

## Poradte sa s našimi odborníkmi!

Napište nám e-mail na redakcia@mamaaja.sk a pošlite svoju otázku do poradne pediatra, gynekológa, homeopata alebo psychológa.

Cytomegalovírus (CMV) je vírus patriaci do skupiny herpes vírusov. Infekcia CMV nemusí mať vôbec žiadne príznaky, na druhej strane, môže spôsobovať veľmi vážne problémy u ľudí s oslabeným imunitným systémom. Ako aj iné herpes vírusy, CMV zostáva často bez príznakov v tele po celý život po prvotnej nákaze. Akútna CMV infekcia sa vyskytuje najčastejšie ako reakcia na oslabenie imunitného systému. U zdravého jedinca sa počiatočná CMV infekcia buď vôbec neprejaví, alebo má len slabé prejavy. Niekedy sa prvotná infekcia môže prejavíť ako mononukleóza. Symptómy potom sú: zväčšené lymfatické uzliny, oslabená pečeň, zvýšené biele krvinky, bolesti hlavy, bolesti hrdla. CMV sa prenáša kontaktom telesných tekutín a pohlavným stykom. Preto môže nákazu preniesť matka na svoje dieťa pri pôrode. CMV totiž prejde aj cez placentu. U ľudí s oslabeným imunitným systémom môže CMV spôsobovať problémy. Prítomnosť CMV v tele vieme zistiť odberom krvi po celý život. Na liečbu pacientov s oslabeným imunitným systémom sa používajú antivirotiká. Prenos tejto infekcie je telesnými tekutinami. Chrániť sa môžeme maximálnym dodržiavaním hygieny.

### ? Dá sa alergii predísť? .....

**Odkedy sa u dieťaťa môže prejavíť alergia, prípadne aké sú jej prejavy v ranom veku? Ja alergiu nemám, len na niektoré lieky, ale môj manžel je pomerne dosť silný alergik a tak mám obavy, či ju syn nezdedil. Preto by som rada nič nezanedbala, syn bude mať tri roky, a hoci som ho dojčila do 15 mesiacov, už bol niekoľkokrát chorý a ani antibiotiká sa nám nevyhli. Na čo by som si mala dať pozor?**

Alergia u detí sa môže prejavíť už naozaj v ranom detstve. Ak má niekto predispozíciu, tak vidíme u detí ekzém na tvári, výsev drobných výrazok po tele. Dieťa je citlivé, má výtok z nosa. Genetiku len ťažko ovplyvníme, ak je váš manžel silný alergik, je veľký predpoklad, že bude aj dieťa. Nemusi byť rovnako silný alergik, dojčením ste vytvorili pozitívne vplyvy, ale napriek tomu môže byť slabý alergik. Je dobré všimnúť si drobné prejavy, a pri najskoršom možnom testovaní, v treťom roku života, vieme presne určiť, ako je na tom. Veľkú úlohu síce zohráva genetika, ale správnym stravovaním vieme prejavy zmierniť.

### ? Ako upraviť denný režim? .....

**Moja 2,5-ročná dcéra je perpetuum mobile a odmieta poobedňajší spánok. Lenže do večera ešte nevydrží, často nám zaspí aj o 18-tej a potom, samozrejme, ponocuje. Keď je dlho do noci hore, ráno spánok doháňa, spí aj do desiatej. Moja lekárka hovorí, že sa to nástupom do škôlky a teda novým režimom zmení. Čo sa dá v tomto prípade robiť, môžem ju ráno skúsiť zobudiť skôr?**

Režim u detí je alfou a aj omegou vo výchove. Dodržiavanie pravidiel je cesta k úspešnej výchove. Vaša lekárka má pravdu, skúste nastaviť podmienky a postupne sa vám určite zlepši spánok i samotný časový denný režim. Poobedňajší spánok je dôležitý, dieťa, ktoré odmieta tento oddych je potom mrzuté, plačlivé. Odporúčam vám aj dieťa po nejakom čase spánku zobudiť, a večer uvidíte, ako zdravo unavené, vyhrané pôjde do postele.



## Poradňa homeopata

Na vaše otázky odpovedá  
**MUDr. Jana Mrázová,**  
pediatricka a homeopata

### ? Cestovná lekárnička .....

**Čo by ste nám odporúčali zbalíť si do cestovnej lekárničky (sme 4-členná rodina, deti majú 5 a 8 rokov a po prvýkrát ideme spoločne k moru)?**

Prvým problémom môže byť nevoľnosť pri cestovaní, preto odporúčam liek COCCULINE – 2 tablety ráno pred cestou a potom počas cesty 1 tabletu podľa potreby. Na dovolenke je vždy potrebné niečo na poštípanie hmyzom, preto odporúčam DAPIS gél, ktorý pôsobí proti svrbeniu a zápalu kože a rovnako dobre sa dá použiť aj na prejavy solárnej alergie, hlavne ak idete k moru po prvýkrát. Výhodou gélu je to, že po natretí kože môžete ísť na slnko a dá sa používať aj na veľké plochy kože. Do cestovnej lekárničky určite patria aj lieky na tráviace problémy. GAS-TROCYNÉSINE – na stavy po prejedaní sa, ťažobu žalúdka alebo nadmerné nafukovanie. Pre dospelých nezabudnime na liek NUX VOMICA 9 CH, ktorý lieči stavy „po opici“, akými sú bolesti hlavy a citlivý žalúdok. Na dovolenke sa môžu pritrafiť aj nejaké drobné úrazy alebo poranenia, preto nosím so sebou liek ARNICA MONTANA 30 CH, ktorý pôsobí proti krvácaniu, zabraňuje tvorbe modrín a pôsobí proti bolesti. Pri akomkoľvek úraze (zlomeniny, pády, silnejšie údery, poranenia a pod.) sa podáva 5 granúl 2x denne. Aby vám dovolenku nepokazili vírusové infekcie dýchacích ciest, vezmite si so sebou OSCILLOCOCCINUM na prechladnutie a chrípku, a tak isto sa dobre osvedčilo aj na liečbu črevnej vírusy. Na nádchu sa vám hodí liek CORYZALIA, na bolesti hrdla HOMEOGÈNE 9, na zachrípnutie HOMEVOX a na suchý a vlhký kašeľ sirup STODAL. Toto sú najzákladnejšie homeopatické lieky do cestovnej lekárničky, ktoré si vždy beriem so sebou na každú dovolenku.

### ? Nervozita a napätie v tehotenstve .....

**Dobrý deň, pani doktorka, odkedy som tehotná, mávam pocity hroznej úzkosti, napätia, často nespím, som nervózna (až neurotická), do toho tehotenská nevoľnosť. Som citlivejší typ, ale nikdy som po liekoch na upokojenie nesiahla. Na internete som našla, že by mi mohla pomôcť homeopatia – je bezpečná i v gravidite? Aké prípravky by ste mi odporučili?**

Jednou z najväčších výhod homeopatických liekov je to, že sa dajú používať počas celého obdobia tehotenstva a dojčenia, pretože sú úplne bezpečné pre mamičku aj vyvíjajúce sa bábätko. Pokiaľ tehotná žena pociťuje stavy nervozity, napätia, úzkosti a nespavosti, na tieto problémy sa najlepšie osvedčil liek SÉDATIF PC. Podávajú sa 2 tablety 2-3x denne. Pri zlepšení stavu sa dávkovanie lieku znižuje a pri vymiznutí ťažkosti sa liek jednoducho vysadí. Liek nevyvoláva ospalosť ani naň nevzniká závislosť. Na tehotenskú nevoľnosť odporúčam liek SEPIA 9 CH, 5 granúl 2x denne. Oba lieky môžete bez problémov kombinovať.

### ? DAPIS gél .....

**Kúpila som si Dapis gél, syn je alergik na slnko, ak by vznikla neželaná reakcia – môžem ho použiť?**

Áno, DAPIS gél môžete použiť aj pri prejavoch solárnej alergie. Je vhodné mať ho v „dovolenkovej“ lekárničke, pretože okrem solárnej alergie sa používa hlavne po poštípaní hmyzom (komáre, osy, ovady, mravce, ploštice...), poprhnutí rastlinami i medúzami a na drobné „pichavé“ poranenia (morskí ježkovia, trne a pod.). Gél pôsobí proti zápalu kože a výrazne potláča nepríjemné svrbenie.

