

# Chciałabyś wiedzieć, a boisz się zapytać?

*Dziwne, wstydliwe, zaskakujące, nietypowe, z przymrużeniem oka...  
Jest wiele pytań, które chcielibyście zadać lekarzowi, ale nie macie odwagi.  
Pytamy w waszym imieniu. Dla nas nie ma tematów tabu!*

OPRACOWAŁA: DOROTA MIRSKA-KRÓLIKOWSKA

## NA PYTANIA ODPOWIADAJĄ EKSPERCI:



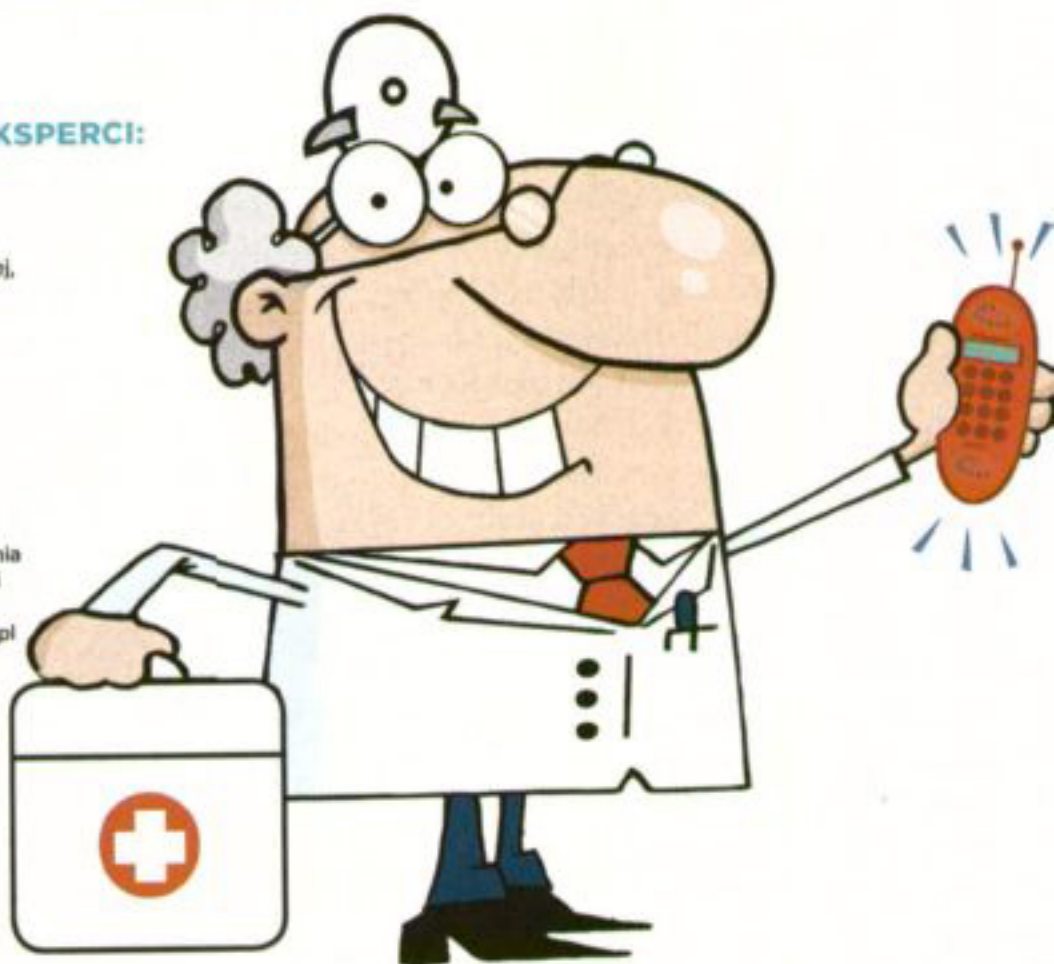
**Dorota Łukaszuk**  
lekarz medycyny rodzinnej, geriatra



**Małgorzata Szpetnar**  
ginekolog, położnik z Kliniki Leczenia Niepłodności INVICTA  
[www.invicta.pl](http://www.invicta.pl)



**Iwona Gnach-Olejniczak**  
Stomatolog, ortodonta, Klinika UNIDENT UNION Dental Spa



**P**odczas wizyty u doktora chciałabyś dowiedzieć się wielu rzeczy dotyczących zdrowia, ale... zwykle ma tylu pacjentów i jest tak zajęty pracą, że nie ma czasu na dłuższą rozmowę. Albo po prostu wstydziś się, bo uważasz, że twoje pytania są głupie lub krepujące. Która z nas miałaby odwagę zagadnąć ginekologa, by dowiedzieć się, czy podczas badania widać ślady

po masturbacji? Albo czy to prawda, że dziecko, zjadając „kozy” z nosa, wzmacnia odporność? Ale dla nas nie ma tematów tabu! Wybraliśmy kilkanaście pytań spośród waszych propozycji i przesłaliśmy je: lekarzowi rodzinnemu **Dorocie Łukaszuk**, ginekologowi **Małgorzacie Szpetnar** i stomatologowi: **Iwonie Gnach-Olejniczak**. Ich zdaniem nie ma głupich pytań. Są za to ciekawe odpowiedzi:)

→ **Dlaczego kobiety, które mieszkają ze sobą, mają w tym samym czasie miesiączkę?**



**Odpowiada M. Szpetnar:** Faktycznie często się zdarza, że kobiety mieszkające w jednym miejscu (np. akademiku, domu, zakładzie karnym) miesiączkują w podobnym czasie. W drugiej połowie XX wieku amerykańska biolog dr Martha McClintock zrealizowała szczegółowe badania poświęcone temu zagadnieniu. Zespół współpracujących z nią naukowców przeprowadził eksperymenty z udziałem kobiet osadzonych w zakładzie karnym oraz studentek mieszkających w akademiku. W ich wyniku badacze doszli do wniosku, że wpływ na zsynchronizowanie cyklu miesięcznego ma zapach wydzielany przez kobiece ciało, a konkretnie jeden z lotnych feromonów. Ale to – jak wynika z analiz – nie jedyny czynnik decydujący o wystąpieniu zjawiska. Istotne znaczenie może mieć również kondycja fizyczna pań, ich samopoczucie, poziom stresu, a także relacje ze współlokatorkami. U mieszkających razem studentek, które się nie lubiły, miesiączki występowały w różnym momencie, zaś u kobiet darzących się sympatią cykle były zgrane w czasie. Naukowcy tłumaczyli te obserwacje tendencją organizmu do zapewnienia jak najlepszych warunków do urodzenia i wychowania potomstwa. Co ciekawe na czas, w którym występowała owulacja i miesiączka wpływ miało również posiadanie lub nieposiadanie stałego partnera. Kobiety pozostające w stałych związkach, mieszkające ze swoim mężczyzną, częściej niż ich samotne koleżanki miały regularne cykle.

→ **Podobno można w jeden dzień osiwieć ze stresu, czy to możliwe?**

**Odpowiada D. Łukaszuk:** Tak! Stres znacznie przyspiesza proces utraty barwnika we włosach. Naukowcy jednak nadal nie rozumieją mechanizmu powodującego to, że można osiwieć w ciągu kilku godzin. Jedną z hipotez wiąże tak gwałtowną zmianę koloru z wprowadzeniem do środka włosa powietrza, które przyspiesza utlenie-

nie barwnika melaniny. Nie zawsze kolor tracą wszystkie włosy, czasami siwe staje się tylko jedno pasmo na głowie. Bywa też, że włosy, które w wyniku naturalnego procesu utraciły kolor, niespodziewanie odzyskują go z powrotem: tak dzieje się czasami u pacjentów poddanych radioterapii. Badacze (zwłaszcza ci pracujący dla przemysłu kosmetycznego) próbują rozwi-  
→

→ **Czy to prawda, że kobiety również mogą mieć wytrysk podczas orgazmu?**

**Odpowiada M. Szpetnar:** Prawda. Najnowsze badania dowodzą, że u kobiet podczas silnej stymulacji seksualnej i orgazmu (lub w krótkim czasie po nim) dojść może do uwolnienia płynów z cewki moczowej, gruczołów przycewkowych lub pochwy, czyli ejakulacji. Choć brakuje jednoznacznych wyjaśnień odnośnie fizjologii tego zjawiska, →



wiele pań doświadczyło kobiecego wytrysku podczas stosunku. Niektóre badania wskazują na istnienie u kobiet struktur – gruczołów przedsiionkowych mniejszych, o zbliżonym do męskiej prostaty, pochodzeniu. Płyn przez nie produkowany jest podobny do płynu wytwarzanego przez prostatę


w trakcie współżycia. Możliwe, że rytmiczne skurcze towarzyszące orgazmowi powodują „wyrzucenie” wydzielin i ejakulację. Trudno jest jednak jednoznacznie stwierdzić, jaka jest geneza i funkcja kobiecego wytrysku.



**może mnie przebić podczas stosunku? I czy mogę zrobić to sama np. wibratorem?**

**Odpowiada M. Szpetnar:** U większości zdrowych kobiet i mężczyzn nieznaczne dysproporcje w rozmiarze narządów płciowych nie powinny się wiązać z problemami podczas współżycia. Ale w przypadku znacznych dysproporcji zbyt długi penis (powyżej 20 cm w stanie wzwodu) może uderzać w narządy znajdujące się w miednicy mniejszej, powodując ból i dyskomfort. Wówczas partnerzy muszą wykazać się większą ostrożnością i czasem zrezygnować z niektórych pozycji. Przebicie pochwy nie jest raczej możliwe, jednak gwałtowna penetracja może spowodować rozerwanie jej sklepienia i wywołać krwotok. Podczas agresywnego aktu,

**→ Czy zjadanie „kóz” z nosa naprawdę wzmacnia odporność?**

**Odpowiada D. Łukaszuk:** Rzeczywiście istnieją takie teorie podawane przez niektórych lekarzy. Twierdzą oni, że wydzielina z nosa jest naturalną szczepionką, **uodparniającą organizm**  przeciwko atakowi wirusów i bakterii. Nie brałabym jednak takich poglądów zbyt poważnie. Nos jest naturalnym filtrem, w którym gromadzą się zanieczyszczenia, które NIE powinny dostać się do naszego wnętrza, dlatego zostały zatrzymane w nosie i uwięzione przez śluz produkowany przez nasz układ oddechowy. Trzeba się ich pozbyć, wydychając starannie nos i wyrzucając chusteczkę. Jeśli chcemy wzmocnić odporność, lepiej jest zastosować preparaty działania immunostymulującym zawierającym zabite bakterie w formie szczepionek doustnych (Bronchovaxom, Ribomunyl, Luivac). UWAGA! Jeśli dziecko lub młody człowiek (ponieważ to częściej ich dotyczy problem) obsesyjnie dłubią w nosie, to warto zasięgnąć porady psychologa. WHO uznało tę czynność (znaną jako rhinitillexomania) jako patologiczną, wynikającą z zaburzeń emocjonalnych.

**→ Czy mężczyzna o długim penisie**

Więcej zaskakujących informacji dotyczących układu immunologicznego znajdziesz w naszym quizie na str. 84-89.



kiedy partnerka nie jest gotowa na przyjęcie członka, dojsć może do licznych otarć, podrażnień, a nawet rozerwania krocza i ścian pochwy. Podobnie podczas masturbacji gwałtowne lub zbyt głębokie wprowadzanie wibratora do pochwy może powodować ból i skutkować powstaniem uszkodzeń. Istotna jest więc ostrożność i zdrowy rozsądek.

**→ Dlaczego niektóre plomby świecą w dyskotecie? I co z tym zrobić?**

**Odpowiada I. Gnach-Olejniczak:** Jest dokładnie na odwrót. To nasze naturalne zęby świecą w dyskotecie, czyli pod wpływem oświetlenia ultrafioletowego zmieniają barwę na żółtozieloną. Z kolei uzupełnienia brakujących zębów starego typu, czyli akrylowe protezy i mosty, są w takim świetle czarne. Proszę pomyśleć tylko, jak wygląda w klubie amant, który na skutek bliskiego spotkania z huśtawką lub pięścią przeciwnika stracił jedynekę i ma w jej miejscu akrylowy ząb. W dyskotekowym świetle jest po prostu szczerbaty:-) Ale współczesna medycyna dba nawet o takie drobiazgi. Producenci nowoczesnych kompozytów zapewniają, że







nawet światła dyskoteki nie obnażą braków w uzębieniu, ponieważ w ich produktach występuje zjawisko fluorescencji w promieniach UV. Z kolei coraz popularniejsze uzupełnienia wykonane z porcelany odbijają światło nawet w świetle ultrafioletowym. Proszek fluorescencyjny, który wywołuje efekt świecenia, jest nakładany w procesie tworzenia ceramicznego zęba w pierwszych warstwach korony. Dzięki temu nie świeci zbyt intensywnie. Ale! Pomimo tego może się zdarzyć, że ceramiczny ząb lub licówka w promieniach UV będą odcinać się od reszty uzębienia. Niestety, musimy iść na kompromis. Zależy nam przecież przede wszystkim na tym, by porcelanowe uzupełnienia wiernie naśladowały kolor, przezierność i fakturę naturalnych zębów w normalnym świetle.

**→ Ponoć noszenie obcisłych dżinsów deformuje wargi sromowe, czy to prawda?**

**Odpowiada M. Szpetnar:** Nie ma badań potwierdzających taką zależność. Przerost czy asymetria warg sromowych najczęściej związane są z czynnikami genetycznymi. Mogą też wynikać z zaburzeń podczas tworzenia się zewnętrznych narządów płciowych jeszcze podczas życia płodowego (wada rozwojowa). Ale nie zaleca się noszenia

zbyt obcisłych spodni przez dłuższy czas z innych powodów. Mogą one bowiem powodować podrażnienie okolic intymnych, opuchnięcie i zaczerwienienie warg sromowych, otarcia. Zwiększają też ich narażenie na in-

fekcje czy stany zapalne. Obcisłe spodnie oraz mocno uciskająca bielizna powodują podniesienie temperatury miejsc intymnych i ich większą potliwość. Wilgoć i ciepło oraz brak dostępu powietrza (np. gdy ubranie wykonane jest ze sztucznych tkanin) sprzyjają rozwojowi chorobotwórczych drobnoustrojów. Kobieta narażona jest więc w większym stopniu na zakażenia bakteryjne i grzybicze.

**→ Czy to prawda, że alergicy uczuleni na pyłki mają dłuższe rzęsy?**

**Odpowiada D. Łukaszuk:** Nie, alergia nie wpływa na wygląd rzęs. Długie rzęsy mają za to osoby leczące się z powodu jaskry – jest to efekt uboczny działania kropli używanych podczas terapii tego schorzenia.

**→ Z jakiego powodu kobiety w ciąży nie mogą jeść sera pleśniowego?**

**Odpowiada M. Szpetnar:** Rzeczywiście spożywanie serów pleśniowych, takich jak brie czy camembert, oraz innych przetworów z niepasteryzowa-



nego mleka (feta, oscypki etc.) jest niewskazane w trakcie ciąży. W tego typu produktach namnażać się mogą bowiem groźne dla płodu bakterie z rodzaju listeria. Podatność na wywoływaną przez nie chorobę – listeriozę – wzrasta w przypadku kobiet w ciąży blisko 20-krotnie. O ile infekcja tego typu nie jest niebezpieczna dla dorosłego człowieka, to

może mieć poważne konsekwencje dla rozwijającego się w łonie matki dziecka. Konsekwencją zakażenia bywa przedwczesny poród, wady rozwojowe płodu, a nawet obumarcie ciąży.

**UWAGA!** Bakterie z gatunku

listeria mogą być obecne także w półsurowych produktach mięsnych np. tatarze, pasztetach, gotowych daniach z drobiu, a nawet wędzonym lososiu. Przyszła mama powinna zatem unikać również tych produktów w swojej diecie.

→ **Czy rzeczywiście cienka skórka od pomidora albo papryki, może przykleić się do żołądka od wewnątrz i spowodować niestrawność?**

**Odpowiada D. Łukaszuk:** Jeśli jemy powoli oraz żujemy kęsy, a nie polykamy duże kawały pożywienia, to nie będzie też dużych fragmentów, które mogłyby przykleić się do powierzchni żołądka lub jelit. Poza tym błona śluzowa produkuje śluz oraz enzymy które tworzą warstwę ochronną wyścielającą żołądek od środka. Natomiast ciągła perystaltyka jelit powoduje nieustanne przesuwanie się treści pokarmowej. Jak widać więc, nasz organizm jest wyposażony w dobre mechanizmy ochronne, dlatego nic nie może się nam przykleić od wewnątrz układu trawiennego. Jedyne miejsce, gdzie rzeczywiście istnieje możliwość przyssania fragmentów jedzenia, to podniebienie. Ale łatwo odkleić je za pomocą palca.

→ **W dzieciństwie często chorowałam na anginy. Lekarz powiedział, że jak dorosnę i zacznę współżyć, to problem minie. I rzeczywiście tak się stało. Jak to możliwe?**

**Odpowiada M. Szpetnar:** Nie ma jednoznacznego związku między rozpoczęciem współżycia, a skłonnością do zachorowania na anginy. W miarę swojego rozwoju organizm doskonali układ immunologiczny, który coraz skuteczniej chroni ciało przed infekcjami. Przebycie niektórych chorób zwiększa też odporność na wywołujące je drobnoustroje w przyszłości. Ale! Z drugiej strony, według niektórych badań, regularne współżycie (1-2 razy w tygodniu) może podnosić odporność organizmu. Podczas stosunku zwiększa się tętno, a krew dostarcza większe ilości tlenu do komórek. Aktywność seksualna przyczynia się również do zwiększenia produkcji immunoglobulin A. Są to przeciwciała odpowiedzialne za ochronę przed działaniem bakterii dróg oddechowych, przewodu pokarmowego oraz układu moczowo-płciowego. Immunoglobuliny A zabezpieczają także przed infekcjami błony śluzowej, w tym śluzówkę jamy ustnej i gardła.

Chcesz wiedzieć, czy menopauza przychodzi później u mężatek? Przeczytaj doniesienia naukowców na str. 81.

→ **Słyszałam, że szczupłe kobiety mają bardziej kruche kości i częściej je łamią niż osoby pulchniejsze. Dlaczego tak się dzieje?**

**Odpowiada D. Łukaszuk:** Rzeczywiście jest w tym spostrzeżeniu sporo prawdy, ale dotyczy ono raczej pań po **menopauzie**. Dzieje się tak, ponieważ duży wpływ na metabolizm tkanki kostnej mają żeńskie hormony, estrogeny. Po menopauzie raptownie spada ich ilość w organizmie i tym samym kości kobiet zaczynają tracić swą gęstość mineralną (odwapniają się). Tymczasem tkanka tłuszczowa pulchnych pań nadal produkuje niewielkie ilości estrogenów, które chronią kości. Poza tym ważna jest sama waga: szkielet osób cięższych jest poddawany





większym obciążeniom, dzięki temu odkłada się w nim więcej wapnia. Można również przyjąć, że dieta osób przy kości bywa bardziej bogata w minerały (jedząc więcej, dostarczamy więcej wapnia).



→ **Czy ginekolog podczas badania jest w stanie rozpoznać, czy się masturbuje?**

**Odpowiada M. Szpetnar:** Podrażnienie narządów płciowych lub mikrourazy, które czasami powstają w trakcie masturbacji, mogą (choć nie muszą) być widoczne podczas badania. Ale – jeśli nie będzie to istotne z perspektywy zdrowia pacjentki – lekarz nie będzie na to zwracał uwagi.

→ **Przeczytałam, że woda utleniona dobrze wybiela zęby, wystarczy potrzeć nią szkliwo. Można zastosować ten sposób?**

**Odpowiada I. Gnach-Olejniczak:** Bezwzględnie odradzam takie domowe terapie, gdyż płukanie

jamy ustnej wodą utlenioną lub pocieranie nią zębów jest niebezpieczne dla zdrowia! Można poparzyć nią tkanki miękkie: np. dziąsła, język, a nawet przelyk. Długotrwały kontakt z wodą utlenioną może też osłabić szkliwo, wywołać nadwrażliwość zębiny,

a nawet zapalenie miążgi – gdy spróbujemy wybielić domowym sposobem ząb zaatakowany przez próchnicę. Wtedy zamiast białego uśmiechu będziemy mieli w perspektywie leczenie kanałowe. Zdecydowanie odradzam także mieszanie wody utlenionej z sodą oczyszczoną, która usuwa przebarwienia niczym kamień ścierny, razem ze szkliwem. Wybielanie zębów to procedura medyczna. Lekarz bada stan jamy ustnej, doбира preparat, jego stężenie i czas wybielania. Zdecydowanie najlepsze i najbezpieczniejsze do wybielania są metody gabinetowe oraz pasty wybielające kupione w aptece – mają w składzie związki, które nie tyle ścierają, ile rozpuszczają osady.