

Poradte sa s našimi odborníkmi!

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



? Prečo bolia ušká?

Moja 3-ročná dcéra začína trpievať na ušká, v lete vždy po kúpaní na kúpalisku, ale aj po cestovaní v aute, keď sme počas horúčav nechali všetky okná otvorené. Čo vyvoláva bolesť uší? Znamená to, že kúpanie na kúpaliskách sa stane pre nás tabu?

S letom súvisí pobyt vonku, opaľovanie, kúpanie, plávanie i potápanie, a najmä vodné aktivity detí sa nemusia vždy obísť bez následkov. Práve preto sa v lete vyskytuje viac ochorení uší ako v zimných mesiacoch. Časté zápaly vonkajšieho či stredného ucha spôsobuje nielen klimatizácia, ale najmä kúpanie a potápanie sa na kúpaliskách alebo v prírodných jazerách. Ide o ochorenie vonkajšieho ucha – ušného boltca a zvukovodu, ktoré najčastejšie v lete postihuje deti i dospelých. Prejavuje sa začervenaním a zdurením zvukovodu, bolesťou a výtokom z ucha. Koža zvukovodu je vybavená mazovými žliazkami, ktoré tvoria ušný maz. Ten chráni ucho. Pri poruche tvorby mazu dochádza k nahromadeniu a vytvoreniu tzv. mazovej zátky, čím vzniká vhodné prostredie na množenie baktérií a rozvoj zápalu. Jeho častou príčinou je preniknutie znečistenej vody, prachu a iných nečistôt do zvukovodu. V lete sa toto ochorenie vyskytuje pri kúpaní v prírode. Tomuto zápalu sa tiež hovorí „plavecké ucho“, na ktoré upozorní začervenanie a zdurenie kože, sprevádzané bolesťou postihnutého miesta a jeho okolia. Bolesť sa prejaví už pri jemnom potiahnutí za ušný lalôčik. Súčasťou infekcie býva aj zvýšená telesná teplota, v ťažších prípadoch sa pridáva zaliehanie uší, závraty, nevoľnosť a už spomínaný výtok z ucha. Pri liečbe je jedným z prvých krokov odstránenie ušného mazu vypláchnutím. Zápal je potom možné liečiť pomocou lokálne aplikovaných masť alebo kvapiek s antibiotikami. Zápal vonkajšieho zvukovodu zvyčajne prebieha bez komplikácií a po preliečení už po niekoľkých dňoch ustúpi. V rámci prevencie sa mu vyhneme obmedzením kúpania v znečistenej vode a po kúpaní v prírodných nádržiach dôkladným vysušením uší.

www.mamaaja.sk



Poradňa homeopata

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

? Ako podporiť zdravie škôlkarky?

Dcéra v septembri nastúpi do škôlky – ak však bude taká, ako starší syn, tak sa mám „na čo tešiť“, pretože ten bol asi každý druhý–tretí týždeň chorý. Nestihol množstvo výletov, besiedok, Mikulášov... čo s dcérkou? Ja viem, že si buduje imunitný systém, ale toto je zúfalstvo, navyše aj ja sa musím vrátiť do práce a byť každú chvíľu na OČR–ke je pre rodinu likvidačné... pomôžte!

V prvom rade odporúčam podporiť imunitu, aby bola vaša dcérka odolnejšia voči „škôlkarským infekciám“. Z praxe to poznáme veľmi dobre: opakované nádchy, kašeľ, prechladnutia, výsledky výterov z nosa a hrdla sú negatívne, ukazovateľ zápalového procesu, tzv. CRP, je tiež negatívny, takže nejde o bakteriálnu infekciu, ale o vírusu. A práve na takéto patológie je určený liek Oscilloccinum, ktorý podporuje protívirusovú imunitu. Liek je výnimočný v tom, že má nielen preventívne účinky (dávkujeme 1x týždenne 1 tubičku), ale aj liečebné účinky (dávkujeme 3x denne 1 tubičku) počas rozvinutej vírusovej infekcie. Oscillo začnite podávať už od polovice augusta (napríklad každý pondelok ráno) a podávajte celé jesenné a zimné obdobie až do marca. Liek je vhodný aj pre vášho staršieho syna, rovnako ako pre deti a dospelých všetkých vekových kategórií, ktorí sú náchylní na vírusové infekcie dýchacích ciest a chcú zostať zdraví.

? Prevencia proti kiahňam

Keďže nechcem svoje dvojčatá dať priveľmi očkovať, sú v homeopatii nejaké prípravky, ktoré by im mohli pomôcť pri (alebo proti) kiahňam?

Ovčie kiahne sú vírusové ochorenie a hlavným liekom na prevenciu všetkých vírusových infekcií je už spomínaný liek OSCILLOCCINUM. Podáva sa v dávke 1 tubička 1x týždenne, v tomto prípade počas celej inkubačnej doby ochorenia. Prakticky to znamená od okamihu, keď sa napr. v škôlke alebo v škole objavia kiahne, po dobu nasledujúcich 4 týždňov. V prípade, že dieťa už má ovčie kiahne a na tele sú prítomné vodnaté pluzgieriky, podávame liek Rhus toxicodendron 9 CH v dávke 5 granúl 3x denne. Liek zabraňuje ďalšiemu množeniu vírusov a tak výrazne skracuje dobu ochorenia. Podáva sa len počas obdobia výskytu pluzgierikov. Ovčie kiahne sú sprevádzané nepríjemným svrbením a tento stav sa dá pekne zvládnuť s DAPIS gélom. Gél je priesvitný, nevytvára chrasty a pokožka pod ním dýcha. Svrživé vyrážky môžete potierať niekoľkokrát denne.

? Uboľené ďasienska bábätka

Mám dvojmesačné bábätko a okrem neho ešte osemročného chlapca, takže aké–také skúsenosti s materstvom mám. Dcérka má navreté ďasienska, je nepokojná, predráždená, zle papá. Ak by bola staršia, tak poviem, že sú to „nabetón“ zúbky, ale veď má len dva mesiace... Je to možné? Čo by som jej mala dať užívať a v akom pomere?

Prerezávanie zúbkov sa spravidla objavuje okolo 5.–6. mesiaca života, ale proces „zúbkovania“ je dosť individuálny a prvé príznaky sa môžu objaviť aj vo veku 2.–3. mesiaca. Ide hlavne o zvýšené slinenie, zdurenie ďasiенок a bolesť, ktorá sa prejavuje nepokojom, nervozitou i poruchami spánku. U niektorých detí sa môžu objaviť aj redšie stolice, prípadne hnačky. Riešením na všetky menované problémy je liek CAMILIA. Ide o prírodný účinný liek, ktorý má veľmi praktickú liekovú formu – malé plastové ampulky. Obsah ampulky sa jednoducho vyleje do pusy a keďže sa liek ihneď vstrebáva cez ústnu sliznicu, nie je potrebné ho aplikovať na miesta prave sa prerezávajúcich zúbkov. Odporúčané dávkovanie je 1 ampulka 2–3x denne podľa potreby.



mama 75