

## Zdravie radí

## NAŠI ODBORNÍCI



**MUDr. Sylvia HAEBERLE,**  
internistka,  
Centrum pre-  
vencie a liečby,  
Poliklinika  
Mýtina,  
Bratislava



**MUDr. Miloš BUBÁN,**  
internista –  
gastroenterológ,  
primár odbor-  
ných ambulancií  
ŽNaP BA



Foto: profimedia.sk

## Zdravie poradňa

SPÝTAJTE SA NÁS

Neviete si rady?

Opýtajte sa našich spolupra-  
covníkov na všetko, čo vás trápi.Otázky píšete na adresu:  
[fabryova@7plus.sk](mailto:fabryova@7plus.sk)

## Charcotov kĺb

**Blízkeu príbuznému zistili ochorenie s čudným názvom „charcot“. Vraj spôsobuje úbytok vápnika v kostiach, súvisí s jeho cukrovkou a môže sa stať, že príde o nohu. Skutočne existuje taká choroba?**

MUDr. Sylvia HAEBERLE

Áno. Charcotov kĺb najčastejšie postihuje diabetikov. Môže vzniknúť aj ako následok opakovaného injekčného podávania glukokortikoidov do kĺbu či po dlhodobom užívaní týchto liekov, napríklad pri systémovom ochorení či astme. Je to postupujúce neuropatické artritické ochorenie jedného alebo viacerých kĺbov a podieľa sa na ňom nervová zložka a zápalový proces. Postihuje hlavne priehlavok nohy, členky, kosti päty. Postupne sa svaly rozdrobujú, vytráca sa stavebná štruktúra kosti, zaniká šlachový aparát.

Organizmus sa bráni tvorbou kostných výrastkov a nadmernou tvorbou tekutiny v dutine kĺbu. Pacient stráca citlivosť aj vnímavosť na bolesť, miznú uňho obranné

reflexy prameniace zo súhry svalov a nervov, trhajú sa väzy a lámu kosti. Kĺb je nestabilný, pacient si ľahko spôsobí podvrtnutie a výrony. Choroba sa môže prejavovať až po úraze – podozriavo pomalým hojením. Ojedinele ju komplikuje zápal kosti, ak sa ho nedarí liečiť, hrozí amputácia. Diagnózu presne stanoví neuroológ alebo ortopéd. Niekedy chorobu prvý raz odhalí traumatológ či chirurg pri úraze alebo po ňom. Poškodený kĺb treba v akútnom štádiu úplne znehybniť, neskôr odľahčiť chodením o barlách. Pomáhajú rôzne ortopedické pomôcky v podobe svoiriek, ortéz a opravných prostriedkov. Ak je kĺb výrazne nestabilný a kostná štruktúra to dovoľuje, pomôže chirurgický výkon, ktorý ho spevní.

## Jedzte vlákninu

**Bol som na preventívnom vyšetrení hrubého čreva. Dopadlo dobre, len lekár v správe uviedol, že v určitom úseku je divertikul. Čo je to? Mám dodržiavať nejaké obmedzenia v stravovaní?**

MUDr. Miloš BUBÁN

Divertikuly sú malé vydutiny sliznice na hrubom čreve. Vrodené majú stenu tvorenú všetkými vrstvami normálnej steny čreva. Častejšie sú získané a ich stenu tvorí iba sliznica, ktorá roztláča svalovinu čreva. Ak ich je v čreve veľa, hovoríme o divertikulóze, ktorá je nezvratným procesom, teda ostáva natrvalo. Divertikuly môžu postihnúť celé hrubé črevo, typickým miestom výskytu je však hlavne ľavá časť hrubého čreva. Do 40. roku života sa vydutiny vyskytujú zriedkavo, vekom percento výskytu stúpa. Asi u tretiny ľudí nad 50 rokov, viac ako u polovice 70-ročných a po 80. roku života ich má takmer každý človek. Väčšina ľudí je bez ťažkostí a diagnostikujú sa neraz náhodne pri vyšetrení z inej príčiny. Ak sa už ťažkosti objavia, ide väčšinou o neurčité bolesti brucha a podbrúšia, o pocity plnosti či nadúvanie, neraz sa objavujú poruchy vyprázdňovania. Veľmi dramaticky sa však môžu prejavovať komplikácie ochorenia, keď

vznikne zápal, divertikulitída. Vtedy sú aj príznaky intenzívne a treba urýchlene vyhľadať lekára, lebo zapálená vydutina sa môže prederaviť, infikovaný obsah čriev sa dostane do brušnej dutiny, kde vyvolá zápal pobrušnice ohrozujúci život. Našťastie, napriek častému výskytu divertikulov sú komplikácie zriedkavé.

Najlepšou prevenciou je strava bohatá na vlákninu: celozrnný chlieb, výrobky z nešúpaných obilnín, surové otruby, strukoviny, surová či mierne tepelne upravená alebo kvasená zelenina, veľmi odporúčaná je kyslá kapusta. Ovocie jedzte radšej nešúpané a hlavne v pôvodnom stave. Výborným zdrojom sú aj sušené hrozienka, slivky, marhule, datle. Nezabúdajte na dostatok tekutín, nezadržiavajte stolicu, veľmi vhodný je pravidelný pohyb, cvičenie, plávanie. Nepoužívajte preháňadlá a nefajčite. To všetko napomáha bezproblémovému vyprázdňovaniu a chráni pred vznikom komplikácií.

## Ozdobený úsmev

Páčia sa mi ozdobné kamienky na zuboch, videla som také v zahraničí. Aj ja by som chcela niečo podobné, len sa bojím bolesti pri vrtaní. Nepoškodí zubnú sklovinu?



MUDr. Aurel DUCKO,  
zubný lekár,  
www.bielezuby.sk



MUDr. Tibor BARTA, PhD.,  
I. ORL klinika  
FNsP, LFUK  
a SZÚ,  
Bratislava

### MUDr. Aurel DUCKO

Tento módný trend je v porovnaní s pírsingom absolútne neškodný a bezbolestný. Na zuby sa lepia kamienky vyrobené z čistého krištáľu alebo drobné ozdôbky rôznych tvarov z dvadsaťštyrikarátového žltého či bieleho zlata,

v ktorých môže byť vsadený rubín, zafír alebo diamant. Zubný lekár vám ich bez vrtania a bezbolestne aplikuje na zvolené miesto. Na zube držia pevne, dajú sa však kedykoľvek odstrániť bez poškodenia skloviny.

## Kedy vybrať mandle?

Pracujem vonku, v každej poveternostnej situácii. V zime často mávam bolesti hrdla, nádchu, niekedy aj angínu, zistili mi zvýšené ASLO. Mala som bacila v hrdle, preliečili ma antibiotikami a injekciami. Zápalové ložisko tam však ostalo. Doktor povedal, že si mám dať vybrať mandle. Obávam sa, že sa to potom prejaviť zápalmi predušiek. Čo mám robiť?

### MUDr. Tibor BARTA, PhD.

Človek sa síce vyvíjal vo voľnej prírode a „je stavaný“ aj na pobyt vonku. Práca v extrémnych podmienkach, teda v teréne a za každého počasia, však môže viac vyčerpávať organizmus a zhoršovať funkciu imunitného systému. Dôsledkom môže byť väčšia náchylnosť aj na banálnejšie choroby. Bolesť hrdla sama osebe nemusí znamenať angínu, aj zápal hltana spôsobuje škriabanie v hrdle. Na rozdiel od angíny však nebýva spojený s teplotou. Zvýšené ASLO je len jeden laboratórny údaj, ktorý treba posudzovať v kontexte celého zdravotného stavu.

Podnebné mandle lekár odporučí odstrániť vtedy, keď sa chronicky menia pri opakovaných

zápaloch, teda ak máte päť a viac angín do roka. Druhým dôvodom odstránenia je silné chrápanie spojené s prestávkami dýchania počas spánku – syndróm spánkového apnoe. Vtedy sú mandle prekážkou pri dýchaní. Rozhodnutie o opodstatnenosti tonzilektómie, chirurgického odstránenia krčných mandlí, by teda odborník mal urobiť po komplexnom prehodnotení celkového stavu a príznakov, po posúdení anamnézy, kultivačných vyšetrení z mandlí a vyhodnotení laboratórnych výsledkov. Ak je operácia správne indikovaná, pomôže vám a neohrozí váš zdravotný stav. Odporúčam vám preto absolvovať všetky spomínané vyšetrenia a následne navštíviť otorinolaryngológa.

**PREVENCA INFARKTU A MOZGOVEJ PRÍHODY**

MED PREV S.R.O.

počítačovým **ARTERIOGRAFOM**

**NEINVAZÍVNE, BEZBOLESTNÉ VYŠETRENIE PRUŽNOSTI CIEV**

**PONÚKAME** -PREDAJ PRÍSTROJOV A VYŠETRENÍ  
-SPOLUPRÁCU LEKÁROM V CELEJ SR

info@medprev.sk    www.medprev.sk    tel.: 02/52 62 24 40  
kosice@medprev.sk    tel.: 055/622 55 42

P7-92516/6



Foto: profimedia.sk

**Ceny ako nikde inde!** **FIRST TOP MINUTE**

**TIP travel** **TATRATOUR**

**KOALA TOURS** **SENECA TOURS**

**35% zľava**  
alebo 2 deti až do 15 rokov **ÚPLNE ZDARMA**

BA 02/5263 2971 • 5293 2812 • 5296 5224 • 5441 8443  
• 5293 1018 • 4463 7638 • 5249 4946 • 2086 3211  
BB 048/412 5248 • 412 3150 DS 031/552 4872  
KE 055/622 4872 • 623 3544 • 286 3210  
KN 035/773 3290 LC 047/432 3089  
MA 034/772 3136 MI 056/644 1149  
NR 037/652 4294 • 652 4797 PN 033/797 0909  
• 772 5305 PO 051/773 4300 • 286 3210  
PP 052/776 3712 • 468 3630 SC 02/45 92 3063  
TN 032/743 4842 • 744 6451 TT 033/551 3334  
• 551 4028 ZA 041/562 6916 • 562 6596

tiptravelsk • tatratooursk • koalask • senecask

bezplatná infolinka **0800 222 999**

**GARANTOVANÉ NAJLEPŠIE UVADZACIE CENY vybraných hotelov**

**SICÍLIA** ✈ jún 615 € • júl 705 €  
Fiesta Athénee Palace 5\* » 11 dní, polp., klub

**MALTA** ✈ jún 293 € • júl 368 €  
Luna Holiday Complex 3\*\* » 11 dní, bez stravy

**IBIZA** ✈ jún 622<sup>50</sup> € • júl 705 €  
Fiesta Milord 4\* » 11 dní, AI, klub

**MALORCA** ✈ jún 570 € • júl 667<sup>50</sup> €  
Samoa 4\* » 11 dní, AI, klub

**KORFU** ✈ jún 637<sup>50</sup> € • júl 787<sup>50</sup> €  
Aquis Sandy Beach Resort 5\*  
» 11 dní, ultra AI, klub

**KEFALONIA** ✈ jún 592<sup>50</sup> € • júl 682<sup>50</sup> €  
Kefalonia Palace 4\*\* » 11 dní, AI, klub

**KRÉTA** ✈ jún 487<sup>50</sup> € • júl 645 €  
Louis Creta Princess 5\* » 11 dní, ultra AI, klub

**RHODOS** ✈ jún 323 € • júl 420 €  
Evi 3\* » 8 dní, AI, klub

**KOS** ✈ jún 352<sup>50</sup> € • júl 427<sup>50</sup> €  
Blue Jay Beach 3\* » 11 dní, polpenzia

**TURECKO** ✈ jún 390 € • júl 502<sup>50</sup> €  
Telatiye Resort 5\* » 8 dní, AI, klub

**EGYPT** ✈ jún 345 € • júl 390 €  
Grand Plaza Resort 4\* » 8 dní, AI

**BULHARSKO** ✈ jún 322<sup>50</sup> € • júl 442<sup>50</sup> €  
Royal Club Victoria 5\* » 8 dní, ultra AI, klub

**ČIERNA HORA** jún 127<sup>50</sup> € • júl 172<sup>50</sup> €  
Zlatna Obala 3\* » 10 dní, polpenzia, klub

**CHORVÁTSKO** jún 232<sup>50</sup> € • júl 367<sup>50</sup> €  
Solaris s Resort 4\* » 10 dní, polpenzia, klub

Uvedené ceny sú s DPH a bez povinných príplatkov.

P7-94056/1