

# ZAPYTAJ EKSPERTA

Nasi eksperci odpowiadają na pytania czytelniczek z zakresu zdrowia, urody i dietetyki.  
Piszcie do nas: zdrowo@eurosys.pl



## STOMATOLOGIA

Ostatnio miałam zabieg usuwania ósemek. Od tego czasu prócz dużego bólu przy przełykaniu bolą mnie także migdałki. Czy to normalne?



**Tomasz Sypień**, lekarz medycyny, stomatolog z Kliniki Implantologii i Stomatologii Estetycznej Stomatologia Bracia Sypień

Zabieg usunięcia zębów mądrości może powodować różne dolegliwości.

Jest to zależnie, od tego, czy ósemki przed zabiegiem były widoczne w jamie ustnej, czy nie. Z powodu konieczności zastosowania znieczulenia przewodowego podczas zabiegu mogą być przez jakiś czas odczuwalne skutki samego znieczulenia, nierazdrokowo właśnie jako ból przy przełykaniu bądź wrażenie ucisku czy rozpierania w okolicy

gardlowej części jamy ustnej. Zupełnie inne są dolegliwości po chirurgicznym usunięciu zatrzymanych ósemek. Jeśli zabieg był przez pacjenta odczuwany jako wyjątkowo traumatyczny, może pojawić się ból o dużym natężeniu.

Dolegliwości można zmniejszyć poprzez stosowanie leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych. Miejscowo można stosować środki ściągające – np. na bazie szalwi. Pomocne są też tabletki na gardło lub środki w sprayu stosowane przy przełykaniu.

## DIETETYKA

**Moim problemem jest głód, który odczuwam między posiłkami. Wciąż mam tzw. wilczy apetyt, mimo że staram się jeść spore porcje w godzinach posiłków. Co robić?**



**Lidia Trawińska**, dietetyk z Centrum Medycznego Vimed

Nadmierny apetyt wynika najczęściej z zakłóceń procesu wchłaniania składników odżywcznych. Zakłócenia te spowodowane są przewlekłym stanem zapalnym, do którego dochodzi z powodu opóźnionej alergii pokarmowej oraz nadmiaru toksyn w organizmie. Nieprzyswajanie pokarmu na skutek reakcji alergicznej i obecności zanieczyszczeń w jelicie sprawia, że komórki są niedożywione i za pośrednictwem tzw. neuroprzekaźników wysyłają do

mózgu informacje o niedoborach pokarmowych, przez co cały czas odczuwamy potrzebę jedzenia. W takim przypadku specjalista zalecający wykonanie cytotoksycznego testu na opóźnioną alergię pokarmową, który jest niezastąpionym narzędziem diagnostycznym identyfikującym alergeny. Wynik badania umożliwia opracowanie i wdrożenie odpowiedniej, indywidualnie dopasowanej diety fenotypowej, która w połączeniu z zabiegami oczyszczającymi przywraca homeostazę organizmu, likwiduje stan zapalny i zapewnia zrównoważoną podaż niezbędnych składników odżywcznych.

## FIZJOTERAPIA

**Jakie rodzaje aktywności fizycznej najlepiej uprawiać nad morzem?**



**Bartosz Kiebba**, fizjoterapeuta, Jastrzębia Fitness, Relax i Spa z Jastrzębiej Góry

Wypoczynek nad morzem nie musi i nie powinien oznaczać leżenia „plackiem” na plaży i wylegiwania się na stożku. Na plaży mamy możliwość aktywnego spędzenia wolnego czasu. Jeśli nie czujemy się zbyt dobrze w konkretnych dyscyplinach sportu, które na plaży uprawia się najlepiej (jak np. siatkówka plażowa), możemy poświęcić trochę czasu na przypomnienie sobie prostych i zawsze aktualnych ćwiczeń z zakresu gimnastyki ogólnouprawniającej. Uczyliśmy się ich zapewne na zajęciach w-f. Te niedoceniane i często zapomniane ćwiczenia naprawdę usprawniają.

Plaża jest doskonałym miejscem na spacer, najlepiej z kijami. Można też uprawiać jogging lub skorzystać ze ścieżek rowerowych, których wzduł polskiego wybrzeża jest coraz więcej.

Bez względu na to, jaką formę aktywności wybierzymy, miło będzie nacieszyć oczy pięknymi widokami polskich plaż, rozprostować wzrok obserwując zagle na horyzoncie, głęboko pooddychać świeżym, dobrze jodowanym powietrzem, a jeśli jeszcze dodamy do tego kilkaset metrów żabką lub kraulem, nasze ciało na pewno odwdzięczy się dobrym samopoczuciem.