

Zdravie

NAŠI ODBORNÍCI



MUDr. Sylvia HAEBERLE
internistka
Centrum prevencie
a liečby, Poliklinika
Mýtňa, Bratislava



MUDr. Aurel DUCKO
zubný lekár
www.bielezuby.sk

Mám problém so srdcom

Sotva prejdem pár schodov, už som zadýchaná a cítim, ako rýchlo mi búši srdce. Okrem toho sa veľmi potím, najmä v podpazuší, čo predtým nebolo. Mám aj bezlepkovú diétu. Môže to všetko spolu súvisieť? Čo mám robiť?

Petra

MUDr. Sylvia HAEBERLE

Ťažkosti, ktoré opisujete, môžu mať spoločného menovateľa, ale môžu byť aj prejavom viacerých porúch. S bezlepkovou diétou súvisia len vtedy, ak v dôsledku základného ochorenia – teda celiakie alebo inej intolerancie gluténu – máte poruchy vnútorného prostredia, napríklad nadmerný výdaj tekutín pri hnačke či nadmerné vylučovanie niektorých minerálov. Píšete, že sa potíte najmä pod pazuchami a hlavne, „keď niekam idete“. Ak vám v týchto situáciách búši srdce rýchlo a pravidelne, zrejme bude na príčine stres. To, že sa pri námahe zadýchate, je následok rýchleho pulzu.

Mali by ste sa poradiť s internistom: vyšetrí vás a upresní situáciu, v ktorých ťažkosti vznikajú. Preverí prítomnosť poruchy srdcového rytmu, ktorá by si vyžadovala liečbu, odhalí prípadné ochorenie štítnej žľazy a sklon k panickým stavom. Doplní údaje o základnom ochorení, pre ktoré máte bezlepkovú diétu, preverí stav hydratácie, parametre krvného obrazu a mineralogram.

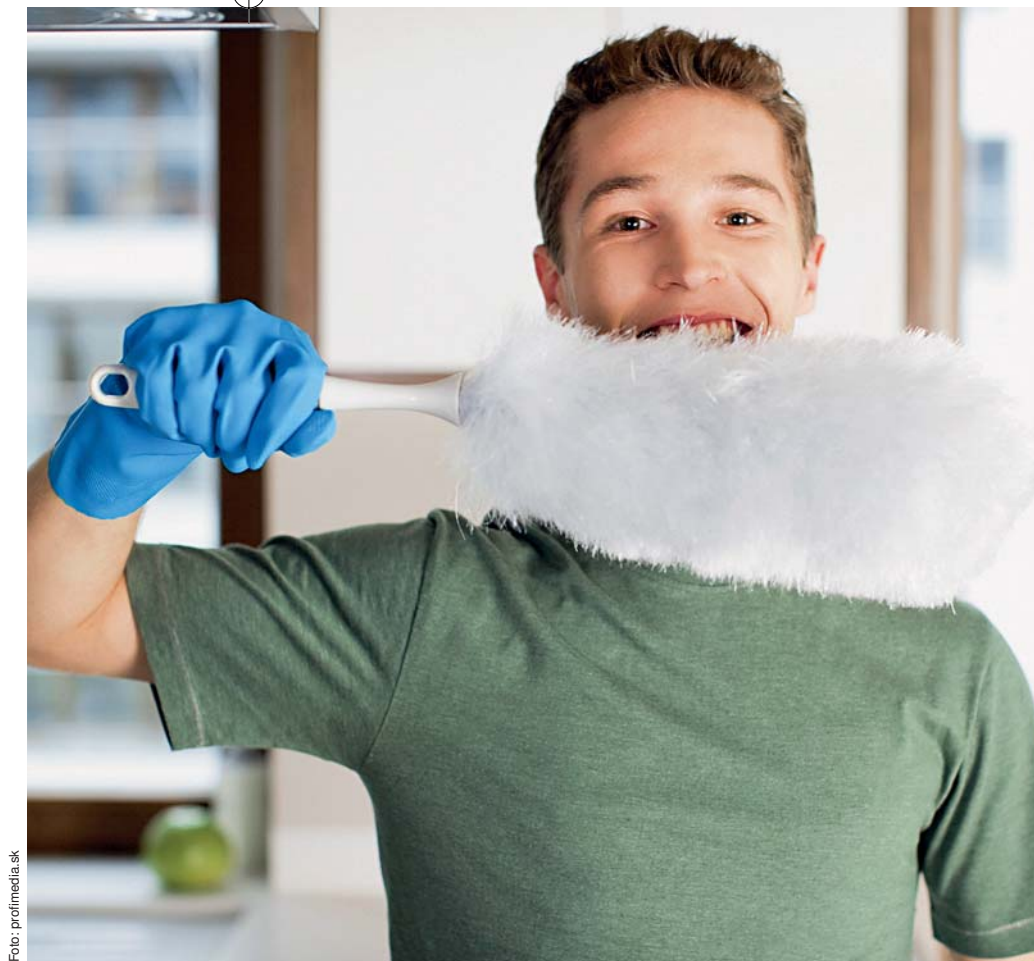


Foto: profimedia.sk

Kedy budú biele?

Zuby si pravidelne čistím bieliacimi pastami, ale peknú farbu som nedosiahla. Ako sa dajú účinne vybieliť? Nie je to nebezpečné?

Igor

MUDr. Aurel DUCKO

Vekom zuby čoraz väčšmi sivejú, žltnú alebo na nich dokonca pribúdajú flaky. Aj pôsobenie nikotínu, kávy či čaju zanecháva stopy. Bielenie zubov je proces, ktorý úspešne zosvetľuje zafarbený dentín a sklovinu zubov. V drogérii či v lekárni zoženiete niekoľko voľne dostupných prípravkov na domáce bielenie zubov: špeciálne zubné pasty, bieliace prúžky, ktoré sa nalepujú na zuby, alebo univerzálne nosiče plnené bieliacim gélom, ktoré budete nosiť niekoľko hodín nasadené na zuboch počas dňa či celú noc. Efekt takého bielenia však uvidíte až po niekoľkých týždňoch pravidelnej aplikácie, pretože koncentrácia účinnej látky je nízka.

Ak chcete doceliť výrazný bieliaci efekt za krátky čas, obráťte sa na zubného lekára. Najprv by ste však mali v ambulancii absolvovať profesionálnu ústnu hygienu. Zbavíte sa nielen povlakov a prípadného zubného kameňa, ale aj vonkajšieho sfarbenia napríklad od kávy, cigariet či od červeného vína. Výsledok

bielenia bude intenzívnejší a krajší. Potom vám zubný lekár dá vyhotoviť nosiče na mieru a odporučí gél na domáce bielenie s vyššou koncentráciou. Druhou možnosťou je, že vám chrup vybieli gélom ambulantne. Účinok ešte znásobí LED svetlo alebo plazmová lampa, ktorá sa v zahraničí považuje za najbezpečnejší kozmetický postup súčasnosti. Pod dohľadom lekára je toto ošetrenie bezpečné nielen pre zuby, ale aj pre sliznicu ústnej dutiny.

Po ambulantnom ošetrení zbadáte farebný rozdiel takmer okamžite – o jeden až šesť stupňov. Farba zubov sa ustáli v priebehu jedného až dvoch dní. Či taká aj zostane, to vo veľkej miere závisí od vás. Ak budete denne fajčiť a piť veľa kávy, bude nutné zuby v závislosti od zafarbenia sklovinu bieliť jeden až dvakrát ročne. Z praxe môžem potvrdiť, že u nefajčiarov a slabých kávičkárov sa farba zubov počas posledných troch rokov nezmenila, alebo sa zmenila len minimálne.

Chcem pribrať

Mám 166 cm a vážim 44 kg. Chcela by som pribrať. Skúsila som niekoľko prostriedkov, napríklad kvasnicové výrobky či prípravky na nechutenstvo, ale nemali veľký efekt. Už som zúfalá, poradte mi.

Natália

doc. MUDr. Katarína RAŠLOVÁ, CSc.

Váš problém je možno konštitučný, teda geneticky podmienený. Možno ste presvedčená, že prijímate dosť energie, ale zrejme ju tak dobre spaľujete, že to na pribratie nestačí. Z vašej výšky a hmotnosti vyplýva, že váš index hmotnosti BMI = 16, čo naozaj poukazuje na podvýživu. Nepíšete, koľko máte rokov, ale predpokladajme, že ste vo veku od 20 do 40 rokov. Váš bazálny metabolizmus, teda kalorická spotreba v podmienkach, že len spíte, by mala podľa výpočtu byť okolo 1 200 kilokalórií na deň. Energetická spo-



doc. MUDr. Katarína RAŠLOVÁ, CSc.
internistka,
diabetologička
Metabolické centrum,
Bratislava
www.metabolickecentrum.sk



MUDr. Vladimíra KMEČOVÁ
zdravotná
poisťovňa DÓVERA

treba však rastie so psychickou aj s fyzickou aktivitou. Ak si myslíte, že v strave máte dostatok živín a váš energetický príjem je vyšší ako denná energetická potreba, ale napriek tomu neviete pribrať, je potrebné odborné vyšetrenie u špecialistu. Požiadajte praktického lekára, aby vás poslal k endokrinológovi a internistovi.

Radšej dychový test ako sondu do žalúdka

Myslím si, že mám helicobaktera. Preplatí mi poisťovňa vyšetrenie z dychu, alebo si ho musím hradiť z vlastného vrecka? K akému lekárovi mám ísť?

Martina

MUDr. Vladimíra KMEČOVÁ

Na jedno bezplatné preventívne vyšetrenie dychovým testom na prítomnosť baktérie *Helicobacter pylori* máte nárok, ak ste vo veku od 19 do 20 rokov. Vykonáva ho špecialista, čiže gastroenterológ, detský gastroenterológ alebo aj všeobecný lekár. Diagnostický prípravok *Helicobacter test* je na lekárske predpis a kúpite ho v lekárni. Ak chcete vyšetrenie podstúpiť, ale už nepatríte do spomínanej vekovej hranice a test vám nedporučil lekár, pretože ho nepovažuje za medicínsky opodstatnený, vyšetrenie si musíte uhradiť sami. Cena sa môže u jednotlivých poskytovateľov zdravotnej starostlivosti odlišovať, ale mala by byť zverejnená v cenníku príslušného lekára. Dychový test je len jedna z metód vyšetrenia, o iných možnostiach sa môžete informovať u gastroenterológa či u všeobecného lekára.



SCAN quilt®

Doprajte si zdravý spánok



- nealergické vankúše a prikrývky
- relaxačné a zdravotné vankúše
- matracový chránič Protect pre ľudí trpiacich inkontinenciou
- pestrá ponuka bytového textilu

Bratislava, Aupark, Einsteinova 18
Bratislava, Záhradnícka 58/A
Košice, Moldavská cesta 43
Liptovský Mikuláš, Garbiarska 678
Prešov, PASSAGE, Floriánova 2
Nitra, Centro, Akademická 1
Nové Zámky, Aquario, Nitrianska 111A
Ružomberok, Adria, Podhora 51

www.scanquilt.sk