



MUDr. Aurel DUCKO
zubný lekár
www.bielezuby.sk



MUDr. Miloš BUBÁN
internista,
gastroenterológ
primár odborných
ambulancií ŽNaP BA

Alergia na živicu?

Pred štyrmi mesiacmi mi začal praskať jazyk. Podnebie mám ako spálené, veľmi ma štípe. Stále sa to zhoršuje. Kožná lekárka mi poradila nejaké gély, vitamín B a hypermangán na vyplachovanie ústnej dutiny. Nič nepomáha. Mám dočasný zubný mostík zo živice, lebo lekár mi robil titánové implantáty. Môže to byť reakcia na živicu alebo na implantáty?

Milan

MUDr. Aurel DUCKO

Nepíšete, či vám zubný lekár nasadil mostík pred štyrmi mesiacmi, teda vtedy, keď sa vám začali problémy s popraskaným jazykom a podnebiem. Ak áno, mostík môže byť ich príčinou. Živica totiž môže spôsobovať alergiu. Titánové implantáty však zvyčajne nevyvolávajú takúto reakciu. Pocit spáleného jazyka a podnebia a s ním súvisiace bolesti môžu mať aj veľa iných príčin, od imunitných až po zažívacie. Aby lekár mohol túto príčinu nájsť, musíte absolvovať dôkladný rozhovor, pri ktorom krok za krokom vylúči všetky vonkajšie dráždenia. Potom v spolupráci so všeobecným lekárom absolvujete aj ciele vyšetrenia, ktoré môžu tiež poukázať na príčinu vašich ťažkostí.



Foto: profimedia.sk

MÁM ŽIŤ BEZ MLIEKA?

Lekár mi na základe vyšetrenia sliznice tenkého čreva napísal nález „úplný selektívny deficit laktázy“. Vynechal som všetky mliečne potraviny. Nemôžem piť ani acidofilné mlieko a jesť jogurty? Lieky, ktoré užívam, obsahujú laktózu. Môže to mať vplyv na problémy s trávením?

Ernest

MUDr. Miloš BUBÁN

Máte laktózovú intoleranciu, čiže neznášanlivosť mlieka. Z vášho e-mailu vyplýva, že ste už zo stravy vylúčili mlieko a mliečne výrobky s obsahom laktózy. Môžete ich nahradiť bezlaktózovým mliekom, bežne dostupným v obchodnej sieti, alebo sójovým rastlinným „mliekom“. Postihnutí obyčajne dobre tolerujú mliečne produkty, ktoré prešli kvasným procesom, kyslomliečne výrobky, probiotické jogurty a acidofilné mlieka, preto si myslím, že by ste ich mohli vyskúšať. Ak vám nebudú spôsobovať problémy, pokojne ich zaraďte do svojho jedálneho lístka. Niektoré lieky obsahujú malé množstvo laktózy, to však väčšinou pacientom nerobí vôbec žiadny problém. Ak predsa len prídu ťažkosti, požiadajte lekára, aby vám predpísal iný liek bez laktózy.

Laktózová intolerancia je porucha metabolizmu cukrov, teda trávenia mliečného cukru laktózy. Spôsobuje ju nedostatočná produkcia alebo chýbanie enzýmu laktázy. Tento enzým štiepi v tenkom čreve mliečny cukor laktózu na jednoduché zložky, ktoré vie organizmus ľahko stráviť. Laktóza sa nachádza v mlieku, syroch, tvarohu, smotane, masle, ale aj v zmrzlínach, pudingoch, omáčkach a v rôznych jedlách, pri príprave ktorých sa používa mlieko. Príznaky sú individuálne: nafukovanie brucha, kolikovitá bolesť brucha, kyslo zapáchajúce, vodnaté hnačky, niekedy sprevádzané škŕkaním či prelievaním črevného obsahu, plynatosť. Príznaky sa obyčajne prejavujú do dvoch hodín od konzumácie mliečnych výrobkov. Intenzita príznakov závisí od množstva konzumovaného mliečného cukru a od stupňa laktózovej intolerancie. Od tejto diagnózy však musíme striktno oddeliť alergiu na mlieko, mliečnu bielkovinu. Tá postihuje najmä deti a je závažnejšia. Mnohí si tieto dve ochorenia pletú.

Atopický či kontaktný?

Mám 19 rokov. Pred dvomi rokmi na jeseň sa mi pod očami vytvorili tmavé kruhy a drobný výsev. V poslednom čase sa veľmi zhoršil, navyše svrbí. Maskujem to mejkapom, ale už nepomáha. Vraj mám atopický ekzém. Viete mi niečo poradiť?

Jiřina

MUDr. Ján BAUMGARTNER

Suchosť, zhrubnutie a zmeny pigmentácie sa vyskytujú nielen pri atopickom ekzéme, ale aj pri chronickom kontaktnom ekzéme – alergickej kontaktnej dermatitíde. Sezónne zhoršenie na jeseň je síce typické pre atopický ekzém, ale

pri ňom sa vyskytujú aj iné symptómy. Kontaktný ekzém vzniká po predchádzajúcej precitlivenosti na chemické látky, ktoré bývajú súčasťou kozmetiky. Typické je postupné zhoršovanie prejavov – ako u vás, keď ste sa snažili prekryvať chorobné ložiská mejkapom. Práve ten môže obsahovať alergén alebo alergény, ktoré u vás spôsobili kožný zápal. Usudzujem, že máte chronický kontaktný alergický ekzém, spojený so zhrubnutím kože a s jej stmavnutím. Môžete však mať aj kombináciu oboch chorôb. Okamžite vylúčte kontakt s podozrivým mejkapom a vzdajte sa akýchkoľvek kozmetických prípravkov. Navštívte kožného lekára, ktorý bude liečiť zápalové preja-



MUDr. Ján
BAUMGARTNER
dermatovenerológ
Laser Centrum Paracelsi, Bratislava
www.paracelsi.sk



MUDr. Tibor
BARTA, PhD.
zástupca prednostu
I. ORL klinika
UNB, LFUK a SZU,
Bratislava

vy lokálnymi prípravkami. Predpíše vám antihistaminiká, ktoré utlmia pocit svrbenia. Po preliečení vám môže navrhnúť vyšetrenie, ktoré odhalí alergény zodpovedné za vaše ťažkosti. Budete sa im musieť vyhýbať.

Vybrať alebo nie?

Uvažujem o odstránení krčných mandlí, pretože sa mi na nich stále tvoria nepríjemné čapy. Páchne mi z úst a cítim ich aj pri jedle. Výsledky všetkých vyšetrení sú však v norme. Záver znie: chronická tonzilitída, faryngitída a rinitída. Angínu mám raz, dva razy do roka. Krčná lekárka mi naznačila, že sa mám rozhodnúť sama.

Nataša

MUDr. Tibor BARTA, PhD.

O tonzilektómii, teda o odstránení krčných mandlí, možno uvažovať, ak máte chronický

zápal podnebných mandlí (štyri a viac akútnych angín do roka viac rokov za sebou), komplikáciu akútnej angíny (napríklad paratonzilárny absces), chrápete alebo vás trápi apnoický syndróm a pri nádore podnebnéj mandle. Ostatné indikácie nemajú jasné medicínske odôvodnenie. Podľa laboratórnych výsledkov, ktoré uvádzate, nemáte chronický zápal. Vaše ťažkosti vyplývajú z fyziológie fungovania podnebných mandlí. Príčinou uvoľňujúceho sa obsahu, ktorý vidno pri zatlačení na mandle, je anatomická stavba v podobe tkaniva s hlbokými chodbičkami vystlanými sliznicou, kde slizničné bunky po čase odumiera-

jú a nahrádzajú ich iné bunky, ďalej odumreté baktérie žijúce v symbióze a zvyšky potravy. Nejde však o patológiu. Lahký zápach súvisí skôr so zložením bakteriálnej flóry v hltane a v ústach jednotlivca. Ak je zápach veľmi intenzívny a nie je možné riešiť ho inak, možno rozmýšľať o tonzilektómii. Lekár však musí posúdiť aj ostatné zdravotné ťažkosti, lebo napríklad chronická faryngitída, ktorú spomínate, sa po odstránení mandlí môže zhoršiť. Iné možnosti, ako ovplyvniť tvorbu obsahu v mandliach, nie sú. Zmierniť zápach môžete azda iba žuvačkou, cukríkom a častejším používaním kloktadiel.

Platená inzercia



www.activioplan.sk

Normálne je
cítiť sa dobre každý deň.
Vyskúšajte to aj vy!

Poznáte to - človek sa nikdy nezastaví. Na to, aby sme aj napriek tomu mohli správne fungovať, je treba sa starať rovnovážne o naše telo aj duševné zdravie.

Ako sa správne stravovať, športovať, starať sa o svoju vnútornú aj vonkajšiu krásu, vám radia odborníci Activia plánu.

- Šport: David Huf
- Zdravie: MUDr. Iveta Čierna PhD.
- Krása: Claudie Marčeková
- Výživa: Bc. Blanka Sekerová
- Duševné zdravie: Doc. PhDr. Elena Hradiská

Zostavte si svoj vlastný Activia plán z oblastí zdravia, športu, krásy, duševného zdravia aj výživy a po dobu 4 týždňov nasledujte rady našich odborníkov.

Všetky chceme byť vitálne, zdravé a mať trávenie v pohode, no každá sme iná. Nech patríte do akejkoľvek vekovej kategórie, stačí vyplniť vašu osobnú špecifikáciu na www.activioplan.sk a môžete mať svoj vlastný Activia plán ušitý priamo na mieru.

Začnite už dnes na www.activioplan.sk