

Naši odborníci



► **prof. MUDr. TIBOR HLAVATÝ, PHD.**
gastroenterológ,
gastroenterologické centrum,
Bratislava

Foto Shutterstock



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

Kolonoskopia bez bolesti

Dostala som pozvanie na skríning rakoviny hrubého čreva. Znamená to, že musím ísť na kolonoskopiu? Ak áno, bude bezbolestná?
Mirka

Cieľom skríningu je nájsť pacientov, ktorí majú včasné štádium rakoviny hrubého čreva. Zdravotné poisťovne zašlú preventívne testy na okultné krvácanie na domáce adresy rizikovej skupine poistencov vo veku 50 až 70 rokov. Tento test si môžete vyžiadať aj u všeobecného lekára. Je potrebné ho opakovať každé dva roky. Pozitívny výsledok nemusí znamenať, že máte kolorektálny karcinóm, ale že potrebujete kolonoskopické vyšetrenie, prostredníctvom ktorého gastroenterológ diagnostikuje príčinu krvácania a stanoví liečbu. Kolorektálny karcinóm

vzniká vo väčšine prípadov z polypu sliznice konečníka alebo hrubého čreva. Trvá niekoľko rokov, kým sa polyp premení na zhubný nádor, a preto môžu byť pri kolonoskopii včas uskutočnené účinné opatrenia ako napríklad endoskopické odstránenie polypov. Skríning nemá význam, ak by ste následne pre strach z bolesti odmietli pri pozitívnom náleze ísť na kolonoskopické vyšetrenie. Štandardom vo svete je absolvovať toto vyšetrenie bezbolestne, a teda komfortne, u nás to je v súčasnosti možné iba na vlastné náklady. Musíte si priplatiť približne 50 eur za analgosedáciu, teda za podanie utlmujúcich injekcií so sedatívom a silným analgetikom. Poistovne sú pripravené uhrádzať analgosedáciu pri kolonoskopii, len čo bude nový výkon kodifikovaný v katalógu zdravotných výkonov ministerstva zdravotníctva.

Píšte nám

Máte zdravotný problém a neviete 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

Zápal šlachy na palci

Dá sa zápal šlachy na palci ruky vyliečiť liekmi, alebo musím ísť na operáciu?
Danka

Neuvádzate, či ide o akútne alebo opakovaný zápal. Žiaden akútne zápal sa neoperuje, lieči sa konzervatívne. V prípade šlachy to je imobilizácia, teda znehybnenie postihnutého miesta, napríklad prstu či zápästia, aplikácia miestnych protizápalových obkladov a masť a celková liečba nesteroidnými antinfektivami. Opakované zápaly môžu viesť k rôznym zmenám, ktoré majú za následok obmedzenie funkcie, napríklad zrasty či iné ťažkosti. V takom prípade prichádza do úvahy operatívne riešenie.



► **MUDr. ĽUBICA SLÁDKOVIČOVÁ**
internistka,
Poliklinika Mýtna,
Bratislava



► **MUDr. EVA SMÍŠKOVÁ**
internistka,
Bratislava



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

Porucha relaxácie

Mám 56 rokov a liečim sa na hypertenziu. Bola som na echokardiografiu a lekárka do záveru napísala, že mám diastolickú dysfunkciu 1. typu, čo je veku primeraný nález. Je to skutočne v poriadku? Čo je to porucha relaxácie?

Adela

Diastolická dysfunkcia alebo porucha relaxácie sa týka neschopnosti srdcového svalu po každom sťahu normálne relaxovať. Keďže počas relaxačnej fázy, nazývanej diastola, sa srdcové komory naplnia krvou v príprave na ďalší tep srdca, diastolická dysfunkcia môže zhoršiť srdcový výdaj. Spôsobuje ju napríklad vysoký tlak krvi, ischemická choroba srdca či špeciálne ochorenie srdcového svalu, ako je kardiomyopatia. Často však súvisí s vekom. Vo vyššom veku sa totiž zvyšuje tuhosť svalu srdcových komôr, ktorú zapríčiňuje zvýšený obsah medzibunkového spojiva. Vyšetrenie diastolickej dysfunkcie sa teraz robí pomerne často, najmä u starších žien. Väčšina z nich je prekvapená, že majú problém so srdcom. U niektorých pacientov sa táto diagnóza rozvinie až do skutočného diastolického srdcového zlyhania, mnohým sa pri správnej liečbe sa stav nezhoršuje.

Nízkotučné výrobky

Chcem schudnúť, preto obmedzujem mliečne produkty na nízkotučné. Sú v nízkotučnom mlieku a výrobkoch z neho nejaké živiny, napríklad vápnik?

Timea

Celkovo sa v mliečnych výrobkoch nenachádza až také množstvo dobre dostupného, a teda pre telo využiteľného vápnika, ako sa tvrdí. Napriek tomu mlieko a kyslé mliečne výrobky či syry predstavujú pre človeka, ktorý nemá potravinovú alergiu alebo hypersenzitivitu, zdroj vysokokvalitných bielkovín. Pozor však na nízkotučné jogurty, v ktorých sa chýbajúci tuk často nahradza sacharidovými, teda škrobovými prísadami. Vďaka nim si výrobok zachová svoje senzorycké vlastnosti, teda vzhľad a konzistenciu. Dôležité je naučiť sa čítať a hlavne porozumieť nutričným hodnotám a zloženiu, ktoré sa už povinne uvádzajú na všetkých potravinových výrobkoch.



Komplexný prístup

Od minulého roku ma trápia bolesti v pravej slabine, stuhnutý chrbát a zhoršená chôdza. V noci mám kŕče v lýtku a syndróm nepokojných nôh. Ortopéd konštatoval aj slabú osteoporózu v mieste operácie krčka pravého bedrového kĺbu a chcel ma liečiť tabletkami. K naprávačom kostí nemám dôveru a cviky, ktoré mi odporučil fyzioterapeut, robím pravidelne, hoci stále viac s obmedzením pohybu a s bolesťou. Existuje ešte iná možnosť udržať si ohybnejšie, mäkkšie svaly a šlachy, napríklad užívaním enzýmov? Mám 72 rokov.

Jana

Uvádzate viacero problémov, ktoré pravdepodobne spolu súvisia a môžu sa vzájomne ovplyvňovať. Už samotná operácia bedrového kĺbu má svoje limity a špecifiká týkajúce sa ďalšej starostlivosti. Konštatovanie „osteoporóza v mieste operácie“ je vhodné doplniť vyšetrením kostnej denzity aj v oblasti chrbtice. Nočné kŕče v lýtku môžu mať viacero príčin. A syndróm nepokojných nôh je samostatný problém. V rámci liečby, farmakologickej a zároveň rehabilitačnej, by bolo vhodné posúdiť jednotlivé terapeutické postupy a ich postupnosť. Okrem toho je v súčasnosti možnosť doplnkovej liečby – ako vy píšete „enzýmov“. O ich užívaní a o výbere konkrétneho produktu sa však poraďte s ošetroujúcim lekárom. Niektoré štruktúry pohybového aparátu, teda i svalov a šliach, možno ovplyvniť aj lokálnym podávaním kolagénových injekcií. 📌