

Zdrowie i uroda

Młyn Jacka to miejsce niezwykle. Był fabryką kołków do butów i oston do przewodów elektrycznych, a potem młynem. Teraz stał się czterogwiazdkowym Młynem Jacka.
Podróże // str. A11



FOT. MELYN JACKA

Napisz e-mail i zapytaj

Porady. Lekarze z krakowskiego Centrum Onkologii odpowiadają na pytania Czytelników

Dorota Dejmek

dorota.dejmek@dziennik.krakow.pl

Każdy, kto poszukuje odpowiedzi na nurtujące go problemy z zakresu profilaktyki nowotworowej i chorób nowotworowych, może przysłać e-mail z pytaniem pod adres Krakowskiego Komitetu Zwalczenia Raka, stowarzyszenia działającego w Centrum Onkologii przy ul. Garncarskiej w Krakowie:

zwalczanie.raka.kr@op.pl

Lekarze onkolodzy odpowiedzą na Państwa pytania na łamach „Dziennika Polskiego”. Dziś kolejna seria pytań i odpowiedzi.

● **Po jakim czasie od zakończenia leczenia raka można bezpiecznie zajść w ciążę? Mam 34 lata i chcę urodzić dziecko.**

Odpowiada prof. Paweł Blecharz – specjalista ginekologii onkologicznej:

Wszystko zależy od tego, jakie leczenie Pani ma na myśli. Jeśli chemioterapię lub hormonoterapię – wystarczy odczekać około 3 miesięcy. Jeśli radioterapię – w zasadzie zaraz po leczeniu, jednak dobrze by było, aby Pani organizm wrócił do równowagi, czyli np. minęły biegunki lub nudności albo inne objawy uboczne leczenia.

● **Mam partnera, który jest wdowcem. Jego żona zmarła na raka szyjki macicy, a teraz u mnie stwierdzono raka szyjki macicy.**



FOT. T. ZBRF

Problem młodych kobiet: kiedy można zajść w ciążę po leczeniu raka?

Jakie badania powinien wykonać mój partner. Czy zachorowania jego partnera mogą być związane z brodawczakiem?

Odpowiada prof. Kazimierz Karolewski – specjalista ginekologii onkologicznej:

U większości mężczyzn i kobiet narażonych na kontakt z wirusem HPV (wirus brodawczaka ludzkiego) nie dochodzi do powstania żadnych objawów ani problemów zdrowotnych. Układ odpornościowy zazwyczaj jest w stanie wyeliminować infekcję. Jednak w tym czasie może dojść do jej przeniesienia na partnera seksualnego. Przewlekła infekcja (i tylko taka, czyli trwająca co najmniej dwa lata) tzw. wysoko onkogennymi typami wirusa HPV, szczególnie 16 i 18, gro-

zi kobiecie zachorowaniem w przyszłości na raka szyjki macicy. Natomiast u mężczyzn, oprócz powstania kłykcin narządu płciowego, wirus może być przyczyną (rzadką, niespełna u 1 proc. nosicieli infekcji) rozwoju raka prącia i odbytu. Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego jest chorobą przenoszoną drogą płciową. Tak więc „sprawcą” infekcji HPV u partnera seksualnego może być zarówno mężczyzna, jak i kobieta.

Niewątpliwie zwiększenie liczby partnerów/partnerek seksualnych skutkuje wzrostem ryzyka rozprzestrzenienia się infekcji.

Badanie w kierunku wirusa HPV u mężczyzn polega na przeprowadzeniu odpowiednich testów na obecność tego wirusa. Badaniu poddaje się wymaz, który wcześniej le-

karz lub pacjent samodzielnie pobiera specjalną szczoteczką z penisa. Badanie jest możliwe do wykonania w większości miast w Polsce. Najprościej będzie jednak zapytać lekarza pierwszego kontaktu, którego obowiązkiem, w ramach badań profilaktycznych, jest wskazanie najbliższego miejsca zamieszkania placówki zajmującej się tym problemem.

● **Mój 87-letni ojciec ma tracheostomię i spore kłopoty z jej obsługą, czyszczeniem itp. Czy jest możliwość opieki pielęgniarzkiej w ramach NFZ?**

Odpowiada dr med. Janusz Włodarczyk, Oddział Kliniczny Chirurgii Klatki Piersiowej UJ CM, Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II:

Pielęgnacja tracheostomii czasami nastęrcza trudności – z powodu braku wyjaśnienia jak z nią postępować, ale może też być związana z progresją choroby. Proponuję w pierwszej kolejności udać się do ośrodka, w którym tracheostomia została wykonana w celu oceny przyczyn trudności w jej pielęgnacji. Po udzieleniu porady problem może zostać rozwiązany.

Jeśli trudności utrzymują się w dalszym ciągu, co jest możliwe u 87-letniego pacjenta, przeszkolona pielęgniarka środowiskowa może pomóc w pielęgnacji tracheostomii. Oczywiście, nie w trybie ciągłej opieki nad pacjentem, ale zgodnie z harmonogramem wizyt u chorych.

ZDROWIE NA TALERZU



FOT. T. ZBRF

Drożdżowe baby są zdrowsze i mniej kaloryczne niż torty i mazurki

● **WIELKANOC Z BABĄ**

Oczywiście – drożdżową. Ciasto drożdżowe to jedno z najzdrowszych i najbardziej lubianych ciast. Do jego wypieku nie potrzeba wiele, podstawowe składniki to mąka, drożdże, woda i sól. Tyle wystarczy, aby upiec zwykłą bułkę. Wielkanocne baby są o wiele bardziej wymagające, potrzebują też jajek, cukru i tłuszczu, wskazane są rodzynki, skórka pomarańczowa lub aromat waniliowy. Mimo tych dodatków drożdżowy wypiek wciąż jest bardziej dietetyczny niż np. tort przełożony słodką masą lub kruche ciasto zawierające dużą ilość tłuszczu. I choć wielkanocna baba nie kojarzy nam się z witaminami i mikroelementami, w rzeczywistości ma ich całkiem sporo. Dzięki drożdżom baba może pochwalić się witaminami z grupy B

(ukoją skołatanę świątecznymi przygotowaniami nerwy). Z innych cennych składników znajdziemy w naszej babie sporo sodu i potasu, a także: magnez, wapń, fosfor, cynk, żelazo, miedź, mangan. Zapach pieczonego ciasta drożdżowego skruszy nawet największego niejadka. Czy jednak ciepłą babę można jeść bezkarnie? Lepiej nie ryzykować, zbyt świeże ciasto jest ciężkostrawne, może spowodować ból brzucha i wzdęcia. Osoby starsze lub zmagające się z dolegliwościami wątroby czy woreczka żółciowego z degustacją baby muszą zaczeekać aż będzie lekko czerstwa. Baby nie popijajmy też herbatą – zawarte w niej garbniki niszczą znajdującą się w cieście witaminę B1, ograniczają wchłanianie białek, wiążą biopierwiastki. **(DD)**

REKLAMA

i003806895

c-01 – innowacja w walce o szczupłą sylwetkę



c-01 to nowy produkt wspomagający walkę z nadwagą i otyłością. Znane od ponad 10 lat, cenione i skuteczne krople b-01 wzbogacono o stosowany od tysięcy lat zarówno w medycynie, jak i w kuchni, cynamon.

Olejek z kory cynamonu cejlońskiego polecany jest w zaburzeniach trawienia, dolegliwościach kurczowych przewodu pokarmowego, uczuciu pełności, obniża poziom glukozy we krwi oraz hamuje wzrost *Helicobacter pylori*.

Preparat b-01 znany jest na rynku europejskim od ponad 10 lat. Opracowała go młoda Niemka, która wiosną 2000 roku przyrzuciła mieszankę olejków eterycznych mięty, melisy i kopru włoskiego – z myślą o łagodzeniu bólów gardła, z którymi walczyła od jakiegoś czasu. Efektem „ubocznym” okazał się spadek wagi młodej kobiety, która od lat borykała się z otyłością. Matka dwójki dzieci, w ciągu 10 miesięcy schudła... 46,5 kilograma.

Nowy produkt oceniła już wybrana grupa Polek. Jedną z nich – Pani Anna Koprowska z Wrocławia – przyznała, że zaskoczyła ją skuteczność kropli.

– Znałam już z opowieści „b-01”, ale ciągle odkładałam sprawdzian – śmieje się 35-letnia wrocławianka, która zgodziła się dla nas ocenić skuteczność „c-01”. – Piłam krople z wodą trzy miesiące. Schudłam 6 kilogramów. Bez diety. Mniej jem, nie ciągnie mnie do słodczy. Nie mam problemów trawiennych, z którymi borykałam się od lat. I z ręką na sercu i bez wątpliwości polecam krople koleżankom – mówi Pani Ania.

Więcej informacji oraz możliwość bezpośredniego zakupu od producenta na stronie: www.c-01.pl, www.allegro.pl, lub pod numerem tel. 518 055 777. Krople są w stałej sprzedaży w aptekach patronackich: Apteka „Pod Złotym Tygrysem”, Kraków, ul. Szczepańska 1, tel. 12 422 92 93

O krople pytaj w swojej aptece - poproś o zamówienie z hurtowni farmaceutycznych PGF lub Slawex

REKLAMA

i003754549



e-mail: biuro@medicina.pl
www.medicina.pl



BADANIA URODYNAMICZNE UROFLOWMETRIA

UL. BARSKA 12, 30-307 KRAKÓW

tel. 12 266 96 65, 12 266 50 62