



MUDr. Miloš BUBÁN
internista, gastroenterológ
primár odborných
ambulancií ŽNaP
Bratislava



MUDr. Martin LEŠŤAN
imunoalergiológ
alergioimunologické
centrum v Prešove
a Sabinove

Žlčové blato

Anna: Mala som kolikovitú bolesť pod pravým rebrovým oblúkom, ktoré mi vyžarovali do chrbta. Na ultrazvuku mi našli cholecystu so sludgeom. Čo je to?

MUDr. Miloš BUBÁN

Žlčové blato, teda istá forma žlčových kameňov. Cholelitiáza sa vyskytuje u žien častejšie než u mužov, viac postihuje ľudí s nadváhou a tých, ktorí majú aj pridružené ochorenia, ako je cukrovka či zvýšená hladina tukov v krvi. Žlčové kamene sa objavujú aj u tehotných žien, u tých, ktoré dlhodobo užívajú hormonálne prípravky, a u členov rodín, kde už niekto žlčové kamene mal. Ich tvorbu podmieňuje zloženie žlče, porucha vyprázdňovania žlčníka a žlčových ciest a tvorba kryštálov cholesterolu v žlči. Na ich vzniku sa však podieľajú i ochorenia pečene a žlčníka. Môžete pociťovať sťažené trávenie a nafukovanie, najmä po konzumácii ťažších, mastnejších jedál, prípadne môžete mať pocit tlaku pod pravým rebrovým oblúkom, najčastejšie po jedle. Niekedy však tieto subjektívne pocity vôbec nesúvisia s príjmom potravy.

Liečba žlčových kameňov je konzervatívna a chirurgická. Lekár sa pri výbere metódy riadi príznakmi, vekom pacienta, pridruženými chorobami a ďalšími okolnosťami. Pri výskyte žlčového blata, ktoré sa opisuje v sonografickom obraze ako „sludge“ a ktoré našli aj vám, stačí žlčníková diéta a režimové opatrenia, prípadne lieky na zlepšenie vyprázdňovania žlče. Pri opakovaných záchvatoch biliárnej koliky je však neraz potrebné odstrániť žlčník.



Aj z plechovky

Juraj: Mám alergiu na nikel, opúchajú mi oči a svrbia ma. V čom všetkom je? Môže mi škodiť aj kovový obal z konzervy? Smiem sa dať tetovať?

MUDr. Martin LEŠŤAN

Alergickú reakciu môže spôsobovať aj kovový obal z konzervy. Nikel patrí medzi najčastejšie kontaktné alergény, nachádza sa v bižutérii a kovových súčiastkach odevov, v kovových pracovných nástrojoch a predmetoch dennej potreby, v stavebných a konštrukčných materiáloch. Používa sa v automobilovom, sklárskom, chemickom, strojárskom aj elektrotechnickom priemysle. Je súčasťou akupunktúrnych a injekčných ihlíc, zubných strojčekov a implantátov, zubných protéz, ortopedických pomôcok, endoprotéz.

Alergik často reaguje aj na nikel v potravinách. Obsahujú ho vnútornosti, haringy, mušle, sója, sójové mlieko, špenát, strukoviny, cesnak, kel, figy, ananás, maliny, slivky, spomínané ovocné konzervy, čokoláda, kakao, čaj z automatov, marcipán, mandle, oriešky, slnečnicové jadrá a prášok na pečenie. V tomto prípade sa alergické prejavy nemusia týkať len kože, ale aj tráviaceho traktu a iných vnútorných orgánov. U niektorých pacientov sme napríklad za prejavmi chronickej únavy zistili práve alergiu na nikel. Pýtate sa aj na tetovanie. Keďže vaša koža reaguje citlivo na nikel, nedá sa vylúčiť ani precitlivenosť na iné látky. Prv než sa pre tetovanie rozhodnete, absolvujte alergologické vyšetrenie aj s testovaním.

Pre túto kontaktnú alergiu je typická oneskorená reakcia spôsobená bunkami, nie klasickými špecifickými IgE protilátkami, ako je to pri bežnej alergickej reakcii druhého typu. Testujeme ju náplastovými testami. Alergén aplikujeme na kožu chrbta a reakciu sledujeme o štyridsaťosem a sedemdesiatdva hodín. Základom je vyhýbať sa niklu čo najväčšmi, ako sa dá. Vyhýbajte sa nadmernému užívaniu „chémie“ – či už vo forme kozmetiky, alebo priemyselne upravených potravín. K liečbe patrí aj správne ošetrovanie kože lokálnymi prípravkami, fyzikálna terapia a užívanie celkových antihistaminík.

Foto: profimedia.sk



Bol'avé prsty

Nada: *Mám 50 rokov a som v menopauze. Pred dvomi rokmi sa mi začali na článkoch prstov rúk objavovať „malé kopčeky“. Teraz už aj opúchajú a bolia, niekedy tak, že nie som schopná pokrýjať cibuľu. Som zúfalá, doteraz ma nikdy nič nebolelo. Celý život aktívne športujem. Je to reuma alebo artritída? Čo mi pomôže?*



MUDr. Zlata KMEČOVÁ
reumatologička
II. interná klinika
SZU FNsP
F. D. Roosevelta,
Banská Bystrica



MUDr. Adriana TOMEKOVÁ
súkromná
dermatologicko-
-laserová klinika,
Bratislava

MUDr. Zlata KMEČOVÁ

Nejde ani o reumu, ani o artritídu. Hrbolčeky, ktoré máte na článkoch prstov, sú prejavom osteoartrózy. Ide o degeneratívne nezápalové ochorenie kĺbov, ktoré postihuje kĺbovú chrupavku a jej príslušné štruktúry. Príčinou je nerovnováha medzi novotvorbou kosti a odbúravaním kĺbovej chrupavky. V chrupavke vznikajú trhlinky a rozvláknuje sa. Na okrajoch postihnutého kĺbu sa tvoria výrastky a kĺb zhrubne. Osteoartróza môže postihovať všetky kĺby, u žien v strednom a vyššom veku najmä tie drobné na rukách.

V súčasnosti nemáme k dispozícii liek, ktorý by artrózu vyliečil, dá sa len spomaliť jej priebeh. Používame preparáty na zmiernenie bolesti a zápalu s rýchlym nástupom účinku. Sú v tabletkách alebo vo forme masť, gélov,

náplastí a sprejov. Z pomaly účinkujúcich sú to lieky, ktoré prechádzajú priamo do chrupavky. Môžu byť na báze chondroitínsulfátu, prípadne glukozamínu alebo ide o výťažky z avokádového a sójového oleja či o kyselinu hyalurónovú, ktorá je k dispozícii aj v injekčnej forme a môže sa podávať priamo do kĺbu. Nefarmakologická liečba spočíva v zdravej výžive a cvičení, špeciálnu výživu však nepotrebuje. Pri stabilizovanom stave pomáha fyzikálna liečba, ktorá umožňuje prehrievanie postihnutých štruktúr, ďalej vlhké alebo suché zábaly, parafínové zábaly, aplikácie bahna alebo rašeliny, magnetoterapia, elektroterapia, hydroterapia, liečba ultrazvukom, niekedy aj akupunktúra. Pri aktivovanej artróze sa dá krátkodobo aplikovať kryoterapia a elektroanalgezia.

Pozor na slnko!

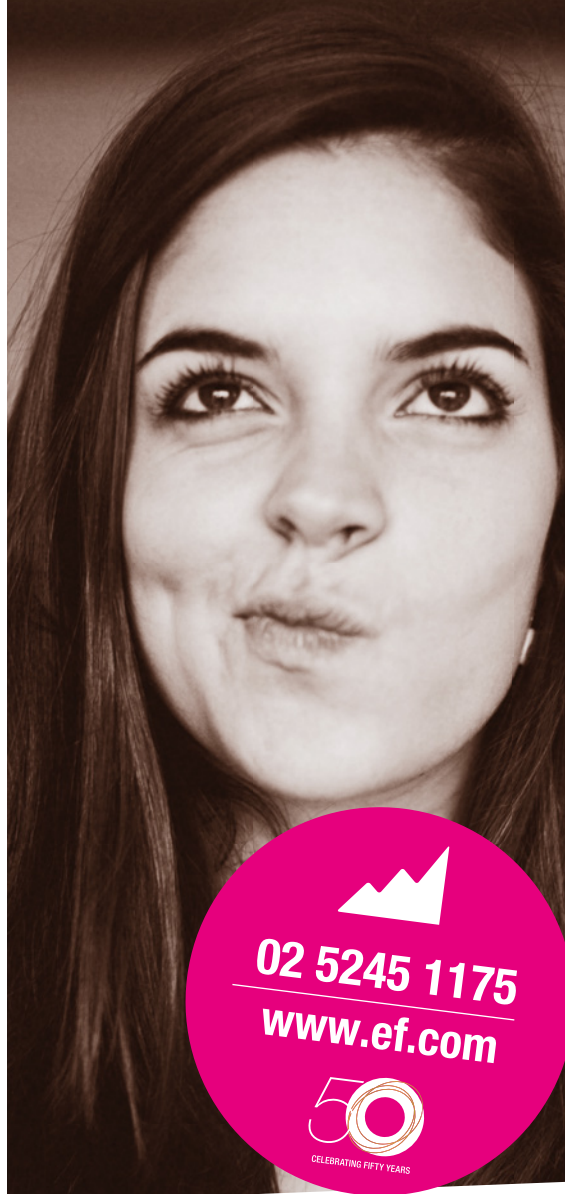
Miša: *Chcem si kúpiť domáci IPL prístroj na odstránenie chĺpkov na perách, nohách aj v oblasti bŕkín. Nemôže pravidelné používanie spôsobiť kožné ochorenie? Smiem ho používať na hornú peru, ak si dávam do jej okolia pichať kyselinu hyalurónovú? Môže ho používať aj moja pätnásťročná dcéra?*



MUDr. Adriana TOMEKOVÁ

Domáce IPL prístroje sú nízkovýkonné zariadenia prvej triedy, ktoré pri správnom používaní nepoškodia pokožku. Samozrejme, musia byť kvalitné a certifikované v Európskej únii. Lacným a pokútnym sa vyhýbajte. Efektom sa však zďaleka nevyrovňajú vysokovýkonným prístrojom tretej a štvrtnej triedy, ktoré patria do rúk lekára. Niekomu pomôžu viac a niekomu vôbec, je to individuálne. Ak máte tmavé chĺpky a svetlú pokožku, účinok bude určite výraznejší ako u ľudí so svetlejšími chĺpkami.

Prístroj môžete použiť na hornú peru, aj keď si dávate do lícných rýh pichať kyselinu hyalurónovú. Na jej rýchlejšie odbúranie to nemá vplyv. Epilujte si však kožu iba vtedy, keď nie ste opálená! Pýtate sa, či prístroj môže používať aj vaša pätnásťročná dcéra. Je zbytočné v takom skorom veku začínať s IPL epiláciou, lebo dievčatá majú nepravidelnú menštruáciu, takže ochlpenie im bude ešte pribúdať. Riziká sú väčšie než samotný efekt.




02 5245 1175
www.ef.com
50
CELEBRATING FIFTY YEARS

Investuj do seba...

- » viac ako 40 škôl v 16 krajinách
- » viac ako 50-ročné skúsenosti
- » deti | študenti | dospelí

EF Jazykové pobyty

Štefánikova 19, 811 05 Bratislava
www.jazykovepobyty.sk