

Poradnia

Oto rubryka, w której porad udzielają eksperci – lekarze wszystkich specjalizacji i farmaceuci. Jeśli masz pytanie dotyczące zdrowia twojego dziecka, napisz do nas: anna.protas@burdamedia.pl



Dr hab. med.
ANNA WÓJCICKA
Zakład Medycyny
Genomowej
WUM,
Laboratorium
Genetyki
Nowotworów
Człowieka
CENT UW;
warsawgenomics.pl

Chciałabym sprawdzić, czy jestem narażona na raka

W mojej rodzinie różnego rodzaju nowotwory mieli niemal wszyscy. Zdaję sobie sprawę, że jestem w grupie ryzyka, ale czy można sprawdzić, który typ zagraża mi najbardziej? Może da się przebadać w kierunku wszystkich nieprawidłowych genów? Gdzie to można wykonać i ile kosztuje? **Terenia@**

Pani obawa jest słuszna – zachorowania na nowotwory w dużej mierze zależą od tego, czy urodził się z uszkodzeniem genu, zwiększającym nasze ryzyko zachorowania. Jeśli wśród najbliższych krewnych wystąpiły przypadki zachorowania na nowotwory, może to sugerować, że taki uszkodzony gen jest dziedziczny. Należy jednak pamiętać, że część tych nowotworów mogła nie być związana z predyspozycją genetyczną, dlatego ważne jest, by skontaktowała się Pani z lekarzem (genetykiem klinicznym lub onkologiem), który pomoże przeanalizować rodzinną historię zachorowań. Geny związane z ryzykiem zachorowania na nowotwory można przebadać i określić, czy odziedziczyła Pani uszkodzenie. Taka wiedza zapewni Pani prowadzenie dopasowanej diagnostyki, co umożliwi wykrycie nowotworu we wczesnym stadium lub w ogóle nie dopuści do jego powstania. Takie badanie kosztuje od kilkuset do kilku tysięcy złotych w zależności od liczby i zakresu analizowanych genów. Można je wykonać w kilku miejscach w Polsce, m.in. w Centrum Badań DNA w Poznaniu, czy w Warsaw Genomics w Warszawie.



ANDRZEJ RUDAWSKI
kierownik zespołu
rehabilitantów
COLUMNNA MEDICA;
www.columnamedica.pl

Bolesne miesiączki przez kręgosłup?

Co miesiąc niemal zwijam się z bólu. Czy powodem mogą być... kości? **abrakadabra@**

Bywa, że bolesne miesiączki mają związek z nieprawidłowo ustawioną (skręconą) miednicą. Dzieje się tak, gdy ostatnie segmenty lędźwiowe są bardziej zaokrąglone i uciskają macicę i jajniki. Warto więc to sprawdzić, wykonując diagnostykę kręgosłupa. Jeżeli wykáže nieprawidłowości, przyda się terapia manualna oraz ćwiczenia stabilizujące miednicę.

Jak siedzieć w pracy?

Ciągle słyszę, że mam nie tkwić całymi dniami przy biurku, no, ale tego wymaga moja praca. Może jest taka technika siedzenia, która nie szkodzi plecom? **Ewelina@**

Rzeczywiście, siedzenie to najgorsza pozycja dla kręgosłupa. Jeśli jednak jest konieczna, warto dobrać wysokość krzesła do swojego wzrostu i siedzieć tak, by między plecami a udami oraz udami a kolanami był kąt prosty. Dobrze jeśli oparcie krzesła sięga dolnej połowy odcinka piersiowego kręgosłupa. Stopy powinny całkowicie dotykać podłogi, a kolana nieco wysuwać się za brzeg krzesła. Lepiej unikać niskich, miękkich foteli, w których kręgosłup przybiera kształt łuku.

Czytanie z telefonu szkodzi!

Podobno to zbrodnia dla kręgow szyi. To jak czytać z iPhone'a? **Aga@**

Problemem jest długotrwałe utrzymywanie kręgosłupa szyjnego w zgięciu, bo to mocno obciąża mięśnie, więzadła, dyski kręgosłupa szyjnego. Warto więc pamiętać o opieraniu przedramion, tak aby odciążać mięśnie ramion i karku.



MARTA BLUMSKA-JANIAK
ginekolog-
-położnik;
blumska-janiak.pl

Czym leczyć suchość pochwy – szukam skutecznej porady

Ten problem pojawił się rok temu, gdy zaczęłam brać leki. Teraz ciągle czuję pieczenie, mam otarcia. Z niechęcią myślę o zbliżeniach z mężem. Jakie są najlepsze sposoby na tę kłopotliwą dolegliwość? **Elawi@@**

Łona śluzowa pochwy na skutek wielu czynników – przyjmowania niektórych leków, antykoncepcji hormonalnej, ale też w porogu, podczas karmienia piersią czy menopauzy – staje się cieńsza. Przystaje prawidłowo funkcjonować, bo produkuje mniej ochronnej wydzieliny. To fizjologiczne nawilżenie stanowi barierę przed infekcjami narządu rodowego i umożliwia satysfakcjonujące życie seksualne. Na szczęście są specjalne żele i globulki nawilżające. Nowoczesna ginekologia dysponuje też zabiegami np. z użyciem kwasu hialuronowego, lasera CO₂ czy osocza bogatopłytkowego. I tak, u starszych pacjentek wstrzykuje się podśluzówkowo kwas hialuronowy, który nawilża, odżywia i wypełnia śluzówkę, stymuluje też procesy odnowy i odporność lokalną, bo działa przeciwzapalnie. Laseroterapia pochwy jest zabiegiem skutecznym u kobiet w 4., ale też w 7. i 8. dekadzie życia. Fale lasera CO₂ pobudzają śluzówkę i stymulują do produkcji kolagenu i elastyny, dzięki czemu odnawia się produkcja wydzieliny. Dobrym pomysłem jest też podawanie osocza bogatopłytkowego. Ten naturalny preparat, pobrany z krwi pacjentki, regeneruje i odżywia ścianki pochwy. W przyszłości w leczeniu schorzeń kobiecych będą wykorzystane komórki macierzyste pobrane z własnych tkanek.



dr n. med.
MICHAŁ PELC
stomatolog,
Dentistica.pl;
dentistica.pl

Ratunku, wypadł mi implant

Kilka lat temu zdecydowałam się na wszczepienie implantu, co było nie tylko długo trwającą, ale i kosztowną operacją. Niedawno ten implant wypadł! Zgłosiłam reklamację, ale jestem rozgoryczona, bo dentysta załatwił mnie byle jak. Przecież mój nowy, drogi ząb miał być do końca życia. **hannawiskal@**

Polska implantologia dorównuje poziomem światowej. Wszędzie ok. 2 proc. implantów się nie przyjmuje. Zdarzają się też powikłania i – jak u Pani – odrzuty po kilku latach. I bywa, choć rzadko, że wina leży po stronie lekarza, bo źle założył implant, np. pod niewłaściwym kątem (co można zdiagnozować przy pomocy Rtg). Czasem problemem jest wadliwie wykonana lub wykończona praca protetyczna. Nacisk na nią deformuje ustawienie implantu i pacjent po pewnym czasie wypluwa ząb ze śrubką. Najczęściej jednak u źródła problemu leżą kłopoty zdrowotne pacjenta – ubytek tkanki kostnej wokół przeszczepu, choroba (np. cukrzyca), ale też niewłaściwe czyszczenie zębów, uraz, a nawet niedobory witaminy D. O tym wszystkim jednak doświadczony lekarz informuje pacjenta przed zabiegiem.