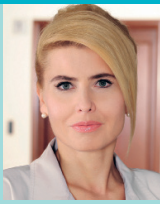




Justyna Klimkiewicz
dr n. med.
specjalista chorób
wewnętrznych
i toksykologii
klinicznej



Agnieszka Laskus
dr n. med.
specjalista
stomatologii,
implantolog



Zapytajcie ekspertów

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



Co robić, gdy dokucza zgaga?

Od dłuższego czasu po posiłku szybka zaczyna mi się odbijać i czuję pieczenie w przetyku. Jak to złagodzić? Co zrobić, żeby pozbyć się takich kłopotów?

Agnieszka, 32 lata, Sosnowiec

Przede wszystkim proszę unikać potraw mocno przyprawionych, kwaśnych oraz picia czarnej herbaty, kawy, napojów gazowanych i słodzonych. Radzę jeść mało, ale za to częściej. Po jedzeniu nie należy się kłaść. Je-

żeli te sposoby nie pomogą warto zwrócić się do lekarza, który zaleci wykonanie testu na obecność bakterii *Helicobacter pylori* (często powoduje zgagę) oraz gastroskopii i w zależności od wyniku poprowadzi leczenie.

Ważna rada: w celu złagodzenia dolegliwości można pić herbatkę imbirową lub napar z kopru włoskiego. Łyżkę kopru zalej szklanką wrzątku i zostaw na kwadrans pod przykryciem do naciągnięcia.

Na co pomoże lawenda?

- ▶ Zapach uspokaja i łagodzi depresję.
- ▶ Kąpiel z dodatkiem kilkunastu kropli olejku działa kojąco przy bólach mięśni.
- ▶ Napar (2 łyżeczki suszonej lawendy na szklankę wrzątku) to świetny środek na ból głowy, dolegliwości żołądkowe i bezsenność.

Co to jest choroba pęcherzyków?

Mam gorączkę, obrzmiałą szyję i boli mnie gardło. Lekarz mówi, że mogłam zachorować od całowania się. To znaczy, że mam chorobę przenoszoną drogą płciową? Jak się ją leczy?

Joanna, 21 lat, Olsztyn

Lekarz miał na myśli mononukleozę, która nie należy do chorób przenoszonych drogą płciową. Jest wywoływana przez wirus *Epsteina-Barr*, przenoszony przez ślinę. Można się też zarazić drogą kropelkową czy przez

przetoczenie zarażonej krwi. Oprócz objawów podobnych do anginy, występuje także powiększenie węzłów chłonnych oraz śledziony i wątroby. Jak przy każdej chorobie wirusowej, trzeba po prostu leżeć w łóżku.

Medycyna naturalna

Jak sobie poradzić z jęczmieniem na powiece?

Zrobiła mi się ropna grudka na powiece, już po raz kolejny. Jest to bardzo dokuczliwe i długo się goi. Czy mogę jakoś szybko się jej pozbyć sama, gdyby znów się pojawiła?

Aga z Ełku

Jęczmień to infekcja bakteryjna gruczołów brzoju powieki, najczęściej powodowana przez gronkowce. Zwykle znika sam. Zanim to jednak nastąpi, potrafi nieźle dokuczyć. Powoduje ból i zawienie oczu. Żeby przyspieszyć jego wyleczenie, można stosować ciepłe okłady. Rozszerzają ujście gruczołu łojowego i ropna wydzielina może wydostać się wtedy na zewnątrz, co ułatwia gojenie. Dobrym sposobem jest też pocieranie powieki

złotą obrączką. Złoto rozgrzewa się i działa jak ciepły kompres. Niektórzy okuliści polecają przykładanie białka ugotowanego na twardo jajka. Długo trzyma ciepło i ma właściwości ściągające – osusza i obkurcza gruczoł. Jęczmienia nie wolno wyciskać. Jeśli takie kłopoty często nawracają, radzę udać się do okulisty, który oceni, czy nie trzeba jednak zastosować antybiotyku bądź rozgrzewających maści okulistycznych.

Czy brak jednego zęba może źle wpływać nie tylko na wygląd?

Niedawno musiałam usunąć ząb, bo nie nadawał się już do leczenia. Chociaż nie widać jego braku, lekarz powiedział, że powinnam uzupełnić szczerbę. Czy to rzeczywiście takie ważne?

Natalia, 29 lat, Piła

Brak zęba to nie tylko sprawa wyglądu. Kiedy tracimy jeden ząb, przeciążamy pozostałe – silniej się ścierają. Zęby też w sposób naturalny dążą do kontaktu ze sobą. W przypadku utraty jednego, ten który jest nad

łuką lub pod nią, zaczyna się przesuwać w jej kierunku. Przechylają się też w stronę luki zęby z nią sąsiadujące. Wszystkie mogą ulec rozchwianiu. Pojawiają się kłopoty ze zgryzem. Dlatego lukę trzeba uzupełnić.

Ważna rada: braki najlepiej uzupełnić po upływie trzech miesięcy. W tym czasie miejsce po zębie zdąży się wygoić, a nie dojdzie jeszcze do zmian w ułożeniu pozostałych zębów.

