

# Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



lipiec 2015 / 7 (42)

## Złota maska

str. 6

## Anemia w ciąży

str. 26

## Homocysteina istotny wskaźnik stanu zdrowia

str. 4

## Złoto w walce z nowotworami

str. 17

## Soczewki kontaktowe alternatywa dla okularów

str. 8

## Migotanie przedsionków choroba nie tylko serca

str. 12

## Masz problemy z dziąsłami?

str. 14

## Pasożyty, grzyby, bakterie, wirusy diagnostyka biorezonansem DIRP

CZ. III str. 22

## Dlaczego psychiatra nie gryzie?

CZ. VI str. 24

## Co każdy mężczyzna powinien wiedzieć o Viagrze

str. 19



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Gamed – str. 6  
Krajewski Adam – str. 12  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 13  
Wypyski Andrzej – str. 13

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 13  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 13

#### CHIRURG OGÓLNY

Karaszewicz-Mucharska Ewa – str. 4  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 17  
Pastuszka Maciej – str. 22  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 13  
Terpiłowski Tomasz • VENOMEDICA – str. 13  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 18  
Wdowik Arkadiusz • VENOMEDICA – str. 13  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 12

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 18  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 17  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 13

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 6  
Żurawicz Katarzyna – str. 4

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 5  
Nazimek Marta – str. 3  
Kempa Urszula – str. 9

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 6  
Jonak Andrzej – str. 16  
Kempa Urszula – str. 9

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 20  
Gamed – str. 6  
Romanowski Janusz • Endomed – str. 23

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 6  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26  
Jóźwiak Piotr • PRO FEMINAE – str. 26  
Kielski Piotr • EPMED – str. 5  
Niła Zygmunt – str. 26  
Szczęśniak-Sikora Dobrośława – str. 26  
Świechowski Witold • AGAMED – str. 17

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 6  
Gamed – str. 6  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 6

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 18  
Gamed – str. 6  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 18  
Poterała Magdalena – str. 12  
Świgoń Paweł – str. 12  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 12

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 6  
Kielska Ewa • EPMED – str. 5

#### LOGOPEDA

Wdowska Aleksandra – str. 3

#### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Orto Live – str. 16  
Polmedic – str. 16

#### MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

Gamed – str. 6  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 6  
Pytel Anna • AGAMED – str. 17

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 24  
Chojnacka Marina – str. 24  
Dudzińska Ewa – str. 18  
Gamed – str. 6  
Głód-Socha Katarzyna – str. 24  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 24  
Kosowski Jarosław – str. 25  
Kowal Elżbieta – str. 3  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 24  
Olczyk Ziemowit – str. 24  
Witucka-Tuzimek Anna – str. 3

#### NEUROLOGOPEDA

Latosek Wioletta – str. 22

#### NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew – str. 3  
Podgórski Jan Krzysztof – str. 24  
Zagata Adam – str. 24

#### OKULISTA

Gamed – str. 6  
Likowska Elżbieta – str. 8  
Nazimek Waldemar – str. 8  
Małecka Hanna – str. 8  
Szponar Bogusław – str. 8

#### ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 18  
Kowal Roman – str. 3  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 18  
Sekuta Jan • SANUS – str. 13  
Szykarczuk Tomasz – str. 13  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 18  
Wypyski Andrzej – str. 13

#### PEDIATRA

Gamed – str. 6  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12  
Nazimek Marta – str. 3

#### PROKTOLOG

Drotlef Bogusław • NEL-MED – str. 14  
Noll Krzysztof • VENOMEDICA – str. 13

#### PSYCHIATRA

Dziwiz Katarzyna – str. 25  
Gamed – str. 6  
Karczewski Andrzej – str. 25  
Ostrach Dorota – str. 18  
Szczęńska Ewa – str. 25  
Witucka-Tuzimek Anna – str. 3

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 17  
Centrum Bernardyńska – str. 10, 11  
EndoCard – str. 12  
Endomed – str. 23  
Epmmed – str. 5  
Gamed – str. 6  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 18  
Nel-Med – str. 14  
Nova-Medic – str. 3, 25  
Polmedic – str. 16, 28  
Venomedica – str. 13

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 17  
Aurumdent – str. 17  
Dent Artis – str. 16  
Gamed – str. 6  
M-dent – str. 17  
Luxdent – str. 17  
Orto Live – str. 16  
PT Dental – str. 17  
Szwedental – str. 17

#### UROLOG

Baryłka Krzysztof – str. 13  
Gamed – str. 6

#### WENEROLOG

Krajewski Adam – str. 12  
Żórawicz Katarzyna – str. 4

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27  
Medica – str. 4

#### BADAŃIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 6  
PMR – str. 6

#### BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH

Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26

#### DIETETYK

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

#### MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 13  
FizjoExpert – str. 21  
Fizjomedica – str. 19  
Nova-Medic – str. 3  
Reha-complex – str. 26  
MedJana – str. 18

#### OPTYK

Grabowscy – str. 8  
Likowscy – str. 8

#### OPIEKA PIELEŃNIARSKA

Chrobrego – str. 13  
Dom Pod Żółtym Dębem – str. 21  
Reha-complex – str. 3  
Vic-Med – str. 21

#### ORTODONTA

Lapto dentis – str. 16

#### OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Żółtym Dębem – str. 21  
Chrobrego – str. 13  
Vic-Med – str. 21

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapto dentis – str. 16

#### PSYCHOLOG

Chochoł Agnieszka – str. 19  
Gamed – str. 6  
Kołątaj Agnieszka – str. 18  
Komorowska Jolanta – str. 25

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 13  
FizjoExpert – str. 21  
Fizjomedica – str. 19  
MedJana – str. 18  
Nova-Medic – str. 3

Reha-complex – str. 26

Vic-Med – str. 21

#### SALONIK URODY

KosMed – str. 25

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 9  
Mikirad – str. 8  
Medistar – str. 9  
Multimed – str. 8  
Stymat – str. 9

#### WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

Reha-complex – str. 26

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 27  
Gamed – str. 6  
Medica – str. 4

#### BIOPSJE

Euromed – str. 13

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 13

#### DOPPLER

MedJana – str. 18  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 13  
Venomedica – str. 13

#### EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 24

#### EKG

Nova-Medic – str. 25

#### MAMMOGRAFIA

Diamed – str. 20

#### RENTGEN

Orto Live – str. 16  
Panoramica – str. 15

#### REZONAS MAGNETYCZNY

Diagnosis – str. 21  
Grupa Medical – str. 6

#### TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 23  
Orto Live – str. 16  
Panoramica – str. 15

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 26  
Drożdżikowski Wiesław – str. 20  
Epmmed – str. 5  
Euromed – str. 13  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 26  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 18

### INNE

Biorezonans – str. 22  
Coaching – str. 25  
Wynajem gabietów – str. 9  
TEB edukacja – str. 21

### Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**



ZAMÓWIENIA  
ON-LINE

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

OBŚLUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

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



**MEDICON**  
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku od 7.00 do 18.00



48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

48 367 15 10

Leczenie szpitalne

790 602 603

48 367 15 15

Infolinia

posiadamy sprzęt najnowszej generacji: RTG cyfrowe, USG z elastografią, lampa PUVA

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**

### ● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne m. in.

- **kardiologia** (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **kardiologia dziecięca** (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy)
- **neurochirurgia** konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

i inne

### Zabiegi usunięcia zaćmy

przy użyciu najnowszego sprzętu i technik operacyjnych - **zabiegi płatne**.  
Proponujemy najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe firmy Alcon.  
Operacje wykonuje **dr Kiciak Zbigniew** Kierownik (Ordynator) Oddziału Okulistyki w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu

Zapisy w gabinecie nr 20, I piętro  
kom. **790 610 790** lub **(48) 367 15 16**  
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 - 16.00

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl  
www.medicon.com.pl



### Specjaliści w naszej placówce:

prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica - specjalista neurochirurg

dr n. med. Elżbieta Kowal - specjalista neurolog;

dr n. med. Roman Kowal - specjalista chirurgii urazowo - ortopedycznej rehabilitacji medycznej

lek. med. Anna Witucka - Tuzimek - specjalista neurologii dziecięcej, pediatra

mgr Aleksandra Wdowska - logopeda

**ul. Żeromskiego 84c tel.: 48 660 12 34, tel. kom.: 696 522 822**

NFZ



Całodobowe pobyty  
rehabilitacyjne  
oraz pielęgnacyjne

również prywatnie

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Oddział Rehabilitacji  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15

MEDYK

lek. med.

**Katarzyna Żórawicz**

DERMATOLOGIA  
WENEROLOGIA  
MEDYCYNA ESTETYCZNA

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
**602 660 944**

dr n. med.

**Ewa Karaszewicz-Mucharska**

CHIRURG PLASTYK,  
SPECJALISTA  
CHIRURGII OGÓLNEJ

ORTO-LIVE

Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
**602 660 944**

# Homocysteina

## istotny wskaźnik stanu zdrowia

Homocysteina jest aminokwasem, którego podwyższony poziom we krwi uważany jest za czynnik rozwoju wielu chorób.

Prawie wszystkie badania kliniczne potwierdzają silny związek pomiędzy podwyższonym poziomem homocysteiny a chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Homocysteina powstaje we wszystkich komórkach organizmu człowieka, w toku fizjologicznych przemian metioniny – egzogenego aminokwasu siarkowego. Homocysteina zostaje uwolniona z komórek do osocza, gdzie krąży głównie w postaci utlenionej. W większości (około 80%) jest związana z białkami, pozostałe 20% występuje głównie w postaci homocystyny lub disiarczków homocysteiny z innymi tiolami.

Wartości prawidłowe stężenia homocysteiny we krwi mierzone na czczo mieszczą się w zakresie 5-15  $\mu\text{mol/l}$ . Wykazano jednak, że już stężenia rzędu 10-13  $\mu\text{mol/l}$  wywierają szkodliwe działanie na śródbłonek naczyń. W świetle rekomendacji ekspertów, zakres referencyjny stężeń powinien być ustalany osobno dla poszczególnych populacji z uwzględnieniem: wieku (stężenie wzrasta z wiekiem), płci (po okresie dojrzewania stężenie aminokwasu jest wyższe u mężczyzn o około 2  $\mu\text{mol/l}$ ), ciąży, czynników etnicznych, rodzaju diety, stylu życia i występujących schorzeń.

Wzrost stężenia homocysteiny we krwi określany jako hiperhomocysteinemia, może przybierać postać:

- łagodną – stężenie homocysteiny wynosi od 15 do 30  $\mu\text{mol/l}$ ,
- umiarkowaną – stężenie homocysteiny wynosi od 31 do 100  $\mu\text{mol/l}$ ,
- ciężką – stężenie homocysteiny >100  $\mu\text{mol/l}$ .

Hiperhomocysteinemię mogą spowodować:

- genetycznie uwarunkowany niedobór lub brak enzymów uczestniczących w metabolizmie homocysteiny – hiperhomocysteinemia pierwotna,
- nabyte niedobory koenzymów przemian homocysteiny
- inne choroby – hiperhomocysteinemia wtórna – w przebiegu takich chorób jak niewydolność nerek, cukrzyca, niedoczynność tarczycy, niewydolność wątroby, łuszczyca, białaczka limfoblastyczna, choroba Cushinga.
- leki między innymi: metotreksat, fenytoina, karbamazepina i kwas walproinowy, podtlenek azotu, cholestyramina, środki antykoncepcyjne zawierające estrogen, leki tiolowe, L-dopa, fenofibrat, bezafibrat i cyklosporyna, metformina,
- używki – nadmierne spożywanie alkoholu dwukrotnie podwyższa stężenie homocysteiny

www.medica.radom.pl

# MEDICA

laboratorium analiz medycznych

### Oferujemy badania z zakresu:

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

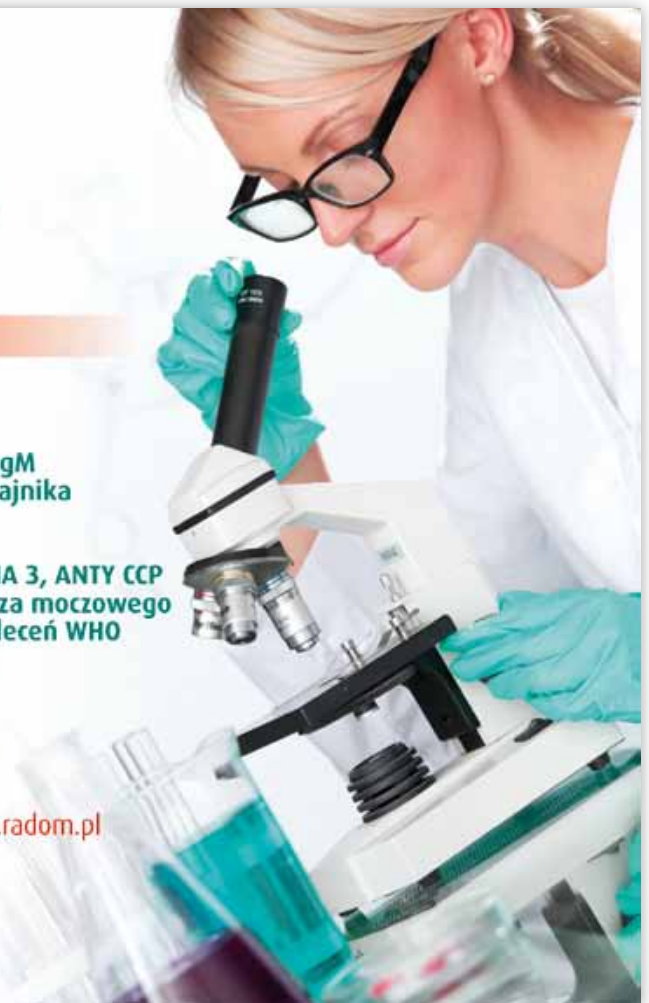
### Nowe badania:

- 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

poniedziałek – piątek **7.00-19.00** sobota **7.00-15.00**

Radom, Słowackiego 48, tel./faks 48 365 49 33, [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)

- ✓ Profesjonalna obsługa
- ✓ Zawsze wiarygodne wyniki
- ✓ Jakość pracy potwierdzona wieloletnią współpracą z najlepszymi przychodniami w Radomiu



MEDYK

we krwi. Alkohol powodując zaburzenia żołądkowo-jelitowe, upośledza wchłanianie witamin oraz hamuje syntezę metioninową.

Zawarte w dymie tytoniowym, tlenek i diarszczek węgla dezaktywują witaminę B w wątrobie, co powoduje zmniejszenie katabolizmu homocysteiny.

Jeden papieros dziennie podnosi jej poziom o około 1% u kobiet i 0,5% u mężczyzn. Picie kawy, nawet w umiarkowanej ilości, powoduje wzrost poziomu homocysteiny. Wypicie ponad 8 filiżanek dziennie wywołuje podwyższenie stężenia homocysteiny całkowitej o około 28% kobiet i 19% u mężczyzn.

Wysoki poziom homocysteiny w osoczu jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia: choroby wieńcowej, zawału serca, miażdżycy tętnicy szyjnej, miażdżycy tętnic obwodowych, miażdżycy tętnic mózgowych, udaru mózgu, zakrzepicy żyłnej i zatorowości tętnicy płucnej. Oznaczenie homocysteiny jest zalecane u osób z wysokim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych: cierpiących na nadciśnienie, nadwagę, palaczy, z podniesionym poziomem lipidów, chorych na niewydolność nerek, cukrzycę, z zespołem metabolicznym, chorobami sercowo-naczyniowymi w historii rodzinnej.

U chorych z wysokimi stężeniami tego aminokwasu odnotowano prawie dwukrotnie wyższą umieralność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

Homocysteina działa przede wszystkim na komórki śródbłonna naczyń krwionośnych. Wpływ ten ujawnia się, gdy jej poziom we krwi przez wiele lat przekracza 12-30  $\mu\text{mol/l}$ , a dodatkowo współistnieją jeszcze inne czynniki ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. W niektórych przypadkach homocysteina może samoistnie wywoływać zmiany naczyniowe, mimo iż uznawana jest za dość słaby, niezależny czynnik ryzyka. Nie można jednak nie zwrócić uwagi na fakt, że 20-40% osób z chorobami naczyniowymi ma podwyższony poziom tego związku.

Oddziaływanie homocysteiny na naczynia jest skomplikowane i uważa się obecnie, że mechanizm szkodliwego działania homocysteiny na naczynia krwionośne obejmuje:

- cytotoksyczny wpływ na komórki śródbłonna naczyń krwionośnych. Przewlekłe podwyższony poziom homocysteiny prowadzi do uszkodzenia i dysfunkcji śródbłonna naczyniowego,
- upośledzanie rozszerzalności tętnic zależnej od śródbłonna,
- aterogenne działanie poprzez indukowanie reakcji zapalnych,
- generowanie stresu oksydacyjnego,
- wpływ na komórki mięśni gładkich i kolagen,
- działanie prozakrzepowe poprzez aktywację czynników krzepnięcia czy indukowanie agregacji płytek.

Podwyższony poziom homocysteiny i niedobór folianów wpływa na wiele chorób neurologicznych i psychiatrycznych, takich jak depresja i schizofrenia, a zwłaszcza na te, których częstość występowania wzrasta z wiekiem (choroba Alzheimera, Parkinsona i otępienie).

Istotną rolę w etiopatogenezie zmian zwyrodnieniowych mózgu odgrywają czynniki ryzyka

miażdżycy między innymi homocysteina. Zaburzenia krążenia mózgowego prowadzą do obumierania neuronów i dysfunkcji neuroprzewodnictwa. U pacjentów z otępieniem, mających powyżej 80 lat, stwierdzono mikroangiopatie oraz objawy niedokrwienne uszkodzenia mózgu.

Powikłania ciążowe i zaburzenia rozwojowe płodu mogą być efektem podwyższonych poziomów homocysteiny oraz niedoborem kwasu foliowego.

Wysokie stężenie homocysteiny w płynie pęcherzykowym jajnika może zaburzać interakcję między plemnikiem a komórką jajową, zmniejszając szanse zapłodnienia. Może także wpływać na wczesne etapy implantacji i embriogenezy oraz upośledzać ukrwienie łożyska i jego funkcje.

Wczesnym skutkiem tych zaburzeń jest poronienie, natomiast późniejszym – zahamowanie rozwoju płodu, jego obumarcie, a także przedwczesne oddzielenie łożyska.

Podwyższony poziom homocysteiny podczas ciąży stanowi czynnik ryzyka wystąpienia wad cewy nerwowej. W stanach niedoboru kwasu foliowego aminokwas ten gromadzi się w komórkach zarodka, powodując liczne uszkodzenia.

Homocysteina jest czynnikiem ryzyka powstawania licznych nowotworów, szczególnie jelita grubego oraz nowotworów indukowanych przez estrogeny.

Do oznaczania poziomu homocysteiny we krwi (zaleca się pobieranie krwi na czczo) wymagane są metody o dużej dokładności. Stosuje się metody: chromatograficzne (HPLC), wysokociśnieniową chromatografię z detekcją fluorymetryczną lub elektrochemiczną, spektrometrii masowej (GS-MS), immunoenzymatyczne oraz z wykorzystaniem analizatora aminokwasów. Znaczenie ma przygotowanie materiału i jak najkrótszy czas do momentu oznaczenia, dlatego ważne jest przy wyborze laboratorium zdecydowanie się na placówkę w której oznaczenie wykonywane jest na miejscu i codziennie, tak też jest w laboratorium Medica w Radomiu.

Profilaktyka i leczenie hiperhomocysteinemii daje bardzo dobre efekty przy zastosowaniu kwasu foliowego, witaminy B12 i B6, które są niezbędne w procesie metabolizmu homocysteiny, dlatego są stosowane zarówno w zapobieganiu jak i leczeniu hiperhomocysteinemii. Badania dowiodły, że podawanie ich łącznie daje podobny efekt obniżający stężenie homocysteiny jak suplementacja jedynie kwasem foliowym. Dalsze obserwacje dowiodły, że około 60% siły działania wszystkich witamin ma kwas foliowy, mniejsze witamina B12, a prawie niezauważalne witamina B6.

Najwięcej folianów zawierają drożdże piekarskie, jednak głównym źródłem są warzywa zielone takie jak: szpinak, sałata, brokuły, brukselka, szparagi, kalafior i pietruszka. Inne źródła to: wątróbka, mięso drobiowe, jaja, fermentowane produkty mleczne, rośliny strączkowe (głównie soja, groch, fasola), pełnoziarniste pieczywo pszenne lub żytnie, otręby, płatki owsiane i pomarańcze.

Witaminę B12 dostarcza spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego, głównie tzw. podrobów, a także ryb, jaj i produktów mlecznych.

Natomiast witaminę B6 dostarczają przede wszystkim: mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, ziarna zbóż oraz papryka, brukselka, kapusta, szpinak, marchew i banany.

Właściwa dieta jest w stanie pokryć zapotrzebowanie na te witaminy. Niestety, nowoczesna obróbka żywności prowadzi do rozkładu znacznej części niezbędnych składników, dlatego niekiedy potrzebna jest suplementacja preparatami witaminowymi.

Udowodniono, że podawanie kwasu foliowego w dawce 500  $\mu\text{g/dobę}$  zmniejsza poziom homocysteiny o około 25%, a jednoczesne stosowanie witaminy B12 powoduje spadek o dalsze 7%. Natomiast dawka 650  $\mu\text{g}$  kwasu foliowego dziennie (stosowana w leczeniu hiperhomocysteinemii jawnej) powoduje spadek poziomu homocysteiny na czczo o około 40%. Doradza się jednoczesne podawanie 400  $\mu\text{g}$  witaminy B12, w celu uniknięcia oporności w leczeniu w przypadku niedoboru tej witaminy.

*mgr analityki med. Agnieszka Flont  
laboratorium Medica*



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**

**Dietetyk**

**Masaże lecznicze i relaksacyjne,**  
masaże dla kobiet w ciąży

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

# Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



#### PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-położnicza  
neurologiczna  
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)



#### MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



#### USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,  
FALC, 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

pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

S P Z O Z

## Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

**BADANIA KIEROWCÓW**  
badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00

# Złota maska w Yasumi

Luksusowy zabieg YASUMI 24k Gold Mask przeznaczony jest dla każdego rodzaju cery, a zwłaszcza dla cery z widocznymi oznakami upływu czasu. Zabieg 24k Gold Mask zaleca się szczególnie osobom, którym zależy na szybkim skutecznym poprawieniu kolorytu i wyglądu zmęczonej skóry. W zabiegu znajduje się 57mg (3 płatki) 24-karatowego złota. Złote drobinki rozświetlają skórę i nadają jej złocistego blasku, sprawiając, że wygląda na wypoczętą i zdrową. Kawior dostarcza cennych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania skóry, m.in. białek poprawiających jędrność skóry i przyspieszających regenerację, fosfolipidów i NNKT, odbudowujących barierę naskórkową. Bogaty jest również w witaminy A i E – silne antyoksydanty zapobiegające starzeniu się skóry, a także mikroelementy (magnez, fosfor, cynk) działające wzmacniająco i odżywczo na skórę. Fucogel® zawarty w serum silnie i długotrwanie nawilża, a także tworzy na powierzchni skóry film ochronny zabezpieczający przed utratą wody.

Glycosann® spowalnia procesy starzenia się, stymuluje odnowę komórek i przyspiesza produkcję kolagenu i elastyny.

#### Jakie korzyści daje zabieg 24k Gold Mask Treatment?

Zabieg 24k Gold Mask generuje szereg korzyści dla zdrowia i urody. Przede wszystkim złoto stymuluje wzrost komórek warstwy rozrodczej skóry, umożliwiając regenerację włókien kolagenowych i elastynowych oraz nie dopuszczając do dalszego spadku jędrności skóry.

Wokół złota tworzą się młode komórki, które przyspieszają procesy metaboliczne w skórze. Te właściwości złota wpływają na redukcję zmarszczek i zapobieganie powstawaniu nowych. Dzięki silnym właściwościom antyseptycznym złoto łagodzi stany zapalne skóry. Spowalnia proces powstawania melanogenezy, przez co zapobiega powstawaniu przebarwień i rozświetla skórę.

Czyste 24-karatowe złoto używane podczas zabiegu sprzyja także nasyceniu skóry tlenem, usuwa zmęczenie, a także jako ekologicznie czysty materiał jest bez przeszkód przyswajane przez organizm. Po zabiegu skóra promienieje wyjątkowym złotym blaskiem.

#### Jak 24-karatowe złoto wnika w głąb skóry?

24-karatowe złoto wnika tylko w doskonale oczyszczoną skórę. Idealne oczyszczenie zapewnione jest dzięki dokładnemu kilkuetapowemu demakijażowi oraz delikatnie złuszczacemu peelingowi enzymatycznemu z papai.

Przenikanie złota przez barierę skórną możliwe jest dzięki unikatowej nanotechnologii YASUMI. Jonowa nanomgła emitowana podczas zabiegu przenika przez naskórek i dociera w głąb skóry. Jony ujemne mają właściwości przyciągania złota i transportowania go przez pory w głąb skóry.

Jony nanomgły odpowiedzialne są za korzystne dla zdrowia zwalczanie wolnych rodników, a tym samym opóźnianie procesów starzenia. Nanocząsteczki pozostają w skórze, nawilżając ją i uelastyczniając. Innymi godnymi polecenia zabiegami, które zadbają o piękny i zdrowy wygląd naszej skóry są oxybrazja wskazana dla nawet bardzo wrażliwych cer inna alternatywa, która poprawi nasz wygląd jak i samopoczucie są zabiegi typu ThermoLIFTing (fala radiowa) mikrodermabrazja diamentowa fotoodmładzanie IPL jak i krioelektroforeza SPRIN, na które serdecznie zapraszamy do naszego salonu. Poza zabiegiem złotej maski, który jest relaksem dla naszej twarzy, zapraszamy Państwa również do zadbania o sylwetkę. W naszym salonie posiadamy szereg najnowocześniejszych maszyn typu Body Master System opierającej się na podciśnieniu, kriolift spring – terapia zimnem, therma slim lavatron – podgrzewanie tkanek, elektrostymulacje oraz liposukcje laserowa lipolaser.

## Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Grupa Medical"



poniedziałek - piątek

8:00 - 20:00

Rejestracja:

tel. 48 664 91 22

tel.kom. 661 610 644

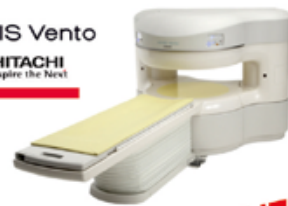
## PRACOWNIA REZONANSU MAGNETYCZNEGO OTWARTEGO

dedykowany szczególnie dla:

- pacjentów z klaustrofobią
- dzieci
- pacjentów z nadwagą
- pacjentów bez logicznego kontaktu
- bezpieczny dla pacjentów z obecnością w organizmie części metalowych  
(np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.)

AIRIS Vento

HITACHI  
Inspire the Next



**PROMOCYJE  
CENY !!!**

05-600 Grójec, ul. Piotra Skargi 10



Instytut Zdrowia i Urody  
**YASUMI**

Kosmetyka Twarzy i Ciała  
Rewitalizacja i Lifting  
Zabiegi wyszczuplające

Radom, ul. Limanowskiego 52  
tel. 48 307 00 28  
radom.limanowskiego@yasumi.pl

[www.radom.limanowskiego.yasumi.pl](http://www.radom.limanowskiego.yasumi.pl)

Instytut Zdrowia i Urody  
**YASUMI**

## Złota maska

GOLD MASK TREATMENT



Najwyższy wymiar luksusu. Najlepszy pomysł na prezent.

- | wykorzystujemy najczystsze **24-karatowe złoto**, które zostaje całkowicie wprowadzone w skórę dzięki unikatowej technologii **YASUMI**
- | zmarszczki zostaną zredukowane
- | skóra jest doskonale nawilżona
- | po zabiegu skóra promienieje wyjątkowym złotym blaskiem
- | złoto utrzymuje się na skórze aż **28 dni**

Luksusowy zabieg **YASUMI 24K Gold Mask Treatment** przeznaczony jest dla każdego rodzaju cery, a szczególnie dla cery z widocznymi oznakami czasu

Z zabiegu **YASUMI 24K Gold Mask Treatment** skorzystała aktorka Daria Widawska. Zapraszamy do obejrzenia relacji z zabiegu w programie *Klinika Urody* produkcji TVN Style na [www.tvnplayer.pl](http://www.tvnplayer.pl) (sezon1, odcinek 10)

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

**Gabinet okulistyczny**

**Hanna Małecka**

specjalista chorób oczu

Radom, Żeromskiego 51 (1 piętro)

kom. 604 529 306

przyjmuje poniedziałek, środa od 16.00

**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

**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

# Soczewki kontaktowe

## alternatywa dla okularów



OPTOMETRYSTA,  
specjalista ds refrakcji  
i kontaktologii

Zygmunt Grabowski

Zanim konstruktorzy doszli do efektów, które znamy dzisiaj, musiało minąć bardzo dużo czasu. Pierwsze próby skutecznej korekcji wad wzroku za pomocą soczewek kontaktowych wykonanych ze szkła (stąd nazwa szkła kontaktowe) przypadają na przełom XIX i XX wieku.

Jednak zastosowanie soczewek kontaktowych na szeroką skalę przyszło pod koniec lat trzydziestych ubiegłego stulecia. Dalszy dynamiczny rozwój przemysłu produkującego różnego rodzaju soczewki kontaktowe i roztwory do ich pielęgnacji spowodował, że stały się one alternatywnym wobec okularów sposobem korekcji wad refrakcji.

Wynika to z faktu, iż w ostatnich dziesięcioleciach powstało wiele generacji soczewek kontaktowych wykonanych z coraz lepszych materiałów i posiadających takie właściwości geometryczne,

które zapewniają odpowiednie dopasowanie do rogówek o różnych parametrach i kształtach.

Podjęwając decyzję dotyczącą okresu czasu, w którym dany pacjent powinien nosić swoje soczewki zanim je wymieni, musi pamiętać, że różnice między właściwymi soczewkami – biorąc pod uwagę soczewki konwencjonalne i soczewki planowej wymiany – są niewielkie. Bardzo ważną informacją jest to, że wiele z tych soczewek wykonanych jest z różnych materiałów co powoduje, że okres użyteczności tych soczewek w przypadku poszczególnych pacjentów, będzie się różnił.

### Soczewki jednodniowe

Są jednym z najbezpieczniejszych i najbardziej higienicznych rozwiązań dla użytkowników soczewek kontaktowych.

Jak sama nazwa wskazuje są to soczewki do jednorazowego użytku. Każdego dnia rano zakłada się nową, sterylną parę soczewek, a wieczorem, po zdjęciu należy ją wyrzucić.

Soczewki jednodniowe nie wymagają pielęgnacji, czyli żadnych chemicznych środków do pielęgnacji czy to dezynfekujących, czy też konserwujących.

**Waldemar Nazimek**  
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19

tel. 696 50 15 15

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

**Elżbieta Likowska**

lekarz okulista

przyjmuje pn, wt, śr, pt  
w godzinach 10-14, 16-18  
sobota zapisy telefoniczne

ZAKŁAD OPTYCZNY

pn, pt 10-18  
sobota 10-14

www.likowska.pl

**NOWY GABINET**

ul. Słowackiego 8  
tel. 48 360 03 27  
kom. 600 390 740

**OPTYK**  
GRABOWSCY

z tą gazetką  
rabat -5%  
na okulary

*Bolitta*

**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
- **Salon** (vis a vis Uniwersytetu)  
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRE SOLANO Baldinini Ray-Ban



### Soczewki systematycznej wymiany (dwutygodniowe i miesięczne)

Najpopularniejszy segment soczewek kontaktowych. W chwili obecnej panuje tendencja do skracania czasu użytkowania, im jest on krótszy tym mniejsze prawdopodobieństwo powikłań. Wiąże się to z ilością osadów gromadzących się na powierzchni soczewek. Własne białko, gdy ulega starzeniu się może zostać rozpoznane jako obce, co może indukować odpowiedź alergiczną.

Czas użytkowania soczewek kontaktowych związany jest z ich trwałością, czyli ze stopniem i szybkością starzenia się soczewek. Proces ten zaczyna się w chwili otwarcia sterylnej opakowania (blistra) i kontaktu ze łzami lub środkami pielęgnacyjnymi. Dodatkowo zależy od odporności na osady, które gromadzą się na soczewkach w trakcie ich użytkowania. Gwarancją przydatności do użytku jest przestrzeganie terminów planowej wymiany soczewek i stosowanie odpowiedniego systemu pielęgnacyjnego.

Ostatnia dekada miała niezwykle istotne znaczenie dla rozwoju materiałów, z których produkuje się soczewki kontaktowe. Wprowadzenie pierwszych materiałów silikonowo-hydrożelowych w końcu lat 90. stanowiło ważny punkt zwrotny w badaniach nad materiałami soczewek kontaktowych. Siłą napędową ewolucji tych materiałów była potrzeba zwiększania komfortu i ostrości widzenia pacjentów przy jednoczesnej poprawie biokompatybilności i ograniczeniu do minimum wpływu materiału na fizjologię rogówki.

Materiał SiHy łączy w sobie właściwości materiału silikonowego i hydrożelowego. Silikon stanowi szkielet, który odpowiada za przepływ tlenu. Hydrożel odpowiada za przenikanie przez soczewkę wody, chlorku sodu i jonów. Połączenie charakterystyki tenowej elastomerów silikonowych z hydrofilnymi właściwościami soczewek hydrożelowych pozwoliło na uzyskać materiał o wysokiej przepuszczalności tlenu, odporny na wysychanie i posiadający zdolności nawilżania powierzchni soczewki.

W związku ze wzrostem liczby użytkowników soczewek kontaktowych, należy dołożyć wszelkich starań, aby zapewnić pacjentom zarówno komfort noszenia soczewek, jak i dobre widzenie, ostrego, stabilnego widzenia oraz komfortu i zdrowia dla oczu. Duży wybór dostępnych obecnie na rynku materiałów i trybów wymiany soczewek kontaktowych umożliwi optymalne dobranie soczewek praktycznie dla każdego Pacjenta.

Na świecie jest obecnie 7 miliardów ludzi, spośród których 3,5 miliarda wymaga korekcji wzroku, choć tylko 120 milionów nosi soczewki kontaktowe. Nieustannie trwają prace nad soczewkami kontaktowymi, które będą spełniać absolutnie wszystkie potrzeby użytkowników.

Jeśli myślimy o alternatywie do okularów w postaci soczewek kontaktowych pamiętajmy o wizycie u specjalisty który dobierze odpowiedni dla nas rodzaj soczewek oraz udzieli fachowej porady w zakresie higieny i pielęgnacji.

## SKLEP MEDYCZNY



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

**refundacja - umowa z NFZ**

**Cyfrowe aparaty słuchowe i wszelkie akcesoria**

**Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny**

**pieluchomajtki**

**sprzęt stomijny**

**wózki inwalidzkie**

**laski, kule, balkoniki**

**peruki**

**protezy piersi**

**obuwie i wkładki ortopedyczne**

**materace i poduszki przeciwoleżynowe**

**glukometry**

**ciśnieniomierze**

**inhalatory**

**ssaki**

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

**bezpłatne badanie słuchu  
laryngolog - konsultacje**

**wyprzedaż bielizny  
dla AMAZONEK  
z kolekcji AMOENA 2014**

**ZAPRASZAMY**

poniedziałek-czwartek

**9.00-17.00**

piątek

**9.00-16.00**

sobota

**9.00-13.00**

# medistar

## SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

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

lek. med.  
**Urszula  
Kempa**

**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje  
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne  
w dni robocze **609 196 693**

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

**LOKALE**

**NA GABINETY LEKARSKIE**

**w Białobrzegach**

**DO WYNAJĘCIA**

**tel. 604 106 790**



Radom

ul. Bernardyńska 1  
tel. (48) 360 10 26  
faks (48) 340 29 03  
tel. kom. 695 900 792,  
725 222 500  
sklep@armed-ort.pl  
[www.armed-ort.pl](http://www.armed-ort.pl)

# Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- komputerowa analiza chodu (baropodometria i videografia 2D)
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów)
- pracownia ortopedyczna: gorsety do leczenia skoliozy, indywidualne wykonanie wkładek i obuwia ortopedycznego, a także protez, aparatów oraz ortez kończyn górnych i dolnych



# CENTRUM BERNARDYŃSKA

Radom, ul. Bernardyńska 3A, [biuro@centrumbernardynska.pl](mailto:biuro@centrumbernardynska.pl), [www.centrumbernardynska.pl](http://www.centrumbernardynska.pl)

kom. **511 511 234**, tel. **48 386 95 00**, tel./faks **48 386 96 00**

w godz. **8.00-20.00**

## ZABIEGI W CENTRUM BERNARDYŃSKA

CEWNIKOWANIE PĘCHERZA MOCZOWEGO

OPERACJA STULEJKI

NAKŁUCIE WODNIAKA JĄDRA

WYDŁUŻENIE WĘDZIDEŁKA

USUNIĘCIE ZMIANY SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ

WYCIĘCIE POWIERZCHOWNYCH PRZETOK ODBYTU

OPERACJA SZCZELINY ODBYTU

PODWIĄŻANIE HEMOROIDÓW METODĄ BARRONA

REKTOSIGMOIDOSKOPIA

OPERACJA WRASTAJĄCEGO PAZNOKCIA

OPERACJA ŻYŁAKÓW KOŃCZYN DOLNYCH METODĄ KLASYCZNĄ

MINIFLEBEKTOMIA – CHIRURGICZNE USUNIĘCIE ŻYŁAKÓW

SKLEROTERAPIA – OSTRZYKIWANIE ŻYŁAKÓW

ZABIEGI DERMATOLOGICZNE

DERMATOSKOPOWE BADANIE ZNAMION

ODTRUWANIE POALKOHOLOWE DETOX

IMPLANTACJA DISULFIRAMU (ESPERAL)

INIEKCJE DOSTAWOWE I OKOŁOSTAWOWE POD KONTROLĄ USG

BIOPSJA CIENKOIGŁOWA TARCZYCY POD KONTROLĄ USG

## WYKONUJEMY BADANIA

ECHO SERCA

HOLTER EKG

EKG

USG DOPPLER COLOR NACZYŃ KOŃCZYN DOLNYCH, SZYI

USG JAMY BRZUSZNEJ

USG ORTOPEDYCZNE

USG PIERSI

USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI

USG TARCZYCY

USG UROLOGICZNE

## LABORATORIUM ANALITYCZNE

ŚWIADCZYMY USŁUGI W ZAKRESIE MEDYCYNY PRACY

## SPECJALIŚCI

<i>lek. spec.</i> <b>Alter Andrzej</b>	UROLOG
<i>tech.</i> <b>Bidziński Sylwester</b>	MASAŻYSTA
<i>lek. spec.</i> <b>Brudnias Tadeusz</b>	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU/ PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> <b>Brudnicka Anna</b>	OKULISTA / MEDYCYNĄ PRACY
<i>dr n. med.</i> <b>Buczyńska-Chyl Jolanta</b>	NEFROLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Chlebny Wojciech</b>	OTORYNOLARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Chyl Piotr</b>	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU / PRELUKSACJA
<i>lek. spec.</i> <b>Drotlef Bogusław</b>	CHIRURG OGÓLNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Gaczyński Robert</b>	PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ
<i>lek. spec.</i> <b>Garganisz-Studniarz Joanna</b>	REUMATOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Głód-Socha Katarzyna</b>	NEUROLOG / MEDYCYNĄ PRACY
<i>lek. spec.</i> <b>Grabiec Elżbieta</b>	ENDOKRYNOLOG / ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY / PEDIATRA
<i>lek. spec.</i> <b>Grel Norbert</b>	RADIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Kasperski Mirosław</b>	NEUROCHIRURG
<i>mgr</i> <b>Kmieć Renata</b>	LOGOPEDA
<i>lek. spec.</i> <b>Lańczyk-Wrona Barbara</b>	DIABETOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Latała-Musiał Krystyna</b>	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Molga Jacek</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Molga Radosław</b>	UROLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Nadgrodkiewicz Krzysztof</b>	NEUROLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Narożnik Sławomir</b>	ENDOKRYNOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Nierubca Antoni</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Nitka Tadeusz Mieczysław</b>	MEDYCYNĄ PRACY / LARYNGOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Noll Grzegorz</b>	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>dr n. med.</i> <b>Noll Krzysztof</b>	CHIRURG OGÓLNY I ONKOLOGICZNY / PROKTOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Ordyk-Rusek Patrycja</b>	KARDIOLOG DZIECIĘCY
<i>dr n. med.</i> <b>Ostrach Andrzej</b>	CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
<i>lek. spec.</i> <b>Radziejowski Krzysztof</b>	KARDIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Roguś Adam</b>	ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
<i>lek. spec.</i> <b>Sander Krzysztof</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Sidor Marcin</b>	KARDIOLOG
<i>mgr</i> <b>Skalska Nina</b>	DIETETYK
<i>lek. spec.</i> <b>Skałbania Magdalena</b>	DERMATOLOG I WENEROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Słomska-Kasperska Grażyna</b>	UROLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Szadkowski Tomasz</b>	CHIRURG OGÓLNY
<i>lek. spec.</i> <b>Szymańska Beata</b>	INTERNISTA
<i>lek. spec.</i> <b>Świgoń Paweł</b>	KARDIOLOG
<i>dr n. med.</i> <b>Więckowski Jarosław</b>	RADIOLOG
<i>lek. spec.</i> <b>Wilczak Jolanta</b>	NEUROLOG
<i>mgr</i> <b>Wójcik Grażyna</b>	LOGOPEDA
<i>dr n. med.</i> <b>Wypyski Andrzej</b>	CHIRURG DZIECIĘCY

## GABINET KARDIOLOGICZNY

**Paweł Świągół**

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

**Adam Krajewski**

specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje

od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00

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

**Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
KARDIOLOG DZIECIĘCY, PEDIATRA

**EKG, UKG (echo serca), Holter EKG**

konsultacje kardiologiczne, badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,  
Radom (Glinice), ul. Biała 47

tel. 603 770 018

[www.kardiolog-dziecieczy.radom.pl](http://www.kardiolog-dziecieczy.radom.pl)

**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
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

# Migotanie przedsionków - choroba nie tylko serca



kardiolog,  
specjalista chorób wewnętrznych  
Magdalena Poterała

Migotanie przedsionków to najczęstsza arytmia nadkomorowa, którą cechuje szybka (350–700/min), nieskoordynowana czynność przedsionków, prowadząca do utraty efektywności hemodynamicznej ich skurczu, czemu towarzyszy niemierny rytm komór. Dotyczy 1-2 procent całej populacji, czyli około 800 000 osób w Polsce i ponad sześciu milionów ludzi w Europie. W ciągu najbliższych 20-25 lat liczba chorych z migotaniem przedsionków ulegnie podwojeniu. Prawdopodobieństwo wystąpienia migotania przedsionków wzrasta z wiekiem.

Występuje u ponad 10% osób w wieku powyżej 80 lat. Wyjaśnieniem rosnącej liczby zachorowań na migotanie przedsionków jest starzenie się populacji.

W populacji osób starszych coraz więcej pacjentów ma znaczną liczbę czynników predysponujących do arytmii jak cukrzyca, otyłość, niewydolność serca, obturacyjny bezdech senny, choroba niedokrwienna serca czy przebyte operacje kardiologiczne. Cukrzyca powoduje wzrost ryzyka migotania przedsionków około 1.4-1.6 razy.

Migotanie przedsionków może mieć formę napadową, gdy pojawia się nagle, często w związku z określoną wykonywaną przez pacjentów czynnością, ma charakter samoograniczający i ustępuje najczęściej w ciągu 24 h. Przetrwale migotanie przedsionków nie ustępuje samoistnie i trwa powyżej 7 dni, utrwalone migotanie przedsionków rozpoznaje się, gdy arytmia utrzymuje się ponad 1 rok i zdecydowano, z uwagi na dobrą tolerancję arytmii o nie przywracaniu rytmu zatokowego.

Praktycznie wszystkie schorzenia układu sercowo-naczyniowego mogą doprowadzić do występowania migotania przedsionków. Istotna jest również predyspozycja genetyczna.

Bardziej narażone są osoby z wadami zastawkowymi serca i chorobą mięśnia sercowego. Czynniki sprzyjającymi wystąpieniu migotania przedsionków są również: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca i niewydolność serca. Również choroby układowe, zwłóknienie przedsionków, nadczynność tarczycy, choroby płuc, niewydolność nerek, spożywanie alkoholu i palenie papierosów predysponują do wystąpienia tej arytmii. Wpływ na wystąpienie migotania mają też przebyte operacje na sercu, płucach lub przełyku.

W około 50% przypadków napadowe migotanie przedsionków występuje u osób bez choroby serca lub innych chorób współistniejących.

Objawy kliniczne typowe dla migotania przedsionków to kołatanie serca, napadowe poty, osłabienie, upośledzenie tolerancji wysiłku, duszność, zmęczenie, omdlenia lub zawroty głowy. Niektórzy pacjenci nie odczuwają żadnych objawów arytmii, a migotanie przedsionków wykrywane jest podczas rutynowych badań.

Podstawowym badaniem służącym diagnozowaniu migotania przedsionków jest badanie EKG. U pacjentów u których arytmia występuje napadowo zaleca się 24-godzinne monitorowanie zapisu EKG, czyli tzw. Holter EKG. Niejednokrotnie migotanie przedsionków może być objawem niedokrwienia mięśnia serca, wówczas należy wykonać test wysiłkowy. Podstawowym badaniem u pacjentów z opisywaną arytmia jest także echokardiografia, która pozwala ujawnić chorobę serca leżącą u podłoża zaburzeń rytmu lub obecność skrzepliny w jamach serca.

To czego boimy się w przypadku migotania przedsionków to następstwa tej arytmii.

Późno rozpoznane i nieleczone migotanie przedsionków może dawać daleko idące



PRYWATNA PORADNIA  
KARDIOLOGICZNA

**Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

### OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)  
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 [www.kardiologradom.com](http://www.kardiologradom.com)

## KLINIKA EUROMED

Gabinet chirurgii ogólnej  
biopsje i USG piersi

dr n. med.

**Grzegorz Szczęśniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1

tel. 48 369 95 17

kom. 502 164 392

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

## LEKARZ ORTOPEDA Tomasz Szynkarczuk

- urazy i schorzenia narządu ruchu
- iniekcje okołostawowe i dostawowe
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

**Centrum Medyczne FizjoMedica**

Radom, ul. Wierzbicka 90

tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

rehabilitacja w domu pacjenta

## CHROBREGO<sup>NZOZ</sup> Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
  - zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
  - hospicjum domowe (NFZ)
- wypożyczenie sprzętu medycznego:
- koncentratory tlenu
  - materace przeciwodleżynowe
  - 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](http://www.nzoz-chrobrego.pl)

## ONEL-MED

NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22

tel. 533 06 22 27

przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

## lek. med. Jadwiga Roszczyk

specjalista chirurgii ogólnej

porady w zakresie chirurgii ogólnej i naczyniowej  
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

poradnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12

przyjmuje w środy 15.00-17.00

tel. 48 331 06 18

## 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

**Krzysztof Baryłka**

spec. chirurg dziecięcy

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

czynne wtorek 16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

**PORADY W ZAKRESIE:**

- chirurgii dziecięcej w tym urazowej

- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawanie moczu

(w tym moczenia nocnego) zapisy  
tel. 609 182 337

powikłania. W czasie migotania przedsionki serca przestają się regularnie kurczyć i zaczynają drżeć. Stan taki powoduje zaburzenia przepływu krwi i zwiększone ryzyko powstania skrzepin w jamach serca, często doprowadzając do udaru mózgu. Około połowy starszych pacjentów z migotaniem przedsionków wykazuje współistniejące nadciśnienie tętnicze, co stanowi czynnik obciążający wystąpieniem udaru, trzeba pamiętać, że nadciśnienie jest nie mniej silnym czynnikiem ryzyka udaru niż migotanie przedsionków.

Udar mózgu u pacjentów z migotaniem przedsionków ma szczególnie skomplikowany przebieg i wyższą śmiertelność, a ci pacjenci, którzy przeżyją mają większy stopień inwalidztwa. Migotanie przedsionków zwiększa o 50% ryzyko trwałej niepełnosprawności po wystąpieniu udaru. Udar mózgu może być pierwszym objawem arytmii. W związku z tym u osób w podeszłym wieku należy tej arytmii poszukiwać. Rozpoznanie arytmii warunkuje włączenie u tych osób profilaktyki przeciwzakrzepowej, czyli leków które zmniejszają ryzyko wystąpienia udaru mózgu. W 2000 roku w UE odnotowano około 1,1 mln nowych udarów, a przewiduje się, że ich liczba wzrośnie do 1,5 mln w roku 2025. Lepiej więc zapobiegać, niż leczyć.

Innym powikłaniem migotania przedsionków jest niewydolność serca. Migotanie przedsionków może poprzedzać niewydolność serca i stanowiąc mechanizm spustowy dla kaskady dramatycznych zdarzeń prowadzących do nagłego zgonu sercowego w mechanizmie migotania komór. Konsekwencją tych powikłań może być zgon.

Najważniejsze w terapii migotania przedsionków jest więc prewencja udarów mózgu poprzez właściwe leczenie przeciwkrzepliwe. Stosowane są także leki zwalniające rytm serca, co może znacznie zmniejszać nasilenie objawów i ograniczyć nawroty arytmii. Inną metodą leczenia jest kardiowersja, czyli przywracanie prawidłowego rytmu serca za pomocą leków lub elektrycznej stymulacji mięśnia sercowego. Coraz częstszą metodą leczenia migotania przedsionków jest ablacja polegająca na zniszczeniu ognisk arytmii w sercu poprzez elektrokoagulację, czyli termiczne uszkodzenie fragmentów tkanki mięśnia sercowego wywołujących arytmie.

Należy zwrócić uwagę na unikanie modyfikowalnych czynników ryzyka jak spożywanie alkoholu, palenie, wyrównanie zaburzeń elektrolitowych, leczenie chorób predysponujących jak np. nadczynność tarczycy.

Na szczególną uwagę zasługują niepokojące prognozy dotyczące epidemiologii migotania przedsionków w ciągu najbliższych dekad. W związku z postępującym starzeniem się społeczeństw, należy liczyć się ze wzrostem liczby chorych z migotaniem przedsionków, a co się z tym wiąże ze wzrostem liczby chorych, których dotyczyć będą poważne powikłania tej arytmii. Większości udarów związanych z migotaniem przedsionków można uniknąć dzięki wczesnemu wykryciu zaburzeń rytmu oraz odpowiedniej terapii. Nie należy więc lekceważyć migotania przedsionków – może być ono przyczyną udaru mózgu. Profilaktyka zakrzepowo-zatorowa jest bardzo ważnym elementem leczenia tej groźnej arytmii.

## 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



## Venomedica

**CHIRURGIA NACZYNIOWA**

**T. Terpiłowski, A. Wdowik**

**MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE  
LECZENIE ŻYŁAKÓW**

- laserowe zabiegi endożylny ELVeS

- mikroskleroterapia pajęczeków

- skleroterapia piankowa żyłaków

- miniflebektomia

**LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC**

kwalifikacja do zabiegów:

- angioplastyki i stentowania tętnic

- implantacji stentgraftów aortalnych

**USG KOLOR DOPPLER KOŃCZYN**

Radom, ul. Pamięci Katyń 12 A

tel. 48 331 03 17 (zapisy 10.00-16.00)

[www.venomedica.com.pl](http://www.venomedica.com.pl)



Wszystko co chcielibyście wiedzieć o pielęgnacji jamy ustnej... a nie wiecie jak zapytać

# Masz problemy z dziąsłami?

Zdrowe dziąsła są elementem pięknego uśmiechu. Prawidłowo pielęgnowane zapewniają odpowiednią stabilność naszych zębów przez całe życie.

Zaniebane natomiast mogą doprowadzić do ruchomości zębów, co w konsekwencji przyczynia się do ich zbyt wczesnej utraty.

A jak rozpoznać, że Twoim dziąsłom coś dolega?

- występowanie krwawienia (najczęściej podczas szczotkowania!);
- ból dziąseł;
- pojawienie się nadmiernego zaczerwienienia;
- obrzęk dziąseł;
- obniżanie się dziąseł (jest to normalny objaw postępujący umiarkowanie wraz z wiekiem; jednak nadmierne ich obniżanie w krótkim czasie wymaga jak najszybszej wizyty u lekarza stomatologa).



Główne przyczyny problemów z dziąsłami

- zalegająca płytka nazębna (po zmineralizowaniu tworząca kamień nazębny) – jest spowodowana najczęściej niedostatecznym utrzymaniem higieny jamy ustnej. Płytkę wnikać pod dziąsła odpycha je od powierzchni zębów. Jest miejscem gromadzenia się bakterii, które doprowadzają do tworzenia się stanów zapalnych dziąseł;
- nieprawidłowo wykonane wypełnienia ubytków próchnicowych w zębach lub nieprawidłowo wykonane uzupełnienia protetyczne;
- alergie na nikiel lub akryl podczas leczenia ortodontycznego;
- zapalenia dziąseł jako odrębne jednostki chorobowe.

Pozostałe czynniki sprzyjające chorobom dziąseł:

- zmiany hormonalne: okres pokwitania, miesiączka, ciąża;
- choroby ogólnoustrojowe: cukrzyca, białaczka, inne choroby krwi;
- przyjmowane leki: przeciwdrgawkowe, immunosupresyjne, w chorobach układu krążenia;
- zespoły genetyczne (np. zespół Downa)
- niedobory witamin z grupy B, żelaza oraz witaminy C.

*Co zrobić aby Twoje dziąsła były piękne i zdrowe?*

- Zaczynij od prawidłowej higieny! Zerwij ze stereotypem twardej szczoteczki – szczotkuj zęby miękką, gęstą szczoteczką stosując ruchy wymiatające „naciągając” dziąsła na zęby. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest także stosowanie szczoteczki sonicznej.
- Kontroluj występowanie kamienia nazębny i pamiętaj niektórzy mają większe predyspozycje

do jego powstawania, nawet w przypadku utrzymywania prawidłowej higieny!

- W przypadku występowania jednego lub kilku z wyżej wymienionych objawów chorób dziąseł skontaktuj się ze swoim stomatologiem.
- Stosuj dodatkowe preparaty (pasty do zębów oraz płukanki z zawartością chlorheksydyny o odpowiednim stężeniu), które pomogą Ci utrzymać Twoje dziąsła w dobrej kondycji. W przypadku nasilonego stanu zapalnego należy stosować produkty o wyższym stężeniu chlorheksydyny (0,12%), maksymalnie przez okres dwóch tygodni. Po tym okresie należy stosować preparaty o zmniejszonym stężeniu (chlorheksydyna 0,06%) ze względu na pojawianie się przebarwień zębów.

GUM Paroex Kuracja krótkoterminowa (0,12%) pasta oraz płukanka – zmniejsza stan zapalny dziąseł oraz ogranicza narastanie płytki nazębnej, bezalkoholowe preparaty o przyjemnym smaku, pasta odżywia, łagodzi i rewitalizuje dziąsła, dzięki witaminie E, Aloe Vera oraz witaminie B5.



GUM Paroex Codzienna ochrona (0,06%) pasta oraz płukanka – zapewnia długoterminową ochronę przed problemami periodontologicznymi, bezalkoholowe preparaty o przyjemnym smaku, pasta chroni przed próchnicą dzięki zawartości fluoru w stężeniu 950ppm.



Elgydium Anti-plaque – antibakteryjna pasta do zębów dzięki połączeniu składników aktywnych: skutecznie chroni przed kamieniem nazębnym, wspomaga regenerację podrażnionych dziąseł, zapobiega krwawieniu dziąseł.



Eludril CLASSIC płukanka – dzięki zawartości znanych składników o działaniu antibakteryjnym, EludrilCLASSIC wspomaga redukować rozwój płytki nazębnej, wspomaga zapobieganie występowaniu po raz pierwszy lub pogorszeniu problemów z dziąsłami, może być stosowany jako uzupełnienie zabiegów periodontologicznych lub implantologicznych.



**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

**ginekologia, chirurgia naczyniowa,  
proktologia, chirurgia ogólna,  
psychologia, kardiologia, dietetyka,  
medycyna pracy, USG Doppler,  
skleroterapia, zaszywanie tabletek**

Arthrodont CLASSIC – pasta do zębów zapewnia skuteczne czyszczenie i poprawia kondycję dziąseł. Jest ona szczególnie odpowiednia u osób, u których dziąsła są podrażnione lub stają się opuchnięte. Zawiera kwas glicerynowy znany ze swoich właściwości kojących, wspomaga zdrowie dziąseł i czyni szczotkowanie bardziej komfortowym.



SPLAT Active – chroni przed krwawieniem dziąseł i parodontozą. Ogół aktywnych ekstraktów tarczycy bajkalskiej, bergenii i spiruliny zapewnia przeciwzapalne działanie na dziąsła; witaminy A i E sprzyjają gojeniu i regeneracji tkanek jamy ustnej.



SPLAT Likvum Gel – pasta wybielająca i chroniąca przed kamieniem nazębnym. Naturalne enzymy z papai i wysoko molekularny komponent POLIDON, skutecznie rozkładają płytkę nazębną, a przy systematycznym stosowaniu – zapobiegają jej powstawaniu. Ksylitol zapewnia wysoką ochronę przed próchnicą.



lek. stom. Małgorzata Radziszewska

**like my smile**  
 profesjonalne artykuły do  
 higieny & pielęgnacji jamy ustnej

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

Panoramica <sup>3D</sup>  
 pracownia radiologiczna

Panoramica <sup>3D</sup>  
 pracownia radiologiczna

- Wykonujemy zdjęcia:  
 pantomograficzne  
 cefalometryczne  
 zatok
- Tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- Tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT dla stomatologii i laryngologii.

[www.panoramica.pl](http://www.panoramica.pl)  
 26-600 Radom, ul. Okulickiego 48  
 tel. +48 48 679 61 71



**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  
RTG zębów

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

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



**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

PRYWATNA PRAKTYKA LEKARSKO-DENTYSTYCZNA



M. JANIK - PODGÓRSKA  
**ORTO-LIVE**

Radom, ul. Lekarska 2a, tel. +48 602 660 944, ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

**Witamy w naszej praktyce**

Oferujemy Państwu opiekę w zakresie:

ortodoncji  
chirurgii stomatologicznej  
stomatologii zachowawczej  
periodontologii  
protetyki  
implantologii  
prowadzimy leczenie zespołowe

- współpraca z chirurgiem ortognatykiem
  - chirurgiem stomatologiem
  - z periodontologiem
- przygotowanie ortodontyczne pacjenta do leczenia protetycznego

**pracownia radiologiczna**

pantomogram, cefalometria, tomografia komputerowa CB-CT  
zdjęcia RTG do oceny laryngologicznej

poradnie specjalistyczne

**DERMATOLOGICZNA I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**

chirurgii plastycznej  
chirurgia ręki (leczenie zespołu cieśni nadgarstka)  
neurochirurgii  
chirurgii ogólnej  
**chirurgii leczenia otyłości**  
endokrynologii i chorób wewnętrznych  
logopedii



Przyjaciółmi naszego gabinetu są dzieci niepełnosprawne.

Leczymy wady zgryzu u dzieci z wadami rozwojowymi.

Współpracujemy z lekarzami  
Centrum Zdrowia Dziecka i WIM w Warszawie

**Nowoczesna, profesjonalna, przyjazna pacjentom**



**Gładko cofnij czas**  
medycyna estetyczna

**polmedic**

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



# AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurudent.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

## Złoto w walce z nowotworami

Nanocząstki złota w niedalekiej przyszłości mogą zostać wykorzystane do diagnostyki i walki z nowotworami. Nad otrzymywaniem takich nanocząstek przy użyciu ultradźwięków, czyli metodami sonochemicznymi, pracują w ramach międzynarodowego projektu naukowcy z Politechniki Łódzkiej.

Sonochemia to zastosowanie ultradźwięków jako źródła energii do wywoływania reakcji chemicznych. Metodami sonochemicznymi można otrzymywać np. nanocząstki złota, które w przyszłości prawdopodobnie będą stosowane w diagnostyce i terapii nowotworowej. Pracują nad tym polscy naukowcy z Międzyresortowego Instytutu Techniki Radiacyjnej (MITR) Politechniki Łódzkiej

Złoto – znane wszystkim dobrze w skali makro – po rozdrobnieniu do wymiaru nanocząstek, czyli rzędu jednej miliardowej metra, zaczyna charakteryzować się zupełnie innymi właściwościami. Można w ten sposób uzyskiwać bardzo trwałe kolorowe zawiesziny cząstek złota, które w przeszłości było stosowane jako barwniki np. w witrażach, a obecnie mogą mieć zastosowanie w walce z rakiem. Uczniowie chcą zbadać właściwości nanocząstek złota i doprowadzić do tego, żeby były stabilne w roztworze. W dalszym etapie mają one być zastosowane w radioterapii do walki z nowotworami na dwa sposoby.

Pierwszy wykorzystywać może fakt, że po wprowadzeniu ich do tkanki nowotworowej, a następnie zastosowaniu radioterapii, pochłanianie promieniowania jest znacznie silniejsze w tkankach z nanocząstkami złota, niż w otaczających je zdrowych tkankach. Konieczne jest jednak „wyposażenie” nanocząstek w specjalne oligopeptydy, czyli krótkie fragmenty białek, które wykazują zdolność do łączenia się wybiórczo z komórkami rakowymi.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

### SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny

Zapraszamy  
poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30  
sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza  
Endodoncja  
Protetyka stomatologiczna  
Implanty, mosty  
Ortodoncja  
RTG

www.szwedental.pl

### Luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**  
tel. 48 360 64 36  
kom. 695 72 64 22

Radom, ul. Struga 54 lok. 7  
(obok sklepu Witamina, wejście od podwórza)

## Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

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

**STOMATOLOGIA • RTG zębów**

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanowska  
Irma Tomasiak  
Piotr Kotlimowski

**RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów**

**GINEKOLOGIA • USG**

specjalista ginekolog położnik  
Witold Świechowski

**INTERNA**

**MEDYCYNA PRACY**

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy  
Anna Pytel

**PRYWATNE POGOTOWIE**

**STOMATOLOGICZNE**

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-21.00

## 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

## mdent

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

**tel. 606 78 26 46**

**Prywatne Pogotowie Stomatologiczne**

dziury w soboty i niedziele  
w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.  
**600 38 96 60**

## MEDYK

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,  
kardiologiczny, kardiologiczny dla dzieci, pulmonologiczny, internistyczny**

**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 i dzieci • **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.com](http://www.medjana.com)

**specjalista neurolog**

**Katarzyna Frynas**

przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00  
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),  
tel. 48 363 33 73

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

**KARDIOLOG**

**Anna Bąk-Chojnacka**

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

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

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

**Patrycja Ordyk-Rusek**

**KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG**

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

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

**specjalista psychiatra**

**Dorota Ostrach**

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00  
możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),  
tel. 48 363 33 73

**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 Kołątaj**

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne  
terapia poznawczo-behavioralna

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

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

**Zbigniew Piasta**

**specjalista ortopeda, traumatolog**

przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne  
**MEDJana**  
NZOZ

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

**REHABILITACJA**



**NOWOŚĆ!**

Pierwsze w Radomiu urządzenie  
CARBOJET do suchych kąpiei CO2

**Wskazania:**

- nadciśnienie tętnicze
- oparzenia i odmrożenia
- schorzenia reumatyczne
  - owrzodzenia
- choroby układu krążenia
  - gangreny

**Zabieg działa:**

- przeciwzapalnie
- przeciwbólowo
- odprężająco
- obniża ciśnienie krwi
- powoduje spadek tworzenia się opuchlizn
- powoduje poprawę przekrwienia kończyn
- przyspiesza gojenie skóry, odleżyn, wrzodów podudzia, zmiękczenie blizn

**KINEZYTERAPIA**

- rehabilitacja dzieci
- rehabilitacja neurologiczna
- rehabilitacja pourazowa
- gimnastyka lecznicza

**MASAŻ**

leczniczy • relaksacyjny

**FIZYKOTERAPIA**

- elektroterapia
- magnetoterapia
- laseroterapia
- ultradźwięki
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- aquavibron
- krioterapia

Radom, ul. Czachowskiego 21A  
(budynek ZUS)  
tel./faks 48 363 33 73,  
tel. 506 754 134, zapisy 9.00-19.00  
[www.medjana.com](http://www.medjana.com)



**Agnieszka Chochół**  
psycholog  
seksuolog  
terapeuta

Radom  
Euromed  
ul. Klonowica 8/1  
tel. 784 323 500

[www.seksuolog-radom.pl](http://www.seksuolog-radom.pl)



**MediDiet**  
PORADNIA DIETETYCZNA

**DIETY**  
- odchudzające  
- dla dzieci i dorosłych  
- dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących  
- dla osób zdrowych i chorych  
- pomoc w zmianie nawyków żywieniowych  
- analiza sposobu żywienia  
- analiza składu ciała  
- zakupy z dietetykiem

Radom, ul. Witolda 10  
Warszawa, ul. Arabska 5  
tel. 517209149, [www.medidiet.com.pl](http://www.medidiet.com.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  
[www.dietetyk-radom.pl](http://www.dietetyk-radom.pl)

**REHABILITACJA DOMOWA**

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

**Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta**

- neurologiczna (udary, stwardnienie rozsiane, parkinson i inne)
- ortopedyczna (schorzenia narządu ruchu, po złamaniach, endoprotezach i inne)
- ogólnie usprawniająca
- masaż, taping

Działamy metodami PNF oraz terapią manualną. Własny profesjonalny stół rehabilitacyjny oraz przyrządy do ćwiczeń.

# Co każdy mężczyzna powinien wiedzieć o Viagrze



Agnieszka Chochół  
psychoterapeuta, seksuolog

Viagra to chyba najbardziej znany lek w historii farmacji. Jej ogólne działanie jest powszechne znane, ale narosło też wokół niej wiele mitów i nierealnych oczekiwań.

Początkowo była preparatem testowanym na pacjentach z nadciśnieniem tętniczym. Przypadkowo i niespodziewanie okazało się że ma cudowny wpływ na poszerzanie naczyń tętniczych prącia co w rezultacie powodowało jego maksymalną sztywność czyli wzwód umożliwiający penetrację pochwy. I to właśnie miłowy krok do cudownego początku seksualnego, którego wszyscy pragniemy...

Obecnie na rynku jest wiele odpowiedników (generyków) Viagry, które zawierają tę samą substancję czynną – Sildenafil. Dostępne są również inne leki na receptę z grupy inhibitorów fosfodiesterazy typu 5: Cialis – substancja czynna Tadalafil. Levitra – substancja czynna Wardenafil oraz Spedra – substancja czynna Avanafil. Są to nowsze substancje, które mają podobny mechanizm działania jak Viagra, ale mogą się one różnić m.in. szybkością i/lub czasem działania, zależnością od spożywanych posiłków oraz ceną (nie wygasła jeszcze ich ochrona patentowa). Ponieważ Viagra i jej generyki są najczęściej zapisywanymi lekami w zaburzeniach erekcji to właśnie na nich skupię się najbardziej.

## Viagra to nie afrodyzjak...

NIE powoduje, że będziesz miał większą ochotę na seks. Lek ten ma za zadanie wywołać prawidłowy wzwód, ale nie ma nic wspólnego z libido.

## Jak działa...

Nie dostaniesz natychmiastowej erekcji od Viagry. Mitem jest, że po zażyciu tego leku, członek pozostaje w zwodzie przez długie godziny. Erekcja członka następuje, dopiero podczas odpowiedniej stymulacji płciowej. Jeśli weźmiesz Viagrę, a nie będziesz podniecony – nie zadziała. Leki na potencję w żaden sposób nie powiększają członka i nie przedłużają stosunku seksualnego w nieskończoność. Każdy z nich ma określony czas działania. Zazywanie Viagry usuwa jedynie objawy choroby, a nie jej przyczyny.

## Dawki...

Większe dawki mogą przedłużyć działanie Viagry. To mit! Dawka powinna być określona przez lekarza i nie powinna być zmieniona. Zażycie większej niż potrzeba to ryzyko przedawkowania. Viagra działa przez 4 godziny. Viagra jest w trzech dawkach: 25 mg, 50 mg, 100 mg i to lekarz dobiera odpowiednią dawkę dla najlepszego wyniku. Siła leku nie ma wpływu na okres działania.

## Internet...

Istnieje wiele stron internetowych, gdzie w dyskretny sposób możesz kupić leki na potencję. Pamiętaj jednak, że leki takie mogą być fałszywe, zanieczyszczone, po terminie przydatności do spożycia. Mogą być nieskuteczne i niebezpieczne dla Twojego zdrowia. Każdy lekarz medycyny od urologa, internisty, kardiologa, czy diabetologa może Ci taki lek przepisać. Nie ryzykuj.



**Centrum Medyczne FizjoMedica**  
KOMPLEKSOWA REHABILITACJA

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

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

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

**masaże**

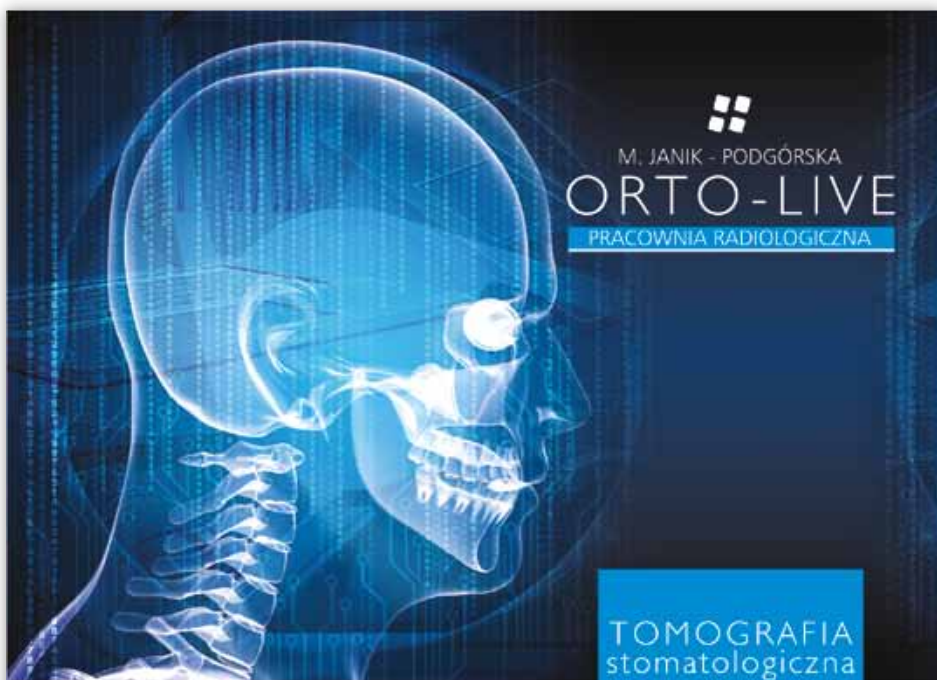
- leczniczy relaksacyjny
- modelujący Tai-Chi
- liftingujący twarzy, szyi i dekoltu
- odchudzający bańką chińską
- masaż kobiet w ciąży
- masaż i nauka masażu niemowląt

**zabiegi upiększające**

- przeciwzmarszczkowe
- przeciwtrądzikowe
- przeciw bliznom i rozstępom
- antycellulitowe
- wyszczuplające
- zabiegi pielęgnacyjne SPA

**Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna**

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



- Cyfrowe zdjęcia RTG:**  
 punktowe, pantomograficzne, cefalometryczne, stawów skroniowo-żuchwowych, zatok szczękowych
- badania tomograficzne CBCT dla stomatologii m. in. stawów skroniowo-żuchwowych**
- badania tomograficzne dla laryngologii**
  - tomografia zatok
  - górnych dróg oddechowych
  - ucha wewnętrznego

ul. Lekarska 2A, 26-600 Radom  
 tel. +48 602 660 944  
 ortolive.janik@gmail.com  
 www.ortolive.pl



### Zanim połkniesz niebieską tabletkę...

Okazuje się, że pojawienie się zaburzeń erekcji jest jednym z pierwszych oznak cukrzycy. Może także informować o arteriosklerozie (zablokowaniu arterii powodowanej przez wysoki poziom cholesterolu). Ta z kolei poprzedza zawał serca. Szacuje się, że jedna czwarta mężczyzn z zaburzeniami erekcji ma atak serca lub udar w ciągu 2 lat od wystąpienia problemów z erekcją. Zależność jest dość logiczna biorąc pod uwagę fakt, że arterie dostarczające krew do męskiego członka są jednymi z cieńszych w organizmie, a więc wykazują największą czułość w przypadku „przytykania się”.

### Viagra na odwagę...

Obecnie coraz więcej młodych i zdrowych mężczyzn zażywa Viagrę, aby zwiększyć siłę doznań w sypialni lub wykazać się przed partnerką lub przed samym sobą sprawność supermana i macho. Weź pod uwagę efekty uboczne oraz skutki długotrwałego stosowania tego typu leków.

### Efekty uboczne...

Trzeba wiedzieć, że w wyniku długotrwałego stosowania leku organizm mężczyzny przyzwyczaja się do wysokiego poziomu substancji biochemicznych, na które działa sildenafil. Viagra przestaje wtedy skutkować lub wymaga zażywania coraz większych dawek. To z kolei prowadzi do przedawkowania, skutkującego wtórną impotencją i koło się zamyka. Często początkowym objawem przedawkowania jest, uznawany mylnie za korzystny efekt, przedłużony do 6 godzin wzwód (tzw. priapizm), którego nie można się pozbyć pomimo odbycia kilku stosunków płciowych z rzędu.

Innym niekorzystnym objawem, jako skutek przedawkowania, jest zaburzenie widzenia, polegające na postrzeganiu wszystkiego w kolorze niebieskim lub wystąpieniu kilkugodzinnej ślepoty. Typowymi działaniami niepożądanymi, które jednak nie oznaczają konieczności natychmiastowego przerwania terapii Viagrą, są: bóle głowy, nudności, wymioty, biegunka, wrażenia gorąca w okolicy twarzy i uczucie pełności nosa.

### Co istotne...

Zaburzenia erekcji, problemy z przedwczesnym wytryskiem, niepełny wzwód mogą być nie tylko źródłem frustracji w łóżku, ale też poważniejszych problemów medycznych i/lub psychicznych. Nie należy zakładać, że farmaceutyki rozwiążą każdy kłopot. Konieczna jest konsultacja ze specjalistą, poznanie przyczyn zaburzeń, przedyskutowanie możliwych sposobów terapii. Nie warto czekać z wizytą, czy czekać aż wymusi ją partnerka. Można się bowiem doczekać... ale rozstania z wybranką w wyniku rosnącej frustracji.

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

Wykonujemy również prywatne badania mammograficzne, USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, węzłów chłonnych, biopsję grubościennej piersi. ZAPRASZAMY!

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog  
USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00  
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

# dia RADOM 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, Tochtermana 1

lek. med.

## Andrzej Jonak

SPECJALISTA  
CHORÓB WEWNĘTRZNYCH  
ENDOKRYNOLOG

ORTO-LIVE  
Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
602 660 944



# DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



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.

- OPIEKA LEKARZA INTERNISTY
- OPIEKA PIELĘGNIAREK 24H
- OPIEKA OPIEKUNEK 24H
- REHABILITACJA
- TERAPIA ZAJĘCIOWA

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSPITALNE.

*Wzajemnie  
doświadczenie w opiece*



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



telefon  
606 499 981  
www.fizjoexpert.pl

**PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA**  
• neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer,  
urazy rdzenia i inne)  
• ortopedyczna  
• dzieci (skoliozy, wady postawy)  
• masaż, fizykoterapia, kinesiotaping

pracujemy  
metodą PNF



TEB Edukacja

## SZKOŁY MEDYCZNE



JAGODA, Asystentka stomatologiczna

- **Technik dentystyczny**  
z technologią CAD/CAM
- **Technik farmaceutyczny**
- **Higienistka stomatologiczna**
- **Technik elektroradiolog**
- **Technik sterylizacji  
medycznej**

**CZESNE 0 zł**  
na wybranych kierunkach

RADOM, Słowackiego 84, tel. 48 362 13 49

www.teb.pl

# Pasożyty, grzyby, bakterie, wirusy

## diagnostyka biorezonansem DIRP cz. III

1. Nasz organizm – śmietnik czy zdrowie?
2. Test biorezonansem DIRP – co to takiego?
3. Pasożyty, grzyby, pleśnie – wpływ na człowieka.
4. Bakterie, wirusy, rodzaje i znaczenie.

Test wykonany za pomocą biorezonansu DIRP pozwala zbadać organizm człowieka pod kątem pasożytów, grzybów, pleśni, bakterii, wirusów bez pobierania krwi, badania kału – bez żadnej ingerencji w organizm.

### Czy pasożyty nam zagrażają?

Epidemiolodzy alarmują: 95% ludzi na świecie ma w sobie pasożyty. W ludzkim organizmie może ich przebywać ponad 300 gatunków!

Wbrew obiegowemu pogładowi, że pasożyty żyją jedynie w naszym jelicie grubym, można je odkryć w każdej części naszego ciała. Pasożyty żyjące w naszych organizmach odpowiedzialne są za 80% wszystkich chorób i dolegliwości, które nas dotykają.

### Jakie objawy świadczą o obecności pasożytów?

Nikt z nas nie jest wolny od niebezpieczeństwa zarażenia robakami. Większość pasożytów, żyjących w naszych organizmach nie powoduje dotkliwych objawów. Skutki ich działania mogą być odbierane przez nas jako dolegliwości kojarzone z innymi chorobami, męczącymi nas od lat. Mogą to być:

- bóle głowy, bóle stawów, kręgosłupa,
- wszelkie choroby skóry, jak: egzemy, zmniona, pokrzywka, guzy, duża ilość piegów, wczesne pojawienie się zmarszczek na twarzy, rozwarstwianie się i łamliwe paznokcie, wypadanie włosów,
- problemy z płodnością, endometrioza,
- migreny, płaczliwość u dzieci, depresja, nerwowość,
- niektóre objawy utożsamiane są z chorobą Alzheimera i starczym upośledzeniem umysłowym,
- zgrzytanie zębami w nocy, zaburzenia snu,
- nieprawidłowości układu immunologicznego, chroniczne zmęczenie,

- częste przeziębienia, astma oskrzelowa, alergia,
- zaparcia, biegunka, gazy i wzdęcia,
- anemia, utrata apetytu, niski poziom hemoglobiny,
- nadwaga.

Obecność pasożytów u kobiet: bolesne miesiączki z obfitymi upławami, zapalenie pęcherza moczowego i nerek, torbiele, mięśniaki, cysty, zapalenie jajników.

Obecność pasożytów u mężczyzn: zapalenie prostaty, impotencja, torbiele, piasek i kamienie w nerkach i pęcherzu moczowym, przerost gruczołu krokowego.

### Pleśnie i grzyby

Pleśnie zielone, niebieskie i białe wzbogacają smak niektórych serów. Ale pleśnie wyhodowane w chlebie, słoiku z dżemem lub grzyb na wilgotnej ścianie są bardzo toksyczne. Dlaczego pleśń jest groźna dla zdrowia?

Pleśnie w jedzeniu i grzyby w domu wydzielają mikotoksyny, które stanowią duże zagrożenie dla zdrowia. Zarodników pleśni nie zobaczymy gołym okiem, a ponieważ są tak małe i lekkie, bardzo łatwo się przenoszą. Gdy znajdą sprzyjające warunki do rozwoju, błyskawicznie „zagnieżdżają się” i rozrastają na wszystkie strony.

Nie sama pleśń jest dla nas szkodliwa, tylko produkty jej przemiany materii, czyli trujące mikotoksyny. Warto o tym pamiętać, podejmując decyzję, czy wyrzucić spleśniałą żywność do kosza. Nie sugerujmy się wielkością pleśni, ponieważ nawet mała plamka może być z gatunku tych, które wytwarzają dużo mikotoksyn.

Najwięcej trucizn znajduje się w źle przechowywanych zbożach oraz orzechach arachidowych. Naukowcy odkryli też, że u krów karmionych spleśniałą paszą, mikotoksyny odkładają się w tkankach, a potem trafiają np. do mleka, które pijemy. Pośrednio zjadamy więc pleśń, którą karmiliśmy zwierzęta.

Każdy produkt zaatakowany przez pleśń trzeba wyrzucić w całości. Nie wolno go nawet przeznaczać dla zwierząt, szczególnie hodowlanych.

### Jak ustrzec się przed pleśnią?

W przemyśle spożywczym stosuje się różne metody walki z pleśnią – od prażenia i rafinacji po działanie nadtlenkiem wodoru. W warunkach domowych nie jest to możliwe, dlatego lepiej się pozbyć każdego podejrzanego produktu. Mikrobiolodzy radzą, żeby w miejscach, gdzie przechowujemy żywność, zawsze było czysto, sucho i dość chłodno. Niewielkie dawki pleśni, które od czasu do czasu zjadamy przypadkowo, oczywiście nie spowodują groźnych następstw. Zwykle ograniczy się to do niestrawności, bólu żołądka czy biegunki.

Ale jeżeli będziemy często spożywać nadpleśniałe produkty z trującymi mikotoksynami, może to wywołać trudne do leczenia choroby, tzw. mikotoksykozy. Groźniejsze ich postaci prowadzą do zmian w kanalikach żółciowych, tłuszczowego zwyrodnienia wątroby, krwawych wybroczyn i martwicy, a nawet pierwotnego raka wątroby.

Pragniesz sprawić, aby Twój organizm wrócił do pełnego życia? Może już teraz chcesz zacząć gubić zbędne kilogramy, jeść wszystko i nie mieć niestrawności, wzdęć, mieć siły i chęci do życia, nie odczuwać zmęczenia, stresu, zadzwonić i umów się do nas na wizytę. Odpowiem na wszystkie pytania dotyczące testu i dalszego postępowania aby przywrócić Twojemu organizmowi zdrowie, siłę i vitalność.

mgr Irmina Grzegorzek  
Gabinet Komputerowej Diagnostyki  
Obciążeń Organizmu

Gabinet Komputerowej Diagnostyki  
Obciążeń Organizmu

*Be Healthy* Bakterie • Grzyby • Pleśnie  
Pasożyty • Wirusy

tel. 502 561 051  
Test biorezonansem DIRP

**Wioletta Latosek**  
NEUROLOGOPEDA

ORTO-LIVE  
Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
602 660 944

**ORTO-LIVE**  
Radom, ul. Lekarska 2a

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
602 660 944

Specjalista Chirurgii Ogólnej, Lekarz Koordynujący Oddziału  
Chirurgii Ogólnej i Maloinwazyjnej Szpitala w Łęcznej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

Drobne zabiegi chirurgiczne:  
- Wycięcie zmian skórnych (hist-pat)  
- Wycięcie kaszaków, tłuszczaków  
- Wycięcie wrastających paznokci

Ewentualne leczenie operacyjne w szpitalu w Łęcznej.

Konsultacje chirurgiczne:  
- Chirurgia bariatryczna  
(chirurgiczne leczenie otyłości)  
- Chirurgia tarczycy  
- Chirurgia dróg żółciowych  
- Chirurgia przepuklin

# endomed®

## + PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

lek. med. Anna Frydryk • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog  
lek. med. Ewa Modrzewska-Lesisz • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog  
dr n. med. Violetta Wilk • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog  
lek. med. Roman Horbacz • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog  
lek. med. Anna Malinowska • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog  
lek. med. Ewa Molenda • spec. chorób wewnętrznych,  
lek. med. Wioletta Sorbian • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog  
lek. med. M. Jastrzębska-Pasierb • spec. pediatra, diabetolog  
lek. med. Grzegorz Walczyński • spec. pediatra  
lek. med. Magdalena Opiał • pediatra  
lek. med. Renata Tomikowska • pediatra

**GABINET ZABIEGOWY - EKG**  
**PUNKT SZCZEPIEŃ**  
**LABORATORIUM ANALITYCZNE**

## + PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ **Gastroenterologiczna** • lek. med. Janusz Romanowski, lek. med. Marek Stankiewicz, lek. med. Ewa Tylec-Osóbka  
NFZ **Gastroenterologiczna dla dzieci** • lek. med. Lesław Syczewski  
NFZ **Onkologiczna** • dr n. med. Robert Wiraszka  
NFZ **Proktologiczna** • lek. med. Jacek Sobaszek  
**Chirurgiczna / naczyniowa** • lek. med. Jacek Sobaszek, lek. med. Artur Żuchowski  
**Chirurgiczna dla dzieci** • lek. med. Ewa Elertowska  
**Diabetologiczna** • lek. med. Anna Frydryk, lek. med. Mirosława Jastrzębska-Pasierb  
**Endokrynologiczna** • dr n. med. Violetta Wilk, lek. med. Krzysztof Bocheński, Ewa Modrzewska-Lesisz  
**Hepatologiczna** • dr n. med. Grzegorz Stolarek  
**Kardiologiczna** • lek. med. Maciej Wiosna  
**Nefrologiczna** • lek. med. Roman Horbacz  
**Neurologiczna** • lek. med. Elżbieta Przepiórka  
**Neurochirurgiczna** • lek. med. Krzysztof Zakrzewski  
**Ortopedyczna** • lek. med. Tomasz Romaniuk  
**Pulmonologiczna** • lek. med. Mariusz Korzeniowski  
**Urologiczna** • lek. med. Radosław Molga, lek. med. Antoni Nierubca  
**Zdrowia Psychicznego** • lek. med. Łukasz Stadryniak  
**Psychologiczna** • mgr Ewelina Wróbel  
**Dietetyczna** • mgr dietetyk kliniczny Małgorzata Janusz

## + DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

**Tomograf komputerowy 64-rzędowy**  
**RTG cyfrowy - najwyższej klasy**

**USG - jama brzuszna, tarczyca, piersi, BIOPSJE**

dr n. med. Jarosław Więckowski, lek. med. Iwona Foremniak, lek. med. Beata Majewska,  
lek. med. Wioletta Nierubca, lek. med. Elżbieta Nowaczek-Dziocha, lek. med. Marta Szram-Sprawka

**USG - ortopedyczne / preluksacyjne**

lek. med. Tomasz Romaniuk

## + ENDOSKOPIA

NFZ **gastroskopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną, rektoskopia**  
możliwość badań w znieczuleniu pod opieką anestezjologa

## + Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE  
ZABIEGI celowane ostrzyknięcia okotokorzeniowe  
pod kontrolą tomografu komputerowego

## + PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz, Enel-Med, Falck Medycyna,  
Polmed, CMP, Pol-Assistance, PZU, Medica Polska

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

prof. dr hab. n. med.  
**Jan Krzysztof Podgórski**  
**NEUROCHIRURG**

ORTO-LIVE  
Radom, ul. Lekarska 2a  
przyjmuje w środy 19.00-21.00

zgłoszenia telefoniczne  
poniedziałek-piątek  
w godz. 9.00-20.00  
**697 060 807, 602 660 944**

**Specjalistyczny Gabinet  
Neurologiczny**

lek. med. **Cezary Gralec**

**SPECJALISTA NEUROLOG**

Grójec, ul. Kopernika 8a, kom. 602 724 672  
wizyty domowe Tarczyn, Grójec, Białobrzegi

**SPECJALISTA  
NEUROLOG  
Katarzyna  
Głód-Socha**

**GABINET  
PRYWATNY**  
zapisy  
tel. 694 138 928

**WIZYTY DOMOWE tel. 694 138 928**

**Pracownia EMG**

specjalista neurolog **Grzegorz Jurkiewicz**

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**  
(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet **159 PCMG**

Ostrowiec Św. ul. Kopernika 14 **NZOZ NOVOMED**  
tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

**Adam Zagata**  
Specjalista neurochirurg  
Radom, ul. Królewska 15a

Zapisy od poniedziałku do piątku  
tel. **48 333 28 74**  
Przyjęcia w poniedziałek od 17.00  
kom. **607 078 036**

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  
Grójec, ul. POW 14, **LEDAMED**

**GABINET NEUROLOGICZNY**  
**Marina Chojnačka**

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

# między MITEM a prawdą Dlaczego psychiatra nie gryzie?



Andrzej Karczewski  
Specjalista Psychiatra

cz. VI

Witam Państwa ponownie na łamach Medyka, chciałbym, byśmy nadal mogli (czasem w żartobliwej formie) przyglądać się temu co utrudnia współpracę pacjentów i lekarzy psychiatrów. W poprzednich artykułach zaczęliśmy omawianie takich właśnie problemów i mitów, które utrudniają dotarcie do lekarza i uzyskanie pomocy.

*Mit nr 6.  
„Choroby psychiczne są wymysłem...  
(psychiatrów?)”*

Być może dorzucę teraz swoje trzy grosze do zaognionej i toczącej się w wielu środowiskach dyskusji (w tym szeroko i na wielu forach w internecie). Dyskusji rozpoczętej ponad pół wieku temu w czasach narodzin nurtów antypsychiatrycznych.

Ruch ten głosił m.in., że pacjenci placówek psychiatrycznych nie są osobami chorymi, ale jednostkami, które nie przyjmują wartości i norm społecznych, obowiązujących w zachodnim społeczeństwie. Zwolennicy antypsychiatrii

głosili, że pojęcie „choroby psychicznej” jest narzędziem represji społeczeństwa wobec nonkonformistycznych jednostek. Do sytuacji dołączały się jeszcze napięcia zrodzone z często z antyhumanitarnych warunków w jakich przebywali chorzy w szpitalach lub z braku zapewnienia poszanowania ich godności i praw. Problemem, jak to bywa w każdej rewolucji, było „wylanie dziecka z kąpielą”, skoro pewne istotne elementy systemu opieki psychiatrycznej były nie do końca jasne lub istotnie wadliwe próbowano podważyć całość systemu. W jeszcze wcześniej, w czasach gdy nie znano przyczyn zaburzeń psychicznych, występowanie objawów takich chorób uważano za wymysł i fanaberie. W dzisiejszych czasach głos nurtu antypsychiatrycznego po często nieudanych próbach stosowania idealistycznych pomysłów istotnie przycichł.

Obecnie wraz z rozwojem technik medycznych (np. obrazowanie, badania laboratoryjne) coraz więcej wiadomo o przyczynach chorób. W niektórych przypadkach udowodniono występowanie zmian anatomicznych w mózgu i/lub zaburzenia funkcjonowania poprzez rozregulowanie stężeń pewnych neuroprzekaźników.

Jak wszystkie choroby, także choroby psychiczne powodują cierpienie, mogą być przyczyną inwalidztwa, a nawet śmierci.

**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



# BADANIA EEG, EMG SZYBKIE TERMINY

**ul. Żeromskiego 84c**  
**tel.: 48 660 12 34, tel. kom.: 696 522 822**

Biorąc za łatwy do omówienia przykład „depresję” możemy się zgodzić, że tzw. okazyjny dół przydarza się chyba każdemu. Oczywiście smutek ma swoje przeznaczenie, jest dla nas konkretnym sygnałem, mającym nas skłonić do pewnego wycofania się i nabrania sił.

Prawdą jest, że nie należy mieszać depresji z chwilowym złym samopoczuciem, tzw. „chandrą”, itp. Żaden kompetentny psychiatra tego nie zrobi, prawdziwi specjaliści naprawdę nie rzucają się byle by częstować klientów lekami. Dobry psychiatra zwykle odeśle pacjenta na psychoterapię, stosując farmakoterapię (leki) tylko wg potrzeby.

Prawdą jest, iż z depresji można wyjść, czasem też bez profesjonalnej pomocy. Jednak lepiej zdecydowanie jest takiej pomocy szukać, gdyż takie „samoistne” wyjście może kosztować bardzo wiele – czasu, życia, relacji z ludźmi, możliwości. Niekiedy też może nieść ze sobą najwyższą cenę, w postaci samobójstwa (co do którego należy pamiętać, że zwiększa też ryzyko kolejnych samobójstw, np. wśród przyjaciół i rodziny).

Samo negowanie faktów nie sprawia, że one przestają istnieć i to samo odnosi się do istnienia chorób psychicznych i szkód przez nie powodowanych. To, że rodzina czy sam pacjent będzie zaprzeczał, że jest chory nie przywróci mu jego osobistych życiowych strat, nie ulotni jego cierpienia, ani nie przywróci życia, tym którzy z powodu choroby je stracili.

Dlatego warto konsultować się z lekarzem w razie potrzeby leczyć by uniknąć niepotrzebnych strat.

  
**Coaching POLSKA**

**Marzena Figura**  
coach

Radom, ul. Wierzbicka 26/44  
tel. 502 460 037  
biuro@coachingpolska.com.pl

  
**WEŹ ŻYCIE  
W SWOJE RĘCE**  
www.coaching.com.pl

**GABINET NEUROLOGICZNY**  
**Jarosław Kosowski**

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

**EWA SZCZECIŃSKA**  
**SPECJALISTA PSYCHIATRA**  
TEL. 609 182 292

**REH-COMPLEX**  
**Michał Paprocki**  
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz metodą F.E.D.<sup>®</sup>

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


**mgr Jolanta Komorowska**  
psycholog, terapeuta EMDR

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

**Zapisy telefoniczne**  
Radom,  
ul. Curia-Składowskiej 18, lok. 309  
tel. 606 244 806  
jolantakomorowska@gmail.com

**Laboratorium LAB-MEDIC**  
mgr Lena Krajewska  
mikrobiologia-wymazy, hormony

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

  
**Andrzej 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

**RADOM MEDICA**  
**SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE**

ul. Olsztyńska 39 lok. 2, Radom  
504 127 332, 694 925 699 – lek. med. Katarzyna Dziwisz

**Specjaliści do Twojej dyspozycji**

dr Dziwisz Katarzyna – psychiatra, interna  
dr Gaczyński Robert – specjalista psychiatra  
dr Jodłowski Jacek – specjalista chirurgii ogólnej, specjalista chirurgii onkologicznej  
dr Potocki Paweł – specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży  
mgr Aleksandra Prasek – psychoterapia indywidualna, grupowa, rodzinna, par  
mgr Jolanta Komorowska – psycholog, psychoterapeuta behawioralno-poznawczy, terapeuta dzieci i młodzieży  
mgr Małgorzata Dobczyńska – psychoterapeuta uzależnienia od alkoholu, narkotyków, nikotyń  
mgr Mirosława Grzeszczyk – terapeuta uzależnień od alkoholu, narkotyków, hazardu  
mgr Renata Piądko – psycholog, diagnostyka psychologiczna

**W ramach naszych usług przeprowadzamy również detoksykacje i wszywki (Esperal).**  
www.radomedica.pl

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

# Anemia w ciąży



Lekarz ginekolog-położnik  
Małgorzata  
Hejnar-Szczerbińska

Anemia w ciąży dotyczy około 50% ciężarnych. Nie wolno jej lekceważyć ponieważ może zagrażać rozwojowi dziecka oraz zdrowiu ciężarnej.

Najczęstszą przyczyną anemii w ciąży jest niedobór żelaza spowodowany zbyt małą podażą tego pierwiastka w diecie w stosunku do zwiększonego zapotrzebowania. Żelazo ma zaspokajać potrzeby zarówno matki jak i rozwijającego się płodu.

Anemię w ciąży mogą powodować: niedobór tego pierwiastka w diecie, wymioty, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego, zmniejszenie wchłaniania z jelit.

Do czynników zwiększających ryzyko anemii należą: ciąża mnoga, palenie tytoniu, czasami wrodzone choroby u matki.

Już w pierwszej połowie ciąży zwiększa się całkowita objętość krwi, jednak ilość osocza wzrasta zdecydowanie szybciej niż liczba erytrocytów. Poziom żelaza w ciąży fizjologicznej obniża się. Obniża się także poziom hemoglobiny, jednak jej poziom nie może być niższy niż 11g/dl.

Żelazo jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jest składnikiem hemoglobiny i wielu enzymów związanych z procesem oddychania. Hemoglobina jest wskaźnikiem tlenu w czerwonych ciałkach krwi. Jej niedobór powoduje takie objawy jak: zmęczenie, przyspieszone bicie serca, bóle głowy, łamliwość włosów i paznokci, suchość skóry.

Anemia w pierwszym trymestrze ciąży grozi zaburzeniami implantacji zarodka, a nawet poronieniem. W drugim trymestrze może spowodować zahamowanie wzrostu wewnątrzmacicznego płodu lub powstanie wad wrodzonych. W trzecim trymestrze anemia grozi porodem przedwczesnym, w czasie porodu jego wydłużeniem, większym krwawieniem poporodowym. Rany poporodowe słabiej się goją, połóg przebiega z powikłaniem.

Jeśli wyniki badań krwi wskazują na anemię spowodowaną niedoborem żelaza należy uzupełnić jego ilość w organizmie. Dieta dostarcza 10-40 mg żelaza, ale do organizmu wchłania się tylko 10%. Pod koniec ciąży zapotrzebowanie na żelazo wzrasta do 6mg dziennie. Należy poinformować o prawidłowej diecie na którą składają się między innymi potrawy mięsne – cielęcina, wołowina, indyk, wyeliminować podroby, ponieważ gromadzą one wiele zanieczyszczeń. W wątrobie znajdują się duże ilości witaminy A i częste jej spożywanie może prowadzić do jej przedawkowania. Natomiast nadmiar witaminy A może powodować wady rozwojowe płodu. Wskazane jest spożywanie surówek z buraka, jabłka i marchewki. Poza tym zalecane jest jedzenie sałaty, natki pietruszki, brokułów, koperku. Jeśli mimo prawidłowo zbilansowanej diety wskaźniki krwi nie polepszą się zalecana jest suplementacja farmakologiczna. Żelazo w tabletkach powinno być przyjmowane na około 1 godzinę przed posiłkiem, najczęściej 2 razy na dobę. Tabletkę popić należy sokiem owocowym lub wodą, gdyż tanina zawarta w herbacie zaburza wchłanianie tego pierwiastka. Niekiedy tabletki nie są dobrze tolerowane, mogą powodować biegunki, bóle brzucha, nudności, wymioty lub zaparcia.

Jeśli poziom żelaza nadal nie podnosi się konieczne jest wtedy podawanie tego pierwiastka w postaci iniekcji domięśniowych. Bardzo rzadko wykonuje się w ciąży transfuzje krwi z powodu anemii.

Nie każda anemia ciążowa jest wynikiem braku żelaza. Może być również spowodowana niedoborem kwasu foliowego lub witamin.

W różnicowaniu anemii bierzemy pod uwagę parametr morfologii krwi – objętość krwinek czerwonych. Jeśli erytrocyty mają małą objętość zalecane jest badanie w kierunku niedoboru żelaza w krwi. Jeśli erytrocyty mają dużą objętość można podejrzewać niedobory kwasu foliowego lub witaminy B12.

Ważne jest regularne wykonywanie morfologii co 4 do 6 tygodni, stosowanie prawidłowo zbilansowanej diety, spożywanie warzyw i owoców bogatych w witaminę C takich jak: papryka czerwona, chrzan, porzeczka czarna czy owoce cytrusowe.

N O W O Ś Ć

LASEROWE  
NIEINWAZYJNE  
leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA  
Dynamis XS

dr n. med. Dobrosława  
Sikora-Szcześniak

Klinika EUROMED  
Radom, ul. Klonowica 8/1, tel. 48 369 95 17

Gabinety Lekarskie i USG  
pro feminae

lek. med. Piotr Józwiak  
kom. 605 603 007

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

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

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

NFZ



- rehabilitacja i masaż
- rehabilitacja:
  - ortopedyczna
  - neurologiczna
  - dzieci
- rehabilitacja domowa

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

512 040 525  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

NFZ



Sprzedaż i wypożyczalnia  
sprzętu  
medycznego

Reha-Complex  
Radom  
ul. Sobieskiego 1

48 366 10 78  
48 614 23 77  
502 729 548

Reha-Complex  
Kozienice  
Oddział Rehabilitacji  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

elektryczne łóżka rehabilitacyjne  
materace przeciwoleżynowe  
koncentratory tlenu



Szeroka oferta  
profilu badań  
z rabatem nawet  
do 20%

- doświadczenie – od ponad 30 lat na rynku
- specjaliści z dziedziny diagnostyki laboratoryjnej
- najwyższa jakość badań
- nowoczesny sprzęt diagnostyczny
- pełen zakres badań diagnostycznych
- wyniki online
- większość wyników badań dostępna tego samego dnia

**UWAGA! Atrakcyjna oferta dla przychodni, szpitali i innych placówek służby zdrowia.**

## Twoje laboratorium medyczne



specjalistyczna  
**pracownia analiz**  
lekarskich  
mgr Krystyna Baldys

ul. Struga 19/21, Radom  
analizy\_lekarskie@baldys-lab.eu  
T: 48 363 45 66  
**[www.baldys-lab.eu](http://www.baldys-lab.eu)**

# Zmieniamy się dla Was na lepsze

## Komunikat

Szanowni Państwo,

W związku z nieustannym rozwojem placówek medycznych **Grupy Polmedic** oraz mając na uwadze poprawę warunków obsługi pacjentów informujemy, że poradnie specjalistyczne: **okulistyczna, neurologiczna** oraz **medycyna pracy** z Zespołu Poradni Specjalistycznych Polmedic przy ul. Okulickiego 76 oraz **poradnia kardiologiczna** przy ul. Domagalskiego 7 zostały przeniesione do **Zespołu Poradni Specjalistycznych przy ul. Osiedlowej 9** (budynek rehabilitacji Prof-Med Grupa Polmedic – I Piętro).



Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom przygotowaliśmy nową rejestrację z elektronicznym systemem kolejkowym, który usprawni obsługę pacjentów, a także poczekalnię oraz nowoczesne gabinety lekarskie. W ciągu ostatnich 6 miesięcy poszerzyliśmy swoją działalność o dwie nowe placówki Zespołu Lekarzy Rodzinnych Polmedic przy ul. Toruńskiej 1 w C.H. E. Leclerc (czynna również w soboty w godz. 9-14) **NFZ** oraz przy ul. Osiedlowej 9. Od ponad roku w celu zapisu na wizyty lekarskie mogą Państwo korzystać z naszej wewnętrznej **Telerejestracji – Infolinii 48 386 90 60**. Cyklicznie wydajemy dla Państwa materiały informacyjne – Informator Medyczny **Polmedic** oraz ulotki, w których przedstawiamy nasze nowe usługi.



Państwa opinie i sugestie są cennym źródłem informacji o obszarach naszej działalności, które wymagają poprawy i ciągłego doskonalenia. Dlatego w przypadku jakichkolwiek problemów jesteśmy otwarci na dialog. Zachęcamy Państwa do wypełnienia **Ankiet Satysfakcji Pacjenta** oraz kontaktu mailowego: [info@polmedic.com.pl](mailto:info@polmedic.com.pl)



Dziękujemy Państwu za zaufanie jakim obdarzyliście **Grupę Polmedic**

Zarząd **Grupy Polmedic**

### Placówki **Grupy Polmedic** w Radomiu:

**Zespół Lekarzy Rodzinnych Polmedic (pon-pt 8:00-18:00)**  
POZ I ul. Domagalskiego 7  
POZ II ul. Okulickiego 74  
POZ III ul. Toruńska 1 (C.H E.Leclerc)  
POZ IV ul. Osiedlowa 9

**Zespół Poradni Specjalistycznych Polmedic**  
ul. Domagalskiego 7, (pon-pt 7:30-20:00)  
ul. Okulickiego 76, (pon-pt 7:00-19:30)  
ul. Osiedlowa 9, (pon-pt 7:00 - 20:00)  
**Rehabilitacja**, ul. Okulickiego 76, ul. Osiedlowa 9