



Agnieszka Laskus
dr n. med.
specjalista
stomatologii,
implantolog



Grzegorz Prasątek
lek. med.
specjalista
pediatrii,
internista



Zapytajcie ekspertów

Lekarze różnych specjalności odpowiedzą na pytania, doradzą, uspokoją. Czekamy na Wasze listy z dopiskiem „Naj – Zdrowie”.

Jestem w ciąży. Powinam zrezygnować z wizyt u dentysty?

Gdy dowiedziałam się, że zostanę mamą, odłożyłam na później leczenie próchnicy, bo słyszałam, że zabiegi stomatologiczne w ciąży są niewskazane. Czy to prawda?

Ewa, 29 lat, Koszalin

To zależy od ich rodzaju. Dla kobiet w ciąży niewskazane są zabiegi z zastosowaniem lasera czy urządzeń ultradźwiękowych. Jeśli konieczne jest leczenie chirurgiczne lub kanałowe, to trzeba liczyć się z tym, że nie będzie można wykonać rentgenu przed kuracją i po jej zakończeniu.

Szczególna jest sytuacja pań w pierwszym trymestrze ciąży (zwłaszcza zagrożonej). Powinno się wtedy wykonywać wyłącznie niezbędne zabiegi stomatologiczne. Stosuje się wówczas znieczulenie miejscowe bez środków dodatkowo obkurczających naczynia.

Ważna rada: przed rozpoczęciem leczenia zgłoś stomatologowi, w którym trymestrze jesteś oraz jak przebiega ciąża (zwłaszcza jeśli np. jest podtrzymywana hormonalnie i przyjmujesz leki).

Na co pomoże... napar z babki lancetowatej

► Dzięki swoim właściwościom rozrzedzającym śluz jest pomocny w leczeniu zapalenia oskrzeli oraz zatok.

► Łagodzi dolegliwości trawienne, zmniejsza wydzielanie kwasu solnego i działa ochronnie na błonę śluzową żołądka.



Często boli mnie głowa. Czy to może mieć jakiś związek z chorobami zębów?

Koleżanka powiedziała mi, że migreny mogą być wywołane przez np. nieleczone ubytki lub zgrzytanie zębami. Czy taki związek jest możliwy?

Eliza, 40 lat, Gdańsk

Trudno to precyzyjnie określić. Drobne problemy stomatologiczne, np. niewielkie ubytki, na pewno nie są przyczyną migren. Ale już nawyk zaciskania czy zgrzytania zębami prowadzący do wzmożonego napięcia mięśniowego – rzeczywiście może powodować bóle głowy. Cza-

sem ich przyczyną są także dolegliwości stawów skroniowo-żuchwowych, będące efektem wad zgryzu. Niekiedy stan zapalny związany z zębami objawia się bólem promieniującym w różnym miejscu głowy. Aby to sprawdzić, konieczna jest jednak konsultacja u stomatologa.

Medycyna naturalna

Na czym polega refleksologia?

Zauważyłam, że powstaje coraz więcej gabinetów oferujących ten rodzaj terapii. Co to za metoda i czy są jakieś badania potwierdzające jej skuteczność? **Anna z Elku**

Refleksologia (zwana też terapią zonową) polega na uciskaniu odpowiednich punktów na stopach i dłoniach, zwanych refleksami. Każdemu z refleksów odpowiada określony organ, narząd wewnętrzny albo część ciała. Refleksologia dzieli ciało człowieka na 5 par stref (zony), które biegną od czubka głowy do stóp i rąk, gdzie mają zakończenie w polach refleksów. Uciskając te miejsca, mamy stymulować przepływ energii, która działa

uzdrowiająco na znajdujące się w zonie narządy. Ponieważ organy ciała nie funkcjonują w odosobnieniu, dlatego nagromadzenie toksyn w jednej z części ciała powoduje, że inne muszą ciężiej pracować, aby wyrównać zaburzenia energii. Uciskanie refleksów ma powodować usunięcie toksyn blokujących kanały energetyczne i doprowadzić cały organizm do stanu równowagi. Medycyna nie potwierdziła skuteczności tej metody.

Foto: 123 RF/Pixsel (2), Jump

Zauważyłam, że na paznokciach u stóp mam dziwny nalot. Wydaje mi się, że to grzybica. Jak się jej pozbyć?

Od jakiegoś czasu moje paznokcie zrobiły się żółto-brunatne, łatwo się łamią i rozwarstwiają. Czy muszę iść z tym do lekarza? A może wystarczy maści bez recepty?

Joanna, 25 lat, Poznań

Stosowanie specyfików bez recepty i wszelkie domowe kuracje bez postawienia diagnozy to jedynie strata czasu. Chorobę zawsze powinien potwierdzić dermatolog, bo czasem jest ona mylonazłuszczycą. Lecze-

nie grzybicy zwykle polega na przyjmowaniu tabletek z itraconazolem (kuracja trwa trzy miesiące). Należy też stosować specjalny krem (np. Mycospor-Onychoset) albo lakier do paznokci (np. Batrafen, Loceryl).

Ważna rada: aby zapobiec nawrotom choroby, stosuj pudry lub aerozole grzybobójcze (Daktarin, Mykodermina, Nizoral). Są dostępne bez recepty.

