ÖN KÉRDEZ, SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL

DR. BALLA LÁSZLÓ
gyermek- és felnőtt-fogszabályozó szakorvos,
www.doctordent.hu

MIÉRT FONTOS A FOGSZABÁLYOZÁS?

Bár már elmúltam 18 éves, zavar a kicsit kusza fogsorom, nem szívesen nevetek teli szájjal. Lehet még ezzel csinálni valamit?
(G. Ági, e-mail)

A fogszabályozásnak nem csak esztétikai okai lehetnek. Érdemes sorba állítani a fogakat, mert így nemcsak szebbek, hanem jobban is tisztíthatóak lesznek. Így csökken a fogszuvasodás és a fogágybetegségek kialakulásának valószínűsége. Sokakban felmerül a kérdés: mikor kell elkezdeni a kezelést? Tulajdonképpen bármikor, amikor a szakorvos javasolja, vagy úgy érezzük, hogy szükségünk van rá. Az Amerikai Fogszabályozó Szakorvosok Társasága azonban 7 éves korra teszi azt az időszakot, amikor bele lehet kezdeni egy fogszabályozó kezelésbe.

A készülék viselésével némileg megváltoznak a mindennapok: a fogszabályozó felhelyezése utáni 1-2 napban enyhe kellemetlen érzése lehet a páciensnek. Hosszú távon az étkezésre érdemes odafigyelni. A ragadós ételeket kerülni kell, a keményebbeket érdemes felkockázni és úgy fogyasztani, valamint nagyon fontos a fogak tisztítása minden étkezés után, de naponta legalább négy alkalommal.

Írjon szakértőnknek:
az *1591 Budapest, Pf. 428* postai vagy az *info@fannymagazin.hu* e-mail-címre! **Jelige: „Egészség”**

A nők közel 75%-a élete során legalább egyszer megfertőződik hüvelygombával, és a folyamatos visszafertőződés is sokak életét megkeseríti. A nyári hőség, a párás és száraz időszakok váltakozása sajnos kedvez a betegségnek.

Égető női nyári problémák

Hogyan előzhető meg, illetve miként védhető ki a fertőzés, és ha már jelentkezett, miként lehet megszabadulni tőle? **Dr. Czuczor Petra**, a Royal Clinics orvos-esztétikai központ nőgyógyásza ad hasznos tippekket.

IMMUNERŐSÍTÉS

Ha erős az immunrendszer, képes leküzdeni egy esetleges támadást, nem hagyja elszaporodni a szervezetben a kórokozókat. A nyári immunerősítés rendszeres, lehetőleg szabadban történő testmozgással, sok vitamindús gyümölcs és zöldség fogyasztásával, elegendő alvással, kiegyensúlyozott életmóddal érhető el. Jó tudni, hogy a szénhidrátban gazdag étrend elősegíti a gombák elszaporodását. Részesítse előnyben a lassan felszívódó szénhidrátokat (pl. teljes kiőrlésű kenyér)!

HIGIÉNIA

Az enyhén savas, természetes hüvelyflóra védelmében kerülje a túlzott (napi többszöri) tisztálkodást és a lúgos tusfürdők/szappanok helyett használjon intim mosakodógélt. A gombák elszaporodását elősegíti a verejtékezés nyomán kialakuló nedves környezet. Ezért nyáron még alaposabban törölje szárazra a testét, különös tekintettel az egymással érintkező testfelületekre. Ezeket hintőporral is érdemes átsimítani. Kerülje továbbá a műszálas fehérneműk viselését, a fokozott izzadás elkerülése végett.

MIRE FIGYELJEN A STRANDON?

Amint kijött a vízből, a vizes fürdőruhát rögtön cserélje szárazra! A fürdőkben, strandokon mosson gyakran kezet, különösen mosdóhasználat előtt és után. Mielőtt bemenne a medencébe, alaposan zuhanyozzon le.

NEM KELL A HÜVELYÖBLÍTÉS!

– A normál hüvelyflóra természetes védelmet nyújt a kórokozókkal szemben. Ha ezt hüvelyöblítéssel megbolygatja, szabad utat nyit a fertőzéseknek. Ugyanezen okból a tusolás jobb az ülőfürdőnél – tanácsolja Czuczor doktornő. – Mivel a hüvelygomba tünetei nem mindig egyértelműek, a diagnózis felállítását érdemes szakorvosra bízni. A kezelés kenőccsel, hüvelytablettával vagy -kúppal történik, illetve szájon át szedhető tablettákat ír fel a szakember, a készítmények egy része azonban recept nélkül is kapható. Orvosi javaslat nélkül mégse vegye meg ezeket, legfeljebb akkor, ha a tünetek alapján biztosan be tudja azonosítani a betegséget, ellenkező esetben forduljon nőgyógyászhoz. A visszafertőzés elkerülése céljából a hüvelygomba kezelésével párhuzamosan érdemes a partnernél is kezelést alkalmazni. Természetesen a fertőzés alatt és utána is egy ideig kerülje a strandokat, uszodákat és szaunákat.

Csodálatos körömvirág

Az egyik legsokoldalúbb gyógynövény jótékony hatásai régóta ismertek, már a középkori kolostorkertek is tarkállottak sárga virágától. Dél-Európából származik, de mára szinte az egész világon elterjedt. Erőteljes aromáját illóolajainak köszönheti, amelyek meggátolják a baktériumok és egyéb kórokozók szaporodását. Vérzéscsillapító és antiszeptikus hatású, így segít legyőzni a fertőzéseket, a herpeszvírust és a gombás megbetegedéseket. Szárított virágából teát készíthet, amely fokozza a vérkeringést és az izzadást, csökkenti a lázat, serkenti a nyirokműködést. Mivel kiváló vízhajtó, megszabadít a szervezetben felhalmozódott méreganyagoktól és felesleges víztől.

Szöveg: V. M., *forrás: Semmelweis Egyetem, fotó: Shutterstock

45 000 RIASZTÁS

Magyarországon körülbelül 1,5 millió gyermek él, közülük évente több mint 200 ezren kerülnek kórházba, a mentőket pedig évente 45 ezerszer riasztják hozzájuk.

Ez is védi a bőrt

A narancssárga és piros zöldségek, gyümölcsök, valamint a sötétzöld zöldségek béta-karotin-tartalmuk révén hozzájárulnak a bőr napozás közbeni védelméhez. A béta-karotin segíti az UV-sugárzás kiszűrését. A fényvédő krémek persze mindenképpen nélkülözhetetlenek, ám a sárgarépa, a kaliforniai paprika, a paradicsom, a sütőtök, a sárgabarack, a dinnye, továbbá a sóska, a spenót és a brokkoli tovább fokozzák a bőr védekezőképességét.*

Hirdetés