z jednoczesnym miękkim „wybraniem” nierówności możliwe jest dzięki sprawnemu współdziałaniu czucia głębokiego (propriocepcji) i pracy mięśni. Czucie głębokie to zmysł „świadomości: ciała”. Receptory układu czucia głębokiego pozwalają na dokładne ustalenie wzajemnego położenia poszczególnych części naszego ciała bez udziału wzroku, oraz ocenę stopnia napięcia i rozciągnięcia mięśniowego. Dzięki tym informacjom i sprawnie działającym efektorom, czyli mięśniom możliwe jest reagowanie na zmieniające się podłoże bez udziału zmysłu wzroku. Przekładając to na narciarskie realia – spotkanie z muldą, której nie zauważyliśmy, nie skończy się upadkiem.

Efektywność treningu mięśni posturalnych i poprawę czucia głębokiego zwiększamy poprzez zastosowanie niestabilnego podłoża w czasie wykonywania standardowych ćwiczeń typu przysiady, wypadki, pompki, ćwiczenia na mięśnie brzucha. Dodatkowo ćwiczenia w destabilizacji angażują mięśnie głębokie, które chronią przed kontuzjami.

Kolejnym aspektem treningu, często zaniedbywanym jest rozciąganie. Rozciąganie uelastycznia mięśnie, minimalizuje ryzyko przykurczy po treningu wzmacniającym. Dzięki temu zmniejsza ryzyko wystąpienia urazów.

Marcin Szafranski, dwukrotny olimpijczyk, wielokrotny Mistrz Polski w slalomie gigancie i biegu zjazdowym, również sugeruje, żeby trening narciarza-amatora był jak najbardziej urozmaicony. Ważne, aby obok form uniwersalnych takich jak gry zespołowe, jazda na rowerze czy bieganie konieczne włączać ćwiczenia stabilizujące

oraz siłowe z własną masą ciała, szczególnie z użyciem przyrządów typu piłki fitness, bosu, taśmy TRX.

Możemy przygotować się do sezonu samodzielnie. Internet pełen jest instruktażowych filmów pokazujących suchą zaprawę, wystarczy na youtube wpisać nazwiska obecnych mistrzów – Svindal, Vonn, Ligety. Bezpieczniej jest jednak rozpocząć ćwiczenia pod okiem specjalistów, niekoniecznie na treningach indywidualnych, ale np. na zajęciach grupowych.

Co polecają trenerzy?

Agata Tkaczyk-Marcula:

W Fitness Parku przygotowania do sezonu narciarskiego ruszyły już na początku listopada. We wtorki i czwartki zapraszamy na SKI CLASS. Wzmacniamy uda, pośladki, mięśnie przykręgosłupowe oraz brzuch. Rozciągamy mięśnie i pracujemy nad koordynacją i równowagą.

Na zajęciach SKI CLASS ćwiczymy dwa razy w tygodniu, ale dla optymalnego efektu warto pomyśleć, aby trening urozmaicić innymi formami ruchu. Osobiście proponuję połączyć SKI CLASS z MAGIC BAR, który poprawi siłę i wytrzymałość mięśniową lub CROSS HIIT, gdzie wraz z siłą popracujemy nad wydolnością.

Na jednych i drugich zajęciach pracują nogi, ale w zupełnie inny sposób, przez co zajęcia te świetnie będą uzupełniać SKI CLASS. Dodatkowo dla poprawy wytrzymałości, koordynacji i rytmizacji ruchów polecam BODY COMBAT.

Zapewne pomyślicie „I kto na to znajdzie czas?“, ale wyobraźcie sobie – wasi znajomi po trzech godzinach jazdy na nartach mają dość, drugiego dnia ledwo schodzą po schodach, nie są w stanie pokonać na raz trasy, a wy? Śmigacie przez cały dzień, każdego dnia urlopu, z uśmiechem na ustach z łatwością pokonujecie najdłuższe trasy, a na pytanie „jak to możliwe“ odpowiadacie „SKI CLASS“. Nie wierzycie – zapytajcie tych, którzy po udanych urlopach wracają na zajęcia w kolejnym sezonie.

dr Agata Bornikowska



FITNESSPARK
Radom, ul. Chrobrego 22
tel. 48 385 89 13
www.fitnesspark.radom.pl

Z tym kuponem
wejście do
Fitnessparku
GRATIS

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:
chorób piersi, neurologiczny (dla dorosłych), urologiczny, psychologiczny,
chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, gabinet masażu leczniczego
medycyna estetyczna, porady dietetyczne

USG narządów wewnętrznych, nerek, prostaty, jąder, tarczycy,
gruczołów piersiowych, ślinianek, węzłów chłonnych,
USG stawów u dorosłych: kolanowych, barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni
USG Doppler kończyn dolnych, szyi • USG serca dorośli • Mammografia • Pracownia RTG

Zabiegi w ramach chirurgii i ortopedii jednego dnia
Analizy lekarskie • Punkt pobrań

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter
Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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
NZOZ

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

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

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

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

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

Szczepionka na raka prostaty

Zespół naukowców z Niemiec pod kierownictwem polskiej badaczki – dr Marioli Fotin-Mleczek – opracował szczepionkę terapeutyczną na raka prostaty. Do końca roku 2013 będzie trwała w Polsce rekrutacja pacjentów, którzy wezmą udział w jej badaniach. Podobne testy prowadzone są już w Niemczech, Szwecji, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii, Francji, Hiszpanii i Czechach.

W szczepionce wykorzystano mRNA, a więc przepisana z DNA matrycę, która zawiera informację o białku mającym powstać w komórce. Wprowadzenie jej do organizmu z zewnątrz jest w stanie wywołać

odpowiedź immunologiczną wobec białka, które jest w nim zapisane. Testowana szczepionka zawiera mRNA dla sześciu białek - antygenów, które są charakterystyczne dla komórek raka prostaty.

Wczesne fazy badań wykazały, że szczepionka jest dobrze tolerowana przez pacjentów i nie wykazuje żadnych działań niepożądanych. Ten sam zespół naukowców pracuje jednocześnie nad szczepionką na raka płuc.

Źródło:
Obiecująca szczepionka na raka prostaty,
„MedExpress”, 24 września 2013

Stop łysieniu cz. II

W poprzednim numerze Twojego Medyka opisałem metody diagnostyki stanu włosów, zapobiegania i leczenia łysienia. W tym wydaniu zajmę się przybliżeniem Państwu metody mezoterapii mikroigłowej z zastosowaniem osocza bogatopłytkowego uzyskiwanego z krwi pacjenta oraz transplantacji włosów, które dają największe efekty i spełniają oczekiwania pacjentów.

Co to jest osocze bogatopłytkowe i jak działa?

Osocze bogatopłytkowe uzyskuje się z pobranej krwi pacjenta przy wykorzystaniu systemu GPS III, z którego pozyskuje się skoncentrowane czynniki wzrostu tkanek.

Czynniki wzrostu zawarte w płytkach krwi aktywują i pobudzają uśpione mieszki włosowe do produkcji włosa. Cały zabieg przeprowadzony przy wykorzystaniu Systemu GPS III Recover, trwa ok. 60 minut. Lekarz pobiera krew, następnie jest ona odwirowywana w specjalnym separatorze w wirówce. Powstaje w ten sposób koncentrat leukocytno-bogatopłytkowy, który można podawać na kilka sposobów zależnie od wskazań lekarza i preferencji pacjenta. Podaje się go śródskórnym w owłosioną skórę głowy za pomocą strzykawki i mikroigły. Po niedługim czasie następują procesy regenerujące i odbudowujące gęste włosy. Poszczególne czynniki wzrostu oddziałują na skórę głowy stymulując poprzez podział, namnażanie i różnicowanie komórek oraz wzmagają unaczynienie skóry. Dzięki

czemu mieszki włosowe są lepiej odżywione i produkują zdrowsze, mocniejsze włosy.

Osocze bogatopłytkowe można stosować również w innych zabiegach, np. na twarz do uwydatnienia kości policzkowych, przywrócenia objętości twarzy oraz wypełnienia głębokich zmarszczek a także poprawy wyglądu skóry. Tym sposobem skóra staje się bardziej elastyczna i zdrowsza a zmarszczki ulegają spłyceniu. Jest to zabieg, który spełnia kluczową rolę w zabiegach transplantacji włosów.

Na czym polega transplantacja włosów?

Celem zabiegu jest wszczępienie włosów w miejsca wyłysiałe i przerzedzone. Leczenie nie powinno przy tym pozostawiać żadnych śladów. Przez zabiegiem omawiane są z pacjentem jego oczekiwania i realne możliwości ich spełnienia.

Warszawska Klinika Medical Hair, z którą współpracuje Vita-derm w Radomiu, proponuje pacjentom nowoczesne metody przeszczepu włosów. Klasyczna metoda o nazwie STRIP bądź FUT (Follicular Unit Transplantation) polega na pobraniu fragmentu owłosionej skóry w kształcie elipsy z tylnej lub bocznej okolicy głowy. Daje on możliwość pobrania jednorazowo ponad 3500 transplantów. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, warunkach sterylnej sali operacyjnej. W czasie, gdy pacjent spoczywa wygodnie na fotelu zabiegowym, zespół chirurgów przeprowadza preparowanie pobranej tkanki na mikrotransplanty.

Żadna cebulka włosowa nie ma prawa się zmarnować. Wielkość mikrotransplantów musi być precyzyjnie dobrana do mających ją przyjąć mikrokanalików. Stosowane są głównie transplanty o średnicy 0,6-0,9 mm. Kanaliki wykonuje się najbliżej siebie jak jest to tylko możliwe, przez co osiąga się optymalną gęstość oraz naturalny kierunek wzrostu włosów. To precyzyjna ręka chirurga decyduje o tym, czy zostaną wszczępione możliwie najmniejsze transplanty, możliwie blisko siebie i pod odpowiednim kątem. Te właśnie elementy mają istotny wpływ na przyszły naturalny wygląd fryzury. Pobyt pacjenta w miejscu zabiegu jest ograniczony do kilku godzin. Bardzo małe ślady na skórze w procesie normalnego gojenia szybko znikają lub zostają natychmiast zakryte przez włosy resztkowe.

Metoda FUE polega na pobraniu pojedynczych graftów bez potrzeby wycinania fragmentów skóry. Zabieg wykonuje się również w znieczuleniu miejscowym. Przy zastosowaniu tej metody można przeszczepić ponad 2500 transplantów. Zabieg jest bardziej czasochłonny od klasycznej techniki i znacznie droższy, ale nie pozostawia prawie żadnych blizn i wskazany jest dla pacjentów, którzy preferują krótkie fryzury.

dr Waldemar Karasiuk

W Radomiu konsultacji medycznej w zakresie diagnostyki i transplantacji włosów udziela klinika VITA-Derm.

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

**Słynny strongman
Jarek Dymek
przed i po operacji
przeszczepu włosów**



Jarek Dymek i chirurg Sławomir Pietuszko
(Medical Hair Warszawa)

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 żylaków
- 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

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

Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe
(Radom, Grójec i okolice)
tel. 502 083 626

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33
kom. 790 456 155
tel. (48) 664 61 55
czwartki od godz. 15.00

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

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

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
SPECJALISTA NEUROLOG
Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. 697 06 08 07

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog
tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24



VenoMEDICA

CHIRURGIA NACZYNIOWA

T. Terpiłowski, A. Wdowik

KOMPLEKSOWE MAŁOINWAZYJNE LECZENIE ŻYŁAKÓW

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

USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN

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

Wady postawy cz.1

Z roku na rok obserwujemy coraz większą ilość osób zgłaszających się na rehabilitację z problemami narządu ruchu. Większość z nich są to dzieci i młodzież z wadami postawy, kręgosłupa oraz stóp. Dolegliwości bólowe pojawiające się w późniejszym wieku bardzo często wiążą się ze schorzeniami rozpoczynającymi się w wieku dziecięcym. By temu zapobiec niezbędna jest profilaktyka wad postawy u dzieci. Trzeba ją rozpocząć jak najwcześniej. Wpływ na wady postawy mają czynniki genetyczne jak i warunki oraz środowisko w którym dziecko wzrasta. Dzisiejszy świat wymusza siedzący tryb życia, przyczynia się wprawdzie do rozwoju intelektualnego dziecka natomiast pogarsza aktywność ruchową, a co za tym idzie sprzyja powstawaniu wad postawy.

Ogromny wpływ na rozwój postawy ciała u dziecka mają rodzice i opiekunowie, powinni obserwować rozwój ruchowy i reagować na pierwsze sygnały świadczące o rozpoczynających się nieprawidłowościach i przeciwdziałać im.

Postawa jest to sposób utrzymywania pozycji stojącej. Wpływa na sylwetkę,

która zmienia się adekwatnie do wieku, stanu zdrowia, samopoczucia i trybu życia. Postawa zależy nie tylko od czynników wrodzonych, ale także od funkcjonowania narządów wewnętrznych oraz innych czynników zewnętrznych.

Od razu po narodzinach dziecko nie posiada umiejętności kontrolowania postawy ciała. Uczy się jej stopniowo w następnych miesiącach życia, w miarę jak przyjmuje coraz wyższe pozycje i kiedy ma coraz lepsze poczucie własnego ciała i równowagi.

Rozwój schematu ciała rozpoczyna się kolejno od: kontroli głowy, obręczy barkowej, kończyn górnych, tułowia, obręczy miedniczej i kończyn dolnych. Umożliwia to przyjmowanie coraz wyższych pozycji, od unoszenia głowy przez obroty, pełzanie, siadanie, poruszanie się na czworakach, klękanie, stanie i chodzenie.

Na to jaką postawę przyjmujemy wpływa odpowiednia budowa i ukształtowanie przednio-tylnych krzywizn kręgosłupa oraz napięcie mięśni przykręgosłupowych. Krzywizny te to: lordoza szyjna, kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa.

NEL-MED

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

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

Usługi komercyjne

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



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

rehabilitacja w domu pacjenta

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
górných i dolnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecnicztwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecnicztwo

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl
www.nzoz-chrobrego.pl

RADOM dia nosis

Rezonans Magentyczny

Aparat 1,5 Tesli firmy GE

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

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

Jak rozpoznać prawidłową pozycję stojącą:

- głowa prosto w osi ciała
- barki na jednym poziomie
- łopatki ściągnięte, kąty dolne łopatek na jednym poziomie
- równe „trójkąty talii” – wcięcia
- miednica ustawiona symetrycznie – biodra na jednym poziomie
- brzuch lekko wciągnięty
- pośladki napięte, oba na równej wysokości
- jedna linia w pionie od potylicy do szpary między pośladkowej
- nogi ustawione równolegle, wyprostowane w stawach kolanowych (bez tzw. przeprostu)
- stopy prawidłowo ustawione i obciążone, z wyprostowanymi palcami
- Ręce ułożone swobodnie wzdłuż tułowia

W widoku z boku najlepiej widoczne są fizjologiczne krzywizny kręgosłupa:

- lordoza – wygięcie ku przodowi
- kifoza – wygięcie ku tyłowi

Warunkują one prawidłową czynność kręgosłupa, a wykształcają się stopniowo w kolejnych etapach osiągnięcia pionowej postawy:

- Dziecko rodzi się z pierwotnym całkowitym wygięciem kręgosłupa ku tyłowi (kifoza).

- W 3-4 miesiącu życia wykształca się przodowygięcie szyjne (lordoza szyjna) związane z osiągnięciem możliwości unoszenia i kontrolowania ruchów głowy.
- Między 9 a 12 miesiącem życia, kiedy dziecko samodzielnie siedzi i zaczyna wstawać, powstaje lędźwiowe wygięcie kręgosłupa ku przodowi (lordoza lędźwiowa), będące wynikiem przesunięcia miednicy do przodu i cofnięcia klatki piersiowej dla zachowania równowagi. W tym czasie brzuch dziecka jest nadmierne wypukłony, ponieważ przy wstawaniu na słabe jeszcze powłoki brzuszne działają ciężar narządów wewnętrznych.
- 12-14 miesięcy – kręgosłup ma już charakterystyczny kształt. Zaznaczone jest wycięcie szyjne, piersiowe i lędźwiowe.

Dalsze zmiany postawy dziecka są związane z osiągnięciem sprawności w pozycji stojącej i zostaną opisane w następnej części artykułu. Dzieci od najwcześniejszego okresu życia powinny być uczone prawidłowych nawyków związanych z postawą i mieć zapewnione odpowiednie warunki wzrastania i rozwoju.

mgr fizjoterapii Iga Augustyniak-Drewin
mgr fizjoterapii Marcin Drewin
Centrum Medyczne Fizjomedica



Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA REHABILITACJA



**wizyty lekarskie
porady dietetyczne**

Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

fizjo.medica@wp.pl, www.fizjomedica.radom.pl

- 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

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

zabiegi upiększające

przeciwzmarszczkowe przeciwtrądzikowe przeciw bliznom i rozstępom antycellulitowe wyszczuplające zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świąg

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

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



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

FIZJOE EXPERT

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

• neurologiczna (udar, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)

• ortopedyczna

• dzieci i niemowląt

• masaże, 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

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

GABINET
OKULISTYCZNY
Elżbieta Likowska
lekarz okulista

pn 10-18 • wt,śr,pt 10-14, 16-18
sobota na zapisy

www.likowski.eu

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

OPTYK

GRABOWSCY



Bolatti

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

GFFERRE

SOLANO

Baldinini

Rybo

Naukowcy już wiedzą, dlaczego nikiel wywołuje reakcje alergiczne

Niemieccy naukowcy z Uniwersytetu Justusa Liebiga w Geissen odkryli powód reakcji alergicznej na nikiel. Na powierzchni komórek układu odpornościowego znajdują się receptory dla neuroprzekazników. Nikiel aktywuje receptor TLR4 (ulożony na pierwszej linii systemu odpornościowego, potocznie nazywanego odpornością wrodzoną), a ten z kolei uruchamia pierwszą odpowiedź immunologiczną organizmu – w ten sposób pojawia się w jakimś miejscu ciała swędzenie, świążnienie, zapalenie skóry. Nikiel jest najczęściej spotykanym alergenem: uczulenie występuje u 17% dorosłych i 8% dzieci. Pierwiastek znajduje zastosowanie do wyrobu biżuterii i wykańczania telefonów komórkowych. Jego domieszka znajduje się w sztućcach,

nożyczkach, zamku błyskawicznym, klamercie do paska, tarce do warzyw, monetach. Rodzina receptorów TLR występuje u ssaków, owadów i roślin. Niemcy stwierdzili jednak, że receptor TLR4 u myszy nie reaguje na nikiel, dlatego też biolodzy nie będą mogli wykorzystywać tych gryzoni w charakterze zwierzęcego modelu do badania alergii u ludzi. To poważne utrudnienie, ponieważ odkrycie powinno otworzyć drogę do opracowania nowej terapii polegającej na miejscowym blokowaniu receptora TLR4.

Źródło:

Krzysztof Kowalski, afp, *Tajemnica swędzącego metalu poznana*, „Rzeczpospolita”, 18 sierpnia 2010 r.

Gabinet medycyny estetycznej

lek. med. Mariusz Mieszkowski
tel. 791 660 619

oferuje:

- peelings lecznicze – przebarwienia, blizny potrądzikowe, odmłodzenie skóry
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – pachy, dłonie – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków, owalu twarzy
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje

rejestracja Centrum Medyczne PT-Dental
Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, tel. 48 363 33 60

Dorota
Wręczycka-Głuchowska
specjalista chorób oczu

Przychodnia Glinice
tel. 668 148 928

Gabinet okulistyyczny

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

Gabinet okulistyyczny

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

Zdrowie jest najważniejsze

Stan zdrowia ma olbrzymie znaczenie dla naszego sposobu życia, możliwości podejmowania pracy zawodowej, realizowania pasji i zainteresowań. Wpływa także na kondycję psychiczną i fizyczną. Dopiero wtedy, gdy zaczyna nam zdrowia brakować, przekonujemy się o tym, ile dla nas znaczy i jak bardzo jest cenne.

Stan zdrowia zależy od wielu czynników, ale każdy z nas ma możliwość decydowania o tym, czy będzie aktywny fizycznie, zdecyduje się na stosowanie właściwej diety, wreszcie będzie kontrolować zdrowie przez wykonywanie profilaktycznych badań laboratoryjnych. Wiadomo, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Wykrycie różnego rodzaju schorzenia we wczesnych stadiach choroby, nawet przed wystąpieniem jej objawów, umożliwi szybkie rozpoczęcie odpowiedniego leczenia. To zwiększa szansę wyleczenia, a na pewno spowolniony zostaje rozwój choroby.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym technologiom stosowanym w laboratorium możemy wykonywać coraz więcej różnorodnych analiz – krwi, moczu, kału – na podstawie których lekarz oceni stan naszego zdrowia, a także będzie śledził prawidłowość i skuteczność leczenia.

Już na podstawie choćby najprostszycch badań, takich jak morfologia krwi

obwodowej, można wnioskować o funkcjonowaniu układu krwiotwórczego i zdolności do prawidłowych reakcji odpornościowych naszego organizmu. Badanie moczu jest prostym badaniem, którego wyniki wskazują nie tylko na prawidłowe działanie nerek, ale także całego organizmu. Bardziej skomplikowane badanie np. na obecność wirusa HPV w komórkach nabłonka szyjki macicy jest rekomendowane w diagnostyce raka szyjki macicy.

Większość badań laboratoryjnych można wykonać bez skierowania, jednakże przydatna jest informacja od lekarza jakie badania powinniśmy wykonać. W zależności od okoliczności na podstawie zaleceń lekarskich lub korzystając z przygotowanych przez laboratorium pakietów badań, możemy wykonać badania profilaktyczne i kontrolne.

Należy jednak pamiętać, aby wyniki badań laboratoryjnych zawsze pokazać lekarzowi, który właściwie je zinterpretuje i w razie potrzeby wdroży odpowiednie leczenie oraz zleci dodatkowe badania lub skieruje do lekarza specjalisty.

Życzę dużo zdrowia i zapraszam do laboratorium. Pamiętajmy – zdrowie jest najważniejsze!

Dr n. med. Urszula Wendt

 **ALAB** *laboratoria*
znacza wiarygodność

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

**Zapraszamy do naszych
Punktów Pobrań w Radomiu**

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

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

Ogólnopolska Sieć
Laboratoriów Analiz Medycznych

www.alablaboratoria.pl

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

Zaburzenia pigmentacyjne skóry cz. II

Każdy, kto podejmuje decyzję rozpoczęcia leczenia przebarwień powinien wiedzieć, że jest to proces złożony. Dokładna diagnoza, odpowiednio dobrane zabiegi, systematyczność i prawidłowa profilaktyka to etapy, które pozwolą osiągnąć cel: zdrową, aksamitną cerę.

Zastosowanie terapii laserowych jest dzisiaj najbardziej skuteczną metodą. Co nie znaczy, że jest jedynym istniejącym sposobem na usunięcie zmian pigmentacyjnych.

Gama zabiegów pozwalających pozbyć się uciążliwych dla nas plam jest bardzo szeroka. Są to głównie zabiegi złuszczonej warstwy naskórka. W zależności od rodzaju przebarwień wykonuje się od jednego do kilku zabiegów. Możliwa jest również terapia łączona, która daje najlepsze efekty. Przydatne są również zabiegi kosmetyczne, które pozwalają na podtrzymywanie efektów. Jednocześnie z zabiegami w gabinecie bardzo ważną jest kontynuacja leczenia w domu, przez stosowanie odpowiednich preparatów wybielających. Zawierają one m.in: hydrochinon, pochodne witaminy A (tretinoina, isotretinoina), kwas kojowy, kwas azelainowy.

Eksfoliację, czyli zabiegi złuszczenia, można wykonywać różnymi metodami: za pomocą m.in. mikrodermabrazji czy peelingów chemicznych.

Mikrodermabrazja – zadaniem tego zabiegu jest spłycenie warstwy rogowej naskórka do momentu osiągnięcia optymalnych efektów dla indywidualnych potrzeb skóry. Możliwość regulacji parametrów pozwala dopasować siłę działania aparatu. Dzięki temu można wykonać zarówno płytkie złuszczenie, które będzie miało na celu odświeżenie skóry, odblokowanie ujść gruczołów łojowych, poprzez delikatny masaż próżniowy o działaniu dotleniającym i poprawiającym stan wizualny skóry, aż po silne złuszczenie prowadzące do wyrównania faktury skóry lub w celu rozbicia skupisk melaniny w głębszych warstwach naskórka w przypadku np. przebarwień posłonecznych.

Dermamelan jest preparatem przeznaczonym do zabiegów leczenia i likwidowania przebarwień o różnym charakterze pochodzenia. Natychmiastowe działanie czynników rozjaśniających, brak substancji keratolitycznych oraz możliwość wykonania zabiegu o każdej porze roku, czyni go kuracją pożądaną wśród osób mających problemy z przebarwieniami. Zabieg składa się z dwóch etapów. Pierwszym jest nałożenie maski w gabinecie. Drugi etap to pielęgnacja w domu, gdzie należy systematycznie stosować dermokosmetyki: dermamelan krem i preparat silnie nawilżający wskazany przez lekarza. Efekt uzależniony jest od fototypu skóry – przy ciemnej karnacji rozjaśnienie plam obserwuje się między 8-10 dniem kuracji, a przy cerze jasnej po 8-21 dniach. Należy pamiętać, że tendencja u osób z hiperpigmentacją, która powoduje tworzenie się przebarwień nie zniknie całkowicie, więc bardzo ważne jest zabezpieczenie skóry kremami z wysokim SPF 50.

Płyn Jessnera to roztwór alkoholowy, zawierający kombinację kwasu salicylowego, kwasu mlekowego i rezorcyny. Zawarte w roztworze substancje wykazują działanie złuszczonej, usuwając zrogowaciałe zmiany oraz komórki naskórka. Połączenie rezorcyny z kwasem salicylowym i kwasem mlekowym zwiększa jego właściwości kurtolityczne. Peeling Płynem Jessnera może być delikatny lub intensywny, w zależności od sposobu nakładania oraz liczby warstw preparatu. Również od tego i ilości przeprowadzonych zabiegów zależy ostateczny efekt kosmetyczny. Peeling ten można stosować praktycznie na każdą skórę. Preparat może służyć w celu „odmłodzenia” skóry, zmniejszenia uszkodzeń wywołanych promieniowaniem UV, likwidacji przebarwień, wygładzaniu powierzchniowych zmarszczek i w leczeniu trądziku grudkowo-krostkowego i zaskórnikowego. Bezpośrednio po zabiegu skóra jest zarumieniona z widocznymi miejscami zbielenia, które znikają w trakcie paru minut. Właściwe złuszczenie rozpoczyna się po

ok. 2-3 dniach od zabiegu, kiedy to skóra zmienia barwę na kolor brązowy. Pacjent ma uczucie posiadania „skorupki” na skórze objętej zabiegiem, dochodzi wtedy do powolnego złuszczenia się naskórka – proces ten trwa kolejne 3-4 dni. Nie wolno zdrapywać płatów złuszczonego naskórka, ani stosować jakichkolwiek peelingów – niesie to ryzyko powstawania przebarwień lub blizn!

Czas złuszczenia najlepiej spędzić w domu, by nie narażać skóry na dodatkowe czynniki drażniące i ułatwić regenerację skóry. Zalecane jest w tym czasie silne nawilżanie preparatami hipoalergicznymi. Przez kilka tygodni po zabiegu należy stosować kremy z wysokim filtrem (minimum SPF30).

Wymienione zabiegi są jednymi z wielu istniejących w gabinetach kosmetycznych oraz medycyny estetycznej, aczkolwiek dających bardzo zadowalające rezultaty, dlatego tak ważny jest dobór odpowiednich metod usuwania przebarwień.

Pamiętajmy też, że postrzeganie naszego wieku, zdrowia i atrakcyjności w dużej mierze zależy m.in. od jednolitego koloru skóry oraz braku widocznych przebarwień. Ich różnorodność jest konsekwencją działania promieniowania UV. Dlatego duże znaczenie ma także profilaktyka polegająca zarówno na dostarczeniu do organizmu najważniejszych dla skóry składników, które chronią ją przed wolnymi rodnikami i zmniejszają wrażliwość skóry na promieniowanie, jak również całoroczna ochrona skóry poprzez stosowanie kremów z filtrem.

*Magdalena Wrzesińska
kosmetolog*

*Marta Wrocławska-Bañcer
kosmetolog*

*Dr n. 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



Jaskra po cichu odbiera wzrok

Jaskra otrzymała miano przypadłości cywilizacyjnej XXI wieku. Według statystyk Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroba ta przyczyniła się do utraty wzroku już u ok. 7 mln osób na świecie.

Jaskra to schorzenie doprowadzające do nieodwracalnego uszkodzenia nerwu wzrokowego. Nerw ten przenosi bodźce świetlne z oka do mózgu. Choroba występuje przeważnie w dwóch odmianach: z otwartym i zamkniętym kątem przesłania.

Wyróżnia się dwie grupy czynników zwiększających ryzyko zachorowania na jaskrę: ogólne i dotyczące samego narządu wzroku.

Jaskrę określa się czasem cichym złodziejem wzroku, a to dlatego, że może rozwijać się bezobjawowo nawet przez 15-20 lat i po tym czasie doprowadzić do utraty widzenia w jednym oku.

Źródło: Jaskra – cichy złodziej wzroku, „Nowa Tribuna Opolska”, 20 grudnia 2011



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 23.01.2006r.



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

Witamina D3 – obserwowany jest ostatnio zwiększony niedobór wśród populacji na całym świecie. Ma wpływ na układ kostny i mięśniowy. Jej brak wpływa na odporność naszych organizmów, zwiększa zachorowalność na gruźlicę, a także na niektóre nowotwory (jelito grube, prostata, piersi). Wpływa również na rozwój chorób zwyrodnieniowych stawów, cukrzycy, chorób układu naczyniowego, schizofrenii i depresji, a także astmy oskrzelowej i płuc. Zapraszamy – Warto się badać! Dziś badanie – dziś wynik



Wszystkim naszym Pacjentom oraz Kontrahentom pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia: spokojnych i pełnych radości Świąt Bożego Narodzenia, a także wielu sukcesów w nadchodzącym roku.

dyrekcja i pracownicy

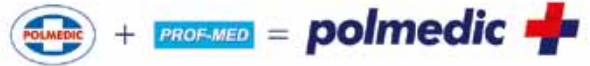


specjalistyczna
**pracownia analiz
lekarskich**

mgr Krystyna Bałdys

Medycyna dla zdrowia

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

T: 48 340 19 90
www.polmedic.com.pl

Medycyna dla zdrowia

Pakiety opieki medycznej



polmedic

T: 691 161 268
www.polmedic.com.pl