

Nasi eksperci ODPOWIADAJĄ

PISZCIE DO NASZYCH EKSPERTÓW NA ADRES: „PRZYJACIÓŁKA”, 00-048 WARSZAWA,
UL. WIEJSKA 19, LUB E-MAIL: dorota.mirska@przyjaciolka.pl

W przychodni
nie udzielono ci
wyczerpującej informacji?
Masz wątpliwości?
Napisz lub zadzwoń do nas!



DERMATOLOG

MONIKA SERAFIN
z Warszawy

Skąd to łojotokowe zapalenie skóry?

Od pewnego czasu wokół nosa i na policzkach pojawia mi się zaczerwienienie. Lekarz twierdzi, że to łojotokowe zapalenie skóry. Dlaczego na to zachorowałam? Co mam zrobić, żeby się wyleczyć?

dane do wiad. redakcji

Przyczyna powstawania tej choroby nie jest do końca jasna. Podejrzewa się wpływ drożdżaków z grupy Candida, których obecność na skórze może powodować wystąpienie zmian zapalnych. To dość częsta dolegliwość o przewlekłym i nawrotowym przebiegu. Świąd jest zwykle niewielki lub pojawia się tylko okresowo. Leczenie polega na stosowaniu kremów: przeciwgrzybiczych (ketokonazol) lub niesterydowych przeciwzapalnych (takrolimus, pimekrolimus). Przy bardzo nasilonym zaczerwienieniu w pierwszej fazie leczenia, przez 2–3 dni można zastosować krem ze słabym sterydem, aby szybciej ograniczyć stan zapalny. Przy rozległych i uporczywych zmianach oraz przy braku poprawy po leczeniu miejscowym zaleca się lek przeciwgrzybiczy w tablet-



Zaczerwienienie i złuszczenie skóry przy nosie i za uszami to typowe objawy łojotokowego zapalenia skóry

kach. Proszę też do codziennej pielęgnacji skóry używać łagodne mydło i krem zapobiegający podrażnieniom (np.: Kerium DS, Sensibi D.S., Emulsja D.S. Uriage).

Co robić, gdy lek na świerzbi drażni skórę?

Miesiąc temu zarażałam się świerz-
bem. Lekarz zapisał mi maść.
Smaruję się nią, ale skóra jest w tych
miejscach podrażniona i zaczerwie-
niona. Jak powinienam postępować?

dane do wiad. red.

Przy leczeniu świerzbu stosuje się płyny lub maści, którymi smaruje się skórę przez 1–5 dni. W trakcie terapii rzeczywiście w miejscach wrażliwych może pojawić się podrażnienie. Jeżeli nie jest ono dokuczliwe, proszę nie przerywać kuracji, a po jej zakończeniu smarować skórę łagodzącymi maściami (Alantan, Bepanthen). Jeśli natomiast dolegliwości są bardzo dokuczliwe, warto zgłosić się do lekarza. Może on zmienić lekarstwo (jest kilka różnych płynów i maści na świerzby).



STOMATOLOG

IWONA GNACH-
OLEJNICZAK
Unident Union Dental Spa

Jak często myć zęby?

Moja koleżanka myje zęby po każdym posiłku (5 razy dziennie!). Czy rzeczywiście tak powinno się postępować?

Monika Z. z Olkusza

Zbyt częste mycie zębów bez uzasadnionych przyczyn zaburza proces mineralizacji szkliwa, prowadzi do jego uszkodzeń, jak również może wywoływać

problemy z przyzębiem. Wyjątkiem są sytuacje nietypowe, np. posiadanie aparatu ortodontycznego, kiedy należy częściej i dłużej myć zęby. Standardowo jednak higiena jamy ustnej 2 razy dziennie, rano i wieczorem, wystarczy. W ciągu dnia, po posiłkach płuczemy jamę ustną, żeby pozbyć się resztek jedzenia i zneutralizować działanie kwasów (wytwarzanych przez bakterie gromadzące się w osadzie nazębnym), lub przez kilka, kilkanaście minut (nie dłużej) żujemy bezcukrową gumę do żucia.

ZDROWIE

w pigułce

POBRANIE KRWI

Może być szybkie i niemal bezbolesne. Sprawdź, jak to zrobić:

Nawodnij się odpowiednio.

Zarówno wieczorem w dniu poprzedzającym zabieg, jak i rano w dniu pobrania wypij ok. pół litra (a przynajmniej szklankę) niskosodowej i niskozmineralizowanej wody. Naczynia krwionośne staną się bardziej elastyczne oraz podniesie ci się ciśnienie krwi – dzięki temu pielęgniarce łatwiej będzie się wkuć w żyłę.

Sciskaj piłeczkę. Weź ze sobą do przychodni małą miękką piłeczkę i czekając w kolejce do gabinetu, uciskaj ją rytmicznie aż do wykonania zabiegu (min. 10–15 minut). Dzięki temu żyła łokciowa będzie bardziej widoczna, a tym samym pielęgniarka szybko trafi w nią igłą.

Położ się. Jeśli bardzo się denerwujesz albo masz skłonności do omdleń, zapytaj, czy podczas pobrania mogłabyś leżeć na kozetce. W tej pozycji będziesz bardziej rozluźniona – łatwiej jest więc wykonać zabieg.

Dyżur eksperta

M. SERAFIN, dermatolog
4 lutego, wtorek, godz.: 19–21

I. GNACH-OLEJNICZAK, stomatolog
5 lutego, środa, godz.: 19–21

ZADZWOŃ!!!

801 051 221 22 4710 221

dla osób dla osób
dzwoniących dzwoniących
z tel. komórkowych z tel. stacjonarnych

Koszt połączenia równa się cenie jednego impulsu połączenia lokalnego.