



**Doc. MUDr. Vladimír DONÁTH, CSc.**  
prednosta  
II. Neurologickej  
kliniky NsP Banská  
Bystrica



**MUDr. Aurel DUCKO**  
zubný lekár  
[www.bielezuby.sk](http://www.bielezuby.sk)



Foto: profimedia.sk

## Ústa neotvárajte

Manžel dvakrát prekonal epileptický záchvat. Dostal ho v spánku. Teraz berie lieky. Nevie, ako mu poskytnúť prvú pomoc. Jeden lekár radí otvárať ústa, druhý v žiadnom prípade. Stále ho sledujem a nespúšťam z očí.

**Doc. MUDr. Vladimír DONÁTH, CSc.**

Nepíšete, aký typ záchvatov mal manžel. Predpokladám, že išlo o generalizované epileptické záchvaty spojené s poruchou vedomia a kŕčmi všetkých končatín. V takom prípade sa neodporúča násilne otvárať ústa či páčiť ich. Najdôležitejšie je zabrániť následnému úrazu hlavy. Vhodné je, ak manžela obrátite na bok do stabilizovanej polohy a odstránite z jeho blízkosti predmety, o ktoré by si mohol pri kŕčoch poraniť hlavu. Ak manžel užíva predpísané lieky, záchvat vo väčšine prípadov spontánne ustúpi. V domácich podmienkach mu môžete do konečníka podať liek s účinnou látkou diazepam. Ide o bezpečný postup, pretože liek má špeciálny aplikátor. Predpíše ho neurológ, ktorý manžela ošetruje. Ak sa záchvat opakuje alebo trvá dlhšie, zavolajte záchranú službu.

## Nezničí si sklovinu?

**Syn si umýva zuby elektrickou kefkou aj desať minút. Nemôže si zodrať sklovinu?**

**MUDr. Aurel DUCKO**

Nemusíte sa obávať, že elektrická kefka synovi poškodí zubnú sklovinu. Zvyčajne na ňu tlačíme oveľa menej ako na klasickú. Okrem toho, štetinky vykonávajú vlastný pohyb, takže na krčkoch zubov nevznikajú klinové defekty, ktoré spôsobuje veľký tlak na kefku a nesprávne horizontálne čistenie. Elektrická kefka podstatne uľahčuje čistenie zubov, lebo vykonáva správne pohyby. Od jej typu závisí, či napodobňuje len pohyb hlavy zo strany na stranu a krúživý pohyb, či pridáva aj ultrazvukové vibrácie, alebo dokonca rotujú jednotlivé trsy štetiniek. V každom prípade odstráni zubný povlak efektívnejšie a rýchlejšie ako klasická, lebo jej malá hlava sa do-

stane aj na ťažko prístupné miesta. Pre mnohé deti je takéto čistenie zúbkov zábavné a s obľubou pri ňom vykonávajú aj inú činnosť. Ak kefka nemá časovač, ktorý vibrovaním alebo zvukom oznámi, že „už stačí“, často si zuby čistia dlhšie, ako treba. Ak váš syn má pocit, že na dokonalé vyčistenie zúbkov potrebuje dlhší čas, môže použiť detektor plaku. Farbiaca tableta mu po rozpustení zafarbí starý povlak na fialovo a čerstvý na ružovo. Takto zistí, či má zuby vyčistené dobre, prípadne ako dlho si ich má čistiť, aby všetky sfarbené miesta odstránil. V priemere na kvalitné očistenie stačia dve až tri minúty.

## Čo s mliekom?

Zistili mi neznášanlivosť laktózy. Zohnať mliečne výrobky bez obsahu laktózy v mestečku, kde žijem, je takmer nemožné. Skúšala som internet, ale dovoz výrobkov je možný len do Košíc, ktoré sú od môjho bydliska vzdialené 100 km, čo veľmi predražuje poštovné. Riešila som to teda úplným vyradením mlieka a všetkých mliečnych výrobkov z jedálneho lístka, hoci mi chutia. Sú potraviny, ktoré by mi neškodili?

### MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ

Zvolili ste dobrý postup – vylúčili ste zo stravy všetky produkty z kravského mlieka. Postupne však skúste do jedálneho lístka pridávať kyslomliečne výrobky. Neznášanlivosť alebo intolerancia laktózy totiž znamená nedostatok enzýmu laktázy, ktorý štiepi mliečny cukor laktózu. Koľko mliečného cukru vie dospelý orga-



MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ  
odborníčka na výživu  
Nemocnica  
s poliklinikou  
Medissimo,  
www.medissimo.sk



MUDr. Adriana TOMEKOVÁ  
dermatologicko-  
-laserová klinika  
Tomar, Bratislava,  
www.tomar.sk

nizmus stráviť, prípadne koľko ho vie vyprodukovať, je veľmi individuálne. Zvyčajne však aj ľudia s touto poruchou dokážu stráviť kyslomliečne výrobky, teda jogurty, kyslú smotanu, tvaroh aj syry, pretože časť tráviacej „práce“ za nich vykonávajú baktérie mliečného kvasenia, ktoré sú v týchto výrobkoch prítomné. Prejavu intolerancie pomáhajú potlačiť kvapky, z ktorých si pripravíte bezlaktózové mlieko. Kúpite ich v lekárni.

## Na priame slnko nechodte!

Mala som rakovinu lymfatických uzlín, som dva a pol roka po chemoterapii a rádioterapii. Môžem sa opaľovať na slnku alebo v soláriu alebo je to pre mňa nebezpečné? Moja kamarátka by zase chcela vedieť, ako to je s užívaním betakaroténu, keď fajčí.

### MUDr. Adriana TOMEKOVÁ

Do solária vám neodporúčam chodiť vôbec. Na slnku môžete byť iba v prípade, že si pokožku chránite ochranným faktorom SPF minimálne 30 a len v čase, keď sú slnečné lúče menej intenzívne, teda do 11. hodiny doobeda a po 16. hodine poobede. Treba nosiť aj pokrývku hlavy a zakrývať si telo ľahkým, vzdušným oblečením.

Vašej kamarátke odporúčam prestať fajčiť. Výživové doplnky treba užívať s mierou, radšej by si mala dopriať nechemicky spracované vitamíny v ovocí a zelenine. Keďže betakarotén je provitamínom vitamínu A, obsahuje ho tmavozelená listová zelenina, ako je špenát, a červené plody, ako paradajky, mrkva, červená paprika.



Foto: profimedia.sk

Panthenol & Aloe vera GEL  
Hydratačný a chladivý gel

## NA DOVOLENKU AJ DO DOMÁCEJ LEKÁRNIČKY

Unikátne spojenie  
bioaktívnych látok + Panthenolu  
s jeho regeneračnými  
účinkami + prírodného hojivého  
Aloe vera

### PRVÁ POMOC PRI

podráždenej pleti po opaľovaní  
vysušenej, popraskanej a veľmi citlivej pokožke  
pri regenerácii pokožky po odreninách,  
obareninách, spáleninách  
pri bodnutí hmyzom  
po holení a depilácii  
a pri ďalších kožných problémoch  
(mozole, zrohovatená koža, pluzgiere)



JEDINÝ  
SVOJHO  
DRUHU  
NA TRHU

Žiadajte vo svojej lekárni!

OBRA SK, s.r.o.  
Vrbovská cesta 43, 921 01 Piešťany  
www.obra.sk