

## Naši odborníci



► MUDr. MARTIN LEŠŤAN  
imunolaergiológ  
alergioimunolo-  
gické centrum  
v Prešove



► MUDr. JOZEF FÁBRY  
plastický chirurg  
klinika estetickej  
a plastickej chirurgie,  
Bratislava

foto Shutterstock

### Ako posilním imunitu?

**Často som prechladnutá. Mala som pásový opar na tvári a chrbte, dva razy som chytila covidovú infekciu. Užívam výživové doplnky – hlivu s rakytníkom, zinok, magnézium, vitamín D. Ako si zlepším imunitu?**

Ivica

Všeobecný lekár vás pravdepodobne pošle na vyšetrenie k imunolaergiológovi. Pásový opar býva dôsledkom oslabenej bunkovej imunity, takže vyšetrenie u špecialistu je namieste. Odborník vám môže odporučiť krvné testy alebo ďalšie imunologické vyšetrenia – parametre bunkovej imunity, humorálnej imunity a mnohé iné individualizované laboratorne vyšetrenia – na zistenie potenciálnych oslabení v imunitnom systéme. Po vyšetrení vás nastaví na vhodnú liečbu. Udržujte zdravý životný štýl, ktorý zahŕňa pravidelné cvičenie, dostatočný spánok, zdravú stravu, relaxáciu a dýchacie cvičenia. Tieto faktory majú významný vplyv na imunitu. Pravidelné umývanie rúk, používanie

dezinfekčných prostriedkov a zvyšovanie čistoty vo svojom okolí pomôžu znižovať riziko infekcií.

Prediskutujte s lekárom užívanie výživových doplnkov. Ich neodborné užívanie môže zhoršiť váš zdravotný stav. Lekár môže zvážiť zmeny alebo úpravy dávok na základe vašich individuálnych potrieb. Zabezpečte si prísun antioxidantov prostredníctvom stravy alebo doplnkov, ktoré pomáhajú chrániť telo pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi a podporujú celkovú imunitu. Nachádzajú sa napríklad v bobulovom ovocí a v zelenine, v tmavej čokoláde, orechoch a zelenom čaji. Uvažujte o očkovaní proti chrípke a pneumokokovým infekciám, ktoré môžu zlepšiť imunitu voči týmto bežným infekčným ochoreniam. V niektorých prípadoch môže byť imunita, naopak, prestimulovaná a potrebuje skôr reguláciu. Zaoberajte sa duševným zdravím a zvládaním stresu prostredníctvom relaxačných techník, meditácie alebo terapie. Stres má negatívny vplyv na imunitný systém.

### Píšte nám

Máte zdravotný problém a nevieťe si rady? Zistili vám diagnózu, ale lekár vám dostatočne nevysvetlil, čo vám vlastne je a ako sa máte liečiť? Alebo ste našli vo svojej prepúšťacej správe či zdravotnej karte množstvo odborných výrazov, ktorým vôbec nerozumiete? Naši odborníci vám jednoducho vysvetlia, o akú chorobu ide, a poradia vám, ako by ste mali postupovať.

**Otázky píšete na**  
poradna.zdravie  
@newsandmedia.sk

### Liposukcia nie je chudnutie

**Chcel by som si dať odsáť tuk z brucha. Minulý rok som pribral dvadsať kíľ, na príčine bol pravdepodobne long covid a depresívna fáza. Užíval som antidepresíva. Momentálne neberiem žiadne lieky, začal som opäť s ľahkým športom, ale cítim sa veľmi obmedzený v pohybe.**  
Eduard

Liposukcia nerieši obezitu. Touto metódou sa upravujú kontúry postavy, nie hmotnosť. Odporúčam vám najprv schudnúť. Niekomu stačí zhodiť desať kilogramov, iný musí dať dole viac – je to individuálne, závisí to od niekoľkých faktorov. Základom chudnutia je redukčné stravovanie v súčinnosti s pravidelným pohybom, zameraným na energetický výdaj. Potom je možné uvažovať aj o odsatí tuku z konkrétnej časti tela, napríklad z brucha.



► MUDr. IVETA VALACHOVIČOVÁ  
neurologička a rehabilitačná  
lekárka  
neurologické a rehabilitačné  
centrum, Bratislava



► MUDr. MARCEL KUSIN  
ortopéd



► MUDr. ĽUBICA  
SLÁDKOVIČOVÁ  
internistka

## Polyneuropatia nohy

**Na elektromyografickom vyšetrení mi zistili polyneuropatiu dolnej končatiny, ľahký stupeň. Občas cítim trpnutie alebo bolesť kože na dotyk. O pol roka mám ísť na kontrolu k neurológovi a o rok zase na EMG, vraj to môže byť dočasné. Beriem liek na liečbu zápalových a bolestivých ochorení nervov. Cukrovku nemám, ani nič iné. Dá sa táto diagnóza úspešne liečiť?**

Barbora

Polyneuropatia je ochorenie označujúce postihnutie viacerých periférnych nervov, vo vašom prípade na dolnej končatine. Môže sa prejavovať pocitom mravčenia, pichania v oblasti chodidla a končatiny, ale tiež slabosťou či bolesťou až problémami s chôdzou. Uvádzate, že podľa elektromyografického vyšetrenia ide o ľahký nález. Z toho sa dá predpokladať, že ochorenie je na začiatku – o to dôležitejšie je zamerať sa na diagnostiku a zistenie príčiny. Píšete, že nemáte cukrovku a ste zdravá štyridsiatnička. Je však vhodné prekonzultovať stav so všeobecným lekárom a zväžiť vyšetrenia zamerané na štítnu žľazu, nedostatok vitamínov, hlavne skupiny B, a ak máte pozitívnu kliešťovú anamnézu, tak aj vyšetrenie na boreliózu. Liečba polyneuropatie sa sústreďí na liečbu základného ochorenia, ktoré ju spôsobilo. Na potlačenie bolesti a iných príznakov sa ordinuje symptomatická liečba a, samozrejme, dôležitá je rehabilitácia. Určite netreba podceňiť kontrolné neurologické a elektromyografické vyšetrenie v dynamike. Pri zhoršovaní stavu absolvujte vyšetrenie skôr, aby sa predišlo výraznej progresii ochorenia.

## Kedy do práce?

**Mám artrózu na oboch kolenách. Lekár mi odporučil implantáciu umelého kĺbu. Môžem sa po operácii vrátiť do práce? Mám 61 rokov.**

Dana

Po operácii umelého kolenného kĺbu, odborne TEP, sa môžete bez problémov vrátiť do práce – samozrejme, ak sa nevyskytnú komplikácie. Úplná rekonvalescencia po operácii jedného kolenného kĺbu trvá približne pol roka, ale je to individuálne. Dĺžka závisí od vašej kondície, zdravotného stavu, ako aj od druhu vykonávanej práce. Iné je, keď pracujete z domu a sedíte za počítačom, a iné je, keď pracujete fyzicky. Na základe vášho mailu usudzujem, že by ste mali absolvovať aj operáciu druhého kolena. Ideálne je naplánovať si ju, až keď sa prvá dolná končatina úplne adaptuje na záťaž, budete mať vypracovaný stereotyp chôdze a svalstvo bude dobre tonizované. Samozrejme, na druhý zákrok musíte byť pripravená aj zo psychickej stránky.



## Tuk v pečeni

**Mám steatózu 1. typu, pritom cholesterol, tuky a všetky ostatné laboratórne hodnoty mám dobré. Občas mávam trochu zvýšené niektoré pečňové parametre. Alkohol pijem len príležitostne, ale mám miernu nadváhu. Môže sa môj stav ešte zlepšiť, keby som sprísnila životosprávu, alebo sú zmeny nezvratné?**

Gabika

Steatóza alebo stukovatenie pečene znamená zvýšený obsah tuku v pečňových bunkách tak, že ich vnútro je celé vyplnené tukom. Prvotnou príčinou nealkoholovej steatózy je rezistencia na inzulín. Tá je dôsledkom blahobytného spôsobu života, pre ktorý je typická malá pohybová aktivita, zvýšený príjem cukrov a nadmerná hmotnosť. Sekundárnu steatózu zapríčiňujú iné ochorenia alebo vplyv vonkajšieho prostredia. Môžu ju tiež navodiť niektoré lieky, napríklad analgetiká, nesteroidné antiflogistiká, neuroleptiká, celkové anestetiká, antibiotiká, anaboliká, androgény, estrogény. Liečiť treba v prvom rade príčinu choroby. Zmeňte sedavý spôsob života, pravidelne športujte a schudnite. Príliš dramatická redukcia hmotnosti však zhoršuje stav steatózy. Vylúčte pôsobenie toxických látok na pečň, ako je napríklad alkohol. Ak je prítomná cukrovka, liečba sa zameriava na jej ovplyvnenie liekmi a správnu diétou. Okrem režimových opatrení v súčasnosti existujú aj lieky, ktoré ovplyvňujú správnu činnosť pečene – hepatiká. Bez celkovej a trvalej zmeny životného štýlu však budú neúčinné. Steatóza pečene sa považuje za zvrátiteľný stav, ak budete poctivo dodržiavať režimové opatrenia nariadené lekárom a nasadenú liečbu. 2