

Zdrowie

Często cierpię na zgagę i wzdęcia. Jak zmniejszyć dolegliwości?

Prof. Krzysztof Celiński, gastroenterolog
Klinika Gastroenterologii UM



Pamiętając o kilku podstawowych zasadach, możemy zmniejszyć ryzyko wystąpienia dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Spożywaj lekkostrawne posiłki. Jedz powoli systematycznie ok. 4-5 razy dziennie. Wyklucz z menu te potrawy, które wcześniej powodowały lub nasilały dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Zrezygnuj z używek, tj. palenia papierosów, spożywania alkoholu, picia mocnej kawy czy herbaty. Unikaj stresu. Przepracowanie i mała ilość snu sprzyjają powstawaniu choroby i jej nawrotom. Warto konsultować z lekarzem pierwsze dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Przyjmowanie leków „na własną rękę” może nasilać objawy.

Objawy ze strony układu pokarmowego, tj. nadkwasota, zgaga, wzdęcia, nudności czy wymioty, często są bagatelizowane przez pacjentów. Podczas kontrolnych wizyt u lekarza nie mówią oni o dolegliwościach, tymczasem mogą one być objawem rozwijającej się choroby. Skuteczne leczenie w dużej mierze zależy od aktywnej współpracy lekarza i chorego oraz szybkiego wykrycia schorzenia.

Fitness

Jaki system treningowy jest najlepszy na wymodelowanie ud?

Joanna Zmokła, instruktorka fitness



Na system treningowy modelujący uda składają się nie tylko ciężkie ćwiczenia na maszynach czy na macie, ale również trening aerobowy.

Prawidłowy trening ud powinien pobudzić do pracy mięśnie takie, jak: dwugłowy, czworogłowy, odwodzień oraz przywodzień. Przed rozpoczęciem treningu należy przygotować mięśnie do pracy poprzez rozgrzewkę na maszynie aerobowej, tj. bieżni, roweru, orbitreku lub stepperze. Powinna trwać od 5 do 10 min. Następnie zgodnie ze swoimi preferencjami można przystąpić do treningu siłowego na siłowni bądź do ćwiczeń modelujących mięśnie. Każde ćwiczenie na siłowni powinno się wykonywać w 3 seriach po 10-15 powtórzeń.

Szybki trening z małymi obciążeniami trwa zwykle do 30 minut, poprawia się wtedy ukrwienie mięśni, rozszerzają się naczynia krwionośne, co powoduje lepsze efekty przy intensywnym treningu aerobowym. Popularny stał się trening TBC, który pięknie rzeźbi mięśnie, zwiększa wydolność organizmu. Po skończeniu ćwiczeń ważny jest powrót na maszynie aerobowej na około 30-45 minut.

Zdrowie

Czy mój 16-letni syn może mieć wypełniony ubytek za pomocą implantu?

dr Janusz Skrzypczyński, specjalista chirurgii
stomatologicznej, implantolog Dentalux



W zasadzie implantację można wykonywać bez ograniczeń wiekowych, przeszkodą mogą być jedynie współistniejące obciążenia chorobowe.

Każdy kto z różnych powodów utracił swój naturalny ząb może mieć w to miejsce wstawiony implant. Nie stosuje się implantów je-

dynie u dzieci, a jest to spowodowane niezakończonym jeszcze procesem wzrostu i rozwoju kości. Główną ideą implantacji jest przywrócenie prawidłowej funkcji narządu żucia i estetyki uzębienia tak, aby pacjent nie odczuwał żadnej różnicy pomiędzy zębem własnym a implantem. Prawidłowo wszczepiony implant jest trwalszy niż własny korzeń zęba. Nie ulega złamaniu i jest odporny na próchnicę. Dlatego trwałość implantu jest nieograniczona. Planując wszczepienie implantu trzeba też pamiętać, że proces osteointegracji tj. zintegrowania wszczepionej śruby z kością jest tak trwałe, że implantu nie da się później usunąć jak zwykły, naturalny ząb.

Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym – podobnie jak np. usunięcie zęba, pacjent odczuwa jedynie ucisk lub ewentualnie wibracje, nie odczuwa natomiast bólu.

Uroda

Jak pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej w okolicach bioder?

Joanna Suchowiejko, fizjoterapeutka
z Centrum Kosmetyczno-Dermatologicznego Der-Med



Jednym z najpopularniejszych zabiegów modelowania sylwetki oraz walki z problemem miejscowego odfuszczenia np. brzucha, ud czy też bioder jest Ultracontour®.

To opracowana we Francji innowacja w zabiegach wyszczuplających, która obecnie jest najskuteczniejszą metodą nieinwazyjnego usuwania tkanki tłuszczowej. Miejscowe zmniejszenie obwodu jest możliwe dzięki urządzeniu emitującemu ultradźwięki, które niszczy komórki tłuszczowe. Trwa około godziny i składa się z dwóch części.

Pierwsza faza polega na rozbiciu komórek tłuszczowych i uwolnieniu tłuszczu do przestrzeni międzykomórkowej. Druga to drenaż limfatyczny za pomocą ultradźwiękowego masażu, podczas którego odprowadza się płyny z przestrzeni międzykomórkowej do układu limfatycznego. Ważnym elementem zabiegu jest użycie specjalnego żelu kosmetycznego, zawierającego mikroelementy wspomagające ujędrnianie i odżywianie skóry. Seria 3 zabiegów pozwala zmniejszyć obwód ciała nawet o 6 cm. Co ważne, zabieg urządzeniem Ultracontour® jest całkowicie bezpieczny i bezbolesny.