

# PORADY SPECJALISTY

## WAZEKTOMIA

Czy w Polsce wazektomia jest zabroniona? Od kilku lat mój mąż nosi się z zamiarem poddania się temu zabiegowi, po latach przemyśleń podjęliśmy decyzję, że na pewno tego oboje chcemy. Ostatnio spotkałam się z opinią, że nie jest ona legalna w Polsce. Czy to prawda?



**DR N. MED.  
MEDARD LECH**  
ginekolog-położnik,  
specjalista z zakresu  
zdrowia publicznego,  
ekspert Europejskiego  
Towarzystwa  
Antykoncepcji, redaktor  
naczelny kwartalnika  
„Antykoncepcja”

W tej sprawie trudno o jednoznaczną odpowiedź. Jeżeli przyjąć, że wazektomia jest trwałym uniemożliwieniem powodowania ciąży, to nawet mogłaby podpadać pod Kodeks Karny (kto powoduje ciężkie uszkodzenie ciała lub pozbawia możliwości płodzenia, ten podlega karze więzienia). Ale nauka zrobiła postęp i istnieje wazektomia, która może być odwracalna – nie przecina się nasieniowodów, ale podwiązuje się je przy użyciu odpowiednich zestawów (to jakby założenie spinaczy na nasieniowody) i wtedy jest szansa, by po zdjęciu tych „spinaczy” po jakimś czasie mężczyzna znów był zdolny do zapłodnienia kobiety. Trzeba także dodać, że wazektomia – aczkolwiek stanowi bardzo bezpieczną i bardzo skuteczną metodę zapobiegania niepożądaney ciąży – po pewnym czasie, bez żadnych interwencji, może przestać być skuteczna. A przy okazji warto przypomnieć, że wazektomia nie jest kastracją. Jądra pozostają na swoim miejscu i produkują zarówno plemniki, jak i hormony.

## WEGANIZM

Moja jedenastoletnia wnuczka oznajmiła nam, że nie będzie jadła mięsa i nabiału. Jestem bardzo zmartwiona, że taką ograniczoną dietą zaszkodzi sobie.



**BARBARA  
HOŁUB**  
dziennikarka, od ponad  
30 lat zajmuje się  
tematyką zdrowia  
i odżywiania. Autorka  
kilkunastu poradników,  
w tym takich bestsellerów  
jak „Przy wileńskim stole”

Proszę się nie martwić, dieta wykluczająca mięso i nabiał może być pełnowartościowa, ale wymaga to pewnej dietetycznej wiedzy. Młody organizm nastolatki potrzebuje wielu składników pokarmowych, w tym białka. Oczywiście najprościej dostarczyć go w postaci mięsa, mleka czy jajek, ale można też skomponować potrawę z kaszy i warzyw, która dostarczy wszystkich potrzebnych aminokwasów, z których zbudowane jest białko. Wykluczenie z jadłospisu mięsa może spowodować niedobory żelaza czy witamin z grupy B, które ważne są dla młodego organizmu. Dlatego radzę udać się do dietetyka, który ułoży dietę dla wnuczki tak, by zabezpieczyć wszystkie potrzeby młodego organizmu. Może się Pani starać o skierowanie do dietetyka w ramach NFZ, ale niewiele przychodni ma podpisany kontrakt ze specjalistami z tej dziedziny. Warto też poszukać placówek promujących zdrową dietę, gdzie udzielane są porady dietetyczne za darmo lub za stosunkowo niewielkie pieniądze.



## OPTOMETRYSTA

W wielu zakładach optycznych oferuje się pacjentom badanie wzroku wykonane u optometrysty. Czy może ono zastąpić badanie okulistyczne?



### PROF. JERZY SZAFLIK

wieloletni kierownik Katedry i Kliniki Okulistyki II Wydziału Lekarskiego WUM. W 2012 r. kapituła PAN zdecydowała się odznaczyć prof. Jerzego Szaflika Medalem PAN za szczególne zasługi dla nauki

Choć zarówno optometrysta, jak i lekarz okulista zajmują się diagnozowaniem stanu wzroku, to ich kompetencje znacząco się różnią. Zadaniem optometrysty jest szczegółowy pomiar wady wzroku przy użyciu przyrządów optycznych oraz dobór odpowiedniej mocy okularów korekcyjnych bądź soczewek kontaktowych. Może on również udzielić porad z zakresu np. profilaktyki, ćwiczeń oczu itp. Badanie u takiego specjalisty obejmuje m.in. komputerowy pomiar wady wzroku, diagnostykę grubości rogówki, ciśnienia wewnątrzgałkowego metodą bezkontaktową, sprawdzenie funkcji widzenia dwuocznego (współpraca jednego oka z drugim) czy akomodacji (zdolność wyostrażania obrazu z różnych odległości). Warto jednak pamiętać, że optometrysta może zauważyć zmiany w oku, natomiast nie może podjąć specjalistycznego leczenia. Pierwszym kontaktem powinien być więc zawsze lekarz okulista, który zdiagnozuje schorzenie oraz dobierze najlepszą metodę leczenia. Dlatego wizyta u optometrysty może towarzyszyć konsultacji lekarskiej, ale nigdy jej nie zastąpi.

## WYBIELANIE

Pasta wybielająca do zębów nadwrażliwych – czy to możliwe? A może to tylko chwyt marketingowy producentów past do zębów?



### DR N. MED. AGNIESZKA LASKUS

Specjalista periodontologii i stomatologii ogólnej, certyfikowany implantolog. Prowadzi klinikę w Warszawie. Jest współzałożycielką Fundacji Dr Laskus

Nadwrażliwość zębów to częsty problem dentystyczny, który powoduje ból i dyskomfort, najczęściej podczas spożywania posiłków czy codziennej higienizacji. Przy nadwrażliwości zębów należy odpowiednio dobrać pastę. Każda pasta do zębów ma określony wskaźnik ścieralności RDA, który powinien być jak najniższy. Niski wskaźnik RDA oznacza, że pasta jest łagodna dla szkliwa i dziąseł, i taką pastę poleca się szczególnie osobom, które cierpią na nadwrażliwość. Główną różnicą między pastą zwykłą a wybielającą jest to, że ta druga posiada zazwyczaj wyższy współczynnik RDA. Pasty takie nie są w pełni bezpieczne, bo mogą doprowadzić do uszkodzenia szkliwa. Producenci past wybielających zdają sobie sprawę, że coraz więcej osób marzy o śnieżnobiałym uśmiechu, dlatego na rynku pojawią się coraz to nowsze produkty, które mają zbliżyć kolor naszych zębów do bieli. Należy pamiętać, że istnieją inne, bezpieczniejsze metody wybielania, dostępne w gabinetach.