

Rady



Na vaše dotazy odpovídá

MDDr. Jarmila Semrádová, Dentální klinika Jan Stuchlík, www.drstuchlik.cz

? **Můj zubař mi našel rozsáhlý kaz pod plombou na stoličce a obává se, že zub nebude možné zachránit. Co potom?**

Marika Tašová, e-mail

Můstek bych v případě jednoho chybějícího zubu nedoporučovala, jelikož se mohou zcela zbytečně obrousit okolní zuby. Další variantou je implantát, který do okolních zubů nezasahuje. Skvělou možností je transplantace zubu. Pokud máte zdravou osmičku, je možné ji „přesadit“ namísto vytrženého zubu.

? **Má smysl vyměňovat všechny amalgámové plomby za bílé, jak mi navrhuje stomatolog?**

Kryštof Holý, e-mail

Výměna amalgámové výplně za kompozitní bílou bývá zpravidla doporučována kvůli tomu, že původní výplň není dostatečně kvalitní. Důvodem pro výměnu může být také její převislý tvar, kdy výplň nepřechází plynule na zub a pod jejím přebytkem se zachytává plak, který způsobuje zánět dásně či zubní kaz. Nemyslím si však, že by měla výměna výplní probíhat automaticky. Vždy je potřeba posoudit stav zubu. Pokud jsou výplně i zub v pořádku, není důvod amalgám měnit.



Otok může být I SMRTELNÝ

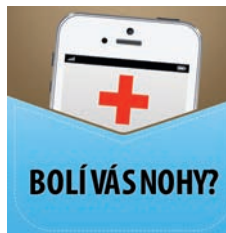
Mezi vzácná onemocnění, která však mohou nemocné ohrozit na životě, patří i dědičná choroba zvaná hereditární angioedém. V populaci se vyskytuje s frekvencí 1 : 50 000 až 1 : 150 000 obyvatel, bez závislosti na rase nebo pohlaví. Nemocným lidem se tvoří většinou nebolestivé a vždy nesvědivé otoky. Mohou být na kterékoli části těla, v obličeji, na končetinách, ale i v krku, břiše, a dokonce mohou postihnout i mozek. Nebezpečné a smrtelné může být, když oteče hrtan nebo kořen jazyka. Nemoc se často objeví kolem 10. roku, četnost výskytu otoků se zvyšuje v pubertě. „Časté otoky působí mnoha pacientům potíže v zaměstnání.

S oteklýma rukama nelze pracovat, otoky nohou znemožňují obout se, oteklý obličej vypadá děsivě. Angioedém do tří dnů zmizí, ale co ty tři dny,“ říká paní Iveta Maselli, předsedkyně Občanského sdružení na ochranu pacientů s hereditárním angioedémem, která sama nemocí trpí, stejně jako její již dospělý syn. Česko je pro pacienty s hereditárním angioedémem šťastnou zemí, protože tu jsou dostupné účinné léky jak pro terapii akutního otoku, tak pro dlouhodobou prevenci. Speciální léky může doporučit lékař z jednoho z center pro léčbu hereditárního angioedému.

Další informace na webu: www.hae-imuno.cz

Bolí vás nohy?

Chytré telefony představují v oblasti zdraví velmi užitečný a využívaný nástroj. Nová aplikace přináší rady, jak poznat, zda jste jen unavení, nebo můžete trpět chronickým žilním onemocněním. Naleznete v ní nejen příznaky a stadia onemocnění, ale také způsoby



léčby. V sekci desatero rad jsou tipy, jak bolesti nohou nezhoršovat. Sekce se cvičením ukáže, jak nohy rozhybat, aby se jim ulevilo. Aplikace je ke stažení zdarma pro Android a iOS.

Další informace na webu: www.zilniporadna.cz

Pomoc proti únavě imunity

Naše tělo je vyčerpáno dlouhou, a letos navíc velmi nepřesvědčivou zimou, provázenou vleklými virózy a obtěžujícím zahleněním. Jarní únava je přirozený následek. Než se organismus dobije, bude ještě chvíli trvat. Pomáhat mu můžeme teplem zevnitř i zvenčí: teplými nápoji, zahřívací stravou, energizujícími vitaminy i vhodným oblečením. Náš imunitní systém může pracovat efektivněji v tepelné pohodě

než v boji o přežití, zatímco se třese zimou. Naše obranyschopnost na tom s únavou po zimě není lépe než my sami. Přispět k její kondici můžeme přidáním proteolytických enzymů, které ji řídí. Enzymatická terapie (lék Wobenzym, www.wobenzym.cz) pomůže přirozeným způsobem nastartovat imunitní reakce a v případě, že už tělo nějaký problém řeší, zásadně urychlit hojení a rekonvalescenci.

K posílení imunitního systému kromě pohybu a vhodné stravy přispěje i enzymoterapie



Slovníček pro těhotné



Slovníček pro těhotné

Autorky Martina Hourová a Veronika Galambošová jsou gynekoložky s bohatou praxí. Vybraly nejčastější medicínské termíny, které souvisejí s problematikou těhotenství a porodu, a uspořádaly je do praktického slovníčku, který umožní porozumět příliš odbornému lékaři nebo různým textům, které zodpovědní budoucí maminky i jejich blízcí shromažďují třeba na internetu nebo studují v knihovně. Také lékařské zprávy a laboratorní výsledky v těhotenské průkazce většinou na laika působí jako zašifrovaná zpráva. Publikace pomůže samostatně se v této problematice orientovat.

Snímky SHUTTERSTOCK, THINKSTOCK, www.gradac.cz a archiv Přípravila EVA HIRSCHOVA