



MUDr. Iveta VALACHOVIČOVÁ
neurologička,
rehabilitačná lekárka
súkromné neurolo-
gické a rehabilitačné
centrum, Bratislava



MUDr. Martin LEŠŤAN
imunoalergiológ
alergioimunologické
centrum v Prešove
a Sabinove

Pozor na leto

Vilma: Často mám zápal sedacieho nervu. Môže ho spôsobovať nachladnutie alebo námaha, prípadne niečo úplne iné? Dvakrát som to mala v lete, keď bolo vyše tridsať stupňov Celzia. Ako sa mám pred ním chrániť?

MUDr. Iveta VALACHOVIČOVÁ

Sedací nerv sa môže poškodiť pri úrazoch a zlomeninách panvy či bedrového kĺbu, ale aj za iných okolností. Vy píšete o opakovaných zápaloch, preto si myslím, že pravdepodobne máte problém v drierkovej chrbtici s vyžarovaním bolesti do dolnej končatiny, teda radikulopatiu. Ťažkosti takého charakteru zodpovedajú poškodeniu medzistavcovej platničky. Niekedy sa však nemusí prejaviť typicky, teda bolesťou v krížoch a obmedzením pohybu. Preto je dôležité upresniť anamnézu a absolvovať neurologické vyšetrenie, prípadne ho doplniť röntgenovým vyšetrením, magnetickou rezonanciou či elektromyografiou. Na základe výsledkov lekár určí vhodnú liečbu. Ak sú vaše ťažkosti súčasťou degeneratívnych zmien chrbtice a medzistavcovej platničky, musíte sa vyhýbať fyzickej námahe aj chladu. Buďte opatrná aj v lete počas horúčav, lebo vtedy je, paradoxne, veľkým rizikom klimatizácia a prievan.



Foto: profimkita.sk

Stále kýcham

Iva: Od dvanástich rokov stále kýcham. Najmä ráno, keď sa zobudím, a večer, až kým nezaspím. Cez obed mám pokoj. Nevieť, či je to psychická záležitosť, alebo nejaká skutočná alergia na prach či chlad. Bola som na biorezonancii a u liečiteľa, ale nepomohli mi. Som vyliečená astmaticka.

MUDr. Martin LEŠŤAN

Kýchanie väčšinou vzniká ako reakcia na podráždenie nervových buniek v sliznici nosa. Je to obranný mechanizmus, ktorým organizmus vypudzuje dráždivé látky z horných dýchacích ciest. Niekedy spúšťajú tento reflex aj zmeny teploty vdychovaného vzduchu, prudké svetlo alebo plný žalúdok. Inokedy sú príčinou infekcie chemické dráždidlá alebo alergie.

Vo vašom prípade môže byť kýchanie alergického pôvodu. Píšete, že ste vyliečená astmaticka, preto predpokladám, že vám v detstve diagnostikovali prieduškovú alergickú astmu. Mali by ste navštíviť alergiológa, ktorý bude pátrať po prípadných alergénoch. Možno sú nimi plesne alebo perie, keďže kýchate hlavne ráno po zobudení a večer. Alergiológ po vyšetrení zváži aj konzultáciu s ORL lekárom a nasadí vám vhodnú liečbu.

