



MUDr. Jozef FÁBRY
plastický chirurg,
Bratislava



MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ
internistka poliklinika
v Mlynskej Doline,
Bratislava



Foto: profimedia.sk

Znamienka

Svetlana: Mám znamienko na prsníku, tesne pod bradavkou. Nerastie, ale je vypuklé. Mám obavy, keďže je na chúlостivom mieste. Treba ho vybrať? Aká je vhodná metóda? Mám ešte jednu otázku. Pätnásťročná dcéra má od narodenia fľak na stehne. Čo sa s ním dá robiť?

MUDr. Jozef FÁBRY

Znamienko pod bradavkou má zrejme na svedomí podprsienka, ktorá ho mechanicky dráždi. Čo najskôr si ho dajte vybrať. Jedinou vhodnou metódou je odstrániť ho chirurgicky a ranku zašít jemným stehom. Odstránenie laserom neodporúčam. Laserový lúč tkanivo odparí a znamienko nebude možné histologicky vyšetriť. Dcéra má podľa vášho opisu ovlasený névus. Aj ten sa dá odstrániť len chirurgicky. Postup závisí od rozsahu a umiestnenia na tele. Do istej veľkosti môžeme névus odstrániť naraz, ak je väčší, vyberáme ho metódou parciálnej excízie. To znamená, že pri každom zákroku vyberieme len časť tkaniva, aby sa dali okraje névu zašít. Takto pokračujeme, až kým neodstránime celé znamienko.

Vlčí hlad

Denisa: Mám dvadsať rokov a pribrala som šesť kíľ. Cez deň sa stravujem pestro a v pravidelných intervaloch, ale horšie je to večer. Aby som vydržala aspoň do desiatej, musím sa doslova natankovať jedlom, najmä sladkým. Inak sa mi trasú ruky a neviem sa sústrediť. Ako sa mám nočného vlčieho hladu zbaviť?

MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ

Váš problém môže súvisieť s hladinou cukru v krvi. Tá po konzumácii potravín obsahujúcich cukry stúpa. Automaticky sa začne vyplavovať inzulín, ktorý hladinu cukru v krvi znižuje. U citlivejších jedincov sa však zníži viac ako treba a vznikajú nepríjemné pocity vlčieho hladu. Dajú sa síce potlačiť ďalšou konzumáciou sladkých jedál, výsledkom je však ich nadmerný príjem, aj nadmerné vylučovanie inzulínu. To spôsobuje nežiaduce ukladanie tukov.

Niektoré sacharidy zvyšujú hladinu krvného cukru viac, iné menej. To vyjadruje glykemický index, ktorý určuje, ako daná potraviná vychýľuje hladinu cukru v krvi po konzumácii.

Bielkoviny a tuky, podobne ako zelenina, kyseliny – vínny ocot, citrónová šťava, šalátové dresingy, kyslé ovocie – v potrave znižujú GI, pretože spomaľujú vyprázdňovanie potravy zo žalúdka a prienik glukózy do krvi. Obmedzujú tak rýchlosť vstrebávania cukru. Hodnotu GI znižuje aj vysoký obsah vlákniny v pokrme a šetrná, teda kratšia príprava potravín. Váš denný jedálny lístok by mal pozostávať z viacerých malých porcií. Večer sa vyhýbajte potravinám, ktoré obsahujú cukry, skúste jesť viac bielkovín v kombinácii so zeleninou. Ideálne sú polievky, zeleninové jedlá alebo mäso na prírodno so zeleninovým šalátom.