



MUDr. Aurel DUCKO
zubný lekár
súkromná zubná
ambulancia,
Bratislava



MUDr. Peter MINÁRIK
gastroenterológ
poradňa pre obezitu,
výživu a zdravý
životný štýl,
Bratislava

Farbí či nie?

Beáta: *Kávu si doprajem len z času na čas, aj tak sa obávam, že mi zafarbí zuby. Mám ich pekné biele a dôkladne sa o ne starám. Dodržiavam ústnu hygienu a dentálnu niť používam po každom jedle. Čítala som však, že čistenie zubov po dopití kávy nepomáha. Je to pravda?*

MUDr. Aurel DUCKO

Nerobte si pre občasné pitie kávy zbytočný stres. Káva obsahuje pigment, ktorý sa usádza na sklovine zubov, ale zďaleka ju nesfarbuje tak intenzívne ako napríklad zelený čaj. Farbiace pigmenty sa zvyčajne ukladajú hlavne na všetky nerovné plochy zubov – napríklad na odstávajúce alebo netesné výplne či na zubný kameň. Ak máte vynikajúcu zubnú hygienu, stmavnutia zubov sa naozaj nemusíte báť. Keby k tomu náhodou predsa len prišlo, dajte si v zubnej ambulancii spraviť profesionálnu dentálnu hygienu. Jednoduché preleštenie profesionálom sfarbené povlaky rýchlo odstráni. S tými odolnejšími si poradí pieskovanie.



Foto: profimedia.sk

Tlak v žalúdku

Rado: *Lekári mi našli v žalúdku helicobaktera. Užíval som trojkombináciu antibiotík a opakované vyšetrenie potvrdilo, že ho už nemám. Problémy však trvajú, žalúdok ma bolí, cítim v ňom tlak. Vraj mám funkčnú dyspepsiou. Ide o niečo vážne?*

MUDr. Peter MINÁRIK

Žalúdočné problémy konzultujte ešte raz s ošetrovateľom a s gastroenterológom. Až potom, čo bezpečne vylúčia organické príčiny, možno ich pripísať funkčnému pôvodu. Podkladom takýchto ťažkostí je porucha regulácie tráviaceho traktu. V pozadí bývajú často dlhodobé psychické problémy alebo stresy, ktoré zdanlivo nemajú priamu súvislosť s udávanými ťažkosťami. Liečba by sa nemala zužovať len na predpis liekov. Základnou podmienkou je zdravé stravovanie, správna životospráva a odstránenie zdrojov duševných, často neuvedomených problémov. Preto je konzultácia s odborníkom na výživu a s klinickým psychológom logická.

Funkčné poruchy tráviaceho traktu, teda funkčné dyspepsie, tvoria jednu z najčastejších príčin tráviacich ťažkostí. Mnohí pacienti majú obavu z vážneho ochorenia zažívacieho traktu alebo iných orgánov brušnej dutiny a podrobujú sa rôznym vyšetreniam. Príčinou funkčných porúch však nie je tumor ani zápal, ani iné vážne organické ochorenie. Sú to poruchy v regulácii činnosti tráviaceho ústrojenstva. Najčastejšie je narušená pohyblivosť, napätie steny alebo vylučovania tráviacej trubice. Podľa orgánu, ktorý je postihnutý, hovoríme o funkčnej poruche pažeráka, žalúdka a dvanástnika, čreva, ale aj žlčníka a žlčových ciest.