



Nowoczesna diagnostyka zaburzeń układu krzepnięcia i fibrynolizy

str. 5

Boląca praca siedząca

str. 30

Psychologia społeczna

str. 21

Niepłodność, biorezonans

str. 23

Rewolucja w branży optycznej

str. 14

Co to jest hirudoterapia

str. 11

Czynniki ryzyka i profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego

str. 17



Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 12
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 26

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 25
Kowalczewski Wojciech – str. 25
Wypyski Andrzej – str. 25

CHIRURG NACZYNIOWY

Kupis Zbigniew – str. 26
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 25
Rojewski Robert – str. 15
Terpiłowski Tomasz – str. 19
Wdowik Arkadiusz – str. 9

CHIRURG OGÓLNY

Kozieł Robert – str. 20
Kupis Zbigniew – str. 26
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 22
Rojewski Robert – str. 15
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17
Terpiłowski Tomasz – str. 19
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 16
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 12
Wdowik Arkadiusz – str. 9

CHIRURG ONKOLOG

Banaczek Zbigniew – str. 20
Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 16
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 22
Rojewski Robert – str. 15
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 17

DERMATOLOG

Gamed – str. 12
Sikora Małgorzata – str. 20

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 21
Nazimek Marta – str. 24
Kempa Urszula – str. 24

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 12
Kempa Urszula – str. 24

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 23
Gamed – str. 12

GINEKOLOG

Achremczyk Małgorzata – str. 20
Banaczek Zbigniew – str. 20
Gamed – str. 12
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 24
Kielski Piotr • EPMED – str. 21
Nita Zygmunt – str. 24
Penza Grzegorz – str. 7
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 16

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 27
Burski Jacek – str. 29
Gamed – str. 12
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 27

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 16
Gamed – str. 12
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 16
Poteręła Magdalena – str. 12
Świgoń Paweł – str. 12
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 12

LARYNGOLOG

Gamed – str. 12
Kielska Ewa • EPMED – str. 21

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Kupis Zbigniew – str. 26
Mieszkowski Mariusz – str. 20

MEDYCYNĄ PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 12
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 27

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 26
Chochół Paweł – str. 29
Chojnacka Marina – str. 26
Dudzińska Ewa – str. 16, 21
Frynas Katarzyna – str. 26
Gamed – str. 12
Jurkiewicz Grzegorz – str. 26
Kosowski Jarosław – str. 26
Miśta Jakub – str. 26
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 26
Olczyk Ziemowit – str. 26
Rogozińska Agnieszka – str. 26

OKULISTA

Gamed – str. 12
Likowska Elżbieta – str. 14

Nazimek Waldemar – str. 14
Szponar Bogusław – str. 14

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 16
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 16
Sekufa Jan • SANUS – str. 25
Szykarczuk Tomasz – str. 25
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 16
Wypyski Andrzej – str. 25
Aleksander Yankouski – str. 29

PEDIATRA

Gamed – str. 12
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 12
Nazimek Marta – str. 24

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 15

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 26
Centrum Bernardyńska – str. 3
ChłodnaMed – str. 20
EndoCard – str. 12
Endomed – str. 13
Epmed – str. 21
Euromed – str. 17
Gamed – str. 12
Gravmed – str. 7
Medicon – str. 3
MedJana – str. 12
Mój Lekarz Radom – str. 29
Nel-Med – str. 25
Polmedic – str. 18, 32
Przychodnia Centrum – str. 21
Terpiłowski – str. 19

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 12

PSYCHIATRA

Gamed – str. 12
Gralak-Wdowik Izabela – str. 23
Karczewski Andrzej – str. 23
Ostrach Dorota – str. 16

RADIOLOGIA

Helios

STOMATOLOG

Aurudent – str. 22
Dent Artis – str. 22
Gamed – str. 12
Implant dentist – str. 22
Kaniewscy – str. 22
Luxdent – str. 22
M-dent – str. 22
Medap – str. 22
PT Dental – str. 22
Szwedental – str. 22

UROLOG

Alter Andrzej – str. 16
Baryłka Krzysztof – str. 25
Gamed – str. 12
Igal Mor – str. 29
Molga Radosław – str. 20

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 12
PMR – str. 27

DIETETYK

Fizjomedica – str. 9
Skalska Nina – str. 9

MASAZ LECZNICZY

Chrobrego – str. 27
FizjoExpert – str. 9
Fizjomedica – str. 9
Reduar – str. 24
Reha-complex – str. 6
MedJana – str. 16

OPTYK

Grabowscy – str. 15
Likowska Elżbieta – str. 14
Likowski Adam – str. 15

OPIEKA PIELEGNIARSKA

Chrobrego – str. 27
Dom Pod Złotym Dębem – str. 21
Reha-complex – str. 6
Vic-Med – str. 9

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 21
Chrobrego – str. 27
Vic-Med – str. 9

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentist – str. 23

PSYCHOLOG

Gamed – str. 12
Kołątaj Agnieszka – str. 16

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 27
FizjoExpert – str. 9
Fizjomedica – str. 9
Kelles Krauza – str. 27
MedJana – str. 16
Reduar – str. 24
Reha-complex – str. 6
Vic-Med – str. 9

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 8
Mikirad – str. 9
Medistar – str. 9
Multimed – str. 9
Reha-complex – str. 6
Stymat – str. 8

TRANSPORT MEDYCZNY

Delta Med – str. 10

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 12
Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 17

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 25

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 26
MedJana – str. 16
Rojewski Robert – str. 15
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 25
Terpiłowski – str. 19

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 26

RENTGEN

Helios

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 27
Polmedic – str. 18, 32

TOMOGRAMFIA KOMPUTEROWA

Endomed – str. 13
Helios
Panoramica
Polmedic – str. 18, 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 24
Drożdżikowski Wiesław – str. 23
Epmed – str. 21
Euromed – str. 17
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 24
Medicon – str. 3
MedJana – str. 16
Rojewski Robert – str. 15

INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 25
Diacom – str. 29
Neuropatia – str. 24
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 19
Szkoła rodzenia – str. 20
Pijawki – str. 11
Serwis sprzętu medycznego – str. 24

Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

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

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów reklamowych.



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

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

- **USG • USG Doppler szyi**
- **USG Doppler kończyn dolnych dr n. med. A. Kukliński**
- **Echo serca (dla dorosłych i dzieci)**
- **Holter EKG (dla dorosłych i dzieci), Holter ciśnieniowy**
- **Testy Wysiłkowe**
- **RTG cyfrowe**

● **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

Nowe usługi

- KARDIOLOG
- KARDIOLOG DZIECIĘCY
- ENDOKRYNOLOG
- NEUROLOG
- NEUROCHIRURGIA
konsultacje profesorskie
- CHIRURGIA NACZYNIOWA

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

tel./faks **48 386 96 00**

w godz. **8.00-20.00**

NOWI SPECJALIŚCI

- **dr n. med. Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- **mgr Figura Marzena** – COACH / ROZWÓJ KOMPETENCJI / SKUTECZNE ROZWIĄZANIA
- **lek. spec. Czerniawski Tomasz** – ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
- **lek. spec. Kozera Paweł** – PULMONOLOG/ CHOROBY PŁUC
- **lek. spec. Burchard Ewa** – KARDIOLOG
- **lek. spec. Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- **lek. spec. Radziejowska Wach Ewa** – PSYCHIATRA
- **mgr Wiosna Michał** – PSYCHOLOG SPOŁECZNY

POZOSTALI SPECJALIŚCI

- + CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG + CHIRURG NACZYNIOWY
- + DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG + ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY + GASTROENTEROLOG + GINEKOLOG I POŁOŻNIK + HEMATOLOG + HEPATOLOG
- + INTERNISTA + KARDIOLOG + LOGOPEDA + MASAŻYSTA + MEDYCYNĄ PRACY + NEFROLOG
- + NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG + NEUROLOG + NEUROLOG DZIECIĘCY + ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU + OKULISTA MEDYCYNĄ PRACY + OTORYNOLARYNGOLOG + PEDIATRA
- + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + PSYCHOLOG + PULMONOLOG + REUMATOLOG
- + RADIOLOG + SEKSUOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

BADANIA URODYNAMICZNE, ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE, MEDYCYNĄ PRACY, HOLTER EKG, HOLTER RR, TEST WYSIŁKOWY, PRELUKSACJA (USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI), USG, ZABIEGI

MEDYK

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

Nowoczesne, prężnie rozwijające się medyczne laboratorium diagnostyczne, które działa na rynku radomskim od 1999 roku.

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

-  48 365 49 33
-  www.medica.radom.pl
-  medica@medica.radom.pl
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



Nowoczesna diagnostyka zaburzeń układu krzepnięcia i fibrynolizy

Krzepnięcie krwi jest procesem fizjologicznym, który zapobiega nadmiernej utracie krwi w wyniku uszkodzenia naczyń krwionośnych. W procesie tym biorą udział płytki krwi, tzw. osoczowe czynniki krzepnięcia oraz ich inhibitory i aktywatory. To właśnie dzięki nim, gdy się skaleczymy lub doznamy urazu, sącząca się krew zmienia postać z płynnej na stałą i dochodzi do wytworzenia skrzepu. Czasami jednak dochodzi do zaburzeń funkcjonowania tego procesu. W konsekwencji może prowadzić to do spontanicznych, obfitych i przedłużających się krwawień lub skłonności do nadmiernego krzepnięcia krwi, czyli powstawania zakrzepów i zatorów. Badania z zakresu koagulologii wykorzystywane są nie tylko w diagnostyce zaburzeń hemostazy, ale także do monitorowania leczenia antykoagulantami doustnymi lub heparyną. Ponadto obecność mutacji Leiden w genie czynnika V i/lub mutacji w genie czynnika II może być przyczyną niepowodzeń położniczych i stanowi przeciwwskazanie do stosowania antykoncepcji hormonalnej. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada zarówno badania z zakresu koagulologii podstawowej, jak i specjalistycznej, a także badania w kierunku predyspozycji genetycznych do chorób zakrzepowo-zatorowych.

Zaburzenia krzepnięcia u dzieci i dorosłych

U niektórych pacjentów występują kłopoty z przedłużającym się samoistnym krwawieniem. Przyczyny zwiększonej skłonności do krwawień mogą być bardzo różne i mogą dotyczyć nieprawidłowości w naczyniach krwionośnych, płytkach krwi lub osoczowych czynnikach krzepnięcia krwi. Do niepokojących objawów, które powinny skłonić do wizyty lekarskiej zalicza się:

- pojawiające się bez powodu siniaki
- nasilone i przedłużone krwawienia po niewielkich stłuczeniach
- płaskie wybroczyny pojawiające się po przebytych przeziębieniach lub innej infekcji
- nietypowe krwawienia np. śródstawowe
- obfite miesiączki

Krwawienia z nosa najczęściej nie są groźne. Przeważnie dochodzi do nich zimą, gdy wysuszona i obrzmiała infekcjami błona śluzowa zostaje podrażniana mechanicznie, co skutkuje uszkodzeniem powierzchniowych naczyń włosowatych.

Wstępna diagnostyka zaburzeń krzepnięcia obejmuje:

- morfologię krwi obwodowej - umożliwia ocenę liczby i jakości płytek krwi
- oznaczenie czasu protrombinowego (PT) – umożliwia zewnątrzpochodną i wspólną drogę kaskady krzepnięcia
- oznaczenie czasu częściowej tromboplastyny po aktywacji (APTT) – umożliwia wewnątrzpochodną i wspólną drogę kaskady krzepnięcia

W ustaleniu diagnozy istotną rolę odgrywa również wywiad lekarski z pacjentem, dotyczący przebytych w przeszłości lub istniejących schorzeń oraz przyjmowanych leków. Diagnostyka specjalistyczna zaburzeń krzepnięcia obejmuje oznaczenie aktywności poszczególnych czynników krzepnięcia. Niedobór wybranego czynnika krzepnięcia jest jedną z możliwych przyczyn występowania samoistnych krwawień. Oznaczanie stężenia i/lub aktywności poszczególnych czynników krzepnięcia jest przydatne w określeniu przyczyny skazy krwotocznej i wybraniu najlepszej metody leczenia.

Diagnostyka wrodzonej lub nabytej skłonności do powstawania zakrzepów i zatorów

Choroba o etiologii zakrzepowo-zatorowej, czyli zakrzepica, jest trzecią, najczęściej występującą chorobą układu krążenia. Jej patomechanizm związany jest z tworzeniem się zakrzepów, przylegających do nabłonka naczyń krwionośnych. Ryzyko wystąpienia zakrzepicy wzrasta po 40. roku życia. W ok. 50% przypadków przebiega ona skąpo lub bezobjawowo. Podwyższona skłonność do tworzenia się zakrzepów żylnych, rzadziej tętnicznych, nazywana jest trombofilia. Od zakrzepicy różni się tym, że świadczy o możliwości zachorowania, a nie o powstałych już zakrzepach. Trombofilia może być wrodzona (czyli uwarunkowana genetycznie) lub nabyta. Diagnostyka wrodzonej lub nabytej skłonności do powstawania zakrzepów i zatorów wykonywana jest u wszystkich osób niezależnie od wieku, u których wystąpiły objawy zakrzepicy, często nawracały lub dotyczyły innych członków rodziny. Skłonność do zakrzepicy wymaga wykonania zarówno badań podstawowych, jak i uzupełniających. Do badań tych należą:

- aktywność białka C
- aktywność białka S
- antykoagulant tocznia DRVVT

- antytrombina III
- fibrynogen
- D-dimery

Ponadto rekomenduje się wykonanie badań genetycznych. Diagnostyka w kierunku występowania mutacji Leiden w genie czynnika V i mutacji w genie czynnika II jest zalecana wraz z innymi badaniami nadkrzepliwości krwi, w celu ustalenia przyczyny wystąpienia incydentu zakrzepowo-zatorowego. Badanie to jest szczególnie istotne w przypadku, gdy incydent ten miał miejsce u osoby poniżej 50. roku życia bez widocznych przyczyn lub wystąpił w nietypowym miejscu, takim jak wątroba, nerki, miednica, naczynia krwionośne gałki ocznej. Ponadto diagnostyka predyspozycji genetycznych do zakrzepicy umożliwia wyłonienie pacjentów z grupy ryzyka i pozwala na zastosowanie profilaktyki oraz terapii antykoagulacyjnej w okolicznościach sprzyjających wystąpieniu incydentu zakrzepowo-zatorowego, tj. zabiegi operacyjne, ciąża, długotrwałe unieruchomienie, antykoncepcja hormonalna, dalekie podróże.

Antykoncepcja hormonalna a genetyczna predyspozycja do zakrzepicy

Antykoncepcja hormonalna jest najczęściej stosowaną przez kobiety metodą zapobiegania ciąży. Jednak oprócz pożądanego efektu, może ona wywołać niekorzystne zmiany w organizmie. Przyjmowanie antykoncepcji hormonalnej nasila proces krzepnięcia krwi oraz zwiększa ryzyko wystąpienia żylnych chorób zakrzepowo-zatorowych czy zawału serca. Liczne badania wskazują, że w przypadku kobiet stosujących tą metodę antykoncepcji, ryzyko zachorowania na zakrzepicę zwiększa się od 2 do 6 razy w porównaniu do kobiet jej niestosujących. W związku z tym, przed podjęciem decyzji o stosowaniu antykoncepcji hormonalnej, rekomenduje się wykonanie badań genetycznych w celu wykrycia predyspozycji do tworzenia się zakrzepów i zatorów (tzw. trombofilii). Badanie mutacji Leiden oraz mutacji genu protrombiny G20210A jest elementem nowoczesnej diagnostyki trombofilii wrodzonej. Umożliwia wyłonienie pacjentek z grupy ryzyka i pozwala na wdrożenie przez lekarza terapii antykoagulacyjnej oraz zastosowanie bezpiecznego dla pacjentki rodzaju antykoncepcji.

Ponadto każdej pacjentce stosującej antykoncepcję hormonalną zaleca się okresową

kontrolę czasu protrombinowego, czasu koalitionowo-kefalinowego oraz poziomu D-dimerów. Nieprawidłowe wyniki tych badań są bezwzględny przeciwwskazaniem do dalszego stosowania hormonów.

Niepowodzenia położnicze a trombofilia

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje przeprowadzenie wywiadu w kierunku trombofilii (podwyższonej skłonności do tworzenia się zakrzepów) u wszystkich kobiet z powtarzającymi się poronieniami. Obejmuje on pytania z zakresu występowania choroby zakrzepowo-zatorowej, udarów, zawałów, zakrzepicy żyłnej oraz choroby wieńcowej zarówno u pacjentki, jak i u jej krewnych pierwszego stopnia. Dodatni wywiad obliuguje do diagnostyki w kierunku mutacji typu Leiden czynnika V, mutacji genu protrombiny, stężenia antytrombiny III oraz aktywności białka C i białka S. Leczenie kobiet z poronieniami nawracającymi i trombofilią wrodzoną polega na stosowaniu aspiryny i heparyny drobnocząsteczkowej przed zajściem w kolejną ciążę i przez wszystkie trymestry ciąży. Leki odstawia się na krótko przed samym porodem. Ciąża kobiety ze zdiagnozowaną trombofilią to ciąża wymagająca szczególnej troski.

Monitorowanie leczenia antykoagulantami doustnymi

Leczenie przeciwzakrzepowe stosuje się w celu obniżenia zdolności krwi do krzepnięcia, a tym samym tworzenia zakrzepów. Najprostszym i najpopularniejszym parametrem laboratoryjnym służącym do monitorowania leczenia antykoagulantami doustnymi jest czas protrombinowy (PT) oraz jego pochodne współczynniki: wskaźnik protrombinowy oraz międzynarodowy współczynnik znormalizowany (INR). Leczenie doustnymi lekami przeciwkrzepliwymi wymaga ścisłej kontroli laboratoryjnej. Monitorowanie leczenia umożliwia ustalenie odpowiedniej dawki leku oraz

zabezpiecza pacjenta przed powikłaniami, które mogą wystąpić jeśli zostanie przekroczony zakres terapeutycznych wartości INR. Niski wskaźnik INR zwiększa ryzyko powikłań zakrzepowych, natomiast wysoki wskaźnik INR skuteczniej zapobiega zakrzepom, ale zwiększa ryzyko krwawień (im wyższy wskaźnik INR tym mniejsza jest krzepliwość krwi). Zakres wartości terapeutycznych INR jest inny od zakresu wartości referencyjnych i jest zależny od stanu klinicznego pacjenta.

Mimo stałej dawki leku wskaźnik INR ulega zmianom. Zależy on bowiem od wielu czynników:

- diety – produkty o dużej zawartości witaminy K zmniejszają efekt przeciwzakrzepowy. Należą do nich: otręby pszenne, wątróbka, kapusta, kapusta kiszona, kalafior, ziarno soi, sałata, szpinak, brukselka. Przyjmując leki przeciwzakrzepowe należy również unikać picia alkoholu, szczególnie wysokoprocentowego.
- przyjmowanych jednocześnie innych leków:
 - leki nasilające działanie doustnych antykoagulantów: amiodaron, niesterydowe leki
 - przeciwzapalne (np.: Diclofenac, Ibuprofen, Voltaren, Ketonal, Aspiryna), większość antybiotyków i leków przeciwwgrzybiczych, leki obniżające poziom cholesterolu
 - leki osłabiające działanie doustnych antykoagulantów: leki hormonalne (preparaty antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza), antyhistaminowe (przeciwuczuleniowe), witamina K oraz złożone preparaty wielowitaminowe zawierające witaminę K (np. Centrum)
- od stanu wydolności nerek
- od stanu wydolności wątroby

Monitorowanie leczenia heparyną

Działanie heparyny związane jest z jej zdolnością do wiązania z antytrombiną III. Nowa generacja heparyn frakcjonowanych

(drobnocząsteczkowych) charakteryzuje się silnym efektem antykoagulacyjnym oraz zmniejszonym ryzykiem krwawienia. Do monitorowania leczenia heparyną wykorzystuje się następujące testy:

- czas częściowej tromboplastyny po aktywacji (APTT)
- czas trombinowy (TT)
- morfologia krwi obwodowej – umożliwia kontrolę liczby płytek, co jest konieczne ze względu na możliwość wystąpienia małopłytkowości poheparynowej
- antytrombina III – pozwala wyjaśnić przyczynę oporności na heparynę

Należy pamiętać, że wszystkie badania oceniające funkcjonowanie układu krzepnięcia i fibrynolizy wymagają odpowiedniego przygotowania pacjenta. W dniu poprzedzającym pobranie krwi, pacjent powinien stosować lekkostrawną i niskotłuszczową dietę oraz powstrzymać się od używek. Należy uwzględnić pokarmy i suplementy diety bogate w witaminę K i „potencjalnie” przeciwzakrzepowe. W dniu badania nie zaleca się picia kawy i palenia papierosów. Na pobranie krwi należy zgłaszać się w godzinach porannych. Badania określające predyspozycje genetyczne do tworzenia zakrzepów i zatorów nie wymagają szczególnego przygotowania.

Układ krzepnięcia jest wciąż nie do końca poznany i stanowi przedmiot badań wielu naukowców. Wciąż są opracowywane i udoskonalane metody oznaczeń z zakresu koagulologii. Laboratorium MEDICA dysponuje nowoczesnym sprzętem i odczynnikami wysokiej jakości, co pozwala na uzyskanie wiarygodnych analiz, zgodnych z powszechnie przyjętymi standardami światowymi. Szczegółowe informacje na temat diagnostyki hemostazy i predyspozycji genetycznych do chorób zakrzepowo-zatorowych dostępne są w siedzibie Laboratorium MEDICA oraz na stronie internetowej: www.medica.radom.pl



Kozienice

Al. Sikorskiego 10/Z
48 332 32 69

Radom

ul. Sobieskiego 1
tel. 48 345 15 99

www.reha-complex.pl

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne
(również odpłatne)

512 040 525

Rehabilitacja w domu pacjenta

Wypożyczalnia sprzętu
medycznego

502 729 548



RADOMSKIE CENTRUM GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE



Radom
ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
e-mail: gravmed@op.pl
www.ginmed.com
jesteśmy na facebook'u

BADANIA PRENATALNE

USG I trymestr

Testy PAPPA

(laboratorium )

Testy NIFTY

(badanie genetyczne nieinwazyjne)

USG II trymestr

Echo serca płodu

Najnowszy aparat VOLUSON E8

dla uprawnionych pacjentek bezpłatnie

(kwalifikujących się do Programu
Badań Prenatalnych finansowanych
przez Ministerstwo Zdrowia)

konsultacje lekarza specjalisty
genetyki klinicznej

Badania wykonują lekarze
z certyfikatami FMF
[z renomowanych klinik
Warszawy i Łodzi]

SKLEP MEDYCZNY

stymat 



REFUNDACJA NFZ

APARATY SŁUCHOWE

- bezpłatne badanie słuchu
 - pieluchomajtki
 - sprzęt stomijny
 - wózki inwalidzkie
- laski, kule, balkoniki
 - peruki
 - protezy piersi
- bielizna dla AMAZONEK 2017
- obuwie i wkładki ortopedyczne
 - materace i poduszki przeciwoleżynowe
 - inhalatory
 - ciśnieniomierze
 - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88
kom. 728 658 491

www.stymat.pl
www.sklep.stymat.pl

Innowacyjny zabieg w Polsce

Pierwszy na świecie zabieg wewnątrzczaszki podania leku do złośliwego guza mózgu pod kontrolą rezonansu magnetycznego przeprowadzili specjaliści Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie – donosi serwis Naukawpolsce.pap.pl.

Pionierski zabieg odbył się w drugiej połowie listopada 2017 r. w Zakładzie Radiologii MSWiA w Warszawie, kierowanym przez prof. Jerzego Waleckiego. Poinformowano o nim dopiero teraz, kiedy wiadomo było, że złośliwy guz po zabiegu zaczął się wyraźnie zmniejszać. W kontrolnym badaniu rezonansu już po trzech dniach zmniejszył się on o 5 mm.

Zabiegowi poddano 39-letnią pacjentkę, którą przyjęto do Kliniki Neurochirurgii szpitala MSWiA kierowanej przez dra Bogusława Kostkiewicza, ze wznową glejaka wielopostaciowego – wyjątkowo złośliwego

guza mózgu. Lekarze twierdzą, że nie pomogły jej wcześniejsza operacja neurochirurgiczna, naświetlanie, ani chemioterapia. Guz był tak agresywny, że przyrastał niemal o milimetr na dobę.

Dr Michał Zawadzki oraz profesor Mirosław Janowski z Johns Hopkins University uznali, że jedyną szansą jest podanie leku bezpośrednio do tętnic guza z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego. Ze względu na szybko pogarszający się stan chorej, lekarze wystąpili do Komisji Bioetycznej i Dyrektora Szpitala o zgodę na przeprowadzenie zabiegu.

Tego typu operacjom poddawano wcześniej jedynie zwierzęta i nigdy wcześniej nie wykonywano ich u ludzi. Opracowali ją w USA polscy profesorowie Mirosław Janowski i Piotr Walczak wraz z doktor Moniką Pearl.

APTEKA SŁONECZNA



poniedziałek - piątek 8.00 - 19.00
sobota 8.00 - 14.00

Radom, ul. Kusocińskiego 21,
osiedle XV-lecia
tel. 48 386 99 91



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

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

– W badaniach eksperymentalnych wykazaliśmy, że nawet niewielka zmiana pozycji cewnika, czy prędkości podania leku może diametralnie zmienić obszar jego działania – wyjaśnił prof. Janowski – Kiedy podajemy lek przez cewnik jedynie pod kontrolą RTG, możemy podać go również tam, gdzie nie jest potrzebny i nie tylko może nie pomóc pacjentowi, ale i narazić go na powikłania – mówi.

Doktor Zawadzki zwrócił uwagę, że rezonans magnetyczny pomaga podać lek dokładnie w miejscu, gdzie to konieczne.

– Sam guz często nie jest widoczny w klasycznej angiografii RTG, a w rezonansie wiemy dokładnie gdzie się znajduje – dodał.

Poddana zabiegowi pacjentka już cztery dni po zabiegu wróciła do domu. Lekarze zapewnijają, że jej stan wyraźnie się poprawia.

– Mamy nadzieję, że guz w dalszym ciągu będzie się zmniejszał i pacjentka zyska czas na wprowadzenie innych metod leczenia – podkreślił dr Zawadzki.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ
krótkie terminy

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
Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

dietetyk **Nina Skalska**

odchudzanie dzieci i dorosłych,
diety w chorobach wewnętrznych
i metabolicznych



Radom, tel. 48 386 95 00
ul. Bernardyńska 3A 511 511 234

Radom

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

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

medistar

SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
R A D O M

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

S Z Y D Ł O W I E C

ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

PIOUROMED

spec. pielęgniarz Piotr Grosiak

tel. 693 102 328



- ▣ cewnikowanie pęcherza moczowego
- ▣ wymiana drenów
- ▣ leczenie odleżyn, trudno gojących się ran
- ▣ opieka pooporacyjna
- ▣ opatrunki
- ▣ zastrzyki dożylny, domięśniowe, podskórne
- ▣ całodobowa opieka wykwalifikowanych opiekunek medycznych
- ▣ dojazd do chorego do 10km gratis

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

Vic-Med

Pielęgniarska opieka długoterminowa

BEZPŁATNIE NFZ

tel. 600 611 501, 509 569 541

www.vic-med.pl

Radom, ul. Czarnoleska 19,
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

FIZJOE PERT

Radom
ul. Ks. Sedłaka 4/6/8

telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

- św. indywidualne metodą PNF
- masaż leczniczy, elektroterapia, laseroterapia,
- korekcja wad postawy, kinesiotaping
- rehabilitacja: neurologiczna, ortopedyczna,
- **REHABILITACJA W DOMU PACJENTA**

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żyłaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycza

Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07, rejestracja w godz. 9-16, tel. 795 001 814



MEDYK



deltamed

transport-ratownictwo medyczne



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
POGOTOWIE RATUNKOWE

Zawieziemy Cię

- do szpitala
- na badania
- do domu
- do sanatorium
- do kina
- na spacer
- **wszędzie gdzie chcesz!**

Posiadamy specjalistyczny sprzęt do transportu pacjentów.

Pomożemy Ci pokonać schody oraz bariery architektoniczne.

Posiadamy ambulanse wyposażone w urządzenia medyczne do ratowania życia i zdrowia.



Zadzwoń do nas

519 179 707

www.deltamed.com.pl

MEDYK



Co to jest hirudoterapia?



Jej efekty na pewno pozytywnie Cię zaskoczą. To terapia z zastosowaniem pijawek. Są to małe, ciemne stworzonka, na pierwszy rzut oka niezbyt przyjemne – ale jakie skuteczne! Są małym, żywym laboratorium farmakologicznym stosowanym do leczenia rozmaitych schorzeń, z którymi często tradycyjna medycyna akademicka nie koniecznie sobie radzi. A przecież świetnie mogą się wspierać i uzupełniać.

Pijawka po nakłuciu skóry wpuszcza do ciała pacjenta serię związków, w której znajduje się około dwustu substancji chemicznych, które dokonują tych „cudownych” uzdrowień. Są tam m.in. enzymy regulujące krzepnięcie krwi, regulujące jej ciśnienie tętnicze, są inhibitory o działaniu przeciwzapalnym, naturalne antybiotyki i wiele, wiele innych. Między innymi są też substancje znieczulające, które powodują, że ukłucie jest prawie bezbolesne.

Enzymy pijawek oczyszczają poszczególne organy i cały organizm, przywracając pierwotną homeostazę organizmu. Oczyszczają nasze ciało z chemicznych toksyn i szkodliwych mikroorganizmów, regenerując je i udrażniając nasz system limfatyczny. Poprawiają i przywracają krążenie w zmienionych przez chorobę częściach ciała.

Lista chorób, na które pomagają pijawki jest tak ogromna, że łatwiej chyba jest wymienić choroby, na które one nie pomagają, ale spróbuj.

Hirudoterapia skutecznie eliminuje wiele schorzeń układu sercowo-naczyniowego, choroby i bóle serca, chorobę niedokrwinną, wysoki cholesterol, choroby skóry, hemoroidy, rwę kulszową, żylaki, trudno gojące się rany, obrzęki powypadkowe, choroby płuc i oskrzeli, problemy z zatokami, choroby przewodu pokarmowego, choroby wątroby, wrzody żołądka i dwunastnicy, alergie, procesy starzenia, choroby kobiece, bezpłodność, schorzenia prostaty, impotencję, zapalenie korzonków nerwowych, udary, bóle stawów, choroby nerek, bóle kręgosłupa, agresję, histerię, nerwice, a nawet niektóre nowotwory.

Pijawki są przykładane pacjentom z chorobami zakrzepowo-zatorowymi, z nadciśnieniem, niedociśnieniem lub z miażdżycą.

Przystawia się je nawet po zabiegach plastycznych, w szczególności po replantacjach. Są też bardzo dobre na usuwanie złożeń w żyłach. Pomagają naszemu systemowi nerwowemu, kiedy mamy podrażnione nerwy np. nerw kulszowy nie daje nam spokoju, a leki, które tylko uśmierzają ból, nie tylko są czasem niewystarczające, ale często szkodliwe. Pijawki w takich przypadkach regenerują ten nerw, bez żadnych niepożądanych skutków ubocznych!

Od najdawniejszych czasów pijawki przykładane były w celu poprawy nastroju i samopoczucia. Dziś wiadomo, że pijawki mają w swojej ślinie endorfinę, zwaną także hormonem szczęścia. Wywołuje ona nie tylko uspokojenie i stan zadowolenia, ale również działa przeciwbólowo. Stosowanie hirudoterapii zalecane jest, więc pacjentom z depresją, nerwicami, a także w leczeniu tików nerwowych.

Jest to niezastąpiony środek leczniczy w takich schorzeniach jak bóle zatok i hemoroidy. Oba schorzenia przewlekłe i trudne do wyleczenia za pomocą tabletki, a pijawka radzi sobie z nimi świetnie. Nie dość, że usuwa ból, to jeszcze znacznie poprawia kondycję naczyń krwionośnych, jelit oraz żył, pomaga przy zwyrodnieniach stawów i kręgosłupa.

Terapia pijawkami przynosi dobre efekty przy trądziku, cellulicie, łuszczycy, przebarwieniach, egzemie, sklerodermii, różyczce, żylakach i pajęczkach na kończynach dolnych. W XIX wieku kobiety przystawiały

pijawki, żeby wyglądać młodziej, dziś znana jest metoda „face lifting” ze związków zawartych w pijawkach.

„Face lifting”, czyli odmładzanie twarzy. W przeciwieństwie do botoksu, który jest silnie trującym jadem kiełbasianym, enzymy pijawek wyraźnie regenerują skórę twarzy, szyi, wygładzając zmarszczki, ujędrniają skórę, nadają jej jedwabisty połyskliwy wygląd. Wykonana poprawnie terapia ma długo utrzymujące się widoczne efekty. Zwłaszcza przy zastosowanej terapii kompleksowego oczyszczania organizmu, tzw. kompleksówce, która usuwa toksyny z głównych organów ciała.

Zabiegi z zastosowaniem pijawek przeprowadzane są w Studio Urody Idalia ul. Sienkiewicza 26. Po uprzednim zarezerwowaniu wizyty telefonicznie pod numerem tel. 48 384 75 77 lub 606 471 648

zapraszam
Iwona Tyczyńska-Woźniak

Nasze pijawki pochodzą z hodowli laboratoryjnej oraz posiadają świadectwo pochodzenia.

UWAGA! Pijawka NIE jest złotą pigułką na wszystko, co często zarzucają nam lekarze. Pijawka nie leczy. A ja nie jestem lekarzem medycyny, który coś „leczy”. Pijawka zabija patogeny, oczyszcza z toksyn i regeneruje organizm. Ciało leczy się samo – wyjmij wbitą drzazgę z ręki, a ręka zagoi się sama.

Tel. 606 471 648
Tel. (48) 384 75 55

ul. Sienkiewicza 26,
26-600 Radom

Terapia pijawkami

Iwona Tyczyńska-Woźniak

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
- echo serca

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



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-dzieciocy.radom.pl

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

Gamed

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)



MEDYCYNĄ PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

- Lux-Med, Medcover, 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

Wzrost zachorowalności na Alzheimera

Podczas konferencji zorganizowanej przez Rzecznika Praw Obywatelskich szef Najwyższej Izby Kontroli przedstawił główne ustalenia z raportu NIK dotyczącego wsparcia osób żyjących z chorobą Alzheimera i ich rodzin – informuje Medexpress.pl.

Przy utrzymaniu obecnych trendów demograficznych za trzy dekady na chorobę Alzheimera będzie cierpieć około miliona Polaków. Wiadomo też, że skutki choroby Alzheimera dotyczą całych rodzin – to najbliżsi chorego ponoszą nie tylko finansowe, ale także społeczne i psychologiczne koszty. Temu poważnemu problemowi poświęcona została konferencja zorganizowana przez Rzecznika Praw Obywatelskich. Zaproszeni zostali na nią wybitni eksperci, praktycy, społecznicy i wolontariusze. W spotkaniu wziął udział także Krzysztof Kwiatkowski.

NIK przygotowała w tym roku raport poświęcony opiece nad chorymi na Alzheimera. Krzysztof Kwiatkowski przypomniał najważniejsze ustalenia kontrolerów. Powszechny system opieki zdrowotnej nie rozwiązuje problemów ludzi z chorobą Alzheimera ani ich środowiska. Władze nie mają nawet dokładnych danych o liczbie chorych. Opieka społeczna robi więcej, lecz i tutaj z cierpiącymi na Alzheimera postępuje się tak jak z innymi starszymi osobami.

NIK oceniła cały system opieki pod względem wad i atutów:

Za najistotniejszą słabą stroną obecnych rozwiązań uznany został brak wypracowanego modelu leczenia, w szczególności rozwiązań organizacyjnych i standardów postępowania diagnostycznego.

Za najistotniejsze zagrożenie uznane zostały czynniki demograficzne.

Za najistotniejszą szansę – możliwość wprowadzenia narodowych rozwiązań strategicznych.

Za najistotniejszą mocną stroną – mimo wszystko dostęp do świadczeń gwarantowanych (diagnostyka, leczenie ambulatoryjne i specjalistyczne).

źródło: Medexpress.pl

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

511 511 234



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med.

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

endomed®

+ PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

lek. Anna Frydryk • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog
lek. Ewa Modrzewska-Lesisz • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Violetta Wilk • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. Anna Malinowska • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. Ewa Molenda • spec. chorób wewnętrznych,
lek. Roman Horbacz • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. Grzegorz Walczyński • spec. pediatra
lek. Monika Ociesa • spec. pediatra
lek. Paulina Kozińska • pediatra
lek. Iwona Kędzior-Biedrzycka • pediatra, kardiolog
lek. Stanisława Szcześniak-Mazur • pediatra
lek. Wiesława Szymańska • pediatra
lek. Katarzyna Zowczak • pediatra

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT SZCZEPIEŃ

LABORATORIUM ANALITYCZNE

+ PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ Gastroenterologiczna • lek. Janusz Romanowski, lek. Marek Stankiewicz,
lek. Ewa Tylec-Osóbka, lek. Jacek Sobaszek, lek. Jacek Kuta
NFZ Gastroenterologiczna dla dzieci • lek. Lesław Syczewski
NFZ Onkologiczna • dr n. med. Robert Wiraszka, dr n. med. Milena Szacht, lek. Jacek Jodłowski
NFZ Proktologiczna • lek. Jacek Sobaszek, lek. Sebastian Grudziński
Chirurgiczna / naczyniowa • lek. Jacek Sobaszek, lek. Artur Żuchowski, lek. Bolesław Sprawka
Chirurgiczna dla dzieci • lek. Ewa Elertowska
Diabetologiczna • lek. Anna Frydryk
Endokrynologiczna • dr n. med. Violetta Wilk, lek. Krzysztof Bocheński, lek. Ewa Modrzewska-Lesisz
Hepatologiczna • dr n. med. Grzegorz Stolarek
Kardiologiczna • lek. Anna Malinowska
Nefrologiczna • dr n. med. Karolina Furman-Kuklińska, lek. Roman Horbacz
Neurologiczna • lek. Elżbieta Przepiórka
Neurochirurgiczna • lek. Krzysztof Zakrzewski
Ortopedyczna • lek. Tomasz Romaniuk
Pulmonologiczna • lek. Mariusz Korzeniowski
Urologiczna • lek. Radosław Molga, lek. Antoni Nierubca
Zdrowia Psychicznego • lek. Małgorzata Nagadowska-Nojek
Psychologiczna • mgr Ewelina Wróbel
Dietetyczna • mgr dietetyk kliniczny Małgorzata Janusz

+ DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

Tomograf komputerowy 64-rzędowy
RTG cyfrowy - najwyższej klasy
USG - jama brzuszna, przeziemiączkowe, tarczycy, piersi, BIOPSJE
dr n. med. Jarosław Więckowski, lek. Iwona Foremniak, lek. Beata Majewska, lek. Wioletta Nierubca,
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha, lek. Marta Szram-Sprawka, lek. Kamila Jodłowska
USG - ortopedyczne / preluksacyjne lek. Tomasz Romaniuk
USG doppler szyi lek. Iwona Jasiuk
USG doppler kończyn dolnych lek. Bolesław Sprawka, lek. Artur Żuchowski

+ ENDOSKOPIA

NFZ gastroscopia, 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 okołokorzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

+ PARTNERZY MEDYCZNI:

Allianz

enel-med

Falck

CMP

POL-ASSISTANCE

PZU

MEDICOVER

POLMED*

Medica
POLSKA

polmedic

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

Rewolucja w branży optycznej



Szanowni Państwo przez ostatnie 20 lat jesteśmy świadkami ogromnych zmian w branży optycznej. Dynamiczny rozwój w dziedzinie optyki spowodował iż, pojawiło się w środowisku wiele błędnych informacji dotyczących widzenia oraz badań wzroku.

W poniższym artykule postaram się z Państwem obalić kilka mitów – krążących w społeczeństwie Polaków, przekazując Państwu nowoczesną wiedzę i dane.

1. Pierwszy mit to utrudniony dostęp na wizyty badania wzroku.

Faktem jest, że terminy oczekiwania na badanie wzroku są odległe, ale jedynie jeśli mówimy o placówkach publicznych. Są bowiem w Polsce miejsca, w których macie Państwo możliwość wykonania bezpłatnych badań wzroku bez obowiązku zakupu okularów. Z pewnością takie badania dostępne są w przeciągu kilku dni w gabinetach Doktor Marchewka, również w Państwa mieście.

2. MIT 2: „Okulary dobierają jedynie lekarze okuliści”

Drugą kwestią jest dobór okularów i błędny przekaz, że zajmują się tym jedynie

lekarze okuliści. Faktem jest, że na całym świecie pacjenci w przypadku problemu ze wzrokiem w pierwszej kolejności udają się do optometrysty. Jeżeli okazuje się, że Pacjent ma dolegliwości, którym można zapobiec poprzez odpowiedni dobór i użytkowanie okularów korekcyjnych, nie ma konieczności angażowania w ten proces lekarza okulisty. Jest on bowiem specjalistą od chorób oczu takich jak zaćma, jaskra, czy AMD. Idąc dalej, jeżeli w społeczeństwie wzrośnie świadomość powyższego faktu, będzie to jednoznaczne ze zmniejszeniem się kolejek na wizyty okulistyczne, które są niezbędne w przypadku wystąpienia u pacjenta wcześniej wspomnianych chorób. Warto tu zaznaczyć, że na operację zaćmy w Polsce najprawdopodobniej czeka około 600-800 tysięcy osób, czyli tyle, ile zamieszkuje całe miasto Kraków, Łódź, czy Wrocław.

3. MIT 3: „Chyba dobrze widzę”

Te słowa bardzo często mówią pacjenci pytani jak funkcjonują ich oczy. Pacjent sam nie ma możliwości sprawdzenia i prawidłowej oceny stanu swoich oczu, pozwalają na to jedynie regularne badania wzroku u optometrysty. Dodatkowo ważnym aspektem jest ocena zdolności i możliwości prowadzenia samochodu przez Pacjenta.

4. MIT 4: „Komputerowe badanie wzroku to najbardziej profesjonalny sposób na sprawdzenie czy mam wadę widzenia”

W świadomości wielu Pacjentów istnieje przeświadczenie, iż komputerowe badanie

wzroku jest najlepszym i najbardziej dokładnym sprawdzeniem oczu i wymaganej korekcji okularowej. Prawda jest taka, że komputerowe badanie wzroku to jednoczynny pomiar w warunkach patrzenia w dal, czyli na odległość ok. 5-6 metrów. Komputerowe badanie jest wstępnym pomiarem, a nie właściwym doborem korekcji okularowej. Pozwala on przejść do pełnego badania, które trwa minimum 30 minut i składa się z 3 etapów:

- 1) Wywiad z Pacjentem.
- 2) Badanie właściwe.
- 3) Omówienie wyników i przekazanie zaleceń.

Podczas badania właściwego optometrysta wykonuje od kilku do kilkunastu pomiarów na każde oko, a także sprawdza, czy oczy właściwie współdziałają, gdyż prawidłowe widzenie u człowieka opiera się na współdziałaniu obojgu gałek ocznych.

Przestrzegamy Państwa, że niestety są takie miejsca, gdzie dobiera się okulary TYLKO na podstawie badania komputerowego.

5. Nowoczesne – energooszczędne źródła światła są przyjazne środowisku.

Kolejnym mitem jest przeświadczenie, że nowoczesne oświetlenie, takie jak żarówki LED-owe, świetlówki, jarzeniówki, ekrany LED oraz LCD są ekologiczne i przyjazne środowisku. Faktem jest, że nasze oczy również są częścią środowiska, a wspomniane źródła emitują duże dawki światła niebieskiego powodującego problemy z widzeniem, ogólne zmęczenie, a także

 **OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY**

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

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

ZAKŁAD OPTYCZNY
od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14
www.likowska.pl

NOWOŚĆ!
badanie OCT

NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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

Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
po, śr, cz, pt od 15.00
Radom, Żeromskiego 62
(w bramie po prawej stronie)
zapisy tel. 606 68 94 50

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

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

przyczyniają się do powstawania poważnych chorób oczu, takich jak zaćma, czy AMD.

Jeśli już posiadamy takie źródła światła oraz otaczamy się wspomnianymi monitorami (także tablety, smartfony) to na szczęście nowoczesna optyka daje nam innowacyjne okulary, które posiadają filtry przeciwdziałające wymienionym wyżej szkodliwym czynnikom.

6. Co drugi dorosły Polak ma problemy z widzeniem.

Błędnym jest również przekonanie, że co drugi dorosły Polak powinien nosić okulary. Faktem jest bowiem, że wszyscy w swoim życiu sięgniemy po okulary. Każdy przeziębienie, czyli większość ludzi po 40. roku życia, potrzebuje okularów do czytania. Użytkownik okularów do chodzenia może wybrać rozwiązanie dające mu komfort widzenia z daleka oraz z bliska w jednych okularach – progresywnych. W ostatnich latach okulary o konstrukcji progresywnej stały się bardzo pożądane przez pacjentów, ponieważ umożliwiają im widzenie na tak samo dobrym poziomie i z takim samym komfortem jak przed zrodzeniem się potrzeby noszenia dwóch osobnych par okularów. Dodatkowo dziś rozwiązania te są w cenie przystępnej dla każdego użytkownika.

7. „Okulary korekcyjne dobrej jakości muszą być drogie”.

Siódmy mit. Są jeszcze co prawda miejsca w Polsce, które wyceniają okulary korekcyjne bardzo wysoko. Prawdą jest jednak, że dostępne są już okulary bardzo dobrej jakości, zarówno jeśli chodzi o oprawy, jak i szkła korekcyjne, w przystępnej dla każdego cenie. Idąc dalej daje to pacjentom możliwość

zakupu więcej niż jednej pary okularów w ciągu jednego roku – co jest coraz bardziej pożądane przez użytkowników. Ile macie Państwo w domu par butów, a ile okularów?

Jak możemy wywnioskować z artykułu *Rewolucja w branży optycznej* w opinii społeczeństwa funkcjonuje wiele błędnych przekonań dotyczących naszego widzenia, praktyk w użytkowaniu okularów, ale także badań wzroku. Warto zatem odwiedzić nowoczesne gabinety optometryczne i salony optyczne, takie jak Doktor Marchewka w których uzyskanie Państwo aktualną wiedzę na temat wzroku i praktyki użytkowania okularów korekcyjnych.

W dzisiejszych czasach wzrok potrzebny jest nam nie tylko do pracy, ale przede wszystkim do codziennego funkcjonowania. Warto zatem o niego dbać, zwłaszcza, iż macie Państwo możliwość wykonania bezpłatnych badań wzroku bez obowiązku zakupu okularów w ponad 80 salonach Doktor Marchewka w całej Polsce.

Serdecznie zapraszamy Mieszkańców Radomia do salonu przy ul. 25 Czerwca 46A w Pasażu Kaufland w Radomiu.

Marek Gądzikiewicz
Dyrektor Medyczny Doktor Marchewka



OPTYK
GRABOWSCY

Balutti
SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

- Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
Al. Grzeczmarowskiego 29/31 lok. 112
tel. 48 382-06-32
- Salon (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRÉ SOLANO Baldinini Ray-Ban



dr. n. med. ROBERT ROJEWSKI
PROKTOLOGIA
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA

- leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą, mało inwazyjną metodą falami radiowymi (RFITT CELON)
- zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z wszczepem siatki) krótkie skuteczne zabiegi szybki powrót do aktywności minimalne dolegliwości bólowe
- leczenie hemoroidów, szczelin odbytu, przetok odbytu, kłykcin i świądu odbytu
- usuwanie znamion skórnych, diagnostyka i leczenie zmian w piersi
- usuwanie wrastających paznokci
- ESPERAL (Disulfiram)
- klasyczne operacje żylaków kończyn, USG Doppler
- operacje stulejki
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej i onkologicznej

Radom ul. Bolesława Chrobrego 42 Rejestracja poniedziałek - piątek 10.00-16.00
tel. 48 721 00 21 08, tel. prywatny 601928208



Salon Optyczny

- bezpłatne badania bez konieczności zakupu okularów
- okulary od 100 zł

DOKTOR
MARCHEWKA

Radom
ul. 25 Czerwca 46A
(przy Kauflandzie)
tel. 48 360 65 70



likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK
Likowski
nieprzerwanie od 1999 roku

**GABINETY OKULISTYCZNE
i ZAKŁADY OPTYCZNE**
czynne codziennie

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852
Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1
(Hotel Imperium) tel. 574 340 644
przyjmuje specjalista chorób oczu

ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja



CHIRURGIA OGÓLNA
CHIRURGIA NACZYNIOWA
CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA
CHOROBY PIERSI
DERMATOLOGIA
KARDIOLOGIA
MEDYCYNA SPORTOWA
NEUROLOGIA
ORTOPEDIA
PSYCHIATRIA
PSYCHOLOGIA
RADIOLOGIA
UROLOGIA
REHABILITACJA
KINEZYTERAPIA
FIZYKOTERAPIA

20% zniżki*

*20% zniżki na konsultacje
lekarza medycyny sportowej
dla klubów sportowych

Centrum Medyczne MEDJANA
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, 510 098 225
www.medjana.pl  **/CentrumMedyczneMedjana**

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

Centrum Medyczne
MEDJana

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

lek. specjalista neurolog
Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Zbigniew Piasta
specjalista ortopeda, traumatolog,
lekarz medycyny sportowej
przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Centrum Medyczne
MEDJana
Danuta Krajewska
spec. chirurg - choroby piersi

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

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne
MEDJana

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

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

przyjmuje we wtorki
od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych
tel. 602 226 538

Centrum Medyczne
MEDJana

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

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH
Patrycja Ordyk-Rusek
KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG
przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJana

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

KARDIOLOG

Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne
MEDJana

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Czynniki ryzyka i profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego



Pyramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
Źródło: [https://www.google.pl/search/piramida żywienia](https://www.google.pl/search/piramida%20żywienia)

Schorzenia układu sercowo-naczyniowego wpływają w znaczący sposób na jakość życia ludzi, stanowią główne zagrożenie dla zdrowia i życia Polaków, powodują prawie połowę wszystkich zgonów, są przyczyną absencji chorobowej, hospitalizacji, utraty siły produkcyjnej oraz pogorszenia jakości życia. Coraz więcej osób cierpi na schorzenia układu sercowo-naczyniowego, co czwarta osoba stwierdza u siebie jakąś dolegliwość sercowo-naczyniową. Od kilkudziesięciu lat trwają badania nad zmniejszeniem zagrożeń związanych z chorobami układu sercowo-naczyniowego. Istotną rolę w tym zakresie odgrywa profilaktyka oraz prowadzona na szeroką skalę edukacja na temat: chorób układu sercowo-naczyniowego, czynników ryzyka i możliwości ich eliminowania.

Celem edukacji zdrowotnej jest dostarczanie wiedzy na temat nadciśnienia, ryzyka możliwości powikłań i sposobów p/przeciwdziałania im. Edukacja zdrowotna

ma wpływ na zmianę postaw, zachowań i stylu życia. Realizowanie działań z zakresu edukacji zdrowotnej jest konieczne w związku z rozwojem naukowo-technologicznym oraz zmianami społeczno-ekonomicznymi. Należy wspierać edukację zdrowotną skutecznymi działaniami, przyczyniającymi się do kreowania prozdrowotnego stanu świadomości, sprzyjającemu zmianie zachowań ukierunkowanych na zdrowie, umożliwiającemu, ludziom zwiększenie kontroli nad własnym zdrowiem, uświadomieniem, że zdrowie jest naszym kapitałem, w który należy inwestować i który należy pomnażać. Rozwój cywilizacyjny warunkuje zapotrzebowanie na wiedzę związaną z tematyką zdrowia: czynnikami ryzyka, nowymi zagrożeniami, sposobami leczenia, podtrzymaniem, doskonaleniem zdrowia. Dodatkowo wystąpienie choroby układu sercowo-naczyniowego może pociągać skutki w postaci schorzeń innych układów. Do głównych

czynników ryzyka należy (źle zbilansowana dieta, bogata w tłuszcze zwierzęce i węglowodany, palenie papierosów, spożywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej i inne). Metody profilaktyki schorzeń tego układu (przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania, systematyczne ćwiczenia fizyczne, unikanie używek, ograniczenie stresu i inne). Choroby układu sercowo-naczyniowego stanowią zarówno w Polsce, jak i na świecie poważny problem społeczny i ekonomiczny. Pomimo że w ostatnich dekadach zapadalność na choroby układu krążenia zaczęła spadać, ocenia się, iż są one wciąż najpoważniejszym problemem zdrowotnym na świecie w XXI wieku.

W Polsce choroby sercowo-naczyniowe, od wielu lat są przyczyną około 50% wszystkich zgonów i stanowią główne zagrożenie zdrowia Polaków. Choroby układu krążenia powiązane są z ryzykiem kardiometabolicznym, związanym ze współwystępowaniem

K L I N I K A EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

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

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)
tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392



modyfikowalnych czynników ryzyka, które zwiększa zagrożenie chorobami układu sercowo-naczyniowego. Ryzyko kardiometaboliczne nie jest samo w sobie chorobą. Jest zespołem zaburzeń, które zarówno jeżeli występuje pojedynczo, jak i występując razem, może zwiększać ryzyko chorób serca osób, u których występuje kilka współtowarzyszących sobie czynników ryzyka.

Aby przeciwdziałać zagrożeniom związanym z chorobami układu sercowo-naczyniowego, należy wdrażać działania związane z edukacją zdrowotną, edukacją dostarczającą niezbędnej wiedzy, profilującą umiejętności praktyczne, świadomość i zachowania, umożliwiającą jednostce, mądre, świadome i celowe kształtowanie swojego profilu zdrowotnego, podejmowanie słusznych decyzji, determinujących stan naszego zdrowia.

Z analizy przeprowadzonych badań wynika, że proces edukacji zdrowotnej jest potrzebny w kreowaniu zachowań ukierunkowanych na zdrowie, poprzez budowanie świadomości prozdrowotnej. Jednostki poddane procesowi edukacji zdrowotnej zdobywają wiedzę i umiejętności praktyczne, umożliwiające efektywną pracę na rzecz zdrowia w wymiarze indywidualnym jak i społecznym.

Walka z epidemią chorób układu sercowo-naczyniowego jest nierozdzielnie związana ze skuteczną, kompleksową edukacją pielęgniarek oraz edukacją pacjentów motywującą do zmiany zachowań zdrowotnych. Od współczesnego personelu medycznego oczekuje się nie tylko fachowej opieki, ale również odpowiednich działań wobec pacjentów, których celem jest przekazywanie wiedzy o zdrowiu i warunkach jego utrzymania, a w sytuacji choroby wiedzy na temat tej choroby i sposobów radzenia sobie z jej skutkami. Od personelu medycznego oczekuje się pomocy w podejmowaniu decyzji związanych z utrzymaniem zdrowia pacjenta, kształtowania jego pozytywnych postaw i zachowań wobec zdrowia. Modyfikacja zachowań pacjentów dokonuje się

dzięki wzbogacaniu wiedzy o informacje, o przyczynach chorób i zapobieganiu im. Wzrost świadomości w tym zakresie może wpływać na osłabienie bądź redukcję niewłaściwych postaw. Stosuje się różne skale ułatwiające ocenę ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej.

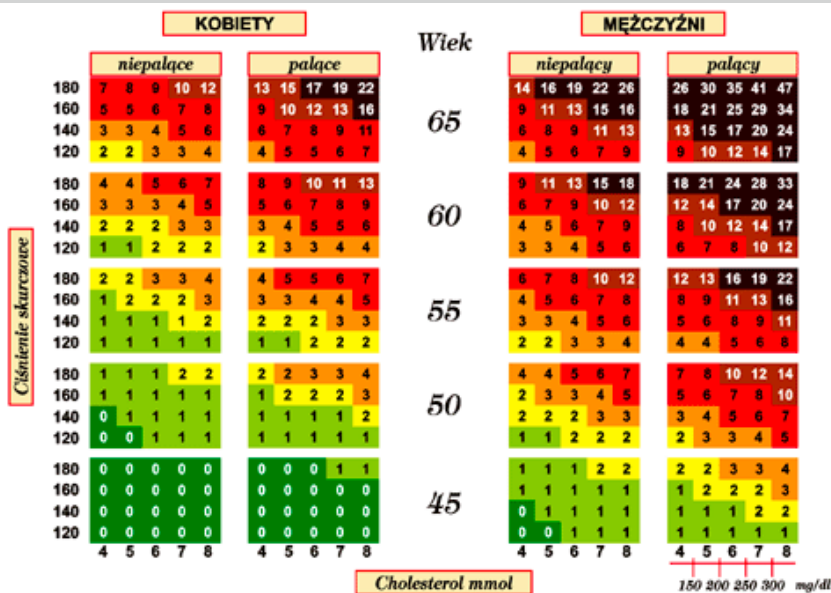
Jedną z nich jest Skala Framingham heart study, która obejmuje takie wskaźniki jak: wiek, płeć, stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL i HDL, skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze krwi, palenie papierosów, występowanie cukrzycy. Na podstawie końcowego wyniku szacujemy prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wieńcowej w okresie następnych 10 lat.

Do oceny ryzyka sercowo-naczyniowego w prewencji pierwotnej, zalecanym przez

Polskie Forum Profilaktyki, jest system SCORE. Skalą oceniającą ryzyko sercowo-naczyniowe jest tablica SCORE. Tablica SCORE została opracowana dla krajów europejskich dla populacji wysokiego i niskiego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Pozwala ona na ocenę zagrożenia na podstawie następujących czynników: poci, wieku, palenia tytoniu, skurczowego ciśnienia krwi oraz cholesterolu całkowitego. Duże ryzyko jest wskazaniem do podjęcia początkowo postępowania niefarmakologicznego mającego na celu zmianę stylu życia, a przy braku jej skuteczności należy wdrożyć farmakoterapię. System SCORE opracowany został w formie kolorowych tablic, jest też wersja elektroniczna.

Damian Durlak

Skala oceniająca ryzyko sercowo-naczyniowe – tablica SCORE



Źródło: W. Modrzejewski, W. Musiał, Stare i nowe czynniki ryzyka sercowo – naczyniowego, Jak zahamować epidemię miażdżycy? Część I. Klasyfikacja czynników ryzyka, Wydawnictwo Via Medica, Białystok 2010, s. 108.

Literatura:

- Beręsewicz A., Duda M., Klemenska M., Konior E., Mączewski M., Patofizjologia Miażdżycy i Choroby Niedokrwiennej Serca, Wydawnictwo CMKP, Warszawa, 2011r.
- Ciborowska H., Rudnicka A., Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Wyd. PZWL, Warszawa, 2016 r.
- Ciechanowicz W., Pielęgniarstwo, Wyd. PZWL, Warszawa, 2001 r.
- Czupryna A., Wybrane zagadnienia pielęgniarstwa specjalistycznego, Wyd. WOLTERS, Kraków, 2010 r.
- Dłużniewski M., Mamcarz A., Krzyżak P. (pod red.), Kardiologia praktyczna dla lekarzy rodzinnych i studentów medycyny T2., Wyd. Akademia Medyczna, Warszawa 2002 r.



Nadpobudliwość? Trudności w nauce?
Problemy z koncentracją u Ciebie lub dziecka?

Wypróbuj EEG Biofeedback!
Pierwsza konsultacja GRATIS!



48 386 90 60
www.polmedic.com.pl
www.facebook.pl/Polmedic



www.cm-terpilowski.pl

CHIRURGIA NACZYNIOWA I FLEBOLOGIA lek. Tomasz Terpiłowski - specjalista chirurgii naczyniowej

MAŁDINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- laserowe operacje żylaków (zabiegi endożylnie ELVeS)
- nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żylaków
- skleroterapia - nieoperacyjne zamykanie żylaków, żył siatkowatych
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczków

LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- pełne badanie prenatalne (FMF)
- USG we wszystkich trymestrach ciąży

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

CYTOLOGIA KONWENCJONALNA I PŁYNNA

SZCZEPIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

USG 3D/4D płodu
Certyfikat Fetal Medicine
Foundation (FMF)

NEUROLOGIA

lek. Anna Niemiec - specjalista neurolog

ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare

lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)

mgr piel. Iwona Sidor

- przezskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- ujędrnianie skóry, leczenie grzybicy paznokci
- epilacja ciemnych włosów - hirsutyzm, epilacja estetyczna

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro - winda w lewym skrzydle budynku)

Rejestracja pacjentów w godz. 11.00-17.00: tel. 600 028 583, 48 331 24 74

Radomskie Centrum Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafat Terpiłowski

Przychodnia Weterynaryjna dla psów, kotów, królików, gryzoni, gadów

ul. Chrobrego 46 lok. 2, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-20; so 9-16; nd 12-16

dyżur telefoniczny • tel. 666 255 256 • 48 389 50 01

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTG cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- ortopedia
- okulistyka
- stomatologia
- dermatologia
- endokrynologia
- cytologia, biopsje
- onkologia
- konsultacje kardiologiczne
- karmy i artykuły dla zwierząt

Smog a rak

Wzrost pyłowych i gazowych zanieczyszczeń powietrza zwiększa ryzyko zawału serca, szczególnie w okresie niskich temperatur – wykazały badania polskich specjalistów zaprezentowane podczas konferencji kardiologów interwencyjnych w USA, o których donosi serwis Naukawpolsce.pap.pl.

Badania były prowadzone w kilku ośrodkach w Polsce i pokazują, jak wzrasta liczba zawałów serca w zależności od wzrostu stężenia pyłów. Badacze z American Heart of Poland S.A. (AHP) analizowali zanieczyszczenia wywołane wzrostem stężenia pyłów zawieszonych PM2.5 i PM10 oraz dwutlenku siarki. O wynikach swych badań poinformowali na konferencji Transcatheter Cardiovascular Therapeutics, która odbyła się w Denver w stanie Kolorado. Polscy specjaliści wykazali, że wzrost zanieczyszczeń powietrza (występujący szczególnie w powiązaniu z niską temperaturą powietrza) oraz większe stężenie pyłów zawieszonych PM2.5 oraz PM10 ma istotny wpływ na wystąpienie zawałów serca typu NSTEMI zarówno w dniu zanieczyszczenia, jak i w kolejnym dniu po jego wzroście.

NSTEMI, od angielskiej nazwy non-ST-elevation myocardial infarction, oznacza zawał serca bez przetrwałego uniesienia odcinka ST. Jest to mniej rozległy zawał, podczas którego na skutek ograniczonego przepływu krwi przez tętnicę wieńcową dochodzi do martwicy niewielkich obszarów mięśnia sercowego. Bardziej rozległy atak serca występuje w przypadku STEMI (z tzw. uniesieniem odcinka ST), kiedy dochodzi do całkowitego ustania przepływu krwi w tętnicy wieńcowej.

W przypadku zawałów serca typu STEMI istotny wpływ zarówno w dniu zanieczyszczenia jak i w kolejnym analizowanym dniu miały pyły PM2.5 i PM10, jak również dwutlenek siarki oraz dwutlenek azotu – podkreśla prezes AHP, prof. Paweł Buszman.

Zdaniem autorów badań, tego rodzaju zanieczyszczenia powietrza powinny być traktowane jako czynnik ryzyka zawału serca.

– Jego obniżenie powinno stać się priorytetem, który przełoży się na ograniczenie liczby zawałów oraz zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych – zwraca uwagę dr hab. Piotr Buszman, kierownik ds. Badań Przedklinicznych Centrum Badawczo-Rozwojowego American Heart of Poland.

źródło: Naukawpolsce.pap.pl

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1

tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a

tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii naczyniowej

- USG Doppler naczyń
- operacje klasyczne żyłaków
- miniflebectomia
- małoinwazyjne leczenie żyłaków
 - RF – Radio Frequency VNUS Closure Fast Medtronic
 - nowatorska metoda klejenia żyłaków
 - Flebograft
- skleroterapia
- kompleksowe leczenie niedokrwienia kończyn



rejestracja

Centrum Medyczne PT-Dental
Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8
tel. 48 363 33 60, tel. 791 660 619
www.mieszkowski.radom.pl

lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

- peelingi lecznicze
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry,
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków
- nici PDO – lifting bez operacji
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje
- osocze bogatopłytkowe



Radom
ul. Chłodna 26
tel. 502 166 165
www.chlodnamed.pl

Nasi specjaliści:

- lek. spec. Radosław Molga
urolog
- lek. med. Robert Kozieł
spec. chirurgii ogólnej
- dr hab. n. med. prof. UTH
Zbigniew Banaczek
spec. położnik-ginekolog, onkolog
- lek. Małgorzata Achremczyk
położnik-ginekolog
- lek. spec. Krzysztof Batycki
radiolog
- lek. Anna Petelska
radiolog
- lek. spec. Małgorzata Sikora
dermatolog

Specjalistyczny Gabinet USG

USG Doppler USG Wielonarządowe
Dysponujemy Najnowocześniejszym Ultrasonografem
Ginekologia i Położnictwo USG 5D,4D,3D z HD Live

Szkola rodzenia

prowadzona przez położną Urszulę Wabik

Psychologia społeczna



Psycholog społeczny
Poradnictwo Psychologiczne
Michał Wiosna
Centrum Bernardyńska

Psychologia społeczna jest jedną z głównych gałęzi psychologii. Zakłada ona, iż człowiek jest istotą żyjącą w grupie czyli w społeczeństwie. Nauka ta zajmuje się badaniem zależności jak człowiek jako poszczególne jednostka swoim zachowaniem oddziałuje na społeczeństwo i w jaki sposób społeczeństwo oddziałuje na jednostkę. Bierze ona pod uwagę nie tylko zachowanie, ale też myśli, uczucia i emocje. I to właśnie poprzez myślenie ich rozumienie i interpretowanie najczęściej może dochodzić do nieporozumień i konfliktów pomiędzy ludźmi. Tak więc można powiedzieć, że psychologia społeczna zajmuje się wyjaśnianiem wszystkich ludzkich zachowań, a także myśli, uczuć i emocji im towarzyszących.

Przykładowe sfery życia w których mogą Ci pomóc:

- relacje partnerskie ich budowa i konflikty
- w jaki sposób dobrze komunikować się z ludźmi?
- jak zrobić dobre pierwsze wrażenie?
- jak być bardziej lubianym?
- jak nie ulegać manipulacji otoczenia?
- konkretna sytuacja w której się znalazłeś jak do tego doszło czemu tak postąpiłeś i jak mogła się czuć osoba biorąca udział w interakcji z Tobą
- jak być asertywnym?
- wyłapywanie zachowań negatywnych obniżających twoją atrakcyjność
- jak lepiej zrozumieć własne zachowanie?
- brak życiowej pasji i jak ją odnaleźć?
- zmiana otoczenia nowe środowisko np.: praca, szkoła i jak się najszybciej zaadaptować?

Jak już wiadomo psychologia społeczna zajmuje się wszystkimi zachowaniami ludzi funkcjonujących w społeczeństwie, więc są to jedynie przykłady w których mogą Ci pomóc.

lek. specjalista neurolog
Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJANA

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



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

Udzielamy porad
w przychodni rehabilitacyjnej
w ramach umowy z NFZ.

Porad udzielają:

Monika Gajos

Specjalista reh. med.

Mariusz Wronisz

Specjalista reh. ruch.

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Piotr Chyl

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Wykonujemy zabiegi
rehabilitacyjne oraz badania
diagnostyczne USG w tym
USG – Dopplera tętnic szyjnych,
echo serca, holter EKG,
EKG próby wysiłkowe,
RTG, spirometria.

z a p r a s z a m y
od poniedziałku do piątku
Radom ul. Gajowa 66
tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52



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)

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

Elektrostymulacja podniebienia

Inhalacje AMSA na zatoki
i trąbki słuchowe

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl



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.MS-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.

*Wygoda i
doświadczenie w opiece*



J.P. Kaniewscy
STOMATOLOGIA

lek. dent. Joanna Kaniewska
lek. dent. Piotr Kaniewski

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- endodoncja
- protetyka
- profilaktyka
- wybielanie zębów
- chirurgia
- ortodoncja

z a p r a s z a m y

poniedziałek-piątek
9.00-19.00

Radom, ul. Czarnoleska 25

tel. 537 914 632

www.stomatologikaniewscy.pl

PTDental
CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

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

tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

www.ptdental.pl

SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



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

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00



lek. stom. Bożena Domańska

wtorek 8.00-12.00

środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. Anna Domańska

poniedziałek, wtorek, czwartek

14.00-19.00

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

NZOZ
Medap

Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom

tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

ORTODONCJA • CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA

leczenie pod mikroskopem

ozonoterapia • laser • radiowizjografia

MASAŻ



EWA I MARTA MACIĄG
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15

Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dżury w soboty i niedziele

w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60

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)



lapro_dentis
laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

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

Nowa lokalizacja

Radom, ul. Okulickiego 47
 (budynek Biedronki),
 tel. 504 537 068
 godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

tel. 502 460 037
 biuro@coachingpolska.com.pl
 www.coachingpolska.com.pl



Lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654

ul. Kopernika 9/14
 Radom
 www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

- depresji
- zaburzeń lękowych
- nerwic, uzależnień
- bezsenności
- zaburzeń pamięci
- psychoz
- zaburzeń:
 - psychosomatycznych
 - neuropsychiatrycznych
 - zaburzeń osobowości

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

Izabela Gralak-Wdowik
 lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07
 tel. 698 992 596

Niepłodność, biorezonans

Trudno jest znaleźć kobietę, która nigdy nie doświadczyła żadnych problemów ginekologicznych w swoim życiu. Niestety, według statystyk każdego roku rośnie liczba kobiet cierpiących na choroby ginekologiczne. W przypadku chorób zapalnych narządów płciowych kobiety zwracają się do lekarzy w 60-65% przypadków. Wraz z chorobami ginekologicznymi wzrasta liczba par małżeńskich niezdolnych do poczęcia dziecka: według WHO około 15% rodzin napotyka problem niepłodności.

Jedną z głównych przyczyn tej dolegliwości są „stare” infekcje, które często nie są wykrywane konwencjonalnymi metodami laboratoryjnymi i są bezobjawowe, co oznacza, że nie są leczone. Wydaje się, że to błędne koło. Ale nie wyciągaj pochopnych wniosków! Obecnie istnieje metoda – test rezonansu wegetatywnego (WRT) – za pomocą którego można wykryć ukrytą infekcję (która nie została wykryta metodą tradycyjną) i wyleczyć ją na najwcześniejszym etapie rozwoju, zapobiegając tym samym groźnej komplikacji – niepłodności.

Metoda WTR, opracowana i opatentowana przez kandydata nauk medycznych, doktora najwyższej kategorii Olgi Eliseeva, została z powodzeniem zastosowana przy użyciu sprzętu IMEDIS w moskiewskim centrum Eliseeva od 15 lat.

Według Olgi Ivanovny „w tym czasie tysiące kobiet zwróciło się do Centrum z różnymi objawami chorób ginekologicznych i w każdym z tych przypadków (dystroficzne, hiperplastyczne, nowotworowe, zapalne, zależne od hormonów patologie) były ukryte infekcje.” Tymczasem identyfikacja i eliminacja tak zwanych czynników zakaźnych jest niezbędnym warunkiem badania i terapii niepłodności.

Na przykład takie rzadkie infekcje, jak toksoplazmoza (zakażenie przez pierwotniaki od kotów) i schistosomatoza (larwy, infekcja z ptactwa wodnego w jeziorach, rzekach) nie zawsze mogą być wykryte metodą laboratoryjną. Te infekcje często prowadzą do powstawania torbieli jajnika, endometrium, endometriozy, mięśniaków macicy, a w konsekwencji do niepłodności i poronień – mówi Olga Ivanovna.

W procesie badania wegetatywno-rezonansowego (testy wegetatywno-rezonansowe) możliwe jest ustanowienie „winnego”

czynnika zakaźnego nawet w przypadkach, gdy nie znaleziono go w laboratorium.

Ponadto z powodzeniem stosuje się metodę biorezonansu w celu wyeliminowania przyczyn przewlekłego stanu zapalnego, prowadzącego do bezpłodności. Jakie ukryte infekcje są wykrywane przez metodę WRT? Badanie rezonansu wegetatywnego może wykryć gonokoki, które w przypadku przewlekłego zakażenia mogą nie występować w badanym materiale. Chlamydia. Niestety, praktyka pokazuje, że po leczeniu chlamydii antybiotykami w 30% przypadków, chlamydia przechodzi do śluzówki serca, płuc, stawów i, oczywiście, wpływa na nerki i pęcherz. Najczęstszym powikłaniem chlamydii u kobiet jest niepłodność. Ureaplasmosis. Jest to zmutowana mykoplazmoza, dlatego ureaplasma również przenika do komórek i często nie jest wykrywana w laboratorium. Ureaplasmosis powoduje stan zapalny i zrosty w jajowodach, prowadząc do niepłodności i zwiększając ryzyko ciąży pozamacicznej. Staphylococcus, paciorkowce, rzęsistkowica.

Różne infekcje wirusowe, w tym wirus brodawczaka, HIV, wirusy zapalenia wątroby, jeśli są przenoszone drogą płciową, wirusy opryszczki.

W 70% przypadków obciążenia są mieszane. W wyniku terapii rezonansowo-częstotliwościowej, homeopatii, ziół, oczyszczania ciała, kobiety urodzą same zdrowe dzieci. Zastosowanie terapii biorezonansowej w niepłodności w niektórych przypadkach pozwala zrezygnować z antybiotyków, które mają wiele skutków ubocznych.

Należy również zauważyć wysoką skuteczność metod złożonego oczyszczania organizmu w terapii niepłodności. Terapia biorezonansowa jest integralną częścią procesu oczyszczania, a więc nie tylko tłumienia drobnoustrojów odpowiedzialnych za przewlekłe stany zapalne, ale także usuwania ich z organizmu wraz z produktami ich aktywności życiowej i szkodliwych biologicznie aktywnych substancji gromadzących się w ogniskach zapalnych i pogłębiających ich konsekwencje.

Zdecydowanie polecam wszystkim kobietom – mówi Olga Ivanovna Eliseeva – co najmniej raz w roku poddaje się badaniu WRT. A kobiety po 45. roku życia polecam szczególnie – z wyłączeniem raka.

Nie należy mylić metody rezonansowego testowania WRT Imedis, Vega, czy BFD z tak zwaną „diagnostyką komputerową” (Oberon, Aurum, Quantec, SCIO, Diakom, Mezator, Metatron, 9D NLS, 3D i tym podobne scanery organizmu i ciała !). Takie urządzenia mają inną zasadę pracy. W ich badaniu odbywa się analiza automatycznie, bez udziału technika lub lekarza. Osoba ma na sobie słuchawki lub podaje datę urodzenia czy zdjęcie. Urządzenie w ciągu 20-30 minut automatycznie „rejestruje drgania elektromagnetyczne z organizmu”. Program komputerowy analizuje dane na zasadzie prawdopodobieństwa i zebranych odpowiedzi na pytania i dostarcza gotową „diagnozę”!?. Jestem zaznajomiony z pracą takich urządzeń, a jak pokazuje praktyka, wyniki tych badań mają niską wiarygodność. Takie urządzenia nie mają możliwości medycznych i nie mogą być wykorzystywane w diagnostyce i leczeniu poważnych chorób. Ktoś powie – działają na zasadzie fizyki kwantowej – zamienię się w słuch i chętnie wysłucham opisu tej fizyki i tych metod -:-)

Gazety i Internet pełne są ogłoszeń o „diagnostyki komputerowej całego organizmu, składu ciała itp.” i często jest to do upowszechniania i wdrażania suplementów diety! Dlatego ludzie, którzy posiadali takie „rozpoznanie” byli rozczarowani, jest u nich nieufność i sceptycyzm do wszystkich podobnych metod. Z tego powodu niektórzy klienci najpierw powinni przyjrzeć się metodzie WRT Imedis ostrożnie – nie ma tu „szarlatanerii”. Na Imedis wątpliwości zostaną rozwiązane gdy potwierdzi się analiza dokonana wcześniej na urządzeniach medycznych lub w badaniach laboratoryjnych.

*Zapraszam na badania i terapie
na urządzeniach
medycznych Imedis!*

*Naturopata
Piotr Janas*

NATUROPATA

NATUROPATIA, BIOTERAPIE,
HOMEOPATIA REZONANSOWA,
PASOZYTY, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY
testy alergiczne, pokarmowe, lekowe
na urządzeniu IMEDIS EXPERT

PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu

Przeglądy naprawy urządzeń medycznych pomiary elektryczne

Wykonuję: pomiary bezpieczeństwa urządzeń medycznych według norm PN-EN 60601 oraz PN-EN 62353 naprawy bieżące, pogwarancyjne, przeglądy okresowe sprzętu medycznego, paszportyzacja, orzeczenia techniczne.
PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu



CHCEMY PRACOWAĆ!

**INNOWACJE W ZAKRESIE USŁUG OPIEKUŃCZYCH
DLA OSÓB ZALEŻNYCH**

GŁÓWNE CELE PROJEKTU:

- POPRAWA JAKOŚCI USŁUG ASYSTENCKICH DLA OSÓB ZALEŻNYCH
- AKTYWIZACJA SPOŁECZNO-ZAWODOWA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

PROJEKT SKIEROWANY JEST DO:

- DOROSŁYCH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- RODZICÓW I OPIEKUNÓW OSÓB ZALEŻNYCH
- OTOCZENIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

OFERUJE

- udział w specjalistycznych szkoleniach
- możliwość zdobycia nowych umiejętności, zdobycie dodatkowego źródła dochodu

POSZUKUJE

- 10 osób z doświadczeniem w opiece nad osobą chorą lub niepełnosprawną
- rodziny chcące znaleźć opiekuna dla swojego krewnego

USŁUGI ŚWIADCZONE W RAMACH PROJEKTU SĄ BEZPŁATNE!

KONTAKT Remigiusz Gołąbek, rem-gol@wp.pl, www.chcemypracować.pl

CZAS REALIZACJI PROJEKTU styczeń-czerwiec 2018



Projekt realizowany przez gminę miasta Radomia i współfinansowany ze środków EFS

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-Szczeńiak

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

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

Gabinet Pediatriczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**

Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog

tel. 696 50 15 15

ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

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. 20B

Krzysztof Baryłka

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

PORADY W ZAKRESIE:

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

czynne
wtorek
16³⁰-18³⁰

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225

NEL-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

chirurgia ogólna i naczyniowa,
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12

przyjmuje w środy 15.00-17.00

tel. 48 331 06 18

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

 **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

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

dr n. med. Wojciech Kowalczewski

specjalista chirurg dziecięcy

GABINET CHIRURGICZNY

Radom, ul. Wodna 24, tel. 601 382 388, 601 546 726, (48) 364 32 94

www.drkowalczewski.pl

Superbakteria

Superbakteria Klebsiella pneumoniae typu OXA-48 została wykryta u 8 osób na Pomorzu – donosi serwis Medexpress.pl, powołując się na doniesienia Radia Gdańsk.

Klebsiella pneumoniae typu OXA-48 to tzw. superbakteria, która jest oporna na leczenie antybiotykami. Jak podaje Radio Gdańskie wykryto ją u ośmiu pacjentów w trzech szpitalach i hospicjum w różnych rejonach Pomorza.

W celu monitorowania zagrożenia przy wojewodzie zorganizowano zespół ekspertów, którzy postawili sobie za cel ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażeń spowodowanych drobnoustrojami alarmowymi o szczególnej lekooporności. W jego skład wchodzi przedstawiciele sanepidu, konsultanci wojewódzcy ds. epidemiologii, mikrobiologii lekarskiej, pielęgniarstwa epidemiologicznego.

Według sanepidu nosiciele superbakterii nie stanowią zagrożenia dla innych. Póki co nie ma zgłoszeń dotyczących nowych przypadków.

źródło: Medexpress.pl / Radio Gdańsk

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

lek. med. rodzinną, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dermatologia, kardiologia,
masaż pulsacyjny, urologia, dietetyka,
USG 3D, ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszywanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy,
węzłów chłonnych

 spotmedica

Zapraszamy na nieodpłatne konsultacje

12. styczeń

„O co Ci chodzi”
– relacje w związku

13. styczeń

„Dieta w chorobie”
– konsultacja z dietetykiem

20. styczeń

„Nie miej w tyle”
– konsultacja proktologiczna

27. styczeń

„Leczenie zaćmy”
– konsultacja okulistyczna

3. luty

„Rehabilitacja kręgosłupa”
– konsultacja ortopedyczna

Umów wizytę: 48 380 10 80



Tomasz Paprocki

Agencja
Bezpieczeństwa
Informacji
FUSION 24

1. Oferujemy opracowanie, wdrożenie dokumentacji oraz audyt i szkolenie w zakresie Ochrony Danych Osobowych w Placówkach Medycznych

2. Pełnienie Funkcji ABI-ego

tel. 735 008 215+16
biuro@abifusion24.pl
www.abifusion24.pl

gabinet
NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Mišta
specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa
tel. 601 497 118
www.jsmista.pl

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

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, gabinet 103 **NZOZ NOVOMED**
tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

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

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnaeka

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

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A tel. 48 386 95 00
511 511 234



CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

NOWA METODA
USUWANIE
ŻYŁAKÓW
PARĄ WODNĄ
(SVS)

Jest to nowoczesna metoda,
pozwalająca na skuteczne
zamykanie większości rodzajów
żyłaków przy dużym zadowoleniu
i komforcie pacjentów
(9,25 w 10 stopniowej skali).

LASEROWE
USUWANIE
ŻYŁAKÓW



MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA



LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

Sawoy Medicus Radom, ul. Główna 11 lok. 16, Rejestracja pn-pt: tel. 722 341 247, 48 370 38 84

Zbigniew Kupis
SPEC. CHIRURG OGÓLNY,
SPEC. CHIRURG NACZYNIOWY,
ANGIOLOG
Konsultacje
pn i pt od 12.00

www.angiomedicus.pl

**GRUPA
MEDICAL**
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Magnezowa

Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

☎ 661 610 644

Grójec, ul. Piotra Skargi 10
w budynku Szpitala w Grójcu

dedykowany szczególnie dla:

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



badanie „od ręki”

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



NZOZ
CHROBREGO

Elżbieta Stachura

Gabinet Rehabilitacji Leczniczej

Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

FIZYKOTERAPIA

- elektroterapia
- pole magnetyczne
- pole magnetyczne wysokiej częstotliwości (Terapuls)
- ultradźwięki
- laseroterapia
- krioterapia
- światłolecznictwo

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia (bierne, czynne, w odciążeniu i inne)
- terapia mięśniowo-powięziowa
- terapia manualna wg dr Ackemanna
- kinesiotalping (plastry)

HYDROTHERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa

Hospicjum domowe

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

- koncentratory tlenu
- materace p/odleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

facebook:

[nzoz-chrobrego.elzbieta.stachura](https://www.facebook.com/nzoz.chrobrego.elzbieta.stachura)

info: tel. 48 364 04 53, 608 806 402

e-mail: e.stachura@vp.pl



Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnie

Ortopedyczna

lek. med. Tomasz Skorzyński

Reumatologiczna

lek. med. Zbigniew Guzera

Neurochirurgiczna

dr. n. med Robert Sarna

Neurologiczna

lek. med. Marina Chojnacka

lek. med. Małgorzata Ziółek

Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

Reumatologiczna

lek. med. Tomasz Kosakowski

Zabiegi

- Terapia manualna
- PNF

- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny

met. niemiecką

- Aquqvibron

- Fango

- Fala uderzeniowa

- Kąpiele wirowe

- Masaż bańką chińską

- Masaż gorącymi kamieniami
wulkanicznymi

Zapraszamy

poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00

telefon kontaktowy

534 530 430

48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl



Marcinek urodził się z rozszczepem kręgosłupa. Cierpi na wodogłowcie, pęcherz neurogenny, jelito neurogenne, niedowład nóg oraz niedowidzenie.

Przeszedł już 5 operacji, ostatnią w listopadzie 2017. Zebrane środki przeznaczone są wyłącznie na kosztowne turnusy rehabilitacyjne, które mają na celu poprawę stanu Marcinka, szczególnie po odbytych operacjach.

Z całego serca dziękujemy za okazaną pomoc,
rodzice Marcinka

Przekaż 1% podatku

W formularzu PIT wpisz numer: **KRS 0000037904**

W rubryce „Informacje uzupełniające - cel szczegółowy 1%”

podaj: **23428 Kowalczyk Marcin Radom**

Wpłaty prosimy kierować na konto:

Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”

Alior Bank S.A. **42 2490 0005 0000 4600 7549 3994**

Tytułem: 23428 Kowalczyk Marcin Radom darowizna na pomoc i ochronę zdrowia

Fundacja
Montiana Polonia



Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci

Fundacja Montiana Polonia

Radom, ul. Reja 28, tel. 48 331 03 83, 514 144 229

Poradnia@cfic.pl, www.poradnia.cfic.pl

Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

• KINEZYTERAPIA:

- terapia indywidualna metodą PNF, Bobath, Wojty, SI,
- terapia manualna, terapia tkanek miękkich
- kinesiotaping
- korekcja wad postawy

• FIZYKOTERAPIA

• MASAŻ LECZNICZY

• MASAŻ WIBRACYJNY

- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego



Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości



www.artivit.com.pl



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganii leczenia XXI wieku

Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.

ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.

zapisy na badanie pod numerem telefonu
tel. 506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

Mój Lekarz Radom

Nowa Poradnia Specjalistyczna w Radomiu

Monika Kubicka – młody radomski przedsiębiorca, właściciel Mój Lekarz Radom.

Paweł Sławiński:

– *Dzień dobry Pani Moniko.*

Monika Kubicka:

– *Witam Panie Pawle.*

– *Wielu naszych czytelników pyta nas, kto się kryje pod nazwą Mój Lekarz Radom. Pracuje w Pani Poradni wielu wspaniałych lekarzy, a o ich osiągnięciach medycznych w Radomiu zaczęło być głośno.*

– *Jeżeli nasi pacjenci są zadowoleni ze świadczonych przez nas usług, to jest mi bardzo miło to słyszeć. Nasza Poradnia to młoda placówka działająca trzeci miesiąc. Ja od wielu lat pracuję w branży farmaceutycznej, a przychodnia powstała za namową wspaniałego lekarza i człowieka Pana Profesora Igała Mora, który wspiera cały zespół swoim bogatym doświadczeniem.*

– *Mój Lekarz Radom jest placówką ściśle związaną ze Szpitalem Mazovia.*

– *Jesteśmy Punktem Konsultacyjnym tej placówki. Imponuje nam bardzo hasło*

przewodnie Mazovi, „SZPITAL BEZ BÓLU”. Szpital Mazovia jest specjalistycznym prywatnym szpitalem o profilu urologicznym. Oferuje pełny zakres diagnostyki i leczenia zabiegowego chorób z zakresu urologii. Szpital składa się z części ambulatoryjnej, pracowni diagnostycznych, oddziału urologii oraz bloku operacyjnego. Oddział Urologii posiada umowę z NFZ w zakresie hospitalizacji w trybie planowy.

– *Wasza placówka świadczy również usługi medyczne w innych zakresach.*

– *Współpracuje z nami wielu wspaniałych lekarzy specjalistów, ordynatorów, klinicystów z Warszawy i Radomia. Cechą charakterystyczną naszych lekarzy jest posiadanie co najmniej dwóch specjalizacji zawodowych. Świadczymy usługi z zakresu urologii, neurochirurgii, neurologii, chirurgii naczyniowej, chirurgii ogólnej i dziecięcej, alergologii, interny, dermatologii, kardiologii, ortopedii, neurologii, medycyny rodzinnej i rehabilitacji. Ponadto posiadamy możliwość pełnej diagnostyki pacjentów w w/w specjalnościach. W poniedziałki i środy zapraszamy (godz. 8-10), do działającego u nas Punktu Pobrań Laboratorium Analiz Lekarskich Lab-Medic.*

– *Widzę, że menager od farmacji wspaniale się porusza w świecie usług medycznych.*

– *Staram się, aby rozwój naszej placówki, był zgodny z oczekiwaniami naszych pacjentów. Prowadzimy rozmowy z profesorami i lekarzami również innych specjalizacji, ale wolałabym na dzień dzisiejszy się na ten temat nie wypowiadać.*

– *Dziękuję za rozmowę i życzę dalszego rozwoju.*

– *Bardzo dziękuję Gazecie Medyk, że zauważyła nasze starania. Pozdrawiam wszystkich pacjentów i życzę dużo zdrowia.*

Mój Lekarz Radom Poradnia Specjalistyczna Radom – Halinów ul. Skrajna 113. Zapisy po uzgodnieniu telefonicznym 694 88 00 66, www.mojlekarzradom.pl

Mój Lekarz Radom.pl Radom, ul. Skrajna 113
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE tel. 694 88 00 44

PUNKT KONSULTACYJNY Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia




Nasz zespół

Urolog • prof. zw. dr hab. n. med. **Igał Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźniewicach

Neurochirurg • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Chirurg naczyniowy • dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/

Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna • dr. n. med. **Marek Stepien** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Internista, Alergolog • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endokrynologiczny /Tochtermana/

Alergolog, Laryngolog, Internista • lek. med. **Krzyszyna Budzynowska** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie

Dermatolog, Medycyna Rodzinna • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach

Fizjoterapeuta, Rahabilitacja, Masaż • mgr **Katarzyna Jankowska**

Kardiolog, Internista • lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Neurolog • lek. med. **Paweł Chochoł** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/

Ortopeda • lek. med. **Aleksandr Yankouski** – Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Baska/, Oddział Ortopedii Szpital Praski w Warszawie

Laboratorium Badań Medycznych czynne poniedziałek i środa od godziny 8-10.
USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia, Bioptron, Tomografia Komputerowa, Rezonans magnetyczny
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym 694 88 00 44

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

Radom, ul. Zeromskiego 92
tel. 48 362 12 25
czynne od 7.00 do 18.00
w soboty od 8.00 do 9.00

Boląca praca siedząca

- o tym, jak dbać o zdrowy kręgosłup i utrzymać organizm w pełnej sprawności mimo siedzącego trybu pracy opowiada Magdalena Mitek-Glogier, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Polmedic



Magdalena Mitek-Glogier
mgr fizjoterapii
terapeuta met. Mc Kenziego
i PNF

Coraz więcej młodych ludzi skarży się na dolegliwości związane z siedzącym trybem pracy. Z jakimi borykami się najczęściej?

Młode osoby często trafiają na rehabilitację z powodu dolegliwości bólowych kręgosłupa. Najczęściej dotyczą odcinka lędźwiowego i szyjnego, rzadziej piersiowego, i są spowodowane siedzącym trybem pracy. Początkowo ból może pojawiać się sporadycznie i ustępować zaraz po zmianie pozycji. Jednak przy poważniejszych zmianach może doskwierać długotrwałe. W niektórych przypadkach zdarza się „promieniowanie” bólu do kończyn. Dodatkowo Pacjent może odczuwać miejscowe lub rozchodzące się mrowienie, drętwienie, pieczenie bądź parzenie.

Na jakie objawy powinniśmy zwrócić szczególną uwagę? W którym momencie powinniśmy udać się do lekarza?

Każdy pojawiający się symptom jest istotny. Warto bacznie obserwować i „słuchać” swojego ciała. Gdy zauważymy, że objawy nie ustępują, a wręcz nasilają się w postaci bóleści promieniujących coraz dalej od kręgosłupa, należy niezwłocznie zgłosić się na konsultację – może to być sygnał o pogarszającym się stanie zdrowia Pacjenta. Z zasady im szybciej odbędzie się wizyta, tym wcześniej problem zostanie zdiagnozowany i lekarz oraz fizjoterapeuta będą mogli rozpocząć proces leczenia.

Wiadomo, że profilaktyka to podstawa zdrowego trybu życia. Co więc robić, aby uniknąć dolegliwości związanych z siedzącym trybem pracy?

Czas poza pracą najlepiej wypełnić różnego rodzaju aktywnościami. Bardzo ważne są ćwiczenia fizyczne oraz odpowiednia dieta. Warto od czasu do czasu zrezygnować z podróży do pracy samochodem lub autobusem na rzecz spaceru bądź jazdy na rowerze. Dodatkowym atutem będzie dotlenienie organizmu.

Czy istnieją jakieś proste ćwiczenia lub ruchy, jakie możemy wykonywać w biurze podczas krótkiej przerwy, które pomogą nam uniknąć dolegliwości?

Tak, krótkie przerwy na proste ćwiczenia są jak najbardziej zalecane. W fizjoterapii istnieje tzw. metoda McKenziego – polega ona na wykonaniu ćwiczeń przez około minutę co 1,5-2 godziny. Niekiedy wystarczy, że Pacjent na chwilę przerwie pracę, wstanie i zrobi 10 skłonów lub przysiadów – już tak prosta czynność działa pozytywnie na kręgosłup. Jednak odpowiedni rodzaj aktywności musi dobrać fizjoterapeuta. Podczas wykonywania pracy siedzącej należy pamiętać o właściwie dopasowanej wysokości fotela oraz biurka, a także ustawienia monitora na wysokości oczu – tak, aby podczas korzystania z komputera nie pochylać karku.

Czy zmiany zachodzące w naszym ciele w wyniku braku ruchu oraz pracy siedzącej są odwracalne?

Zazwyczaj tak. Oczywiście pod warunkiem, że zostaną wcześniej zauważone i prawidłowo zdiagnozowane. W trudniejszym położeniu znajdują się osoby, u których doszło już do znacznych zmian strukturalnych w kręgosłupie. Może to niestety doprowadzić do operacji. Dlatego tak istotne jest dbanie o utrzymanie kręgosłupa i całego organizmu w dobrej kondycji.

Często okazuje się, że rehabilitacja będzie niezbędna. Jak dobierane są zabiegi? Czy konieczna jest wizyta u lekarza? A może wystarczy konsultacja z fizjoterapeutą?

Osoby trafiające do nas z powodu dolegliwości bólowych kręgosłupa mogą skorzystać bezpośrednio z konsultacji fizjoterapeutycznej. Podczas takiego spotkania z Pacjentem przeprowadzany jest wywiad, mający na celu zebranie informacji o stanie zdrowia oraz pomoc przy odpowiednim dobraniu zabiegów rehabilitacyjnych. Czasem przeprowadzane są również testy z zakresu fizjoterapii. Na podstawie uzyskanej wiedzy możemy zalecić Pacjentowi indywidualnie dopasowane zabiegi z dziedziny fizykoterapii lub kinezyterapii.

Jak przebiega cykl rehabilitacji? Czy jest możliwość wykonania go w placówkach Polmedic?

Cykl zabiegów rehabilitacyjnych to zwykle 5 lub 10 dni zabiegowych. Pacjent, który otrzymał skierowanie na zabiegi od lekarza lub fizjoterapeuty musi zgłosić się do rejestracji Polmedic w celu umówienia się na dogodny termin. W placówkach przy ul. Okulickiego i Osiedlowej honorujemy skierowania na zabiegi rehabilitacyjne w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz komercyjnie (odpłatnie). Dodatkowo Pacjent może skorzystać z ćwiczeń indywidualnych lub grupowych. Podczas terapii indywidualnej prowadzone ćwiczenia nakierowane są na jednostkę chorobową, na którą cierpi Pacjent. Natomiast na ćwiczenia grupowe zapraszamy głównie w celu zapobiegania wszelkim dolegliwościom. Mogą stanowić świetną profilaktykę w walce o zdrowy kręgosłup.

Gdzie Pacjent może uzyskać więcej informacji dotyczących oferty rehabilitacyjnej?

W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących zabiegów rehabilitacyjnych najlepiej udać się bezpośrednio do placówek Polmedic przy ul. Okulickiego 76 lub Osiedlowej 9. Dodatkowo zapraszam do odwiedzenia naszej strony internetowej www.polmedic.com.pl (zakładka Oferta/Rehabilitacja) lub kontaktu pod numerem infolinii: 48 386 90 60.

polmedic

Nasze placówki:

- Mazowieckiego 71 i K
- Okulickiego 74 i 76
- Toruńska 1 (C.H. E.Leclerc)
- Osiedlowa 9
- Aleksandrowicza 5
- 1905 Roku 20

Infolinia: 48 386 90 60

www.polmedic.com.pl

www.facebook.com/Polmedic



Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00 przyjęcia pacjentów 7.00-9.30 lub 16.00-17.00

(tylko niektóre badania)

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

Informujemy iż posiadamy drugi punkt pobrań przy ul. Czachowskiego 21a, w gabinecie nr 4 (Przychodnia MEDJANA) czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-10.00

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

REHABILITACJA	Cena za 1 zabieg	Cena za cykl zabiegów 5 dni*	Cena za cykl zabiegów 10 dni*
Bioptron 30'	17	55	90
BOA	21	95	170
Ćwiczenia czynne	9	40	70
Ćwiczenia indywidualne	50	-	-
Ćwiczenia mimiczne twarzy	9	40	70
Ćwiczenia rąk na przyrządach	9	40	70
Ćwiczenia samowspomagane	9	40	70
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu	11	45	80
Ćwiczenia 2 stawów w odciążeniu z oporem	11	45	80
Diadynamic	11	40	70
Diatermia krótkofalowa DKF	11	40	70
Elektrostymulacja	11	40	70
Gimnastyka 30'	8	38	72
Gimnastyka 45'	12	40	80
Interdynamic	11	40	70
Jonoforeza	11	40	70
Kąpiel wirowa kończyn górnych	16	75	140
Kriosauna	35	166	315
Krioterapia miejscowa	17	80	110
Laseroterapia	11	40	70
Laseroterapia punktowa	17	55	90
Magneto Box 60'	17	55	90
Magnetronica	11	40	70
Masaż 20'	30	140	250
Masaż 30'	40	190	350
Masaż 45'	50	240	450
Masaż 60'	65	315	600
Masaż wibracyjny	19	90	171
Mobilizacja stawu	50	-	-
Mobilizacja drobnych stawów (ręka, rzepka)	25	-	-
Platforma stabilizacyjna	30	135	250
Prądy Kotza 30'	17	55	90
Prądy Tens 30'	17	55	90
Sollux	11	35	50
Taping	50	-	-
Ultradźwięki	17	55	90
Zabieg w rehabilitacji domowej (Nie dotyczy zabiegów krioterapii miejscowej).	60	-	-

MINI SIŁOWNIA	Cena (zł)
5 wejść bez instruktora fizjoterapeuty	40
5 wejść z opieką fizjoterapeuty	60
Trening BFB	50-60

Rehabilitacja Polmedic

Radom, ul. Okulickiego 76

Radom, ul. Osiedlowa 9 (wejście A)

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1

Okulickiego 74 i 76 | 1905 Roku 20

Aleksandrowicza 5



* Cena cyklu zabiegów w przypadku wykupienia minimum 2 zabiegów płatnych

** W przypadku rezygnacji z cyklu zabiegów, cena wykorzystanych naliczana będzie zgodnie z cennikiem: cena 1 zabiegu x ilość zrealizowanych.