

odgovori stručnjaka

mekani, ali samo ako su sveži. Da se ne bi izgubio jedan deo skroba i sačuvao bar deo vitamina, kesten je bolje kuvati sa ljuskom. Kesten, pre svega, sadrži skrob, kalijum (zbog čega ima diuretično svojstvo), fosfor, sumpor, magnezijum, kalcijum, bakar i mangan.

Od vitamina sadrži: vitamin C, B1, B2, PP-faktor i pantotensku kiselinu. Kesten se ne preporučuje onima koji treba da izbacе šećer iz ishrane, kao ni osobama s viškom telesne težine.

Kesten pire sa šlagom jeste ukusna poslastica, ali treba da znate da sadrži mnogo kalorija. I na kraju, kesten se preporučuje u ishrani dece, sportista, fizičkih radnika, rekonvalescenata, starijih i anemičnih osoba, dok dijabetičari ne treba da ga konzumiraju.



ORTOPEDIJA

Odgovara:
Dr sc. med. Ivan
Butković
"Foot point centar"
Smiljanićeva br.4,
Beograd
011/3 444 888

Nedavno smo primetili da naš sin od 5 godina izbegava igre koje zahtevaju trčanje kao i da se na kraju dana žali da ga bole noge. Odveli smo ga lekaru koji je konstatovao da dete ima ravne tabane i savetovao nošenje uložaka "po meri". Šta znači pravljenje uložaka po meri i da li se takav pregled može uraditi kod nas?
Z.V. Beograd

Bažično merenje statike i dinamike stopala je baropodometrijsko merenje. Ono se sastoji u stajanju i hodu na specijalnoj traci sa kompjuterskim senzorima na pritisak, čime se dobija otisak oba stopala kao i distribucija opterećenja svakog dela stopala izražena u gramima po cm². To omogućuje poređenje veličine, oblika kao i distribucije opterećenja prednjeg i zadnjeg dela oba stopala, odnosno njihovo poređenje sa tzv. idealnim stopalom. U analizi hoda vrše se poređenja dobijenih otisaka stopala pri različitim vrstama hoda i to se takođe poredi sa tzv. idealnim stopalom u zavisnosti od pola, uzrasta i veličine stopala, odnosno zanimanja ispitanika. Sledeće merenje je skeniranje oba stopala na podoskanalajzeru, čime se dobija snimak stopala pri opterećenju.

Na osnovu urađenih pregleda i merenja, ukoliko je potrebno, pristupa se izradi tzv. individualnog ortokinetičkog uložaka. Sledi izbor materijala od kojeg se prave individualni materijali koji su izrađeni po meri i koji su prilagođeni potrebama pacijenata - postoje posebni materijali za pacijente obolele od dijabetesa, reumatizma, decu, odrasle osobe, rekreativne i aktivne sportiste itd.). Potom sledi izbor oblika uložaka (postoje tri vrste - uložak za papuče, patike i cipele) kao i precizno određivanje dužine stopala korišćenjem fotografije stopala dobijene skeniranjem.

Nakon toga se pravi projekat koji ima trojaku ulogu: da iskorisuje svodove stopala, stabilizuje poziciju pete kao i da rastereći tačke na kojima stopalo trpi povišeni pritisak, a da istovremeno optereći delove stopala koji su manje ili nikako opterećeni. Pri tome su moguće brojne opcije dodavanja povišica pod unutrašnji ili spoljni deo stopala, odnosno pod prednji ili zadnji deo. Logično je da se projekat pravi posebno za svako stopalo, jer je distribucija opterećenja, odnosno stepen deformiteta, na svakom stopalu različit. Projekat se potom šalje u drugi kompjuter koji rukovodi radom specijalne freze za izradu uložaka. Opisana tehnologija izrade uložaka korišćenjem navedenih analiza zahteva visoko specijalizovanu tehnologiju kao i dobro poznavanje medicine ali i kompjuterske tehnologije.



HIRURGIJA

Odgovara: Dr Zoran
Lj. Lekić,
spec. opšte i plastične
hirurgije
Mens Sana
Žarkovačka 44,
Beograd
011/ 354 61 69

Imam 25 godina i nakon jedne stresne situacije primetila sam da mi kosa opada na nekim mestima, konkretno na temenom delu glave. Da li laserom može da se reši ovaj problem, koliko dugo traje sam postupak i postoperativni period?

Problem opadanja kose najčešće se javlja kao posledica nasleđa i naziva se "androgena alopecija". Ona je neuporedivo češća kod muškaraca, ali se kao nasledni poremećaj može javiti i kod žena. Osnovni razlozi opadanja kose su delovanje androgenih hormona na receptore na korenu dlake na gornjim delovima glave, ali i mnogih spoljašnjih faktora kao što su stres, loša nega kose, umor, bolest itd. Svi ovi faktori mogu

opadanja kose čak i u roku od nekoliko dana (izuzetno retke situacije). Savremeno rešenje tog problema je jedino u transplantaciji kose koja se po najsavremenijim svetskim metodama izvodi laserom. Do pre nekoliko godina metoda se izvodila klasično operativno i bila je veoma neprijatna. Primenom lasera postižu se mnogo bolji estetski efekti, a tok intervencije je višestruko ubrzan i olakšan. Sada je moguće progustiti proređenu kosu, što je značajno za ženski deo populacije koji gubi kosu proređivanjem. Ova metoda se kod nas radi na isti način kao i u svetu i apsolutno je uspešna.

KAKO DO ODGOVORA

Sigurno ste među objavljenim tekstovima pronašli i one koji su vas posebno privukli, pa ste poželeli da saznate nešto više. Evo prilike. Na raspolaganju vam stoje svi naši stručni saradnici iz oblasti lepote i zdravlja. Opišite svoj problem, postavite jedno ili više pitanja, a mi ćemo u najkraćem roku odgovoriti na njega. Molimo vas da na karti naznačite da je za rubriku "Stručnjaci odgovaraju". Ukoliko želite da vam se naši saradnici direktno obrate, naznačite svoj broj telefona.