

PYTAJ specjalistów

W przychodni nie udzielono ci wyczerpującej informacji? Masz wątpliwości? Nasi lekarze różnych specjalności oraz dietetycy są do twojej dyspozycji.

PISZCIE DO NASZYCH EKSPERTÓW NA ADRES: 00-480 WARSZAWA, UL. WIEJSKA 19, REDAKCJA „PRZYJACIÓŁKI” LUB E-MAIL: dorota.mirska@edipresse.pl

LEKARZ RODZINNY

Skąd te białe ciała w moczu?

Mam 75 lat. Podczas ostatniego badania moczu wykryto, że mam w próbce dużo białych ciałek krwi. Czy to znaczy, że jestem chora?

dane do wiad. redakcji
Białe krwinki, które pojawiają się w moczu starszych osób, są naturalnym zjawiskiem i nie muszą świadczyć o infekcji. Warto jednak wykonać badanie posiewu moczu i sprawdzić poziom kreatyniny (test z krwi). Jeżeli wyniki okażą się nieprawidłowe (obecność białka, wałeczków w badaniu ogólnym moczu), konieczna może być konsultacja nefrologa.

Jak długo goi się złamane żebro?

Choć złamałam żebro miesiąc temu, nadal mnie boli. Co mogę zrobić, żeby szybciej się zrosło?

Marianna G. ze Zgierza
Kość zrasta się ok. 6–8 tygodni. Aby przyspieszyć ten proces, można przyjmować wapń i witaminę D3 (calcium 500 D, calcium vitrum). Być może Pani dolegliwości mają inną przyczynę: w bezpośredniej bliskości żebra przebiega nerw międzyżebrowy, którego podrażnienie potrafi wywołać ból. W tej sytuacji pomogą witaminy z grupy B (witamina B complex).

GINEKOLOG

Dlaczego wycofano z aptek pigułki Cilest?

Dlaczego nigdzie nie mogę kupić pigułek Cilest (choć mam na nie receptę)? Czy to prawda, że okazały się one szkodliwe?

Alina B. z Tomyśla
Producent preparatu Cilest w ostatnim czasie rzeczywiście wycofał go ze sprzedaży w kilkudziesięciu krajach (w tym w Polsce). Powodem takiej decyzji było stwierdzenie wolniejszego, niż określono to w specyfikacji leku, uwalniania się substancji czynnej zawartej w pigułkach. Proszę się jednak nie obawiać – nie oznacza to, że produkt ten jest szkodliwy. Nie potwierdzono również, że ma mniejszą skuteczność antykoncepcyjną. Cilest zawiera bowiem więcej niż przeciętnie aktywnych składników. Jeśli do tej pory przyjmowała Pani ten preparat i chciałaby Pani kontynuować tę formę antykoncepcji, proszę skonsultować się ze swoim lekarzem ginekologiem. Przeprowadzi on niezbędny wywiad i ewentualne badania, a następnie doradzi wybór innych pigułek.

Czy seks w 9. miesiącu ciąży jest bezpieczny?

Jestem w 9. miesiącu ciąży i dobrze się czuję. Czy mogę nadal współżyć z mężem?

dane do wiad. redakcji
W wypadku prawidłowo przebiegającej ciąży zasadniczo nie ma przeciwwskazań do współżycia, jednak ostat-



Lekarz, po zrobieniu odpowiednich badań, może zalecić przyjmowanie innych pigułek antykoncepcyjnych

nie tygodnie przed porodem wymagają ostrożności. Po pierwsze, w trakcie stosunku do pochwy mogą dostać się drobnoustroje, a rozwój infekcji intymnej tuż przed narodzinami dziecka bywa groźny. Po drugie, współżycie w ostatnich tygodniach ciąży może przyspieszyć poród. Najlepiej podczas wizyty kontrolnej poradzić się lekarza, który będzie miał największą wiedzę na temat aktualnego stanu Pani zdrowia i ewentualnych zagrożeń.

Czy depilacja może sprzyjać infekcjom?

Chciałabym wydepilować włosy łonowe. Moja lekarka twierdzi jednak, że mogę potem łapać infekcje intymne. Czy to prawda?

Ilona Z. z Krakowa
Faktycznie, całkowita depilacja okolic intymnych może sprzyjać infekcjom i podrażnieniom wrażliwej skóry w tych miejscach. Włosy łonowe pełnią funkcję ochronną: zabezpieczają narządy rozrodcze przed groźnymi drobnoustrojami. Depilacja staje się jednak coraz bardziej popularna i kobiety z różnych powodów (możliwość utrzymania higieny podczas miesiączki, bycie atrakcyjnym dla partnera) często się na nią decydują. Jeśli nie jest Pani gotowa zrezygnować z tego typu zabiegów, warto rozważyć rozwiązanie pośrednie – częściową depilację z pozostawieniem włosków na wargach sromowych. Proszę jednak nie usuwać owłosienia na własną rękę za pomocą golarki czy innych domowych sposobów – może to bowiem prowadzić do zakażenia i podrażnień. Lepiej jest umówić się na zabieg do wykwalifikowanej kosmetyczki, która wykona go z zachowaniem odpowiedniej higieny.

STOMATOLOG

Jakich past używać podczas leczenia ortodontycznego?

Słyszałam, że podczas noszenia aparatu ortodontycznego nie wolno używać ziołowych past do zębów. Czy to prawda?

Agnieszka G. z Wejcherowa
Nieprawda! Są wręcz zalecane, ponieważ w naturalny sposób łagodzą ewentualne stany zapalne wywołane zmianami w ustawieniu zębów. Wyciągi z szalwii, rumianku, dębu, rozmarynu, tymianku mają działanie przeciwzapalne, ściągające, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne, a nawet łagodnie przeciwbólowe (znoszą dyskomfort związany z noszeniem aparatu, np. po jego założeniu czy zmianie łuków ortodontycznych). Ważne, aby pasty stosowane podczas terapii or-

todontycznej skutecznie usuwały płytkę nazębną (np. za sprawą enzymów lub wysokiej jakości krzemionki) i miały działanie przeciwpróchnicze. Dobrze jest wybierać te wzbogacane aminofluorkami (które remineralizują szkliwo i zapobiegają próchnicy) lub ksylitolem (chroni uzębienie przed bakteriami).

W jaki sposób wyleczyć kość zatoki, aby założyć implant?

Dentysta podczas leczenia przebił się do zatoki. Po jakimś czasie spuchłam, wdał się silny stan zapalny i ząb trzeba było wyrwać. Czy można naprawić kość zatoki, tak żeby można było założyć implant?

dane do wiad. redakcji

Kość zatoki po usunięciu zęba sama się zagoi. Polecam Pani jednak konsultację implantologiczną, podczas której lekarz za pomocą radiologicznego sprzętu cyfrowego oceni ilość i jakość tkanki kostnej stanowiącej podłoże dla wszczepu. Szczególnie przydatne będzie tutaj zdjęcie tomograficzne w technologii 3D – takie urządzenia są na wyposażeniu dobrych klinik stomatologicznych. Wyrastek kostny w miejscu ewentualnego implantu jest wtedy mierzony i obrazowany w trzech wymiarach. Jeśli doszło do ubytku kości, będzie można spróbować ją odbudować poprzez wytworzenie tkanki kostnej w określonym miejscu. Jeżeli ubytek jest niewielki, taki zabieg wykonuje się razem z wszczepieniem implantu. Przy większych ubytkach najpierw regeneruje się kość, żeby po kilku miesiącach wszczepić implant.



ginekolog
Małgorzata
Szpetnar
www.inivicta.pl

stomatolog
Iwona
Gnatch-Olejniczak
UNIDENT UNION
Dental Spa z Wrocławia

lekarz rodzinny
Dorota
Łukaszuk
z Warszawy

pediatra,
gastroenterolog
Jarosław
Kierkuś
www.czmdm.pl

PEDIATRA

Co robić, gdy dziecko nie chce pić mleka?

Moja córka (chodzi do przedszkola) nienawidzi mleka. Lubi tylko jogurty i żółty ser. Martwię się, że to może źle wpłynąć na jej rozwój. Czy powinnam jej podawać jakieś suplementy diety, żeby wzmocnić kości i zęby?

Karolina G. z Zawoi

Jeśli Pani córka je sery i jogurty, nie ma powodów do obaw. Nie trzeba jej też podawać żadnych suplementów. Produkty te zawierają bowiem te same składniki co mleko. Pod względem wartości odżywczej jogurt jest nawet lepszy od mleka: dzięki zawartym w nim bakteriom przyswaja się z niego więcej białka niż ze słodkiego mleka, ma też więcej witaminy B12 i kwasu foliowego. Fermentowane produkty mleczne są także lepiej i szybciej trawione niż słodkie mleko (mogą je więc pić nawet dzieci

z nietolerancją laktozy). Jedyne o co warto zadbać to odpowiednia ilość nabiału, jaki otrzymuje dziecko w ciągu dnia. **Zalecana dzienna porcja wapnia dla 3–6-latków to 800–1000 mg**, czyli ok. 3 szklanek półtłustego mleka. Równowartość jednej szklanki mleka to kubeczek jogurtu (150 mg) lub szklanka kefiru (maślanek) lub 2 trójkąciki sera topionego lub 2 plastry żółtego sera lub pół kulki sera typu mozzarella. Teraz wystarczy obliczyć, ile córka zjada nabiału w ciągu dnia. Jeżeli tyle ile trzeba, to może Pani być spokojna o rozwój jej kości i zębów.

Jak leczyć zapalenie stawu biodrowego?

Mój 4-letni siostrzeniec przeszedł zapalenie stawu biodrowego. Przez tydzień otrzymywał leki w szpitalu, potem nie wolno mu było chodzić przez miesiąc. Minął jakiś czas, ale on nadal kiepsko się porusza. Czy powinien zostać ponownie przebadany?

dane do wiad. redakcji

Zapalenie stawu biodrowego u dzieci to dosyć częsta choroba. Na ogół mija samoistnie, a nawroty zdarzają się bardzo rzadko. Ważne, żeby podczas choroby pozwolić dziecku dużo odpoczywać (dlatego nie wolno mu było chodzić przez miesiąc). Dzięki temu można uniknąć wzmoczonego gromadzenia płynu w stawie oraz powolnego tworzenia się zwyrodnieniowych zmian w obrębie stawu. Dziecko prawdopodobnie może słabo chodzić, ponieważ długo nie używało pewnych partii mięśni i stawów. Proszę dać mu trochę czasu, wszystko powinno wrócić do normy. Jeśli Państwo się niepokoją, warto iść do lekarza i zrobić badanie USG stawu.

Warto wiedzieć

- **Zamiast zalecanych trzech** porcji nabiału dziennie, dzieci jedzą zaledwie jedną. Dlatego, jak pokazują badania, aż 80 procent maluchów do 3. roku życia i połowa przedszkolaków ma niedobory wapnia w diecie. Prowadzi to do problemów: m.in. zaburzeń w rozwoju kości, wad postawy, osłabienia uzębienia.
- **17 procent dzieci** (38 procent dorosłych) nie lubi pić słodkiego mleka, ponieważ boli je po nim brzuch. Wynika to z nietolerancji cukru mlecznego – laktozy.

DYŻURY LEKARZY SPECJALISTÓW

ginekolog
Małgorzata Szpetnar
5 sierpnia, poniedziałek,
godz. 19–21

dermatolog
Monika Serafin
7 sierpnia, środa,
godz. 17–19

lekarz rodzinny
Dorota Łukaszuk
7 sierpnia, środa,
godz. 19–21

pediatra
Jarosław Kierkuś
12 sierpnia, poniedziałek,
godz. 17–19

ZADZWOŃ!!!

koszt połączenia równy się
nie jest jednemu impulsowi
połączenia lokalnego.

801 051 221
dla osób dzwoniących
z tel. komórkowych

224710 221
dla osób dzwoniących
z tel. stacjonarnych

