

Naši odborníci



► PaedDr. ADELAI DA FÁBIANOVÁ
klinická logopedička
centrum individuálnej a komplexnej rehabilitácie, Piešťany



► MUDr. IVETA VALACHOVIČOVÁ
neurologička
a rehabilitačná lekárka
neurologické a rehabilitačné centrum, Bratislava



Foto Shutterstock

Neviem prehltnúť pilulku

Od detstva mám problém s prehltaním tabletiiek. Obťažuje ma to, lebo beriem antihistaminiká na alergiu, železo na málokrvnosť, občas nejaké vitamíny alebo lieky proti menštruálnym kŕčom. Je to len v psychike, alebo za tým môže byť aj niečo vážnejšie? Ako si prehltanie uľahčím?

Katarína

Prehltanie je komplexná a koordinovaná činnosť svalov a nervov, na ktorú však vplýva i naša psychika. Hltací akt má tri fázy, pričom vôľou môžeme ovládať prvé dve. V prvej fáze sa zmiešajú sliny s potravou. Do tejto činnosti sa aktívne zapája jazyk, žuvacie svaly, líca, pery a mäkké podnebie. V druhej fáze sa potrava pomocou hltanového svalstva posúva nižšie. Vtedy sa uzatvorí hrtanová príchlopka, ktorá bráni vdychnutiu jedla do dýchacích ciest. V tretej fáze sa jedlo posunie z pažeráka do žalúdka.

Neuvádzate žiaden zdravotný problém súvisiaci s jedným a prehltaním, preto predpokladám, že nejde o dysfágiu, teda o poruchu prehltania. Diskomfort, ktorý pociťujete pri prehltaní tabletiiek, môže závisieť od mnohých faktorov, napríklad od veľkosti, tvaru, chuti, od miesta uloženia tabletky na jazyku, od adekvátnej tvorby slín, ale aj od viskozity tekutiny, ktorou ju zapijate. Vo všeobecnosti tekutiny nekladú väčší odpor. Ak teda podržíte v ústach vodu s tabletkou, nemusíte ju tak výrazne vnímať. Ďalšou možnosťou je zapíť tabletku hustejšou tekutinou, napríklad džúsom, jogurtom, alebo umiestniť ju bližšie ku koreňu jazyka. Prípadne vám pomôže, keď si tabletku dáte na lyžičku spolu s tekutinou, pričom pred vyložením obsahu lyžičky v ústach sa ňou dotknete strednej plochy jazyka.

Píšte nám!

Máte zdravotný problém a neviete si rady? Zistili vám diagnózu, ale lekár vám dostatočne nevyšvetlil, čo vám vlastne je a ako sa máte liečiť? Alebo ste našli vo svojej prepúšťacej správe či zdravotnej karte množstvo odborných výrazov, ktorým vôbec nerozumiete? Naši odborníci vám jednoducho vysvetlia, o akú chorobu ide, a poradia vám, ako by ste mali postupovať.

Otázky píšete na

poradna.zdravie
@newsandmedia.sk

Bicykel a chrbát

Mám degeneratívne zmeny na chrbtici s poškodenou platničkou a s vyžarovaním do dolnej končatiny. Veľmi rada sa bicyklujem, robím aj náročnejšie cyklotúry. Niekedy ma po nich bolia kríže. Môžem si chrbát ešte viac poškodiť?

Renáta

Bicyklovanie, najmä dlhšie, nie je pri vašej diagnóze ten najideálnejší pohyb pre chrbticu. Zaťažujete ju až trojnásobne – pozíciou, mikrotrasmami a časovým faktorom. Tvrdíte, že sa tohto športu nechcete vzdať. Ak si však nechcete ešte viac uškodiť, mali by ste dodržiavať opatrenia: Sadnite si na bicykel len vtedy, keď máte chrbát v stabilizovanom stave, nie vtedy, keď vás bolí. Striedajte dvadsať minút bicyklovania s dvadsať-, tridsaťminútovým oddychom. Počas jedného dňa bicyklujte najviac hodinu. Pre zdravý chrbát sú najlepším riešením kompenzačné cvičenia. Naučte sa ich pravidelne a dlhodobo cvičiť. O vhodných cvičebných technikách sa poraďte s ošetroujúcim neurológom alebo s rehabilitačným lekárom.



► MUDr. JÁN BAUMGARTNER, PhD.
dermatovenerológ
laserové centrum,
Bratislava



► MUDr. PATRIK JAVORČÍK
traumatológ
nemocnica Malacky



► MUDr. MARTIN LEŠŤAN
imunolaergiológ
alergioimunologické centrum
v Prešove a Sabinove

Xantelazma

Pod ľavým okom pri koreni nosa mám žltkastú podlhovastú škvrnu. Jeden lekár mi povedal, že sa nedá odstrániť chirurgicky, tretí navrhol laser. Mám 20 rokov. Ako to teda je?

Lujza

Podľa vášho opisu ide o xantelazmu. Tento útvar vzniká ukladaním tukových látok v podkoží. Vytvárajú sa slamovožlté ložiská, ktoré sa postupne rozširujú. Môžu signalizovať poruchu látkovej výmeny tukov, preto by ste si mali najprv dať spraviť lipidogram, teda vyšetrenie koncentrácie tukov z krvi.

Spôsob odstraňovania závisí od rozsahu a lokalizácie. Každý prípad treba posúdiť individuálne a podľa neho sa rozhodnúť pre chirurgický zákrok alebo pre odstránenie laserom. Je lepšie začať s liečbou čo najskôr, kým je ložisko menšie, lebo hrozí, že časom sa bude zväčšovať a vystúpi nad úroveň okolitej kože. Pri laserovej ablácii pracujeme hlavne s erbiovým laserom, ktorý odstraňuje chorobné tkanivo po vrstvičkách, tenkých niekoľko tisícín milimetra. Ošetrenie v miestnom znecitlivení trvá niekoľko minút. Po zákroku vznikne ranka, ale hojenie prebieha rýchlo, trvá len niekoľko dní. Pri väčšom rozsahu musíte počítať opakovaným zákrokom.

Roztrhnutá šľacha

Vyšetrenie pravého ramenného kĺbu pred tromi rokmi ukázalo, že mám prerušený priebeh hlavnej šľachy. Mal som termín na operáciu, ale ortopéd ma odhovoril, lebo som ramenom dokázal hýbať. Najnovšie vyšetrenie ukázalo, že šľacha je už pretrhnutá. Ortopéd v správe uviedol, že je otázne, či sa šľacha bude dať prišiť. Mám sa dať sa operovať alebo nie?

Ivan

Pri dobrom funkčnom náleze, bez výraznejšieho obmedzenia hybnosti, nie je operačná liečba šľachy musculus supraspinatus nevyhnutná. V prípade bolesti a obmedzenia hybnosti je cieľom liečby zmierniť bolesť a obnoviť silu postihnutého ramena. Neoperatívna liečba zvyčajne spočíva v tlmení bolesti protizápalovými látkami alebo injekciami s obsahom steroidov, v pokojovom režime, v úprave aktivity a vo fyzikálnej terapii. Ak rameno dlhodobo nepreťažujete, nehrozia vám žiadne výraznejšie ťažkosti. V prípade preťažovania či úrazu hrozí poškodenie ostatných šliach rotátorovej manžety. Postupom času môžete mať väčšie bolesti a stratiť rozsah pohybu a silu v ramene. V takom prípade treba po vyčerpaní konzervatívnej liečby uvažovať aj o chirurgickom zákroku. Možností terapie pri nerekonštruovateľných léziách je viac, závisia od individuálneho prístupu a rozsahu poškodenia šliach rotátorovej manžety ramena.

Vo vlne aj v kozmetike

Zistili mi alergiu na lanolín. Čomu sa mám vyhýbať?

Edita

Lanolín je prirodzený produkt z ovčej vlny, ktorý pozostáva z komplexu esterov a polyesterov vysokomolekulových alkoholov a mastných kyselín. Obaľuje každý vlas vlneného výrobku a chráni ho pred znečistením, baktériami a mikroorganizmami. Jeho zloženie je v jednotlivých regiónoch rôzne. Keďže má upokojujúce a zjemňujúce účinky na pokožku, pridáva sa do miestne používaných liekov, kozmetík, pracích a ošetrovúcich prostriedkov na ovčie rúno. Obsahujú ho tiež laky, antikoročné prípravky, tlačiarenské atramenty, prípravky na impregnáciu textílií a kože, lyžiarske vosky a materiály na izoláciu káblov. Kontaktnú alergiu na lanolín diagnostikujeme náplastovými testami, spravidla na chrbte. Reakciu odčítame po štyridsiatich ôsmich a sedemdesiatich dvoch hodinách. Rizikovou skupinou sú ľudia s chronickými vredmi predkolenia, na zdravej koži je alergia na lanolín napriek častému výskytu v kozmetike vzácna. Ak však pozorujete kožné reakcie, nepoužívajte kozmetické produkty, ktoré ho obsahujú. Mali by ste sa vyhýbať aj dlhšie trvajúcejmu kontaktu s ovčím rúnom, lebo môže na koži spôsobiť zápalové zmeny – začervnenie, svrbenie, opuchnutie, pluzgiere. Nemusia byť okamžité, niekedy trvá dva, tri dni, kým sa objavia. Ak z nejakej príčiny musíte byť v kontakte s lanolínom, používajte ochranné rukavice. 🚫