



MUDr. Aurel DUCKO
zubný lekár, súkromná ambulancia v Bratislave



MUDr. Silvia UHLÁROVÁ
internistka, súkromná ambulancia v Stupave

Umelé?

Tina: Mám 26 rokov a na prvý pohľad pekné zuby. Veľmi sa mi však kazia a štyri sú mŕtve, lebo mi z nich vybrali nerv. Najnovšie som prekonala zápal. Často cestujem a už nechcem riešiť žiadne problémy so zubami, preto rozmýšľam nad umelým chrupom. Myslím si, že pre mňa by boli vhodné skôr implantáty. Nasadzovať korunky na korene, ktoré sa kazia, by asi nebolo dobré.

MUDr. Aurel DUCKO

Ak si myslíte, že vytrhaním zubov sa vaše „štrápacie“ skončia, ste na veľkom omyle. O implantáty sa treba starať raz toľko ako o vlastné zuby. Pri chronicky zlej hygiene sa košť v okolí implantátu zapáli a implantát sa jednoducho vylúči. Okrem toho, implantáty nahrádzajú chýbajúce zuby a vy ich máte, hoci s koreňovými výplňami. Ak sú dobre ošetrené, o umelom chrupe by som neuvažoval. V prvom rade treba zistiť, prečo sa vám zuby kazia. Takmer vždy je príčinou zlá alebo nedostatočná hygiena. Zubný lekár by vám mal spraviť panoramatickú röntgenovú snímku, ktorá zachytí všetky skryté kazy. Po ich ošetrení môže na niektoré zuby nasadiť korunku.



Ako znížiť cholesterol?

Roman: Mám vysokú hladinu cholesterolu. Jeden lekár tvrdí, že ju treba znížiť pomocou liekov, druhý si myslí, že ich užívať nemusím. Mám normálnu hmotnosť ani sa neliečim. Čo s tým?

MUDr. Silvia UHLÁROVÁ

Odporúčam konzultovať problém so špecialistom – internistom, diabetológom alebo s odborníkom na výživu. Mal by vám vyšetriť nielen celkový, ale aj „dobrý“ a „zlý“ cholesterol, ich pomer, ale hlavne triacylglyceroly (TRG), teda tukový profil. Významne zvýšené triacylglyceroly (nad 1,7 mmol/l), znížený HDL cholesterol (u mužov menej ako 1 mmol/l) a zvýšený LDL cholesterol (viac ako 3 až 3,5 mmol/l) hovoria o aterogénnej dyslipidémii. Ide o poruchu, pri ktorej sa zvyšuje riziko aterosklerózy, teda kôrnatenia ciev. Ďalšími vhodnými vyšetreniami sú hladiny apo-lipoproteínu A a apo-lipoproteínu B, homocysteínu, C-reaktívneho proteínu (CRP) a fibrinogénu. Lekár by nemal zabudnúť ani na štítnu žľazu. Jej znížená činnosť sa prejavuje aj poruchou regulácie tvorby cholesterolu. Až

po vyšetrení všetkých spomínaných parametrov a doplnení anamnézy môže zhodnotiť váš stav a odporučiť vám vhodnú liečbu.

Samozrejme, v prvom rade by ste si mali upraviť stravovacie návyky. Nahrádzajte živočíšne tuky rastlinnými, pokrmy nesmažte a nevyprážajte. Snažte sa jesť viac rýb a potravín s vlákninou, ale predovšetkým obmedzte cukor v jedlách aj nápojoch. Vhodné sú aj doplnky výživy, ako vápnik, symbiotické baktérie, rozpustná vláknina, sójové proteíny, kyselina orotová, niacín a jeho deriváty, rastlinné stanoly a hlavne mandle. Ďalšími účinnými látkami sú koenzým Q10, minimálne 100 miligramov denne, a vitamín E. Ak budú v kontrolných výsledkoch pretrvávajúť zvýšené hodnoty tukov, budete potrebovať farmakologickú liečbu.

Foto: profimedia.sk

