MUDr. Hana ZELENKOVÁ, PhD. dermatologička neštátne dermatologické oddelenie sanatórneho typu, Svidník

MUDr. Martin LEŠŤAN imunoalergiológ alergoimunologické centrum v Prešove a Sabinove

Foto: profimedia.sk

Padajú mi vlasy

Klaudia: Mám šestnásť rokov a začali mi vypadávať vlasy aj obočie. V lekárni mi dali zinok, ale nepomohol. Som z toho nešťastná. Čo mám robiť?

MUDr. Hana ZELENKOVÁ, PhD.

Ide o ochorenie nazývané alopécia. Vo vašom prípade zrejme môžeme hovoriť o ložiskovom type – Alopecia areata. Užívanie zinku z lekárne určite nestačí! Rozhodne musíte navštíviť kožného lekára a absolvovať špeciálne vyšetrenia. Vypadávanie vo vašom veku môže súvisieť s fokálnymi infekciami. To sú hnisavé ložiská v organizme, ktoré zapríčiňujú zápaly hrdla, gynekologické ťažkosti alebo problémy so zubami. Na vine však môžu byť aj hormonálne poruchy, problémy so štítnou žľazou či stres.

Boľavé hrdlo

Linda: Často ma bolí hrdlo a strácam hlasivky. Na vyšetrení ORL som mala vždy všetko v poriadku a pri výtere sa baktérie nikdy nenašli, iba vírusy. Keďže som alergička, užívam antihistaminiká. Alergiológ mi predpísal lieky na podporu imunity, no veľmi mi nepomohli. Povedal, že si mám zvyknúť na boľavé hrdlo. Trápi ma to, lebo som učiteľka. Existuje v mojom prípade účinná liečba?

MUDr. Martin LEŠŤAN

Ako alergička ste náchylnejšia na vírusové infekcie, ktoré sa môžu prejavovať ako bolesti hrdla. Zachrípnutie a zápaly hlasiviek často trápia ľudí, ktorých povolanie vyžaduje zvýšenú hlasovú záťaž – najmä učiteľov a spevákov. Preto by ste mali klásť dôraz na prevenciu nachladenia a nasledujúcich bolestí. Dodržiavajte liečebný režim alergika a vyhýbajte sa kontaktu s alergénmi. Stravujte sa pestro a pravidelne, s dostatočným príjmom ovocia a zeleniny. K nim pridajte vitamíny, najmä B, C a D, a stopové prvky, najmä selén a zinok. Najlepšie v potravinách a prírodných produktoch, napríklad v zeleninovo-ovocných šťavách. Dodržiavajte optimálny pitný režim, hýbte sa a športujte, najmä v prírode a za každého počasia. Otužujte sa v saune. Nezabúdajte na smiech a dobrú náladu. Na podporu imunity proti vírusom v rizikovom jesennom a zimnom období existujú rôzne prípravky na prírodnej báze, aj lieky na lekársky predpis. Účinné sú napríklad biologicky aktívne polysacharidy – betaglukány, ale aj Aloe vera či ženšen. Z prírodných liečiviek je vynikajúca baza čierna, zázvorový nápoj s medom a cesnak. Odporúčam aj pravidelné preplachovanie nosa a kloktanie slanou vodou, cmúľanie skoroceľových pastiliek a dennú dávku kvalitných rastlinných olejov, napríklad konopného či tekvicového. Liečba by však mala byť prísne cielená – na základe vyšetrenia imunológa. Čo jednému pomôže, to inému môže uškodiť.

01_Zdravie_2014_Katka _final.indd 108 12/5/13 5:56 PM