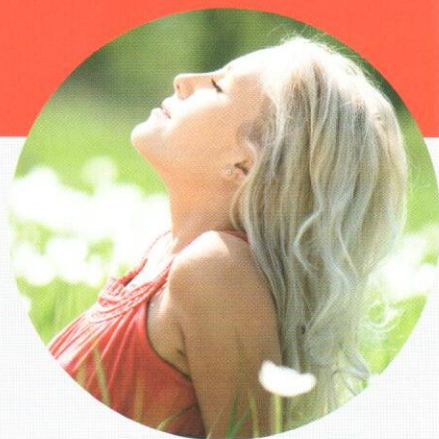


Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietetyki. Piszcie do nas: zdrowo@eurossys.pl.



STOMATOLOGIA

Planuję mieć dziecko. Chciałabym wiedzieć jak powinnam dbać o zęby przed ciążą?



dr n. med. Agnieszka Laskus, specjalista stomatologii, implantolog, klinika Trio-Dent, Warszawa

Najlepszym rozwiązaniem jest przeprowadzenie kontroli i w razie konieczności kompleksowego leczenia stomatologicznego przed planowaną ciążą. Można wtedy wyleczyć wszystkie zęby z próchnicy, jeśli trzeba np. kanałowo, usunąć kamień i osad nazębny, w razie istniejącego problemu rozpocząć leczenie chorób dziąseł czy choroby przyzębia. Z leczeniem tym najczęściej wiąże się diagnostyka radiologiczna, która także powinna być wykonana przed pla-

nowana ciążą. Warto zadbać o kompleksową diagnostykę i leczenie przed ciążą – zwłaszcza że niektóre schorzenia, np. próchnica i choroby przyzębia mogą być niebezpieczne nie tylko dla matki, ale i dla dziecka (mogą spowodować przedwczesny poród lub być przyczyną zbyt niskiej wagi noworodka).

Jeżeli chcemy wybielić zęby, czy to żelami i pastkami dostępnymi w aptekach, czy też profesjonalnie w gabinecie dentystycznym – najlepiej zrobić to przed ciążą, bo w jej czasie takie zabiegi są niewskazane.

IMMUNOLOGIA

Mam 29 lat. Gdy choruję, czasem na moim ciele pojawia się guzek w węzłach chłonnych. Czy może być niebezpieczny?



Anna Sadkowska, naczelną pielęgniarką ze SZPZLO Warszawa-Ochota

Opisana zmiana, guzek w węzłach lub węzła chłonny (np. pod szyją albo w pachwinie), jak podejrzewam, w istocie jest najprawdopodobniej powiększonym w wyniku infekcji gruczołem limfatycznym. Jeśli jest to tylko odczyn zapalny, któremu towarzyszy niewielki ból, a czasem zaczerwienienie, to jest to normalne zjawisko, poinfekcyjna odpowiedź organizmu związana z działaniem układu odpornościowego. Taki stan pojawia się w zakażeniu np. różyczką, świnką, mononukleozą, adeno-

wirusem, wirusem Herpes, itp. Sprawa kończy się samowyleczeniem po ok. 4–6 tygodniach. Należy jednak pamiętać, że przedłużające się powiększenie węzłów, zwłaszcza z towarzyszącymi objawami ogólnymi, jak osłabienie, stany podgorączkowe, pocenie się, a zwłaszcza chudnięcie, zawsze wymaga pilnej konsultacji lekarskiej i badań dodatkowych. Możemy tu się spodziewać choroby rozrostowej i zapalnej układu odpornościowego np. ziarnicy, białaczki itp. Na szczęście większość przypadków guzka w węzłach chłonnych to opisane powyżej odczyny pozapalne.

DIETETYKA

Postanowiłam, że w tym roku schudnę 5 kg. Niestety mimo zastosowania tzw. głodówki nie osiągnęłam jeszcze żadnego rezultatu. Jak zacząć chudnąć?

Marzena Brzezińska, dyplomowany dietetyk i ekspert ds. żywienia z firmy Star Fitness

Stosowanie tzw. głodówki z punktu widzenia dietetyki jest niezdrowe, a w odchudzeniu przynosi odwrotny skutek, zwalniając tempo przemian metabolicznych. Może także powodować poważne problemy – od osłabienia odporności, zawrotów głowy, aż do kamicy żółciowej. Podjęcie głodówki należy zatem bezwzględnie skonsultować z lekarzem. Zamiast tak radykalnych metod, warto pomyśleć o zmianie nawyków żywieniowych i uprawianiu sportu.

Aby efekty odchudzania były trwałe, trzeba pracować nad stałą zmianą nawyków żywieniowych. Picie dwóch litrów wody dziennie i ograniczenie spożycia słodyczy to podstawa. Dodatkowo zamiast podjadania kalorycznych przekąsek, warto stopniowo zamieniać je na owoce czy warzywa. Kluczowe znaczenie ma także uprawianie sportu. Dobrym przykładem jest choćby program spinning, który zdobywa coraz większą popularność. Zajęcia te odbywają się w rytm muzyki, a uprawiać może je każdy bez względu na wiek czy kondycję. Sport ten pozwala na utratę nawet 10 kg w osiem tygodni, oczywiście w połączeniu z odpowiednią dietą.