



PISZCIE DO NASZYCH EKSPERTÓW. NASZ ADRES: 00-048 WARSZAWA, UL. WIEJSKA 19, REDAKCJA „PRZYJACIÓŁKI” LUB E-MAIL: agnieszka.leciejewska@przyjaciolka.pl

lek. med.  
rodzinnej  
Dorota  
Łukaszuk  
z Warszawy

ginekolog-położnik  
lek. med. Ewa Paszkiewicz,  
Klinika Zdrowia Kobiety  
i Leczenia Niepłodności  
INVICTA, www.invicta.pl

laryngolog lek. med.  
Marzanna  
Radziszewska-  
Konopka  
z Warszawy

W przychodni nie udzielono ci wyczerpującej informacji? Masz wątpliwości? Nasi lekarze różnych specjalności są do twojej dyspozycji.

## LEKARZ RODZINNY

### Co jest przyczyną nalotu na języku?

*Od jakiegoś czasu mam brązowo-żółto-biały nalot na języku. Odczuwam też gorzki posmak w ustach. Co to może oznaczać?*

**Alicja K. z Bielska-Białej**

Zwykle nalot na języku jest wywołany przez infekcję grzybiczą jamy ustnej występującą np. po antybiotykoterapii. Przyczyną dolegliwości mogą być również niedobory witamin z grupy B. Jeżeli oprócz nalotu odczuwa Pani gorzki lub kwaśny posmak w ustach, może to oznaczać refluks, czyli zarzucanie treści żołądkowej do przełyku i gardła. Problemu nie można lekceważyć. Radzę zgłosić się do internisty, który po zebraniu dokładnego wywiadu określi przyczynę dolegliwości. A gdy to będzie konieczne, podejmie odpowiednie leczenie.

### Co robić przy ataku padaczki?

*Poznałam ostatnio osobę, która ma epilepsję. Co zrobić i jak się zachować, jeśli będzie miała atak?*

**Marta W. z Olsztyna**

Wielu chorych na padaczkę odczuwa objawy zwiastujące nadchodzący atak, mogą więc ostrzec inne osoby. Jednak



Codziennie czyszczenie języka może zapobiegać powstawaniu stanów zapalnych w ustach

najczęściej napady są nagłe. Rozpoczynają się gwałtownym skurczem mięśni całego ciała, chory przewraca się, przęży, chaotycznie poruszając kończynami i głową. W takim przypadku należy zadbać, by epileptyk nie uderzył się w trakcie napadu, zabezpieczyć jego głowę przed urazami oraz język przed przygryzieniem. Można to zrobić, np. wkładając mu do ust trzonek łyżki tak, by nie zaciskał zębów. Nie trzeba wzywać karetki, zwykle choroby nie wymaga hospitalizacji. Dolegliwości mijają samoistnie w ciągu

kilku minut. Po ataku osoba chora powinna się jednak skonsultować z lekarzem prowadzącym, by sprawdzić, czy dawki leków, które przyjmuje, są właściwe.

### Jak złagodzić ból stawów?

*Od dłuższego czasu odczuwam ból stawów i mięśni. Lekarz wysłał mnie do reumatologa, który powiedział, że to wina zwyrodnienia. Co robić w takim przypadku?*

**Joanna S. ze Sławna**

Bóle stawów wywołane zwyrodnieniami mogą być długotrwałe i uciążliwe. Zwykle jednak, gdy mija stan zapalny, ustępują. Ale jeżeli ból jest bardzo silny, stosuje się początkowo niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. Aspiryna, Ibuprofen, Ketoprofen). Dobre efekty dają też zabiegi rehabilitacyjne. Dodatkowo można przyjmować preparaty z imbirem, który ma właściwości przeciwzapalne. Ulgę przynoszą także leki regenerujące chrząstki stawowe, np. Artresan, Artrostop, Artryl (w aptece bez recepty). Zwyrodnieniowe bóle stawów i mięśni mogą się ponownie pojawiać po roku lub dwóch latach, np. w wyniku wychłodzenia organizmu lub przeciążenia mięśni i stawów. By tak się nie stało, warto regularnie się gimnastykować, urozmaicać codzienny jadłospis, tak by znalazło się w nim dużo warzyw i owoców, oraz pozbyć się nadwagi.

## LARYNGOLOG

### Skąd te częste zapalenia ucha?

*Syn (4 lata) w ciągu ostatnich miesięcy kilkakrotnie chorował na zapalenie ucha. Za każdym razem dostawał antybiotyk. Zdarzało się, że kolejne zapalenie pojawiało się dwa tygodnie po zakończeniu kuracji. Co może być tego przyczyną?*

**Bożena H. z Pniew**

Ostre zapalenie ucha środkowego to choroba typowa dla wieku dziecięcego. Wiąże się ona m.in. z budową trąbki słuchowej, która łączy ucho z gardłem. Jest ona na razie krótsza niż u dorosłych i tak położona, że stany zapalne w uchu łatwo się rozprzestrzeniają. A ponieważ stosowane w tym przypadku antybiotyki mogą prowadzić m.in. do rozwoju grzybicy, która obniża odporność dziecka, maluch staje się bardziej podatny na infekcje bakteryjne. Nawracającym zapaleniom ucha sprzyjają także pasożyty. Jeśli więc pociecha często choruje, warto jej zrobić testy sprawdzające, czy nie ma grzybicy, oraz badania kału na pasożyty. Jeśli wszystko będzie w porządku, radzę skonsultować się z alergologiem, być może przyczyną problemów z uszami jest uczulenie.

## GINEKOLOG

### Jak się robi badania prenatalne?

*Za dwa miesiące kończę 40 lat i jestem w ciąży (5 tydzień). Jakie nieinwazyjne badania mogę zrobić, by sprawdzić, czy maleństwo będzie zdrowe?*

**Marta D. z Kędzierzyna-Koźła**

U dzieci matek po 35. roku życia wzrasta ryzyko chorób genetycznych. Dlatego wskazane są nieinwazyjne badania prenatalne (po 35. r.ż. bezpłatne). Pierwsze wykonuje się między 11.–13. tyg. ciąży. Są to: tzw. test PAPPa oraz USG genetyczne. Ok. 15. tyg. ciąży wykonuje się tzw. test potrójny z krwi. Badania te wykluczają w 92 proc. najczęstsze choroby genetyczne u płodu, np. zespół Downa, Edwardsa oraz wady cewy nerwowej. Jeżeli ryzyko będzie wysokie, wskazane jest wykonanie inwazyjnych badań, np. amniopunkcji, czyli pobrania i zbadania płynu owodniowego.

### Co na suchość pochwy?

*Mam 50 lat i od jakiegoś czasu odczuwam suchość pochwy, co wiąże się z dużym dyskomfortem. Jak sobie z tym poradzić?*

**Jolanta D. z Sopotu**

Może Pani używać lubrykantów, czyli kremów i żeli nawilżających (bez recepty). Dają one tylko chwilową ulgę, zmniejszając suchość pochwy na kilka godzin. Można też stosować preparaty z bakteriami kwasu mlekowego oraz globulki dopochwowe z witaminą C. Jeśli to nie pomoże, radzę zgłosić się do ginekologa, który może zaproponować miejscową terapię estrogenową. Są to tabletki, globulki lub kremy dopochwowe (na receptę) skutecznie regenerujące pochwę i nawilżające ją. Działają one przede wszystkim miejscowo i mają niewielki wpływ na cały organizm.

## BEZPŁATNE DYŻURY LEKARZY SPECJALISTÓW

Laryngolog dr Marzanna Radziszewska-Konopka  
6 października, środa, godz. 17–19

Ginekolog  
dr Ewa Paszkiewicz  
11 października, poniedziałek, godz. 19–21

Lek. med. rodzinnej  
dr Dorota Łukaszuk  
13 października, środa, godz. 15–17

ZADZWOŃ!!!  
0 800 250 071

