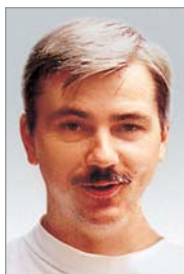


Zdravie radí

NAŠI ODBORNÍCI



MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ,
internistka, odborníčka
na výživu,
www.medissimo.sk



MUDr. Tibor BARTA,
PhD., I. ORL klinika
FNsP, LFUK a SZU
v Bratislave

Obsahujú
vápnik?

Mám 45 rokov a chcem sa vyhnúť osteoporóze. Nefajčím, športujem, vážim primerane. Jem veľa zeleniny, ryby a mliečne výrobky ako acidofilné mlieka a jogurty, ale len s nízkym obsahom tuku. Zaujíma ma, či nízko-tučné mliečne výrobky obsahujú vápnik a vitamín D, alebo nie? Mám prejsť na plnotučné? Čo by som mala v strave prijímať, aby som sa rednutiu kostí v budúcnosti vyhla? Mám užívať doplnky výživy?

MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ

Ak sa stravujete tak, ako ste opísali, a pritom pravidelne športujete, minimalizujete riziko, že sa u vás v neskoršom veku rozvinie osteoporóza. Nízko-tučné mliečne produkty obsahujú rovnaké množstvo vápnika, fosforu a horčíka, teda minerálov potrebných na stavbu kostí, ako plnotučné. Z hľadiska vitamínov je pre kosti dôležitý vitamín D. Patrí síce k tým, ktoré sa rozpúšťajú v tukoch, ak však tuky konzumujete aj v olivovom oleji, rybách a v iných jedlách, na jeho vstrebanie a rozpustenie stačí aj nízko-tučné mlieko a výrobky z neho. Plnotučné výrobky, naopak, zvyšujú riziko nadváhy a hladinu cholesterolu. Pridajte si do jedálneho lístka potraviny, ktoré sú bohatým zdrojom vápnika a „zdravých“ nenasýtených tukov. Sú to orechy, najmä vlašské a mandle, a pomletý mak. Môžete si ním posypať iné ako sladké jedlá alebo ho zamiešať do rôznych nátierok, recepty nájdete vo vegetariánskych publikáciách a knihách zameraných na racionálnu výživu. Dajte si pozor na príveľa vlákniny v zelenine a na nadbytok oxalátov, teda šťaveľanov, ktoré sa nachádzajú predovšetkým v špenáte, rukole a rebarbore. Môžu totiž vstrebávanie vápnika z tráviaceho traktu blokovať. Potravinové doplnky pri takom aktívnom prístupe, ako máte vy, nepotrebuje.



Foto: profimedia.sk

Vráti sa mi čuch?

Ešte v detstve som stratila čuch, no stáva sa, že občas zachytím ostré pachy ako kyselinu octovú či chloramín. Mám nádej, že sa mi čuch vráti? Mala by som absolvovať nejaké vyšetrenia?

MUDr. Tibor BARTA, PhD.

Zrejme vás sklame. Niektoré intenzívne zápachy, napríklad z chemikálií, môžu pri vdýchnutí podráždiť okrem zakončení čuchových nervov aj zakončenia trojklaného nervu. Preto má človek, ktorý stratil čuch, pocit, že niektoré látky vníma. Je to však iba klam.

Poruchu alebo stratu čuchu môže mať na svedomí úraz nosa alebo hlavy, silný zápal sliznice nosovej dutiny alebo zmeny na sliznici nosa a prinosových dutín. Nepíšete, ako ste o čuch prišli vy. Pri úraze nosa sa výrazne obmedzí vdychovanie vzduchu alebo sa vzduch nedostane do oblasti nosovej dutiny, kde sa nachádzajú zakončenia čuchových nervov. V takom prípade máte nádej, že po chirurgickej úprave nosovej dutiny, teda po vyrovnaní nosovej priehradky alebo po odstránení nosových polypov, sa vám čuch ob-

noví. Neplatí to však o vážnejších úrazoch hlavy, ako je silný otras mozgu alebo zlomenina čelovej oblasti a oblasti lebečnej bázy. Vtedy sa totiž jednotlivé vlákna čuchových nervov úplne prerhnú a čuch sa stráca natrvalo. Môžete oň prísť aj vtedy, ak ste prekonali silný zápal sliznice nosa, pri ktorom sa zmyslové čuchové bunky v sliznici nosa úplne zničia. Pri zmenách čuchu je vždy potrebné vylúčiť prípadné nádorové zmeny – či už v nosovej dutine, alebo priamo v čelovej oblasti mozgu. Nádory samotného čuchového nervu majú za následok trvalé poškodenie čuchu. Preto je potrebné navštíviť ORL odborníka, ktorý vyšetrí nosovú dutinu, prehodnotí mechanizmy a udalosti vedúce k poruche čuchu a ak treba, zabezpečí CT vyšetrenie alebo magnetickú rezonanciu spodiny lebečnej a príľahlej časti mozgu.

Zdravie poradňa

SPÝTAJTE SA NÁS

Neviete si rady?

Opýtajte sa našich spolupracovníkov na všetko, čo vás trápi.

Otázky píšete na adresu:
fabryova@7plus.sk

Cievkovanie

Mám v rodine príbuzného, ktorý potrebuje autokatetrizáciu. Mohli by ste mi vysvetliť, čo to je?

Doc. MUDr. Jozef MARENČÁK, PhD.

Pacient cievkuje seba samého, väčšinou katétami, cievkami na jednorazové použitie. Autokatetrizáciu potrebujú najmä ľudia, ktorí majú močový mechúr s porušenou nervovou reguláciou a nemôžu močiť prirodzenou cestou pre neurologickú príčinu, akou sú poranenia a ochorenia miechy či vrodené poruchy nervového a močovopohlavného systému. U ženy je postup jednoduchší, pretože jej močová rúra je relatívne rovná a kratšia, v dospelosti meria približne 4 až 5 centimetrov. Mužská močová rúra je trikrát dlhšia a dvakrát ohnutá. Pacient sa „samocievkuje“ 4- až 5-krát za 24 hodín. Techniku autokatetrizácie si musí



Doc. MUDr. Jozef MARENČÁK, PhD., primár Urologického oddelenia NsP Skalica



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

natrénovať s pomocou špeciálne školeného zdravotníckeho personálu v urologickej ambulancii alebo na urologických oddeleniach nemocníc, prípadne v rehabilitačných ústavoch. Cievok na jednorazové použitie je u nás dostatok – poisťovne mesačne uhradia 120 kusov na každodenné jednorazové použitie. Predpisuje ich odborný lekár – urológ mužom aj ženám, gynekológ len ženám.

Zápal v kanálikoch aj dutine

Zubár mi lieči zapálené koreňové kanáliky na dvoch zuboch v ľavej časti tváre. Nad licami a v spánkovej oblasti však stále cítim napätie, veľký tlak až bolesť. K nim pribudli nepríjemné bolesti v ušiach, raz trvajú aj niekoľko hodín, raz rýchlo zmiznú, niekedy sú slabšie, inokedy dosť intenzívne. Po poslednom ošetrení u zubára som si skúsila ľahnúť, ale v tom momente sa mi z nosa intenzívne pustila tmavá krv. Prítom nikdy v živote som z nosa nekrvácala. Súvisia tieto ťažkosti so zapálenými kanálikmi v koreňoch? Čo mám robiť?

MUDr. Aurel DUCKO

Zdá sa, že okrem zapálených koreňových kanálikov sa u vás objavil aj zápal čelustnej dutiny. Pravdepodobne preto ste krvácali. Korene niektorých horných zubov môžu totiž zasahovať až do čelustnej dutiny, a ak ich koreňové kanáliky boli zahnsané, mohla bakteriálna infekcia preniknúť až do čelustnej dutiny a tam spôsobiť zápal slizničnej výstelky. Môžete však mať aj zápal trojklaného nervu. Nahromadilo sa vám viac problémov, preto odporúčam návštevu ORL lekára a neurológa, ktorí vám navrhnu ďalšiu liečbu.



Foto: profimedia.sk

Jedného dňa sa medicína stane prevenciou chorôb a nie liečbou ...



Barny's® Kolostrum
PREMIUM QUALITY PRODUCT

absolútna špička na imunitný systém
v zložení, kvalite a v širokospektrálnom účinku

100% bovinné Kolostrum odporúčame užívať: na predchádzanie vírusových a bakteriálnych chorôb, počas ich priebehu, spolu s antibiotikami, na rekonvalescenciu. Veľmi vhodné pri opakovaných ochoreniach hlavne u detí a starších ľudí.

Zloženie: 30% imunoglobulínov (IgA, IgG, IgM, IgE), laktoferín, aminokyseliny, rastové faktory, vitamíny (C, E, A, D, skupiny B - B₁, B₂, B₁₂, ...), minerálne a stopové prvky (Zn, Ca, K, Fe, Mg...). Imunoglobulíny sú viac ako betaglukány a samostatné vitamíny.



0800 125 139

Žiadajte v lekárňach

www.barnys.sk