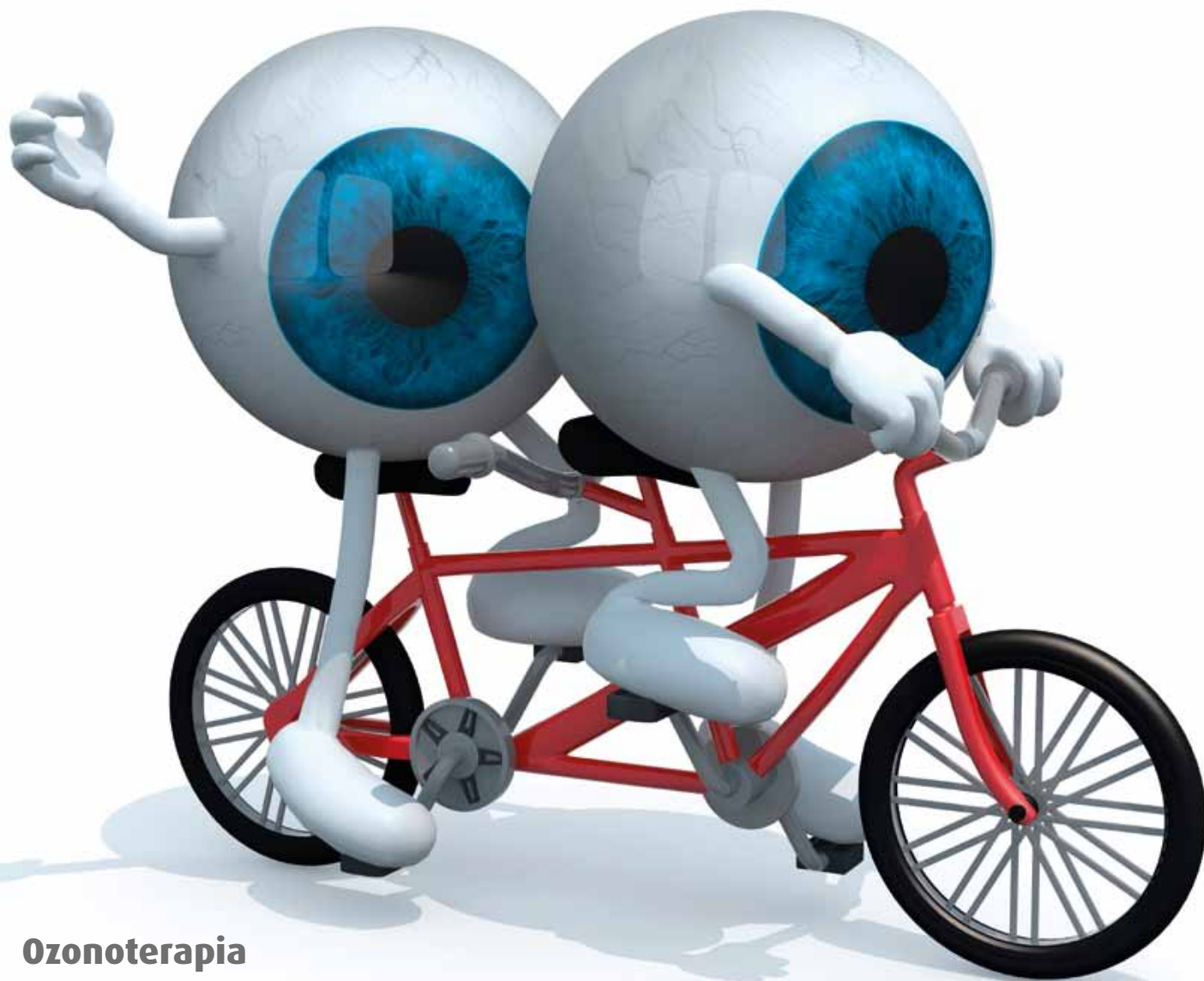


Twój MEDYK

BEZPŁATNY INFORMATOR MEDYCZNY



kwiecień 2019 / 4 (87)



Ozonoterapia

str. 12

Dogadaj się ze sobą i zbuduj trwałe wsparcie

str. 15

Boli kolano – nie pytaj przeczytaj

str. 10

Wiosna – porządkujemy skórę

str. 8

Jesteśmy w grupie PZU Zdrowie

str. 30

Wzrok, król zmysłów – Laboratoryjna diagnostyka etiologii chorób oczu

str. 5

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 18
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

ANGIOLOG

Kupis Zbigniew – str. 13

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 21
Kowalczewski Wojciech – str. 21
Wypyski Andrzej – str. 21

CHIRURG NACZYNIOWY

Jurczyga Katarzyna – str. 27
Kupis Zbigniew – str. 13
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 21
Rojewski Robert – str. 25
Terpiłowski Tomasz – str. 9
Wdowik Arkadiusz – str. 15

CHIRURG OGÓLNY

Karasiuk Waldemar – str. 8
Kupis Zbigniew – str. 13
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 21
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 21
Terpiłowski Tomasz – str. 9
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 24
Wdowik Arkadiusz – str. 15

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 21
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 16
Rojewski Robert – str. 25
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 21

DERMATOLOG

Gamed – str. 18

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 26
Nazimek Marta – str. 20
Kempa Urszula – str. 26

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 18
Kempa Urszula – str. 26

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 24
Gamed – str. 18

GINEKOLOG

Gamed – str. 18
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 20
Kielski Piotr • EPMED – str. 26
Nita Zygmunt – str. 20
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 20

HIPERTENSJOLOG

Sorbiana Wioletta – str. 24

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 18
Burski Jacek – str. 11
Gamed – str. 18
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 18

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 24
Gamed – str. 18
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 24
Poterała Magdalena – str. 24
Świągół Paweł – str. 24
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 24

LARYNGOLOG

Gamed – str. 18
Kielska Ewa • EPMED – str. 26

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Krajewski Maciej – str. 14
Kupis Zbigniew – str. 13

MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

Gamed – str. 18
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 18

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 7
Chochoł Paweł – str. 11
Chojnacka Marina – str. 7
Dudzińska Ewa – str. 7
Frynas Katarzyna – str. 7
Gamed – str. 18
Jurkiewicz Grzegorz – str. 7
Kobayashi Adam – str. 11
Kosowski Jarosław – str. 7

Kowal Elżbieta – str. 7
Miśta Jakub – str. 7
Nadgradkiewicz Krzysztof – str. 7
Olczyk Ziemowit – str. 7
Rogozińska Agnieszka – str. 7

OKULISTA

Gamed – str. 18
Likowska Elżbieta – str. 23
Krupa Ewa – str. 23
Nazimek Waldemar – str. 23

ORTOPEDA

Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 21
Kowal Roman – str. 20
Piasta Zbigniew – str. 25
Sekula Jan • SANUS – str. 21
Szykarczuk Tomasz – str. 21
Wypyski Andrzej – str. 21

PEDIATRA

Gamed – str. 18
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 24
Koziańska Paulina – str. 20
Nazimek Marta – str. 20

PROKTOLOG

Rojewski Robert – str. 25

PRZYCHODNIE

Angiomedicus – str. 13
Centrum Bernardyńska – str. 3
EndoCard – str. 24
Epmed – str. 26
Euromed – str. 21
Gamed – str. 18
Kelles Krauz – str. 18
Klinika Krajewski – str. 14
Liberty – str. 12
Medicon – str. 3
MedJana – str. 25
Mój Lekarz Radom – str. 11
Medics – str. 19
Polmedic – str. 30, 32
Przychodnia Centrum – str. 19
Śródmieście 3 – str. 18
Terpiłowski – str. 9
Vita-derm – str. 8

PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 24

PSYCHIATRA

Gamed – str. 18
Gralak-Wdowik Izabela – str. 16
Karczewski Andrzej – str. 16
Ostrach Dorota – str. 16

STOMATOLOG

Aurudent – str. 17
Dent Artis – str. 16
Gamed – str. 18
Luxdent – str. 16
PT Dental – str. 16
Szwedental – str. 17

UROLOG

Alter Andrzej – str. 25
Baryłka Krzysztof – str. 21
Gamed – str. 18
Igal Mor – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 18
PMR – str. 18

DIETETYK

Fizjomedica – str. 17
Skalska Nina – str. 27

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 17
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17

OPTYK

Grabowscy – str. 23
Likowska Elżbieta – str. 23
Likowski Adam – str. 22

OPIEKA PIELĘGNIARSKA

Chrobrego – str. 17
Cztery pory roku – str. 19

Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Vic-Med – str. 17
ÓŚRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ
Cztery pory roku – str. 29
Dom Pod Złotym Dębem – str. 11
Chrobrego – str. 17
Vic-Med – str. 17
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA
Lapro dentis – str. 17

PSYCHOLOG

Gamed – str. 18
Kołataj Agnieszka – str. 16

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 17
FizjoExpert – str. 17
Fizjomedica – str. 17
Vic-Med – str. 17

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 10
Mikirad – str. 11
Multimed – str. 11
Stymat – str. 10
TRANSPORT MEDYCZNY
Delta Med – str. 11

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Gamed – str. 18
Laboratorium Bałdys – str. 31
Medica – str. 4

BIOPSJE

Euromed – str. 21

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 21

DOPPLER

Kupis Zbigniew – str. 13
Rojewski Robert – str. 25
Roszczyk Jadwiga • MEDICS – str. 21
Terpiłowski – str. 9

EMG/EEG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 7

REZONAS MAGNETYCZNY

Grupa Medical – str. 22
Polmedic – str. 32

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Polmedic – str. 32

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 20
Drożdżikowski Wiesław – str. 24
Epmed – str. 26
Euromed – str. 21
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 20
Medicon – str. 3
Rojewski Robert – str. 25

INNE

Coaching – str. 16
Diacom – str. 12
Gabinet skleroterapii – str. 27
Idalia – str. 8
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 9

Mi-Mo *wszystko*

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

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

OBSŁUGA KIENTA

533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



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

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka - szybkie terminy na NFZ

www.medicon.com.pl



CENTRUM BERNARDYŃSKA

Szybki dostęp do lekarzy

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. 511 511 234

tel. 48 386 95 00

48 386 96 00

w godz. 8.00-20.00

NOWI SPECJALIŚCI

- Kozyra Katarzyna – PODOLOG / PIELĘGNACJA STÓP
- lek. spec. Szymańska Beata – INTERNISTA / NEFROLOG **WIZYTY DOMOWE**
- lek. spec. Ordyk-Rusek Patrycja – KARDIOLOG DZIECIĘCY
- lek. spec. Mazur Edyta – PSYCHIATRA
- dr n. med. Torz Cezary – UROLOG

POZOSTALI SPECJALIŚCI

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

BADANIA URODYNAMICZNE, ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE, MEDYCNA PRACY, HOLTER EKG, HOLTER RR, TEST WYSIŁKOWY, PRELUKSACJA (USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI), USG, ZABIEGI, **BADANIE POLIGRAFICZNE W KIERUNKU BEZDECHU W CZASIE SNU**

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



Wzrok - król zmysłów

Laboratoryjna diagnostyka etiologii chorób oczu

Narząd wzroku jest oknem na wspaniały świat kolorów oraz źródłem przyjemnych doznań. Pozwala nam rejestrować najpiękniejsze obrazy oraz utrzymywać je w swojej pamięci. Dzięki niemu możemy cieszyć się uśmiechem naszych bliskich oraz poznawać świat i jego bogactwo. Niestety współczesny tryb życia jest bardzo obciążający dla naszych oczu. Są one nieustannie narażane na wiele czynników drażniących – kurz, wiatr, klimatyzacja, promienie UV, ciała obce, sztuczne światło, wielogodzinna praca przed komputerem, korzystanie ze smartfonów, oglądanie telewizji, palenie papierosów czy wszechobecne zanieczyszczenie powietrza. Pod wpływem działania tych bodźców dochodzi do zachwiania równowagi fizjologicznej w oku, co w konsekwencji może prowadzić do infekcji bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych i pasożytniczych narządu wzroku. Infekcje te często objawiają się przekrwieniem, swędzeniem i pieczeniem oczu. Pacjenci zgłaszają uczucie piasku pod powiekami, światłowstręt, łzawienie, osłabienie i wypadanie rzęs. Laboratorium MEDICA w swojej ofercie posiada badania, które pozwalają na ustalenie etiologii chorób narządu wzroku, co jest bardzo istotne we właściwym postępowaniu terapeutycznym.

Bakteryjne infekcje narządu wzroku

Bakteryjne infekcje są bardzo popularnym schorzeniem narządu wzroku. Zakażeniem bakteryjnym towarzyszy lepka żółta wydzielina ropna, śluzowa lub śluzowo-ropna, której ilość zależy od ostrości ich przebiegu. Stan zapalny zwykle umiejscawia się w spojówkach, ale może dotyczyć gruczołów i kanalików łzowych oraz rogówki. Najczęstszym czynnikiem etiologicznym są gronkowce (*S. aureus*), paciorkowce (*S. pneumoniae*, *S. pyogenes*), *Moraxella* sp. i *Haemophilus influenzae*. U pacjentów noszących soczewki kontaktowe należy podejrzewać zakażenie pałeczką ropy błękitnej (*Pseudomonas aeruginosa*). U noworodków czynnikiem etiologicznym są patogeny pochodzące z dróg rodnych matki.

Posiew bakteriologiczny z worka spojówkowego

W celu zidentyfikowania bakterii odpowiedzialnej za infekcję oraz sprawdzenia jej lekowrażliwości, należy wykonać posiew



bakteriologiczny z worka spojówkowego oka, które jest zainfekowane. Do badania za pomocą jałowej wymazówki pobierana jest ropna wydzielina zbierająca się podczas snu lub w ciągu dnia. Materiał powinien być pobrany we wczesnym okresie choroby, przed podaniem choremu antybiotyków lub 3-4 dni po ich odstawieniu (w przypadku sprawdzenia skuteczności stosowanej terapii). Hodowla i identyfikacja patogenu wraz z wykonaniem antybiogramu trwa od 3 do 4 dni.

Wirusowe infekcje narządu wzroku

Wirusowe zapalenia narządu wzroku występują dość często i są bardzo zakaźne (zwłaszcza w dwóch pierwszych tygodniach trwania). Zakażeniem wirusowym towarzyszy wodnista wydzielina, nadmierne łzawienie, światłowstręt, powiększenie okolicznych węzłów chłonnych, ból gardła, niekiedy gorączka. Stan zapalny zwykle umiejscawia się w spojówkach, ale może dotyczyć gruczołów i kanalików łzowych oraz rogówki. Najczęstszym czynnikiem etiologicznym są adenowirusy, enterowirusy, wirus Epsteina-Barr (EBV), wirus opryszczki pospolitej (HSV) czy wirus ospy wietrznej i półpaśca (VZV).

Serologiczna diagnostyka infekcji wirusowych narządu wzroku

Istnieje możliwość wykrycia w surowicy krwi swoistych przeciwciał w klasie IgM (marker świeżego zakażenia) i IgG (przeciwciała pojawiające się po przebytym zakażeniu lub szczepieniu ochronnym)

produkowanych przez nasz organizm po kontakcie z danym wirusem. W naszym laboratorium oferujemy badania w kierunku następujących wirusów wywołujących stany zapalne narządu wzroku:

- HSV 1/2 (*Herpes Simplex virus*) IgM i IgG
- EBV (*Epstein-Barr virus*) IgM i IgG
- VZV (*Varicella zoster virus*) IgM i IgG

Należy pamiętać, że jeśli badanie zostanie wykonane zbyt wcześnie (gdy odpowiedź immunologiczna organizmu na zarażenie nie zdąży się jeszcze wykształcić), istnieje ryzyko uzyskania wyniku fałszywie ujemnego. Badanie nie wymaga bycia na czczo, dlatego na pobranie krwi można zgłaszać się w godzinach pracy laboratorium.

Grzybicze infekcje narządu wzroku

Grzybicze infekcje narządu wzroku występują dość rzadko. Klinicznie bardzo trudno jest je odróżnić od zmian o podłożu bakteryjnym. Najczęstszym czynnikiem etiologicznym jest *Candida albicans* i *Aspergillus*.

Posiew mykologiczny z worka spojówkowego

W celu zidentyfikowania infekcji grzybiczej oraz sprawdzenia lekowrażliwości patogenu, należy wykonać posiew mykologiczny z worka spojówkowego oka, które jest zainfekowane. Do badania za pomocą jałowej wymazówki pobierana jest wydzielina zbierająca się podczas snu lub w ciągu dnia. Materiał powinien być pobrany we wczesnym okresie choroby, przed podaniem choremu antybiotyków lub 3-4 dni po ich

odstawieniu (w przypadku sprawdzenia skuteczności stosowanej terapii). Hodowla i identyfikacja patogenu wraz z wykonaniem mykogramu trwa od 7 do 10 dni.

Nużeniec – pasożyt odpowiedzialny za schorzenia oczu

Nużeniec (*Demodex spp.*) to niewielki pasożyt z rodziny roztoczy kurzu domowego. Szacuje się, że bytuje on u ok. 60% populacji. Odgrywa on znaczącą rolę w patogenezie chorób oczu, wśród których możemy wymienić m.in. zapalenie brzegów powiek, stany zapalne oraz zespół suchego oka. Pasożyt ten przenosi się poprzez bezpośredni kontakt ze skórą osoby zarażonej, a także używanie wspólnej pościeli, ręczników, kremów czy innych kosmetyków. Za najczęściej występujące objawy demodekozy oczu uznaje się: zaczerwienienie powiek i spojówek, świąd, pieczenie, łzawienie oczu, wypadanie brwi i rzęs, a także nadwrażliwość na dym i kurz.

Badanie w kierunku nużycy (demodekozy)

Podstawowym badaniem diagnostycznym u osób z podejrzeniem demodekozy oczu jest ocena mikroskopowa rzęs. Do badania najczęściej pobiera się ok. 7-10 rzęs z każdego oka za pomocą pęsety. Pacjentki w dniu badania nie powinny wykonywać makijażu, a zwłaszcza tuszować rzęs. Nie dozwolone jest oczyszczenie twarzy z kosmetyków tuż przed badaniem. Do laboratorium należy zgłosić się rano, przed umyciem twarzy. W przypadku stosowania maści zawierających w składzie antybiotyki, należy zachować min. 3-4 dniową karencję. Osoby, które miały bliski kontakt z chorym, również powinny zostać przebadane.

Nasze oczy pracują nieustannie każdego dnia - przy pomocy oczu odbieramy ponad 80% wszystkich wrażeń oraz informacji o otaczającym nas świecie. Dlatego warto otoczyć je należytą opieką i higieną, aby mogły dobrze funkcjonować. Regularne wizyty u okulisty, odpowiednia dieta, nawadnianie organizmu oraz regularny odpoczynek i relaks dla oczu zapewni nam prawidłowe widzenie przez długie lata. Wszelkie dolegliwości ze strony narządu wzroku należy konsultować z lekarzem oraz ustalić ich przyczynę. Więcej szczegółów na temat laboratoryjnej diagnostyki etiologii chorób oczu można znaleźć w siedzibie Laboratorium Analiz Medycznych MEDICA oraz na stronie internetowej: www.medica.radom.pl

mgr anal. med. Natalia Bilska
Laboratorium Analiz
Medycznych MEDICA

TEST ALEX

REWOLUCJA WE WSPÓŁCZESNEJ DIAGNOSTYCE ALERGII



Pierwszy w Polsce test do kompleksowej diagnostyki alergii

Możliwość odróżnienia uczulenia pierwotnego od reakcji krzyżowych.
Wielokierunkowa i precyzyjna diagnostyka alergii.
Identyfikacja alergii na świeże i/lub gotowane produkty.
Eliminacja reakcji krzyżowych z przeciwciałami anti-CCD.
Oszacowanie ryzyka wystąpienia poszczególnych objawów chorobowych.
Możliwość precyzyjnego dobrania składu alergenowego szczepionki
w celu przeprowadzenia immunoterapii swoistej.

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

- ☎ 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

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



Ziemowit Olczyk
neurolog

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

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnaeka

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

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

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10
tel. 48 300 52 52
kom. 665 633 609

gabinet
NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa

tel. 601 497 118
www.jsmista.pl

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

tel. 48 386 95 00
511 511 234

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

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

dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. 697 06 08 07

Andrzej Borysowicz
specjalista neurolog

tel. 792 177 877, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

dr n. med. **Elżbieta Kowal**
specjalista neurolog

Corten Medic Radom
ul. Prażmowskiego 33a

zapisy telefoniczne

48 670 04 10

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

Wiosna – porządkujemy skórę

„Zatrzymanie młodości”, atrakcyjny wygląd, promienna twarz, jędrne i zgrabne ciało to idee dzisiejszych czasów. Kobiety nie chcą wyglądać jak babcie, mamy udają siostry własnych córek, a nastolatki chcą szybko pozbyć się problemów skórnych i widocznego trądziku młodzieńczego. Czy jest to możliwe? W obecnej dobie, tak.

Takie możliwości daje nam wykorzystanie nowoczesnych technologii i dedykowanych im preparatów biotechnologicznych. Zawarte w nich duże stężenie substancji aktywnych, wykorzystanie nano-nośników małych cząsteczek oraz minimalna ilość konserwantów powodują, iż możemy bardzo efektywnie suplementować naskórek wraz ze skórą właściwą. Należy zaznaczyć, że zabieg przeprowadzony prawidłowo eliminuje też podrażnienia skóry. Sprawna procedura zabiegowa pozwala uzyskać optymalne efekty w niewralgicznych miejscach naszego ciała. Jest to osiągalne dzięki innowacyjnemu systemowi stymulacji skóry DERMIA SOLUTION. System ten to połączenie sprawdzonej pracy czterech różnych głowic zabiegowych i wspomnianych kosmeceutyków.

Głowica do POLIABRAZJI – skutecznie, lecz delikatnie usuwa zrogowaciały naskórek intensywnie go stymulując.

Głowica do MIKRO AKTYWACJI M – dzięki dwudziestu mikroigłom stymuluje naskórek, jednocześnie bezkrawowo i bezboleśnie perforuje go, ułatwiając suplementację substancji aktywnych do skóry właściwej.

Głowica do MIKRO AKTYWACJI S – mała bardzo precyzyjna, z sześcioma mikroigłami pozwala z niezwykłą dokładnością opracować zmarszczki mimiczne i głębokie bruzdy składnikami niwelującymi zmarszczki. Doskonale sprawdza się też w zabiegach trychologicznych, pobudzając cebulki włosowe oraz stymulując ich odbudowę.

Głowica MIKRO AKTYWACJI XL BODY – duża głowica przeznaczona do zabiegów na ciało. Specjalny szlif Shibata wraz z suplementacją składników aktywnych pozwala na optymalne stymulowanie problematycznych partii ciała. Zagęszcza strukturę naskórka zmniejszając cellulit i takie defekty skórne jak rozstępy i nierówności.

Poszczególne głowice zabiegowe pozwalają na wykonanie różnych zabiegów dedykowanych różnym typom skóry i klientom

w każdym wieku, w tym również osobom z coraz częściej spotykanym trądzikiem różowatym.

Dla osób, które nie lubią zabiegów aparaturowych możemy zaproponować również formę zabiegów manualnych z wykorzystaniem kosmeceutyków marki Dermia Solution. Są one często niedoceniane w dobie rozbudowanej oferty różnych urządzeń kosmetycznych, a przecież nie ma chyba nic przyjemniejszego niż dobrze wykonany masaż twarzy, szyi i dekoltu. W połączeniu z peelingiem i aktywną maską świetnie poprawia owal twarzy, ukrwienie, odżywienie i co równie ważne, daje nam poczucie relaksu.

Systematyczność zabiegów i dokładne wykonywanie zaleconej pielęgnacji domowej gwarantuje pełny sukces oraz osiągnięcie zamierzonego celu.

Wspomnę jeszcze krótko o cerze trądzikowej. Trudnej do opanowania dla nastolatek i nie tylko. Tu też mamy ciekawą ofertę i bionanotechnologiczne preparaty, które bardzo dobrze radzą sobie z wszelkimi zaburzeniami w funkcjonowaniu skóry twarzy. Jest to jednak dosyć rozległy temat więc osoby zainteresowane szerszymi informacjami, zapraszamy do naszego gabinetu przeniesionego w nowe miejsce w Radomiu przy ulicy Waryńskiego 1/3/5. Szczegółowe informacje dotyczące zabiegów i rezerwacja wizyt pod nr tel. 790 237 790 lub 606 471 648.

*Serdecznie zapraszam
Iwona Tyczyńska-Woźniak
Studio Urody Idalia*



Oaza spokoja DOMKI

Jantar, ul. Gdańska 44c
tel. 609 404 305
kinga_parszewska@op.pl
www.facebook.pl/oaza.spokoju.jantar

idealne miejsce
na rodzinne
wakacje

Klinika
Medycyny Estetycznej
VITA-Derm
dr Waldemar Karasiuk
chirurg

Radom, ul. Witolda 10,
tel. 48 300 52 52,
kom. 665 633 609



Idalia STUDIO URODY

TEL. 790 237 790, 606 471 648

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY
PODOLOGIA, TRYCHOLOGIA, FRYZJERSTWO, KOSMETOLOGIA

NOWY ADRES

RADOM, UL. WARYŃSKIEGO 1/3/5



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- Laserowe endożylne leczenie żylaków (ELVeS)
- nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żylaków
- skleroterapia - nieoperacyjne zamykanie żylaków, żył siatkowatych i pajęczków FLEBOGRIF
- klejenie żylaków
- 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

- Badania prenatalne - Test NIFTY, Test SONCO, USG we wszystkich trymestrach ciąży

USG 3D/4D płodu

(brytyjski standard Fetal Medicine Foundation - FMF)

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET
INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

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
- leczenie grzybicy paznokci, epilacja ciemnych włosów
- ujędrnianie skóry twarzy, szyi i dekoltu

MEZOTERAPIA IGŁOWA

mgr piel. Iwona Sidor

- odmładzanie i wygładzanie skóry (twarz, szyja, dekol, ręce, uda, skóra głowy), kwas hialuronowy, substancje odżywcze (witaminy, aminokwasy, mikroelementy, peptydy biomimetyczne)

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. Rafał Terpiłowski • Lek. wet. Małgorzata Rożek

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

• tel. 666 255 256 •

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTC cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- dermatologia
- onkologia
- endokrynologia
- stomatologia (usuwanie kamienia nązębnego, korekcja zębów królików i gryzoni)
- kardiologia (echo serca)
- Ortopedia i okulistyka:
Lek.wet. Michał Stelmazyk (Lublin); facebook.com/stealvet
- leczenie zwyrodnień stawów (PRP, IRAP)
- operacje kregostupa, operacje złamań
- rekonstrukcje więzadeł i ścięgien
- karmy dla zwierząt
- Strzyżenie i pielęgnacja psów i kotów (tel. 790 815 000)



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 przeciwodleżynowe
 - inhalatory
 - ciśnieniomierze
 - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88
kom. 728 658 401

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

Boli kolano – nie pytaj, przeczytaj



dr Andrzej Sawicki
Lekarz ortopeda
z Mazowieckiego Szpitala
Specjalistycznego w Radomiu

Staw rzepkowo-udowy a ból kolana

Staw rzepkowo-udowy znajduje się pomiędzy rzepką a przednią częścią powierzchni stawowej kości udowej. Jedną z przyczyn bólu kolana to dysfunkcja stawu rzepkowo-udowego. Staw ten przenosi największe obciążenia ze wszystkich stawów, w przeliczeniu na jednostkę powierzchni. Obliczono, że obciążenie w tym stawie może przekraczać dwunastokrotnie ciężar ciała człowieka! Jest ono szczególnie duże w czasie wykonywania przysiadów, podczas aerobiku. Zdrowe kolano bez problemu radzi sobie z takimi obciążeniami. Bywa jednak, że istnieją czynniki które doprowadzają do uszkodzenia powierzchni chrzęstnych w stawie rzepkowo-udowym.

Objawy

Zapalenie stawu rzepkowo-udowego daje uczucie dyskomfortu, które pojawia się podczas siedzenia. W miarę postępu choroby pojawiają się: trzeszczenie, chrobotanie, a nawet strzelanie wewnątrz kolana, które nasila się podczas zginania kolana, a więc m.in. podczas chodzenia po schodach, wykonywania przysiadów oraz zmiany pozycji; ból kolana, który pojawia się podczas dłuższego siedzenia ze zgiętymi kolanami lub podczas zginania kolana.

Przyczyny

Brak równowagi mięśniowej (najczęściej osłabiona część przysiodkowa mięśnia czworogłowego) oraz przykurcze więzadłowe powodują, że rzepka przechyla się do boku jest nierównomiernie obciążana – bok rzepki pracuje bardziej niż część przysiodkowa – i zaczyna się szybciej zużywać. Mówimy wówczas o zespole wzmoczonego bocznego przyparcia w stawie rzepkowo-udowym. Długotrwałe siedzenie ze zgiętymi kolanami, długotrwała jazda samochodem też może do tego predysponować, chodzenie na obcasach powoduje, że chrząstka jest uciskana cały czas w jednym miejscu. Budowa samych kolan może predysponować do uszkodzeń w stawie rzepkowo-udowym. Chodzi tu o boczne ustawienie przyczepu więzadła rzepki na kości piszczelowej, przez co rzepka jest ściągnięta do boku w czasie normalnego funkcjonowania.

Kiedy uszkodza się chrząstka jej powierzchnia traci swoją idealną gładkość, staje się chropowata, szorstka. W takiej sytuacji dana osoba odczuwa trzeszczenie, chrobotanie wewnątrz kolana, szczególnie nasilone w czasie wykonywania przysiadu. Oprócz wydawania nieprzyjemnych odgłosów, kolano zaczyna boleć, głównie kiedy jest zgięte. Ból pojawia się z przodu kolana lub po bocznej stronie rzepki. Często, jeśli trzeszczeniu nie towarzyszy ból, jest ono ignorowane i choroba bardzo szybko postępuje.

Leczenie

W większości przypadków wcześniej wykrytych, wystarczająca jest odpowiednia rehabilitacja. Polega ona na odpowiednim rozciąganiu oraz wzmacnianiu mięśni. Należy unikać sytuacji, w których obciążenie



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 stawie jest zwiększone np.: robienie przysiadów, wchodzenie po schodach, aerobik, pływanie „żabką”. Terapię można wspomóc odpowiednimi lekami wpływającymi na regenerację chrząstki oraz lekami przeciwzapalnymi.

Jeśli leczenie zachowawcze nie przynosi zamierzonych rezultatów, konieczna staje się interwencja chirurgiczna. Wykonuje się artroskopię, w czasie której można wygładzić uszkodzone powierzchnie chrząstki i przeciąć struktury przyciągające rzepekę do boku. W przypadku uszkodzeń wynikających z bocznego ustawienia przyczepu więzadła rzepek należy przyczep przesunąć w stronę przysiódkową, wyrównując w ten sposób rozdział obciążeń w stawie rzepkowo-udowym. Kontynuacją leczenia chirurgicznego jest rehabilitacja.

Ortopeda dr Andrzej Sawicki, zaprasza pacjentów, do PORADNI SPECJALISTYCZNEJ MÓJ LEKARZ



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.

*Wieloletnie
doświadczenie w opiece*



Radom, ul. Skrajna 113
tel. 694 88 00 44

PUNKT KONSULTACYJNY
Szpitala Mazovia Warszawa 

Nasz zespół

- Urolog** • prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koziencich
- Neurochirurg** • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Kliniczny w Radomiu /Józefów/
- Neurolog** • prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Terapia uzależnień**
• prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom
- Diabetolog, Pediatria** • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**
– Instytut Diabetologii Warszawa /Międzylesie/
- Chirurg naczyniowy** • dr n. med. **Andrzej Ostrach** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/
- Chirurg naczyniowy** • lek. med. **Grzegorz Noll**
- Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna** • dr n. med. **Marek Stępień** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Onkolog, Radioterapeuta** • dr n. med. **Jerzy Z. Skoczyła**
– Radomskie Centrum Onkologii /Wacyn/
- Laryngolog, Otolaryngolog** • dr n. med. **Wojciech Chlebny** – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Internista, Alergolog** • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/
- Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog** • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie
- Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy** • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach
- 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/
- Psychiatra, psychoterapeuta** • lek. med. **Anna Zdzymira** – Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym
- Kardiolog, Internista** • lek. med. **Eliza Słodka** – Oddział Kardiologii RSS w Radomiu
- Ortopeda** • lek. med. **Andrzej Sawicki** – Oddział Ortopedii MSS Radom /Józefów/
- Wizyty domowe** • lek. med. **Łukasz Skórka**, lek. med. **Łukasz Słomski**, lek. med. **Anna Żmudzin**

USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia



deltamed
transport i ratownictwo medyczne



Masz problem z transportem chorego?

Zadzwoń do nas!

519 179 707

Radom, ul. Żeromskiego 94
www.deltamed.com.pl

MULTIMED
SKLEP MEDYCZNY
refundacja NFZ
godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

mikirad
SKLEPY MEDYCZNE
refundacja NFZ
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 383 08 88
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82

SZYDŁOWIEC
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34
sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.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

Ozonoterapia

Skuteczna m. in. w leczeniu boreliozy i stopy cukrzycowej

Ozon został odkryty w 1840r. przez niemieckiego naukowca Chrystiana Friedricha Schönbeina. Od tej pory powstało szereg publikacji i badań mających na celu udowodnienie skuteczności jego działania. Obecnie terapia ozonem stosowana jest na całym świecie, między innymi, w: Niemczech, Włoszech, Francji, Rosji, Rumunii, Polsce, Czechach, na Węgrzech, w Jugosławii, Bułgarii, Izraelu, Japonii, Singapurze, Brazylii, na Kubie, w Meksyku, oraz w Kanadzie i USA (Alaska, Waszyngton, Kalifornia, Kolorado, Nevada, Nowy Meksyk, Teksas, Oklahoma, Georgia, Nowy Jork, Północna Karolina, Ohio, Minnesota).

Mimo, że jej skuteczność wykazano w wielu klinicznych zastosowaniach na całym świecie, metoda ta nie jest w Polsce rozpowszechniona i rzadko stosowana np. w ortopedii i traumatologii a także ginekologii. Ozonoterapia umożliwia zmniejszenie pourazowych zagrożeń infekcyjnych, szybsze gojenie powikłań pooperacyjnych

i zalecenie przewlekłych stanów septycznych. Metoda obniża też koszty antybiotykoterapii i czasami staje się jedynym sposobem wspomagającym zabiegi chirurgiczne, zwłaszcza w przypadkach zakażeń lekoopornymi, szpitalnymi szczepami bakteryjnymi.

Metody ozonoterapii:

- autohemotransfuzja – najskuteczniejsza z dostępnych metod, polega na pobraniu 100-200 ml krwi do specjalnej, sterylnej butelki próżniowej zawierającej cytrynian sodu zapobiegający krzepnięciu pobranej krwi. Za pomocą specjalnego aparatu krew zostaje naozonowana indywidualnie zaleconą przez lekarza dawką a następnie z powrotem wraca do krwioobiegu pacjenta. Ta metoda wykazuje dużą skuteczność w leczeniu SM, boreliozy, żółtaczki zakaźnej migren, grzybiczego zapalenia płuc, w walce z wieloma lekoopornymi szczepami bakterii oraz dla znacznego podniesienia odporności.

• Ozonoterapia

• Bioelektroskaner

To najnowocześniejszy sprzęt diagnostyczny. Badanie daje prawidłowe, szczegółowe informacje dotyczące stanu układów ciała.

• Laseroterapia magnetyczna, przezskórna elektrostymulacja

Działanie: przeciwbólowe, przeciwzapalne, regeneracyjne, poprawia krążenie krwi, reguluje układ hormonalny.

• Komora hiperbaryczna

Rozprowadzanie dużych dawek tlenu pod ciśnieniem daje duże możliwości lecznicze: wspomaganie procesów gojenia, likwidowanie stanów zapalnych. Likwidowanie obrzeków i poprawa ukrwienia, spowalnianie procesów starzenia, poprawa koncentracji i likwidowanie bólów migrenowych. Przyspieszenie przemiany materii i normowanie procesów metabolicznych.

• Hydrokolonoterapia

Bezinwazyjny, bezzapachowy i bezbolesny zabieg głębokiego oczyszczenia jelita grubego ze złożeń kamieni, metali ciężkich, pleśni, grzybów i pasożytów.

• Masaże relaksacyjne, lecznicze, odchudzające.

Dla sportowców, kierowców, pracowników biurowych i dzieci.

• Strefa SPA & WELNESS

Sauna infrared, sauna parowa, tzw. łaźnia rzymska, sauna sucha (fińska), Jacuzzi.

• Kąpiele zdrowotne, lecznicze, relaksacyjne.

• Zajęcia grupowe i indywidualne

ogólnorozwojowe, joga, stretching, zajęcia korekcyjne

ponadto
w ofercie

Zegarki terapeutyczne - skuteczność w leczeniu: hiperlipidemii, nadmiernej krzepliwości krwi, nadciśnienia, hiperglikemii, chorób sercowo-naczyniowych, naczyniowo-mózgowych.

Turnusy prozdrowotne - z szeroką gamą różnorodnych zajęć gimnastycznych i bogatą ofertą rozrywkową.



**CENTRUM
WSPOMAGANIA
ZDROWIA**

**UMYSŁ
DUCH
CIAŁO**

**Zadbamy o Twoje
dobre samopoczucie
i vitalność**

Informacje i zapisy
w siedzibie CWZ
ul. Wolność 10C
lub tel. 790 233 133

www.liberty.radom.pl

- iniekcje dotętnicze (do tętnicy udowej), bezpośredni zastrzyk z ozonu do tętnicy udowej,
- iniekcje domięśniowe, ponieważ podanie tym sposobem jest bardzo bolesne należy uprzednio podać znieczulenie miejscowe,
- podawanie mieszaniny tlenowo – ozonowej do jam ciała, podanie doodbytnicze (szczególnie przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego oraz zasiedlenia jelita szczepem candida albicans – grzyb), do ucha (zapalenie ucha), dopochwowo (grzybicze zapalenie pochwy), do pęcherza moczowego (zasiedlenie pęcherza przez lekooporne bakterie),
- kąpiel sucha (miejscowe podanie ozonu), polega na założeniu szczelnego rękawa (mankietu) na zmienione chorobowo miejsce (kończynę) i napełnienie go ozonem,
- opatrunki ozonowe, stosowane zwykle po zastosowaniu miejscowym mieszaniny tlenowo – ozonowej na zmienione chorobowo kończyny (np. stopa cukrzycowa, oparzenia, trudno gojące się rany),
- naozonowane krople do oczu,
- podawanie ozonu do przetok, do płynu mózgowo- rdzeniowego, oraz podskórne podanie ozonu.

W naszej placówce można poddać się zabiegom autohemotransfuzji, kąpeli suchej (ozon miejscowy) a także leczniczej w wannach z hydromasażem i tv. Zapraszamy również do zakupu ozonowanej oliwy, maści i kremów. Zapisy telefoniczne: 790 233 133.

Centrum Wspomagania
Zdrowia LIBERTY

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



Marcinek urodził się z rozszczepem kręgosłupa. Cierpi na wodogłowie, 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

Przeznacz 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



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**



**MEDYCYNA
ESTETYCZNA**



LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

Sawoy Medicus Radom, ul. Główna 11 lok. 16, Rejestracja pn-pt: tel. 722 341 247, 48 380 10 50



Zbigniew Kupis

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

www.angiomedicus.pl



KLINIKA
KRAJEWSKI

we are aesthetics

Leczenie przebarwień twarzy

17 lat
doświadczenia

Ponad 43
najnowocześniejsze
światowe
technologie

Wiele
rozwiązań
na każdy
problem

Terapie
dopasowane
do potrzeb
pacjenta

WARSZAWA Powiśle/Centrum

WARSZAWA Mokotów

RADOM

www.klinikakrajewski.pl

Dogadaj się ze sobą i zbuduj trwałe wsparcie



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

By lepiej radzić sobie w życiu, warto sprawdzić, jak ze sobą rozmawiamy, co o sobie myślimy i w konsekwencji, jak się traktujemy. Gdy ktoś nas pyta, jakie są nasze relacje z rodzicami, partnerem czy dzieckiem, z pewnością umielibyśmy to bez namysłu opisać. Jest jednak relacja, której przyglądamy się nie dość często, akurat ta, która jest najtrwalsza ze wszystkich i najmocniej kształtuje wszystkie inne: relacja z sobą samym.

Wiadomo, że aby się dogadać, trzeba w ogóle pogadać. Rozmowa z samym sobą, chociaż w formie myśli odbywa się bezustannie, często wydarza się jakby poza naszą świadomością. Nie mamy też kontroli nad jej jakością, a jeśli ta jakość jest niska, ślady są dużo mniej zauważalne niż w rozmowie z drugim człowiekiem. Jeśli powiemy do kogoś: „ty idioto!”, ma to oczywiste konsekwencje i z wielu powodów najprawdopodobniej nigdy tego nie zrobimy. Jeśli natomiast powiemy do siebie w myślach: „ale ze mnie idiota bo znowu...”, prawdopodobnie nawet tego nie zauważymy, a takie zdanie rzucone w przelocie zostawia w nas ślady, które przemnożone przez dni, miesiące, lata składają się na to, co sami o sobie myślimy i w konsekwencji, jak siebie traktujemy. Proces dogadywania się z sobą powinniśmy

zacząć od sprawdzenia, jak się do siebie odnosimy w myślach. Czy często mamy do siebie pretensje? Czy często się strofujemy? Czy robimy miejsce, żeby zrozumieć swoje uczucia, czy szybko stawiamy się do pionu? Wszystko, co robimy, jest pewnym kosztem, wydatkowaniem zasobów energii, a te zasoby mogą się wyczerpać. Są sytuacje, które odbierają nam dużo energii, są takie, które kosztują nas niewiele, a i są też takie, które nam jej dodają. Jaki to ma związek z dogadywaniem się z sobą? Taki, że warto dbać o swój bilans energetyczny. Sprawdzać, ile „prądu” zużywają lub oddają nasze wewnętrzne rozmowy z samym sobą, o których często nie mamy świadomości.

Spójrz na siebie życzliwie i bez osądzania

Czasami jesteśmy tak zajęci dogadywaniem się z innymi, zaspokajaniem ich potrzeb, że nie próbujemy dowiedzieć się, co jest dla nas dobre. A właśnie dogadywanie się z sobą to przyjrzenie się sobie i swoim potrzebom. Można to robić w gabinecie terapeutycznym lub na sesjach coachingowych, ale jeśli komuś z jakiegokolwiek powodu nie po drodze z terapią czy coachingiem, można wypracować bardziej chałupniczą wersję – spokojne, codzienne, życzliwe pytania kierowane ku sobie; pytania o to, jak się czuję, czego mi potrzeba, na co mam ochotę, a co mi nie służy. Ten krok w dogadywaniu się z sobą to życzliwe spojrzenie, bez korygowania, osądzania, wychowywania siebie na kogoś innego niż jesteśmy. Kiedy się tak zaczniemy przyglądać sobie, łatwo możemy odkryć, że odpowiedzi na nasze pytania o uczucia i potrzeby bywają niejednoznaczne i sprzeczne ze sobą.

Głos dyscyplinującego rodzica i wolnego dziecka

Wielokrotnie stajemy na rozdrożu między powinnością a przyjemnością. Mamy w sobie różne potrzeby, różne motywy i różne warstwy. Składamy się z różnych głosów, także takich, które uwewnętrzniliśmy, czyli schowaliśmy do środka, chociaż kiedyś, kiedy byliśmy młodszy albo całkiem mali, były głosami zewnętrznymi. Jest więc w nas – tak twierdził Freud – struktura zwana przez niego „superego”, którą można w uproszczeniu sprowadzić do uwewnętrznionego głosu rodziców czy opiekunów, ale też społeczeństwa, kultury, tego co odczytaliśmy jako wyznaczniki i co sami sobie, już jako dorośli ludzie, nakazujemy, czego od siebie oczekujemy i oceniamy się źle, kiedy nie dotrzymujemy słowa. Ten głos rodzica w głowie mówi nam: łokcie ze stołu, nóżki razem, panie przodem, chłopaki nie płaczą. Ale głos „superego” pomaga nam też nie wymięknąć na siłowni, przebiec dodatkowy kilometr w lesie, skasować bilet w tramwaju, chociaż wysiadamy na następnym przystanku. Pozwala odnajdować w sobie siłę w dużo bardziej dramatycznych okolicznościach, kiedy nakazujemy sobie na przykład, z miłości, ale też w poczuciu moralnego obowiązku, opiekować się obłożnie chorym bliskim, czy kiedy, narażając własne życie, próbujemy uratować cudze. Jeśli ten głos jest w równowadze z innymi, jest bezwzględnie potrzebny. Jeśli jednak staje się najgłośniejszym, dominującym głosem, nasz wewnętrzny świat będzie przypominał wojsko, a my będziemy jak karni żołnierze stający na baczność, maszerujący grzecznie i wykonujący pompki, w efekcie stając się swoim wrogiem. Zdecydowana większość

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żylaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycy

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



**Wynajmę gabinetów medycznych w pełni wyposażone
w nowo powstałym budynku w centrum Radomia**

tel. 790 233 133

z nas nie zdaje sobie z tego sprawy, ale kiedy popatrzymy na swoje zachowania zobaczymy, jak wiele sobie narzucamy w imię dyscypliny i zasad. Nie jest to jednak, na szczęście, nasz jedyny głos. Kiedy próbujemy się dogadać ze sobą i zaczynamy od tego, żeby w ogóle posłuchać głosów, które są w nas obecne, możemy się natknąć na głos zupełnie inny od tego rodzicielskiego, nakazującego i musztrującego. Głosik, podobny bardziej do głosu dziecka, który zachęca, żeby się bawić i iść za tym, na co mamy ochotę. Kiedy zaczynamy rozmawiać ze swoim wewnętrznym wolnym dzieckiem, od razu robi się nam wesoło. Wypełnia nas energia zabawy, luzu, odpuszczania sobie. Jednak i ten głos, jeśli damy mu zagłuszyć inne, może sprawić, że obudzimy się może i swobodni, ale niekoniecznie wolni, może i nieograniczeni nudnymi ograniczeniami, ale niekoniecznie szczęśliwi.

Głos dojrzałego mediatora

Mamy w sobie głos rodzica i głos dziecka, niby osobne, a jednak, czujemy, że nasz wewnętrzny rodzic i dziecko wzajemnie się wzmacniają, nakręcają. Ale zdarza się, że poprzeczka którą stawia nam nasz wewnętrzny rodzic, jest zbyt wysoko w stosunku do naszego progu wydolności i wymagamy wówczas od siebie więcej, niż wyagalibyśmy od kogokolwiek innego. Zbyt wiele zdań w naszych codziennych wewnętrznych monologach rozpoczyna się od „muszę”, ze zbyt wielu przedmiotów chcemy dostać celujący, zbyt ściśle chcemy przestrzegać zasad, mamy względem siebie zbyt wiele oczekiwań, o których już nie wiemy, czy są nasze, cudze, społeczne czy religijne. Kiedy tak się dzieje,

kiedy nakazowy głos rodzica zagłusza inne głosy, wtedy dziecko może zaplanować wielką ucieczkę, „rzucić wszystko” i przespać nawet „budzik”, który miał być gwarantem, naszych zgodnych z oczekiwaniami innych zachowań.

Jak więc odnaleźć siebie, pomiędzy nakazami rodzica a zachciankami dziecka, kiedy już wytropimy w sobie te głosy? Jaka jest rola nas, którzy przecież mamy do dyspozycji tylko jedną reakcję w danej chwili, którzy stajemy bezustannie na rozdrożach? I jeśli mamy się ze sobą dobrze dogadywać, to niby z kim – z którym z tych głosów? Na szczęście Freud, rzucił nam koło ratunkowe, mówiąc o trzeciej strukturze, którą nazwał „ego”. Ten trzeci, dojrzały głos mediuje między rodzicem a dzieckiem. Słucha, analizuje, szuka rozwiązań, trzyma odległość w stosunku do emocji, ale też szanuje je, dostrzega różne perspektywy. Kiedy mówimy o „dogadywaniu się ze sobą”, dojrzały dorosły mógłby być tym, który doprowadza do porozumienia przy stole, przy którym siedzi surowy rodzic z rozbrykanym dzieckiem. Warto poszukać w sobie tego rozjemcy, który będzie mediował pomiędzy nakazami rodzica a tym, co miłe dziecku, utrzymując między nimi chwiejną równowagę. Rozjemcy, który będzie też miał zaufanie do siebie samego, do tego, że lata, które przeżył, nauczyły go wystarczająco dużo, żeby w razie potrzeby, podjąć dobrą i życzliwą sobie decyzję. Czasem taką, żeby jeszcze pospać, czasem taką, żeby wstawać, a czasem jeszcze inną, ale zawsze wychodzącą z potrzeby, żeby traktować siebie samego nie gorzej niż innych ludzi, którzy są nam bliscy.

 **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

specjalista psychiatra


Dorota Ostrach
przyjmuje w Środy i piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych
MEDJana
Centrum Medyczne
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

- DEPRESJE • NERWICE
- PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. I.07
tel. 698 992 596

Gabinet Psychologiczny
Agnieszka Kołataj
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behavioralna
MEDJana
Centrum Medyczne
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

 **DENT-ARTIS**
GABINETY STOMATOLOGICZNE

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

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach
tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl
www.coachingpolska.com.pl



Luxdent

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

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

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



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

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

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

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



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 (bierno, czynne, w odciążeniu i inne)
- terapia mięśniowo-powięziowa
- terapia manualna wg dr Ackermann
- kinesiologia taping (plastry)

HYDROTERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

**Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa NFZ**

Hospicjum domowe NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

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

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

info: tel. 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

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



Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ
tel. 600 611 501, 509 569 541

www.vic-med.pl
Radom, ul. Czarnoleska 19,
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114



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

od poniedziałku do piątku



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



laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

- ekspresowa naprawa protez
- protezy osiadające całkowite i częściowe
- protezy elastyczne (acetal, acron)
- protezy z Vitalpeux
- protezy overdentures
- korony i mosty licowane porcelaną
- szyny wybielające i relaksacyjne

Radom, ul. Okulickiego 47
(budynek Biedronki na piętrze),
tel. 504 537 068

NZOZ Śródmieście 3



Radom, ul. Struga 57a
rejestracja tel. 48 364 06 77,
48 364 67 26
nzoz-srodmiescie3.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- ◆ alergologiczna NFZ
 - ◆ ginekologiczno-położnicza NFZ
 - ◆ rehabilitacyjna
 - konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji leczniczej NFZ
 - zabiegi z zakresu fizjoterapii
 - ◆ kardiologiczna
 - konsultacje, ECHO serca, holter EKG - 24H, holter ciśnieniowy, test wysiłkowy na bieżni
 - ◆ logopedyczna
 - ◆ dietetyczna
- PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA**
USG: ginekologiczno-położnicze, jama brzuszna, tarczyca, gruczoły piersiowe, węzły chłonne, gruczoł krokowy

Gamed

NZOZ

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria
Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

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



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

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



MEDYCYNA PRACY

Badania:

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



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medcover, Allianz, CMP, FALCK, 4-Med, Enel-Med, MEDICA, Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00



Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauz 32

Zapraszamy
poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl

facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

Poradnie

Neurochirurgiczna

dr. n. med Robert Sarna

Neurologiczna

lek. med. Marina Chojnacka

lek. med. Małgorzata Ziółek

Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

Zabiegi

- Terapia manualna
- PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny met. niemiecką
- Aquqvibron
- Fango
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Masaż banką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

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
 - Flebogrif
- skleroterapia
- kompleksowe leczenie niedokrwienia kończyn

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



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ 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



Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

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

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler

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

Słońce a leki

Skórne reakcje fotonadwrażliwości powstają pod wpływem jednoczesnego działania promieniowania świetlnego i niektórych leków oraz kosmetyków. Wyróżnia się dwa typy reakcji fotonadwrażliwości – reakcje fotoalergiczne i fototoksyczne.

Odczyny fotoalergiczne i fototoksyczne na skórze powstają po ekspozycji na promienie słoneczne po wcześniejszym zastosowaniu ogólnie lub miejscowo uczulającej substancji chemicznej. Pod wpływem energii świetlnej obecne w organizmie cząsteczki leków lub kosmetyków przekształcają się w nowe substancje, które łącząc się z białkami komórek skóry, tworzą alergeny. Konsekwencją działania substancji fotoalergizujących i promieniowania słonecznego jest m.in. fotoalergiczny wyprysk kontaktowy.

W mechanizmie powstawania odczynu fotoalergicznego biorą udział mechanizmy immunologiczne. Odczyn fotoalergiczny objawia się wysypką, zaczerwienieniem, świądem skóry w miejscach ekspozowanych, ale także na partiach ciała nie poddanych działaniu promieniowania UVA i UVB. Reakcja fotoalergiczna występuje zwykle w czasie od 24 do 72 godzin od ekspozycji skóry na słońce.

Leki o działaniu fotoalergizującym należą do różnych grup farmakologicznych:

- niesteroidowe leki przeciwzapalne (ketoprofen, diklofenak, ibuprofen, naproksen, piroksydam) – działanie fotouczulające NLPZ obserwuje się po podaniu doustnym, a także w przypadku zewnętrznego zastosowania leków w postaci maści, kremów lub aerozoli. Odczyn fotoalergiczny indukowany przez ketoprofen jest zależny od dawki oraz intensywności promieniowania. Ugrupowanie benzofenonu, z którego po napromieniowaniu powstaje wolny rodnik tlenowy indukujący peroksydację lipidów oraz uszkodzający komórki, odpowiada za właściwości fotoalergiczne ketoprofenu.
- leki przeciwcukrzycowe (glipizyd, metformina).
- leki obniżające stężenie cholesterolu we krwi (fenofibrat, klofibrat).
- leki hormonalne (estradiol, progesteron) – u kobiet stosujących środki antykoncepcyjne lub hormonalną terapię zastępczą mogą wystąpić zmiany hiperpigmentacyjne. Zmiany mają charakter symetrycznych plam i plamek, barwy od jasno do ciemnobrązowej.
- sulfonamidy.

Znacznie częściej występują polekowe odczyny fototoksyczne. Warunkiem niezbędnym do wystąpienia reakcji fototoksycznej jest zdolność absorpcji promieniowania UV przez lek, zależna o obecności w cząsteczce grupy chromoforowej. W lekach i kosmetykach chromofor najczęściej stanowi pierścienie heterocykliczne, pierścienie benzenowy lub wiązania podwójne występujące w budowie strukturalnej związków. Odczyny fototoksyczne powstają w wyniku uwalniania wolnych rodników przez substancje chemiczne będące w kontakcie ze skórą. Reaktywne formy tlenu – działając cytotoksycznie – powodują uszkodzenie struktur komórkowych oraz rozwój ostrej reakcji zapalnej. Odczyny przyjmują postać rumienia, obrzęku, pęcherzy, których występowanie jest ściśle ograniczone do miejsc ekspozowanych, mogą zostawić ślad na skórze w postaci trwałej hiperpigmentacji. Niektóre leki powodują reakcje odległe – można do nich zaliczyć: dermatozy, przebarwienia skóry oraz błon śluzowych, zmianę koloru paznokci i oddzielanie się płytki paznokciowej od macierzy.

Grupy leków, które mogą powodować powstawanie odczynów fototoksycznych:

- antybiotyki (tetracyklina, doksycyklina) – do substancji fototoksycznych należą też niektóre antybiotyki, w tym tetracyklina oraz doksycyklina. Preparaty tetracykliny, zarówno stosowane doustnie jak i miejscowo, zwiększają wrażliwość skóry na światło słoneczne. Ze względu na możliwość wystąpienia fotodermatoz podczas ich stosowania należy unikać nasłonecznienia albo sztucznego promieniowania UV.
- fluorochinolony (ciprofloksacyna, lewofloksacyna) – mogą wywoływać reakcje fotoalergiczne, a także fototoksyczne. Do niepożądanych działań fluorochinolonów zalicza się toksyczny wpływ na skórę i narząd wzroku. W przypadku odczynów fototoksycznych wywołanych lekami takimi jak tetracykliny, fluorochinolony oraz preparaty antykoncepcyjne dojść może do oddzielenia się paznokcia od łożyska (ang. photoonycholysis).
- leki przeciwartymiczne (amiodaron, chinidyna) – pod wpływem promieni ultrafioletowych chinidyna może powodować niebieskoczarne przebarwienia podudzi, przedramion, nosa i uszu, poprzeczne prążki na płytce paznokciowej oraz niebieskoczarne zmiany w obrębie jamy

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych

Radom, ul. Szewska 5,
tel. 48 363 15 52,
602 288 359

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

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nietrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med.
Dobrosława
Sikora-Szcześniak

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

- ustnej, zaś amiodaron – niebieskoszare zmiany na nosie, policzkach i czole.
- statyny – fototoksyczność statyn jest związana z właściwościami ich fotoproduktów powstającymi na skutek fotodegradacji.
 - fluorochinolony (ciprofloksacyna, lewofloksacyna) – mogą wywoływać reakcje fotoalergiczne, a także fototoksyczne. Do niepożądanych działań fluorochinolonów zalicza się toksyczny wpływ na skórę i narząd wzroku.
 - leki przeciwgrzybicze (itakonazol, gryzeofulwina).
 - neuroleptyki (chlorpromazyna, perazyna, trifluperazyna) – neuroleptyki, a szczególnie pochodne fenotiazyny, uczulają na promieniowanie UV, na skutek czego nasłonecznienie skóry powodować może pęcherze, obrzęk bądź rumień. Razem z reakcją fototoksyczną, zwykle na odkrytych częściach ciała pojawić się mogą przebarwienia skóry, najczęściej niebiesko-brązowe lub ciemnoszare.
 - leki moczopędne (hydrochlorotiazyd, furosemid).
 - retinoidy (isotretinoina).
 - leki przeciwpadaczkowe – fenytoina powoduje powstanie plam o zabarwieniu beżowo-brązowym zlokalizowanych głównie na czole, ale także na ramionach i szyi.
 - trójcykliczne leki przeciwdepresyjne (imi-pramina, dezimipramina, amytryptylina) – ekspozycja skóry na promieniowanie słoneczne podczas stosowania tych środków grozi sinawo-czerwonymi lub szaro-niebieskimi przebarwieniami w obrębie szyi, dekoltu, dłoni oraz odbarwieniem twarzy.

Stosując terapię uwzględniającą w/w grupy leków należy unikać bezpośredniej ekspozycji na słońce. Musimy pamiętać o konieczności zastosowania preparatów z filtrami ochronnymi o wysokim współczynniku SPF (powyżej 30) oraz odpowiedniej odzieży ochronnej. Jeśli występują skórne odczyny zapalne, można rozważyć zastąpienie leku preparatem zawierającym substancję czynną, która nie wykazuje interakcji ze słońcem. Taka zamiana musi być jednak zawsze skonsultowana z lekarzem.

Kosmetyki również mogą wywoływać działanie fotouczulające i fototoksyczne. Z należytą ostrożnością zaleca się stosowanie peelingów i zabiegów opartych na kwasach organicznych. Retinol, będący pochodną witaminy A, w połączeniu ze słońcem może powodować trwałe przebarwienia skóry. Alergizująco działa także dziegieć, będący składnikiem szamponów przeciwłupieżowych oraz zalecany w terapii łuszczyca. Działanie fototoksyczne wykazują psolareny – pochodne kumaryny, pozyskiwane z niektórych roślin: dziurawca, arcydzięgla, pietruszki, selera czy bergamotki. Są one składnikiem środków przeciwłuszczykowych, uspokajających oraz perfum.

W wypadku używania preparatów do opalania należy uważać, aby filtry nie zawierały w składzie kwasu paraaminobenzoowego (PABA) oraz benzofenonu, gdyż substancje te wykazują działanie fotouczulające. Aby uniknąć ryzyka powstania odczynu zapalnego najlepiej wybierać kosmetyki bezzapachowe, hipoaergiczne i przebadane dermatologicznie.

Źródło: Farmacja Praktyczna

**NOWY GABINET
PEDIATRYCZNY**

Radom, ul. Daszyńskiego 7

Paulina Kozińska - pediatra
tel. 606 386 330

zapraszamy
poniedziałek - sobota

Polub nas
Facebook
gabinetpediatrycznyradom

Wszystkie informacje o nas znajdziesz na naszej stronie internetowej: www.gabinetpediatrycznyradom.pl

Mój Lekarz Radom.pl Skrajna 113

wizyty domowe

lek. med. Anna Żmudzin
lek. med. Łukasz Skórka
lek. med. Łukasz Słomski

Zapisy pn-nd godz. 8-18, tel. 694 88 00 44

Gabinet Pediatriczny
WIZYTY DOMOWE
lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog
tel. 696 50 15 15

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

Corten Medic Radom
ul. Prażmowskiego 33a
zapisy telefoniczne
48 670 04 10

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 mammotomiczna
- 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. 510 781 404



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

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

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)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

czynne
czwartek
od 16⁰⁰

MEDIKS

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

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

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

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

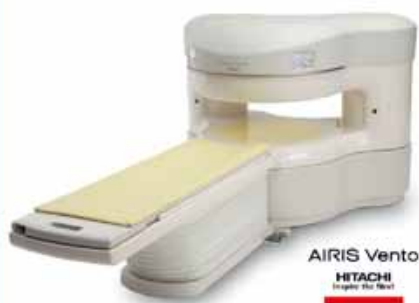
LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz Szykarczuk

- 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

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Magnez 300 MHz

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 organizmie części metalowych
np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.



badanie „od ręki”

Herbata z cytryną

Wiele osób wciąż ma w tej sprawie duże wątpliwości. I nic dziwnego, bo w niektórych mediach, co jakiś czas, powielane są przekazy sugerujące, że nie należy pić herbaty z cytryną, gdyż zawiera szkodliwy dla zdrowia cytrynian glinu. Jak jest naprawdę? Dowiedz się, czy możesz bezpiecznie pić taki napój.

O pomoc w rozstrzygnięciu tej kwestii poprosiliśmy doświadczonego toksykologa, dr hab. Pawła Strucińskiego, który od ponad 25 lat pracuje w Zakładzie Toksykologii i Oceny Ryzyka Zdrowotnego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego-Państwowego Zakładu Higieny (NIZP-PZH).

Cytrynian glinu – co to jest

Toksykolog przyznaje, że herbata zawiera pewną ilość glinu, a herbata z cytryną także pewną ilość cytrynianu glinu – dobrze rozpuszczalnego w wodzie i najlepiej biodostępnego (przyswajalnego) ze znanych związków glinu. I choć poziom przyswajalności cytrynianu glinu jest wielokrotnie większy niż związków glinu nierozpuszczalnych w wodzie, to jednak wynosi on zaledwie kilka procent. Ponadto, warto też wiedzieć, że glin wchłonięty z przewodu pokarmowego do krwi jest wydalany głównie przez nerki, przede wszystkim właśnie jako cytrynian (a niezbędny do wytworzenia tego związku kwas cytrynowy powstaje w organizmie jako produkt przemian metabolicznych).

Organizm usuwa glin, bo ten pierwiastek nie jest niezbędny do jego prawidłowego funkcjonowania. – *Niestety, na temat glinu w żywności narosło w ostatnich latach wiele mitów. Jeden z najbardziej rozpowszechnionych głosi, że nie powinno się pić herbaty z cytryną, bo tworzy się w niej cytrynian glinu, który jest toksyczny dla organizmu człowieka,*

zwłaszcza dla mózgu. Choć przyznać trzeba, że jest w tym micie niewielkie ziarnko prawdy, to jednak generalnie straszenie ludzi picciem herbaty z cytryną to naprawdę gruba przesada – mówi dr hab. Paweł Struciński.

Ekspert zapewnia, że w świetle aktualnego stanu wiedzy naukowej, picie herbaty z cytryną nie stwarza żadnego istotnego ryzyka dla zdrowia, pomimo iż w środowisku kwaśnym, faktycznie, niewielka część nierozpuszczalnych związków glinu zawartych w herbacie przekształca się w cytrynian glinu.

Glin zawiera nie tylko herbata

– *Nie należy bać się picia herbaty czy nawet herbaty z cytryną, zwłaszcza, gdy nie pije się jej zbyt dużo. Nie należy też bać się przedawkowania glinu w diecie. Żadna poważna instytucja naukowa ani urząd odpowiedzialny za bezpieczeństwo żywności nie stwierdził do tej pory takiego problemu. Zdrowotne właściwości herbaty z pewnością są o wiele większe niż potencjalne zagrożenie zawartym w niej glinem – uspokaja dr hab. Paweł Struciński.*

Ekspert podkreśla, że glin jest pierwiastkiem wszechobecnym w środowisku, a więc i w żywności. – *Glin zawarty jest w wielu produktach spożywczych, np. w herbacie, kakao czy kawie, co wynika z faktu, że pierwiastek ten powszechnie występuje w glebie, skąd przechodzi do roślin uprawnych. Najbogatszym źródłem glinu wśród powszechnie spożywanych przez ludzi pokarmów są jednak wcale nie wspomniane wcześniej popularne używki, ale jedzone przez nas codziennie produkty zbożowe i różne warzywa – informuje toksykolog.*

Co to jest glin

Pierwiastek chemiczny o liczbie atomowej 13, przybierający postać lekkiego,

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

likowski@vp.pl
www.likowski.eu

srebrzystobiałego metalu. Zwyczajowo nazwy glin używa się w odniesieniu do pierwiastka chemicznego i jego związków, podczas gdy nazwy aluminium – gdy mówi się o metalu użytkowym, z którego wytwarza się m.in. garnki lub folię aluminiową. Ekspert wyjaśnia, że glin jest trzecim najpowszechniej występującym w skorupie ziemskiej pierwiastkiem, a jego zawartość w glebie może nawet przekraczać 100 g/kg. Ponadto, związki glinu znajdują się w składzie niektórych kosmetyków i leków. Są one również wykorzystywane jako substancje dodatkowe do żywności.

Jak dużo glinu zawiera herbata i od czego to zależy

Kolejną dobrą wiadomością dla fanów herbaty z cytryną jest fakt, że istnieją skuteczne sposoby na to, aby zminimalizować ilość łatwo przyswajalnego cytrynianu glinu spożywanego z tym naparem.

– W tym celu warto zainwestować w dobrej jakości herbatę, bo z badań wiadomo, że najtańsza herbata, która robiona jest ze starych liści, w których glin kumulował się przez dłuższy czas, zawiera najwięcej tego pierwiastka: nawet ponad 3000 mg na kilogram suszu. Chociaż informacja ta może budzić niepokój, to jednak trzeba pamiętać, że w procesie parzenia herbaty, z liści uwalnia się do naparu jedynie ułamek procenta zawartego w nich glinu (jego poziom w naparze osiąga wartość do kilku miligramów na liter) – precyzuje dr hab. Paweł Struciński.

Ekspert podpowiada też miłośnikom herbaty z cytryną, że najlepszym sposobem ograniczenia ilości cytrynianu glinu w naparze jest dodawanie cytryny lub soku z cytryny dopiero po zaparzeniu herbaty, czyli po wyrzuceniu z niej fusów czy też torebki zawierającej herbatę.

– Dzięki temu unikniemy przekształcania nierozpuszczalnych w wodzie związków glinu zawartych w suszu w biodostępny cytrynian glinu. Przy okazji warto dodać, że nawet gdy ktoś pije herbatę bez cytryny, to i tak do jego żołądka trafia niewielka ilość związków glinu z tego naparu. A ponieważ w żołądku panuje środowisko kwaśne (z powodu obecności kwasu solnego), to ze związków glinu powstaje tam chlorek glinu, a więc inny jego związek rozpuszczalny w wodzie, chociaż mniej przyswajalny niż cytrynian – mówi dr hab. Paweł Struciński.



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

NOWOŚCI!
badanie OCT

NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2

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



OPTYK OPTOMETRIA GRABOWSCY



Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112, tel. 794 042 889

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

[f /optyk.optometria.grabowscy.radom](https://www.facebook.com/optyk.optometria.grabowscy.radom)



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

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00

Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

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



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

Leczenie nadciśnienia tętniczego i chorób sercowo-naczyniowych

lek. med. Wioletta Sorbian
specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

GABINET LEKARSKI

Radom ul. Witolda 7 lok. 1.07
rejestracja: pn-pt w godz. 8-16
tel. 795 001 814

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071
godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00



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

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
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

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

lek. Anna Bąk-Chojnacka

konsultacje, echo serca, testy wysiłkowe
przyjmuje poniedziałki od godz. 15.00

Radom, ul. 11 Listopada 69/77

zapisy w godz. 12.00-19.00, tel. 48 360 69 01

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

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje
w pon. od 16.00
soboty od 8.00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A

tel. 48 386 95 00

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234

Jaka ilość glinu może nam zaszkodzić

Ekspert potwierdza, że glin spożywany w nadmiarze może nam zaszkodzić, podobnie jak np. nadmiar zwykłej soli kuchennej (a konkretnie zawartego w niej sodu). Ale raz jeszcze uspokaja, że w praktyce dzieje się tak dość rzadko. Z reguły problem ten dotyczy tylko osób zawodowo narażonych na kontakt z glinem.

– W 2008 r. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wyznaczył tolerowane tygodniowe pobranie (TWI) glinu, tj. bezpieczną dla zdrowia dawkę tego pierwiastka, jaką można przyjąć z pożywieniem.

Określono ją na poziomie 1 mg na kilogram masy ciała. Szacowanie narażenia na glin obecny w diecie Europejczyków wykazało, że w niektórych populacjach pobranie tego pierwiastka z pokarmem jest nieco większe od wyznaczonej toksykologicznej wartości odniesienia (TWI). Nie zaobserwowano jednak w związku z tym żadnych, negatywnych skutków zdrowotnych – podaje dr hab. Paweł Struciński.

Według eksperta, wspomnianą wartość TWI trzeba więc traktować jako przejaw polityki „dmuchania na zimne”, która jest standardowym podejściem stosowanym w toksykologii wobec większości potencjalnie groźnych dla zdrowia substancji.

– Już Paracelsus w XVI wieku zauważył, że wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną, tylko dawka czyni trucizną – przypomina toksykolog podkreślając, że dawki glinu pobierane codziennie wraz z żywnością można uznać za niezagrażające naszemu zdrowiu. Ekspert zwraca uwagę na fakt, że w naszej diecie jest naprawdę wiele znacznie bardziej niebezpiecznych z toksykologicznego punktu widzenia produktów spożywczych i używek, jak np. produkty z grilla, wyroby tytoniowe czy alkohol.

Na zakończenie przypomnijmy jednak czym grozi nadmierna ekspozycja organizmu na glin. Ekspert potwierdza, że glin podany w większej dawce – jednorazowo, bądź też w dłuższym okresie czasu – może wywołać efekty toksyczne, zwłaszcza w stosunku do ośrodkowego układu nerwowego. Część wchłoniętego glinu odkłada się w organizmie człowieka – przede wszystkim w kościach, ale także w płucach (w wyniku retencji glinu zawartego w pyłe zawieszonym w powietrzu).

Źródło: Wiktor Szczepaniak, zdrowie.pap.pl



NFZ ortopedia

medycyna sportowa

NFZ rehabilitacja

Centrum Medyczne MEDJANA

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS) tel. 48 363 33 73 / 510 098 225
26-600 Radom www.medjana.pl
medjana@medjana.pl [f/CentrumMedyczneMedjana](https://www.facebook.com/CentrumMedyczneMedjana)

Gabinety Prywatne

Piasta Zbigniew – specjalista ortopeda, lekarz medycyny sportowej
Jastrzębski Łukasz – specjalista ortopeda
Kazubiński Hubert – specjalista ortopeda
Białoszewski Dariusz – specjalista ortopeda
Świerczek Mirosław – specjalista ortopeda
Dudzińska Ewa – specjalista neurolog
Frynas Katarzyna – specjalista neurolog
Kupis Zbigniew – chirurg naczyniowy – angiolog
Kukliński Adam – dr nauk med. chirurgia naczyń
Kosztowniak Małgorzata – specjalista kardiolog
Ordyk-Rusek Patrycja – specjalista kardiolog dziecięcej
Kołątaj Agnieszka – psycholog
Ostrach Dorota – specjalista psychiatra
Baryłka Krzysztof – specjalista chirurgii dziecięcej
Ahmad Fawaz – specjalista chirurgii ogólnej
Krajewska Danuta – chirurg specjalista chorób piersi
Alter Andrzej – specjalista urolog

USG

STAWY BIODROWE U NIEMOWLĄT, STAWY U DOROSŁYCH KOLANOWE, BARKOWE, ŁOKCIOWE, ŚCIĘGNA ACHILLESA, MIĘŚNIE

Jastrzębski Łukasz
Kazubiński Hubert
Piasta Zbigniew
Świerczek Mirosław

JAMA BRZUSZNA, PROSTATA, JĄDRA, TARCZYCA, GRUCZOŁY PIERSIOWE, ŚLINIANKI, WĘZŁY CHŁONNE

Nowaczek-Dziocha Elżbieta, Grel Norbert, Ahmad Fawaz, Słyk Piotr, Mrozowska Katarzyna, Piekarski Paweł, Piłat-Mikoś Anna

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Słyk Piotr, Piekarski Paweł

USG Doppler

KOŃCZYN DOLNYCH

Kukliński Adam, Kupis Zbigniew, Ahmad Fawaz

SZYI

Grel Norbert, Kukliński Adam, Ahmad Fawaz, Piłat-Mikoś Anna

Echo serca

DOROŚLI

Kwiecień Jolanta – poniedziałek

DZIECI

Ordyk-Rusek Patrycja – wtorek

RTG NOWOCZESNY APARAT CYFROWY



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



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

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

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

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



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)
- Ośrodek Rehabilitacji Słuchu i Mowy

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 aparatów 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

Centrum zdrowej stopy

VITA-Derm

Rodom, ul. Witolda 10,
tel. 48 300 52 52, kom. 665 633 609

lek. med. **Urszula Kempa**
**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

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

Rodam, ul. Prądmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

Zmiana czasu a zegar biologiczny

W ostatni weekend marca, w nocy z soboty na niedzielę, przesunęliśmy do przodu o godzinę wskazówki zegara. W krajach UE tego rodzaju zmiana odbywa się dwa razy do roku, przy czym w 2021 roku stanie się tak ostatni raz. Zapewne z braku zmiany czasu ucieszą się osoby doświadczające zaburzeń snu. A jest ich sporo.

Na kongresie Europejskiej Akademii Neurologii w 2017 roku przedstawiono rezultaty badań ogólnoeuropejskich, które wykazały, że przeciętny Europejczyk śpi około siedmiu godzin na dobę, zaś Amerykanin o pół godziny krócej. To mniej więcej półtorej godziny mniej niż nasi dziadkowie.

Zmiana czasu o godzinę, niezależnie od tego czy ma miejsce jesienią czy wiosną, nie jest dla naszego organizmu zbyt dużym obciążeniem, choć bywa nieprzyjemna. Zdaniem psychologów z University of York oraz Lancaster University skrócenie snu o godzinę powoduje jednak pewne perturbacje w tygodniu po zmianie. Do takich wniosków uczeni doszli po analizie ponad dwóch milionów umówionych wizyt w przychodniach przyszpitalnych na terenie Szkocji w latach 2005-2010 – przed, podczas i po zmianie czasu.

Okazało się, że w tygodniu następującym po wiosennej zmianie czasu (gdy wskazówki zegara przesuwają się o godzinę do przodu) pacjenci nie stawiali się na umówioną wizytę o pięć procent częściej, niż w tygodniu, który tę zmianę poprzedzał. Po tygodniu od zmiany efekt ten ustępował.

Zdaniem doktora Roba Jenkinsa z University of York, prawdopodobnie chodzi o to, że po wiosennej zmianie czasu ludzie śpią o godzinę krócej, ich zegar biologiczny jest zaburzony, są też mniej wyspani.

Czy to już bezsenność?

Problemy ze snem przez więcej niż trzy noce w tygodniu utrzymujące się przez miesiąc, przy jednoczesnych kłopotach z funkcjonowaniem w dzień to znak, że trzeba iść do lekarza. Być może jest to bezsenność.

Psychiatra, który zajmuje się leczeniem zaburzeń snu, dr Michał Skalski z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wskazuje, że ludzie, którzy nie mają problemów ze snem muszą się przestawić na nowy tryb, ale już po 2-3 dniach ich mózgi uczą się godzinnego przesunięcia.

Zaznacza, że gorzej jest jednak tym, który cierpią na zaburzenia snu, niezależnie od tego, czy ich problemem jest bezsenność, czy nadmierna senność. W ich przypadku zmiana czasu nawet o godzinę to konieczność

całkiem nowego treningu behawioralnego, dodatkowy stres i – jeśli leczą się ze swoich problemów – utrudnienie terapii.

Zegara biologicznego lepiej nie ruszać

Warto pamiętać, że w 2017 roku amerykańscy chronobiolodzy: Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young otrzymali Nagrodę Nobla za odkrycia mechanizmów na poziomie molekularnym stojących za zegarem biologicznym, który adaptuje fizjologię każdego organizmu do poszczególnych faz dnia i nocy.

U człowieka te mechanizmy odpowiadają m.in. za zmiany w wydzielaniu hormonów, temperaturę ciała, jakość snu, poziom ciśnienia tętniczego, procesy metaboliczne. Nic dziwnego, że jedno zarwanie nocy powoduje kaskadę przemian, a poczucie niewyspania to tylko wierzchołek góry lodowej.

Rozregulowany zegar biologiczny to ryzyko m.in.:

- Zwiększenia apetytu i zmiana nawyków żywieniowych na niezdrowe (wzrasta zapotrzebowanie na tłuszcz i cukier), a zatem nadwagi oraz otyłości.
- U osób chorych na padaczkę – atak tej choroby.
- Rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.
- Rozwoju niektórych nowotworów (np. wykazano, że kobiety pracujące w trybie zmianowym częściej zmagają się z nowotworem piersi niż kobiety, które pracują w trybie dziennym).

Z badań prof. Pierre'a Maqueta, szefa Wydziału Neurologii na Uniwersytecie w Liege wynika, że niebezpieczne nie jest tylko niedosypanie, lecz wszelkie zaburzenia rytmu dobowego. W ramach prowadzonego przez niego eksperymentu młodzi i całkowicie zdrowi ochotnicy pozostawali aktywni przez 42 godziny. W tym czasie mieli wykonać rozmaite zadania wymagające skupienia. W ich trakcie badacze rejestrowali aktywność mózgu ochotników przy pomocy funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. Wyniki eksperymentu kompletnie zaskoczyły badaczy: okazało się, że każdy z regionów kory mózgu ma swój własny, odmienny od reszty zegar biologiczny i każdy sam w sobie reaguje na brak snu.

Według badacza rezultaty eksperymentu sugerują, że przetwarzanie informacji jest optymalne tylko wtedy, gdy śpimy o właściwej porze.

Źródło: Justyna Wojtczek, Anna Piotrowska, zdrowie.pap.pl

Radom
ul. Olsztyńska 39 lok. 2
rejestracja tel.
660 900 925



**GABINET
SKLEROTERAPII**
USG doppler naczyń
lek. Katarzyna Jurczyga
Żyłaki i pajączki
Obrzmiałe kostki
Ciężkie nogi

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



**Kup ubogiemu
środki
opatrunkowe**

Gdy znajdziesz logo PB w swojej aptece,
będziesz mógł zakupić dla ubogich np.:
gazę, kompresy gazowe, bandaże,
plastry, octenisept, rękawiczki lateksowe,
maść witaminową, wodę utlenioną

Można pomagać także
poprzez wpłaty na konto:
(Parafia św. Brata Alberta w Radomiu)
79160014621022380810000002
z dopiskiem:
Przyjaciele Bezdomnych - OPATRUNKI
lub WSPIERAM

Ciekawostki o człowieku



Ludzkie ciało kryje w sobie mnóstwo tajemnic i mimo, że codziennie je obserwujesz, nie zdajesz sobie sprawy z tego, jakie jest niesamowite!

Ludzkie ciało naukowcy próbują rozpracować już od setek lat i ciągle nie potrafią zrobić tego do końca. Bo ono ciągle zaskakuje nas czymś innym. Poznaj jego największe tajemnice!

- Przez twoją głowę przepływa około 70 tysięcy myśli dziennie.
- Twoja skóra waży dwa razy więcej niż twój mózg!
- Najtwardszy element twojego ciała to szkliwo na zębach.
- Woskovina w uszach wydziela się szybciej, gdy się boimy.
- Najszybciej rosnące włosy na ludzkim ciele, to te na twarzy.
- Bruneci mają mniej włosów niż blondyni, a osoby rude mają ich najmniej, choć nie zawsze ilość idzie w parze z jakością.
- Jeśli kogoś nie lubisz, twoje źrenice się powiększą, gdy będziesz na niego patrzeć. Identycznie zareagują twoje źrenice, gdy popatrzysz na kogoś, kogo kochasz.
- Nieprzerwana czkawka może trwać najdłużej 65 lat.
- Na każdej stopie masz prawie bilion bakterii.
- Jeśli mężczyzna nie goliłby się przez całe życie jego broda miałaby długość 4 metrów.
- Serce mężczyzny bije wolniej niż serce kobiety.
- U większości ludzi kciuk jest takiej samej długości, co ich nos.
- Nasz kwas żołądkowy mógłby rozpuścić żyletkę.
- Twoje oczy nie urosły. Są takie same jak wtedy, gdy byłaś niemowlęciem.
- Twoje ciało produkuje dziennie prawie litr śliny.
- Na twojej skórze znajduje się ponad 70 km nerwów.
- Przeczytałaś już to zdanie? W tym czasie w twoim ciele pół miliona komórek umarło i zastąpiły je nowe.

- Przez całe swoje życie widzimy swój nos, ale mózg go ignoruje, dlatego wydaje nam się, że go nie widać.
- Przez pierwsze 2 miesiące życia nie produkujemy łez.
- Ilość naszych kości zmniejsza się od urodzenia do starości o około 100.
- Najmniejsza komórka ludzka to plemnik, największa – jajeczko.
- Nasze DNA jest w 50% podobne do DNA banana.
- Strzelanie palców czy pleców, to pęknięcie bąbelków gazu w płynie otaczającym nasze stawy.
- Nasz mózg od narodzin do ukończenia 6. roku życia powiększa się trzykrotnie.
- Każdy człowiek mniej więcej do trzeciego roku życia cierpi na dziecięcą amnezję i prawie niczego z tego okresu nie pamięta.
- W trakcie kichania wszystkie ludzkie narządy przestają na chwilę pracować.
- Podczas umierania tracimy wszystkie zmysły – najpierw wzrok, a na końcu słuch.
- Podczas kichania powietrze wydobywa się z płuc z prędkością 166 km/h.
- W ciągu roku mrugasz oczami 84 miliony razy.
- Po dużym posiłku gorzej słyszymy.
- Zęby zaczynają nam rosnąć na sześć miesięcy przed naszym przyjściem na świat.
- Kiedy wstajesz rano jesteś o ok. 1cm wyższy niż w momencie kiedy kładziesz się spać. To wynik dużego ciężaru ciała przygniatającego chrząstki wypełniające przestrzeń pomiędzy naszymi kośćmi.
- Noworodki prawie zawsze mają błękitne oczy. Dopiero po pewnym czasie, dzięki melaninie i działającemu na tęczęwkę światłu ultrafioletowemu, uwydatnia się właściwy kolor oczu.
- Człowiek prędzej umrze z braku snu niż z braku pożywienia. O ile ludzki organizm wytrzyma bez jedzenia nawet kilka tygodni, to już zgon z powodu bezsenności może nastąpić po 10 dniach od ciągłego funkcjonowania (bez jednej nawet drzemki).
- Niemieccy naukowcy stwierdzili, że ryzyko zawału serca jest największe w poniedziałek...
- Zgodnie z informacjami podanymi przez Instytut Kinsey'a, największy naukowo udokumentowany ludzki penis miał we wzwodzie ok. 33 centymetrów, podczas gdy dumny (niekoniecznie) posiadacz najmniejszego przyrodzenia mógł się pochwalić długością 4,4 cm.

Źródło: www.polki.pl, www.joemonster.org

Uczciwość zawodowa

Nauczyciel to zawód zaufania publicznego, który jest jednym z najbardziej cenionych za uczciwość zawodową wśród Polaków - wynika z kwietniowego badania Kantar „Zawody społecznego zaufania”. Na dalszych miejscach zestawienia znaleźli się lekarze oraz dziennikarze.

Poprzednie badanie „Zawody społecznego zaufania” zostało przeprowadzone w 2003 r. Kwietniowe badanie miało na celu sprawdzenie, czy stosunek społeczeństwa do zawodów zaufania publicznego: lekarzy, adwokatów, nauczycieli, księży i dziennikarzy zmienił się w stosunku do poprzedniego badania.

Nauczyciel to też zawód zaufania publicznego, który jest jednym z najbardziej cenionych za uczciwość zawodową – 85% respondentów oceniło ich pozytywnie (74% odpowiedzi, że pozostał taki sam oraz 11%, że się podniósł). 77% (64% odpowiedzi, że pozostał taki sam oraz 13%, że się podniósł) pytanych pozytywnie ocenia również lekarzy i dziennikarzy; 70% adwokatów, a 57% pozytywnie oceniło uczciwość zawodową księży.

Jednocześnie księża wypadają w tym zestawieniu najgorzej – aż 33% respondentów ocenia ich uczciwość negatywnie. 30% z kolei źle ocenia działalność adwokatów.

Autorzy opracowania wskazali, że uczciwość zawodową nauczycieli podkreślają w szczególności osoby, które jeszcze się uczą (uczniowie i studenci) oraz mieszkańcy regionu wschodniego.

58% badanych uważa, że poziom kwalifikacji zawodowych lekarzy od 2003 roku pozostał taki sam, 59% odpowiedziało w ten sposób o adwokatach, a kolejno 66 i 67% na temat nauczycieli i dziennikarzy. 59% twierdzi tak o księżach, przy jednoczesnej 16-procentowej skali respondentów, twierdzących, że poziom przedstawicieli kościoła obniżył się.

Biorąc pod uwagę kwalifikacje zawodowe, Polacy najczęściej uważają, że lekarze i adwokaci w tych czasach są lepsi, niż w latach poprzednich – odpowiedziało tak kolejno 28 i 25% ankietowanych (przy kolejno 58 i 59% odpowiedziach, że poziom pozostał taki sam).

W zestawieniu tuż za nimi znajdują się nauczyciele z wynikiem 21%. O tym, że praca związana z nauczaniem wymaga wyższych kwalifikacji przekonani są częściej mieszkańcy wsi oraz regionu małopolskiego i wschodniego. Autorzy opracowania wskazują również, że wyborcy Prawa i Sprawiedliwości częściej doceniają nauczycielskie kwalifikacje zawodowe niż wyborcy Platformy Obywatelskiej.

Polacy częściej wskazują również na to, że nauczyciel i lekarz to jeden z zawodów, które zasługują na większy szacunek społeczeństwa – uważa tak 17% badanych. 74% badanych ocenia, że szacunek wobec tej grupy zawodowej jest obecnie na odpowiednim poziomie. Badani ocenili również, że księża, częściej niż w przypadku innych zawodów zaufania społecznego, nie zasługują na szacunek, jakim są obdarzani.

Badanie Kantar: „Zawody społecznego zaufania. Kwiecień 2019” zostało wykonane w dniach 5-10 kwietnia 2019 r. na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie 1014 mieszkańców Polski w wieku 15 i więcej lat.

Źródło WWW.rynekzdrowia.pl

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

produkt dostępny
w najlepszych aptekach

artivit
FOLKI

www.artivit.com.pl

Niesamowity mózg

Ludzki mózg to prawdziwe centrum dowodzenia całym systemem nerwowym.

Naukowcy nieustannie zgłębiają tajniki jego pracy, publikując coraz nowsze i coraz bardziej fascynujące wyniki badań. Przekonaj się, czego jeszcze nie wiesz o swoim mózgu.

Mózg ludzki a mózg zwierzęcy

Główna różnica między ludzkim i zwierzęcym mózgiem to jego rozmiar. U dorosłego człowieka waży on ok. 1-2,5 kg, ma ok. 1,4 litra pojemności i stanowi ok. 2% masy całego ciała. Ludzie mają także więcej neuronów przypadających na jednostkę objętości w porównaniu ze zwierzętami i bardziej zaawansowaną strukturę budowy mózgu, czyli liczne bruzdy i fałdy.

Inteligentne zwierzęta, takie jak małpy czy delfiny, również mają pofałdowaną korę mózgową, ale w mniejszym stopniu, a myszy – całkiem gładką. Ludzki mózg to także rozwinięte płaty czołowe, odpowiedzialne za planowanie, samokontrolę, myślenie logiczne i abstrakcyjne, czego nie można przypisać zwierzętom.

Ludzki mózg – jak to się zaczyna?

Pierwsze neurony wykształcają się już ok. 4 tygodnia ciąży, natomiast zawiązki mózdzku pojawiają się dopiero w 12 tygodniu rozwoju płodowego.

Największe tempo wzrostu i rozwoju mózgu obserwuje się u 5-miesięcznych niemowląt aż do pierwszego roku ich życia,

a pełen proces kończy się dopiero w okolicach 18. roku życia. Obliczono, że mózg 3-latka zużywa energię przewyższającą dwukrotnie tę, której potrzebuje dorosły. Ten proces trwa do ok. 10. roku życia, po czym spada i stabilizuje w okolicach pełnoletności.

Dwie półkule – jeden mózg

Nie ma ludzi o dwóch identycznych mózgach – nawet w przypadku bliźniąt jednojajowych. To od mózgu zależy, jakie zdolności będzie przejawiać dziecko w przyszłości, a ściślej – od dominacji jednej z półkul.

Przewaga prawej półkuli sprawia, że człowiek wykazuje zmysł artystyczny, ma talent humanistyczny, a lewej – że posiada umysł ścisły. Obie półkule są lekko asymetryczne i działają niezależnie od siebie. Jednak to ich połączenie sprawia, że cały organizm funkcjonuje prawidłowo. Co ciekawe, nie wszystkie funkcje prawej i lewej części ciała są przypisane do adekwatnych półkul: np. pole widzenia lewego oka jest analizowane przez prawą półkulę i odwrotnie. To samo dotyczy dźwięków – te słyszane przez lewe ucho są analizowane przez prawą półkulę.

Muzyka dla mózgu

W Szkole Medycznej Uniwersytetu Stanford przeprowadzono badania, podczas których skanowano mózgi uczestników słuchających w tym czasie muzyki. Odkryto, że wśród wszystkich badanych muzyka miała niemal identyczny wpływ na pracę mózgu. Dodatkowo uaktywniły się obszary

odpowiedzialne za ruch, planowanie, uwagę oraz pamięć. Kiedy słuchamy muzyki, nie przetwarzamy jedynie dźwięków (szum miasta, silnik samochodu, itp.).

Nasz mózg czerpie z niej określone bodźce. Ponadto muzyka aktywuje w mózgu obszary odpowiedzialne za skojarzenia, emocje, dlatego niektórzy odbiorcy wybierają Chopina, a inni Nirvanę. Dodatkowo – jak twierdzi część neurologów – muzyka uwalnia dopaminę, wpływając m. in. na poprawę samopoczucia, dlatego tak chętnie jej słuchamy.

Pokarm dla mózgu

Zbilansowana dieta wpływa nie tylko na utrzymanie w zdrowiu całego organizmu, ale i na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Do jadłospisu warto zatem włączyć produkty zawierające witaminę B12 i witaminę E, a także kwasy omega-3. Można także posiłkować się suplementami diety, które nie tylko dostarczają do organizmu odpowiednią dawkę witamin i minerałów, ale dodatkowo są wzbogacone o składniki, których potrzebuje mózg. Poprawie koncentracji nie sprzyjają natomiast produkty przetworzone, fast-foody i białe pieczywo. Należy również pamiętać, że ostatni posiłek powinien być spożywany na ok. 2 godziny przed snem tak, aby zakończyły się wszystkie procesy trawienia i organizm – w tym mózg – mógł odpocząć.

Czy wiesz, że...

- mózg człowieka generuje dziennie przeciętnie 70 tysięcy myśli
- mózg ludzki składa się w 80% z wody
- mózg bez tlenu może pozostać przy życiu od 4 do 6 minut
- najmniejsza prędkość, z jaką podróżuje informacja w mózgu, to 416 km/h
- mózg wykorzystuje 20% energii całego organizmu
- po 30. roku życia, każdego roku mózg kurczy się o ćwierć procenta swojej masy
- największym poliglotą świata jest Ziad Fazah, który porozumiewa się w 59 językach
- mózg najintensywniej pracuje w nocy
- w czasie lektury tego tekstu Twój mózg działał na pełnych obrotach, uruchamiał i ćwiczył wiele obszarów podczas przetwarzania informacji. Gratulacje!

Źródło www.focus.pl

Cztery Pory Roku

Opieka nad osobami starszymi
Rehabilitacja

- Szeroki zakres zajęć aktywizujących i socjalizujących
- Opieka krótko i długoterminowa
- Szczegółowa diagnoza pacjenta na etapie przyjęcia
- Całodobowa opieka pielęgniarstwa i pielęgnacyjna
- Zabiegi z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii
- Indywidualny plan opieki
- Infrastruktura pozbawiona barier architektonicznych
- Własna kuchnia

📍 26-660 Jedlińsk, Wsola, ul. Warszawska 3
☎ 570 457 832
✉ rekrutacja@wsola.wp.pl



Jesteśmy w grupie PZU Zdrowie

Jak już informowaliśmy, Polmedic dołączył do grupy placówek medycznych PZU Zdrowie. Dziś postaramy się jak najbardziej obrazowo przedstawić Ci, co pozostanie niezmiennie, a jakie obszary naszej działalności zostaną widocznie rozwinięte lub zmodyfikowane.

Tak działamy bez zmian:

W naszych placówkach nadal świadczymy usługi z zakresu opieki zdrowotnej (m.in. konsultacje lekarskie, badania diagnostyczne, zabiegi).

Realizujemy świadczenia w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia, abonamentów IPOM oraz komercyjnie (odpłatnie).

Jeśli już jesteś naszym pacjentem, nie musisz ponownie wypełniać deklaracji ani innych dokumentów, aby korzystać z naszych POZów (interniści, lekarze rodzinni, pediatrzy, opieka pielęgniarska).

Posiadacze pakietu IPOM nadal mogą dalej bez przeszkód korzystać z usług w ramach swojego abonamentu.

Na drukach medycznych, które możesz otrzymać w naszych placówkach (np. recepty, skierowania itp.) nadal znajdziesz nazwę Polmedic Sp. z o.o. jako świadczeniodawcy.

To ulegnie zmianie:

Od 15 maja będziemy posługiwać się kolorystyką i logotypem PZU Zdrowie. Nasza czerwień i granat będzie systematycznie znikać z placówek.

20 maja POZ 1, Zespół Poradni Specjalistycznych, pracownia RTG i gabinety diagnostyczne z Mazowieckiego 7 zostaną przeniesione do nowo powstałego budynku przy ul. Granicznej 24.

Lokalizacja przy ul. Granicznej 24 to pierwsza placówka, która przyjmie logotyp i kolorystykę PZU Zdrowie (tzw. brand). Pozostałe placówki będziemy sukcesywnie znakować do końca roku.

Na drukach marketingowych i użytkowych, z którymi spotkasz się w naszych placówkach (m.in. ulotki, plakaty, kartki z informacjami o umówionej wizycie itp.) będziemy figurować jako Centrum Medyczne PZU Zdrowie Polmedic.

Zapamiętaj: wizyty z terminem wyznaczonym na 20 maja i później w placówkach przy ul. Mazowieckiego zostaną zrealizowane w nowym budynku przy ul. Granicznej 24. Zapraszamy!

Marta Sibilska Specjalista ds. marketingu | Zapytaj mnie o pakiet IPOM: 691 161 268

Nasze placówki: Mazowieckiego 7I i K (od 20 maja Graniczna 24) | Okulickiego 74 i 76 | Toruńska 1 | Osiedlowa 9 | 1905 Roku 20 | Aleksandrowicza 20



Jesteśmy w grupie PZU Zdrowie

www.polmedic.com.pl
www.facebook.pl/Polmedic

polmedic 



więcej na
www.baldys-lab.eu

**Niepokojąco wzrasta liczba zachorowań
na bardzo ciężką chorobę jaką jest odra.**

Sprawdź odporność swojego organizmu na tę chorobę.
Zapraszamy na oznaczenie przeciwciał
w klasie IgG przeciwko odrze.
Jest to test jakościowy w systemie VIDAS
przy użyciu techniki ELFA
(metoda enzymoimmunofluorescencyjna)

Zapraszamy na wykonanie testu w naszym laboratorium

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



Jesteśmy w grupie PZU Zdrowie

20 maja placówki POZ 1
i Zespół Poradni Specjalistycznych
z Mazowieckiego 7 zostaną
przeniesione do nowego budynku
przy ul. **Granicznej 24.**

Znajdziecie nas dzięki
logo **PZU Zdrowie.**

Zapraszamy!

Centrum Medyczne PZU Zdrowie Polmedic