

Ginekolog

Jak usunąć nadżerkę?

Wykryto u mnie nadżerkę szyjki macicy. Jak ją leczyć bezpiecznie? Słyszałam, że po terapii pojawiają się blizny, które w przyszłości utrudnią poród. *Agata, Wałcz*



dr n. med.
Kinga Ziolkowska
odpowiada:

Są różne sposoby leczenia nadżerki. Uzależnione są one od jej wielkości. Przy niedużej nadżerce można rozpocząć leczenie od podania globulek dopochwowych o działaniu odkażającym i ściągającym. Czasem wyleczenie stanu zapalnego powoduje, że nadżerka sama zni-

ka. Jeżeli jednak nadal się utrzymuje, to kontynuujemy leczenie farmakologiczne. Lekarz na zmienne miejsce na szyjce nakłada preparat, który powoduje, że nieprawidłowy nabłonek się złuszcza. Po pewnym czasie w jego miejsce narasta właściwy, zdrowy. Kolejny sposób leczenia to krio-koagulacja nadżerki, czyli wymrażanie azotem. Zabieg nie boli i nie pozostawia blizn, które w przyszłości mogłyby powodować problemy z rozwieraniem szyjki macicy podczas porodu. Dawniej tworzenie się blizn na szyjce najczęściej spowodowane było zastosowaniem elektrokoagulacji, której dziś praktycznie się nie wykonuje.

W przypadku dużych nadżerek, które obejmują całą szyjkę, robi się zabieg wycięcia fragmentu jej części pochwowowej. Jest to jednak zabieg, który może powodować problemy z utrzymaniem ciąży w przyszłości ze względu na niewydolność szyjki macicy. Raczej nie jest proponowany kobietom, które zamierzają zachodzić w ciążę. Trzeba jeszcze pamiętać, że niezależnie od tego, jaka metoda leczenia została zastosowana, nadżerka może powstać kolejny raz. Podczas leczenia i jakiś czas po nim nie wolno współżyć. Nie można też stosować tamponów ani kąpać się w wannie i basenie. Tak jest do czasu, gdy lekarz potwierdzi, że zmiany już nie ma.

5 nawyków które sprzyjają infekcjom intymnym

- 1. Noszenie stringów.** Bakterie z odbytu po pasku majtek mogą przedostać się do pochwy i zakazić ją. Lepiej zakładać bawełniane figi.
- 2. Obcisłe dżinsy.** Nie pozwalają na swobodną cyrkulację powietrza, więc skóra okolic intymnych łatwo się poci. To sprzyja m.in. grzybicy pochwy i otarciom naskórka w okolicach intymnych.
- 3. Relaks w jacuzzi.** W ciepłej wodzie mnożą się bakterie groźne dla pochwy. Aby zapobiec infekcji, po kąpieli warto zastosować dopochwową globulkę z kwasem mlekowym, który działa ochronnie.
- 4. Używanie myjki.** Nie powinno się nią podmywać. Jej porowata struktura tworzy warunki do rozwoju bakterii i grzybów. Mogą być one przyczyną nawracających infekcji pochwy.
- 5. Mycie okolic intymnych zwykłym mydłem.** Może wysuszać delikatną śluzówkę pochwy, co sprzyja jej infekcjom. Lepiej stosować specjalny płyn do higieny intymnej, np. z kwasem mlekowym.



Ratunek dla zbyt wrażliwych zębów

- **Mycie po każdym posiłku.** Robi się to szczoteczką z miękkim włosiem metodą wymiatania. Szorowanie okrężnymi ruchami powoduje, że działą się cofają i odsłaniają szyjki zębowe, które nie są chronione przez szkliwo.
- **Pasta koniecznie z fluorem.** Ten związek wzmacnia i uszczelnia szkliwo. Dobrze wybrać pastę z napisem „sensitive”. Warto używać płynu do płukania z tej samej serii.
- **Płukanie łagodzące.** Wrażliwe zęby warto płukać ziołowym płynem, który łagodzi ból. Łyżkę suszonej szalwii lub dziurawca zalewamy wrzątkiem. Chłodnym płynem płuczemy usta trzy razy dziennie przez co najmniej trzy tygodnie.
- **Środek przeciw bólowi.** Warto mieć pod ręką żel lub spray do stosowania na wrażliwe zęby. Przepisuje go dentysta. Gdy pojawi się ból, lekko wmasowuje się preparat w dotkliwe miejsce.



Stomatolog

Olśniewający biały uśmiech

Mam wrażliwe zęby. Chciałabym je wybielić. Podobno są nowe metody, które można zastosować u takich osób jak ja? *Karina z Nowego Targu*



lek. stom.
Iwona Gnach-Olejniczak
odpowiada:

Nadwrażliwość to głównie objaw schorzenia, np. bruksizmu lub efekt m.in. zbyt intensywnego mycia zębów. Najpierw więc trzeba usunąć przyczynę wrażliwości, dopiero potem wybielać zęby. Sam zabieg nie niszczy szkliwa. Jednak gdy gdzieś go brakuje, odradzam wybielanie. Tak jest np. gdy mamy niedoleczone albo starte zęby. Podczas za-

biegu te miejsca mogą boleć. Podobnie kiedy mamy odsłonięte szyjki zębowe. Gdy do unerwionych części zębów dostanie się preparat wybielający, wywoła ból. Przed zabiegiem trzeba więc wyleczyć ubytki i zabezpieczyć szyjki. Najlepsze jest rozjaśnianie zębów w gabinecie. Warto je poprzedzić remineralizacją szkliwa preparatem fluorowym. Robi się to w gabinecie, a potem w domu. Na zęby zakłada się nakładki z substancją regenerującą. Przed sa-

mym wybielaniem dentysta piaskuje wrażliwe zęby specjalnym preparatem, który wzmacnia szkliwo i zamyka kanaliki zębinowe. Potem rozjaśnia się zęby. W przypadku wrażliwych dobra jest np. metoda Power Bleaching. Wykorzystuje się w niej tzw. zimne światło, które nie podrażnia nerwów. Po wybielaniu warto kontynuować kurację regenerującą pastami i płukankami. W przypadku wrażliwości odradzam wybielanie metodą nakładkową w domu.