



Grzegorz Prasalek
lek. med.
specjalista
pediatrii,
internista



Agnieszka Laskus
dr n. med.
stomatolog,
implantolog



Zapytajcie ekspertów

Lekarze różnych specjalności odpowiedzą na pytania, doradzą, uspokoją. Czekamy na Wasze listy z dopiskiem „Naj – Zdrowie”.

Boję się zabiegów u dentysty. Czy mogę go prosić o narkozę?

Sama myśl o wizycie u stomatologa wywołuje u mnie duży niepokój. Może rozwiązaniem byłoby całkowite znieczulenie... Przy jakich zabiegach jest możliwe? Czy to może mi jakoś zaszkodzić? *Helena, 41 lat, Kielce*

Narkoza jest bezpiecznym rozwiązaniem, jeśli zostanie przeprowadzona w odpowiednich warunkach i przez doświadczonego lekarza, ale w stomatologii stosuje się ją w określonych sytuacjach, m.in. gdy przeprowadzany zabieg jest bardzo rozległy (np. konieczne jest kolejno: usunięcie zębów, wszczepienie implantów i założenie tymczasowego uzupełnienia protezy). Jest to także sposób na spokojne przeprowadzenie leczenia u niektórych grup pacjentów, np. z odruchem wymiotnym, niepełnosprawnością umysłową itp.

Mąż zauważył, że gdy śpię, zgrzytam zębami. Jak nad tym zapanować?

Podobno podczas snu bardzo mocno zaciskam szczękę. Boję się, że to jest niebezpieczne dla zębów. Czy mam rację?

Jadwiga, 34 lata, Sopot

Zgrzytanie zębami i ich zaciskanie, zwane bruksizmem, szkodzi zębom: m.in. pojawiają się starcia szkliwa i zaburzenia zgryzu. Ciągłe napięcie mięśni twarzy może także powodować np. bóle głowy i karku. Można temu zapobiec, eliminując przyczyny schorzenia, czyli długotrwały stres, nieprawidłowe dopasowanie wypełnień (plomb), nawyki, np. żucie gumy.

Ważna rada: proszę iść do stomatologa. To on zdecyduje, czy konieczne będzie zakładanie na noc specjalnej szyny, która zmniejszy nacisk szczęk.

Medycyna naturalna

Właściwości wód leczniczych

Słyszałam, że picie niektórych wód mineralnych pomaga poprawić samopoczucie. Proszę o bliższe informacje na ten temat.

Zofia ze Szczyrku

Wody kwaśne (np. Jan, Dąbrówka), zawierające rozpuszczony dwutlenek węgla (tzw. szczawy), działają korzystnie w infekcjach dróg oddechowych, przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i moczowych. Z kolei wody z dwutlenkiem węgla o odczynie alkalicznym

(Muszynianka, Staropolanka) wspomagają leczenie wrzodów żołądka i dwunastnicy oraz stanów zapalnych jelit. Po wody wysoko zmineralizowane (Zuber, Franciszek) warto sięgnąć, gdy chcemy polepszyć przemianę materii lub obniżyć poziom cholesterolu.

W jaki sposób opatrzeć małe urazy u dziecka?

Jadę z córką na biwak. Liczę się, że może się coś zranić. Co wtedy zrobić? *Iza, 33 lata, Opole*

Otarcie lub skaleczenie dezynfekujemy, np. Octeniseptem, i naklejamy plaster z opatrunkiem. Przy stłuczeniu szybko chłodzimy zranione miejsce i przez kilka dni stosujemy mokre okłady z Altacetu.

Ważna rada: wizyta u lekarza jest konieczna, jeśli skaleczenie bardzo krwawi lub jest zanieczyszczone np. ziemią.

