



JUDr. Alan Strelák
Advokát
z advokátskej kancelárie
STRELÁK & PARTNERS



Andreas Kreutz
odborník na pánsku
módu
TAILOR MADE



Mara Lukama
lektorka tanečných
kurzov
Café & Latin club
La Fiesta Bratislava



Ing. Renáta Katičová
odborníčka
na vývoj a výrobu kozme-
tických produktov, M+H
Slovakia spol. s r.o.



Denisa Staruch
Hair stylist
Pôsobí v bratislavskom Ka-
derníctve Melrose a pracuje
so značkami Joico, Davines.
Vo svojej profesii patrí
k najlepším a poznáte ju aj
z RTVS, z relácie Zmenáreň.



MUDr. Iveta Hasová
Dermatologička
Od roku 2000 sa venuje
korektívnej dermatolo-
gii. Od roku 2004
vedie laserové centrum
estetologickej medicíny
Mediskin.



MUDr. Tomáš Jakubík
Ortopéd
Špecialista v odbore,
pôsobí na súkromnej or-
topedickej klinike Clinica
Orthopedica.



JUDr. Dana Macková
Manažérka
produktového oddelenia
poistovne Aegon.



MUDr. Silvester Galo, PhD.
Gynekológ
z GYN-FIV v Žiline

OTÁZKY & ODPOVEDE

PÝTAJTE SA
NA VŠETKO
PODSTATNÉ

Oslovili sme odborníkov a máme riešenie na každý problém. Napíšte nám, čo vás trápi.

PRIPRAVILA: VERONIKA VANDRAŠEKOVÁ

KTORÝ KRÚŽOK VYBRAŤ?

ZDENKA P.: Mám štvorročné dvojčky a rada by som ich prihlásila na nejaký šport. Uvažujem najmä o tanci. Poradíte mi, aký druh tanca je najvhodnejší vzhľadom na to, aby sa správne vyvíjali fyzicky?

Mara Lukama: Pri výbere športovej aktivity je veľmi dôležité brať do úvahy aj záujem samotného dieťaťa. Prinútiť dieťa k športovej aktivite, ku ktorej neinklinuje, môže byť v mnohých prípadoch kon-

traproduktívne. Každé dieťa má totiž svoju osobnosť, a rodičia by ju mali rešpektovať. Pri rozhodovaní je vhodné nájsť taký druh športu, ktorý bude dieťa baviť, tešiť a naplňovať aj z iného hľadiska, ako len zo športového. Toto je prvý krok k úspechu. Následne je to už len o ľuďoch. Ak hodiny vedie uvedomelý tréner, ktorý má správny prístup, môže byť akýkoľvek druh tanca vhodná voľba. Aby sa dieťa pri športovej aktivite správne vyvíjalo a pri tréningu neprišlo k zraneniu, by mal zabezpečiť samotný lektor.



CHUDNUTIE TANCOM

SIMONA K.: *Po pôrode sa mi nepodarilo schudnúť do pôvodnej formy tak, ako som si predstavovala. Nemám rada behanie, ani posilňovanie vo fitku. Milujem však tanec. Aký tanečný štýl je najvhodnejší na získanie kondície a vytváranie postavy?*

Mara Lukama: Niekedy si mamičky myslia, že všetky kilá, ktoré počas tehotenstva nabrali, nechajú už v pôrodnici. Organizmus ľudského tela je veľmi individuálna záležitosť, a preto to vždy nemusí ísť tak jednoducho, ako by sme si predstavovali. Najlepšie, čo môžete pre telo urobiť, je telo neustále prekvapovať. Svalstvo si totiž rýchlo zvyká na záťaž, ktorá sa vykonáva tým istým spôsobom stále dookola. Na tanci je čarovné práve to, že sa neustále učíme nové kroky, choreografie a dávame tak zabráť každej časti tela. Pre tvarovanie ženských kriviek sú ideálne latinsko americké tance. Ponuka je naozaj široká a pokiaľ milujete tanec, môžete si vybrať to, čo vám vyhovuje najviac. Kým sa vaše diéta vyšanti v detskom kútiku či vytancuje na kurze určenom pre deti, vy si môžete tvarovať krivky napríklad na zumbе, africkom štýle Kuduro, či reggaetone. Zumba napríklad spája mix latinsko amerických tancov, intervalového kardio tréningu a fitness. Intervalový tréning, na ktorom je hodina založená, je zameraný na spaľovanie tukov, formovanie a posilnenie celého tela. Počas hodiny môžete pri cvičení spáliť 500-1000 kcal. Poznám dokonca niekoľko mamičiek-inštruktoriek, ktoré sa vďaka tancu dostali do formy v priebehu pár mesiacov po pôrode.

KEDY ZNOVU ZAČAŤ

KLÁRA Z.: *Dcéрка si nedávno na telesnej výchove zlomila nohu. Má desať rokov a šport miluje. Sadru jej dajú dole budúci týždeň a ona by najradšej ihneď znovu športovala. Ako dlho je optimálne nezaťažovať jej nôžku? Išlo o zlomeninu v chodidle.*

MUDr. Tomáš Jakubík: V prvom rade je nutné, aby lekár pri kontrole

usúdil, že je zlomenina zahojená. Následne treba brať ohľad na fakt, že noha bola určité obdobie fixovaná, kedy svalstvo na nohe nebolo používané, čo má za následok jeho oslabenie a ochabnutie. Rovnako je po fixácii stuhnutý kĺb, ktorý je nutné rozcvičiť. Začať opäť so športovou aktivitou je možné až vtedy, keď pravidelnými rehabilitáciami a postupným rozcvičením dosiahneme na chodidlo rovnakú hybnosť v kĺbe a totožnú svalovú silu ako na zdravom chodidle opačnej nohy. Obdobie rekonvalescencie po zranení je pri každom pacientovi individuálne, je však nevyhnutné dbať na to, aby boli splnené spomínané podmienky (obnovenie hybnosti a získanie rovnakej svalovej sily ako pri zdravom chodidle).

VYSOKÉ OPÄTKY

BARBARA F.: *Milujem vysoké opätky. Som na ne naučená už roky a čím vyššie, tým lepšie. Aktuálne som však v piatom mesiaci, a tak neviem, či neustálym nosením vysokých topánok nemôžem nejako škodiť sebe (chrbtici), prípadne aj dieťaťu? Najmä, ak už budem vo vysokom štádiu.*

MUDr. Tomáš Jakubík: Pri nosení vysokých opätok dieťaťu neuškodíte. Avšak sebe áno. Vysoké topánky vám škodia nielen počas tehotenstva. Keď sa zvyšuje ťažisko na päte, celá hmotnosť sa posúva dopredu, čiže väčšia záťaž sa dostáva na tzv. prednú nohu, čo sú prsty, malíček a palec. Čím je podpätko vyšší, tým viac zatažujeme prednú nohu, čo môže mať za následok plochonožie či deformitu prstov na chodidlách. Počas tehotenstva sa zvyšuje váha ženy, čo má za následok zvýšenie záťaže na prednú nohu. Ak ste však zvyknutá na dlhodobé nosenie vysokých topánok, odporúčam znižovať výšku opätku postupne, ideálne na výšku dva centimetre. Aby sa predišlo bolestiam, odporúča sa zmenu vykonávať súčasne s cvikmi a strečingom zameraným na Achillovu šľachu, prípadne rehabilitácie.



Alimenty

JUDr. ALAN STRELÁK

advokát z advokátskej kancelárie STRELÁK & PARTNERS

Marcela I.: *Som tehotná, frajer odo mňa odišiel, keď som zistila, že čakám dieťa. Ako ho prinútim, aby na seba prevzal zodpovednosť, či platil alimenty?*

S ohľadom na danú otázku môžeme v tomto prípade hovoriť o nárokoch, ktoré patria tehotnej žene ešte pred pôrodom, a nárokoch, ktoré vznikajú po narodení dieťaťa. Platný Zákon o rodine na Slovensku nerobí rozdiely medzi manželskými a nemanželskými deťmi, naopak nepripúšťa diskrimináciu detí narodených mimo manželstva. Zákon počíta aj s ochranou tehotnej matky, a matky, ktorá porodila dieťa mimo manželstva. Otec dieťaťa, za ktorého nie je matka dieťaťa vydatá, je v zmysle zákona povinný, a to najneskôr odo dňa pôrodu, prispievať matke primerane na úhradu jej výživy a poskytnúť jej príspevok na úhradu nákladov spojených s tehotenstvom a pôrodom. Táto povinnosť otca môže trvať najdlhšie počas dvoch rokov. V tomto prípade sa však vyžaduje určenie otcovstva a to buď súhlasným vyhlásením rodičov pred súdom, alebo na matričnom úrade, alebo rozhodnutím súdu. Na návrh tehotnej ženy môže súd dokonca uložiť mužovi, ktorého otcovstvo je pravdepodobné, povinnosť, aby tehotnej žene vopred poskytol finančnú sumu potrebnú na jej zabezpečenie, ďalej príspevok na úhradu nákladov spojených s tehotenstvom a pôrodom a sumu potrebnú na zabezpečenie výživy dieťaťa na dobu, počas ktorej by žene patrila materská dovolenka. Zmyslom tohto postupu je chrániť nároky tehotnej nevydatej matky, na zabezpečenie jej výživy ako aj výživy dieťaťa voči mužovi, ktorého otcovstvo ešte nie je určené, avšak je pravdepodobné. Po narodení dieťaťa, bez ohľadu na to, či sú rodičia manželia, vzniká otcovi dieťaťa vyživovacia povinnosť, ktorú je taktiež potrebné uplatniť návrhom na príslušnom súde, pokiaľ sa rodičia dieťaťa nevedia dohodnúť. V súvislosti s vypracovaním správneho podania odporúčame, aby sa čitateľka obrátila na advokáta, ktorý vypracuje určité a zrozumiteľné podanie na súd, čím matka dieťaťa predídne možným komplikáciami a v konečnom dôsledku sa konanie urýchli. Čo sa týka otázky v časti prevzatia inej zodpovednosti, ako uhrádzania vyššie spomenutých nákladov, tu sa domnievame, že súd otcovi, ktorý nejaví o dieťa záujem, nemôže autoritatívne nariadiť, aby sa osobne o dieťa staral a aby ho svojím osobným prístupom a starostlivosťou vychovával, čo by zrejme ani nebolo, v súlade so záujmom maloletého dieťaťa.

VITILIGO

VERONIKA U.: Zrejme po mame som zdedila kožné ochorenie vitiligo. Strácam pigment, a tak sa chcem opýtať, či už v našich končinách existuje špeciálna kozmetika určená na toto ochorenie. Bud' na liečbu, alebo aspoň na prekrytie flakov.

Ing. Renáta Katičová: V prvom rade by som ohraničila pojem kozmetický prípravok, ktorého úlohou je udržiavať v dobrom stave zdravú kožu, resp. len kožu s miernymi odchýlkami. Lieky na kožu sa nazývajú dermatálnymi liekmi, lebo obsahujú liečivá, a sú určené na ochranu pred chorobami alebo na ich liečenie, diagnostiku, alebo na ovplyvňovanie jej fyziologických funkcií. Koža s vitiligom patrí do rúk odborníkom, dermatovenerológom, ktorí zvolia postup ošetrovania a liečenia v zmysle štádia ochorenia. Dobré výsledky prináša napr. fototerapia, teda liečba svetlom. Pacientom postihnutým vitiligom sa odporúča používať šetrnú, hypoalergénnu kozmetiku, ktorá udrží kožu dobre hydratovanú, korekčnú kozmetiku – tónovacie krémy a make-upy, ďalej samoopalovacie krémy a gély. Opatrne treba postupovať pri športe a práci, aby nedochádzalo k poraneniu kože. Ak vyslovene nejde o liečebný zámer, je vhodné nepigmentovanú kožu chrániť pred slnečným žiarením používaním prípravkov s vyšším UV faktorom. Dôležité je obmedzenie stresu a stresových situácií a samozrejme dodržiavať zdravý a vyrovnaný životný štýl, dbať na vyváženú stravu, pravidelný pohyb a dostatok spánku. Do stravy treba zaradiť dostatočné množstvo antioxidantov. Z vitamínov sa odporúčajú predovšetkým kyselina listová, ďalej beta karotén, vitamín B12, a koenzým Q10, z minerálov predovšetkým selén a zinok.

OCHRANA DETÍ

FREDA S.: Dobrý deň, redakcia časopisu Maminka. Máme doma dve malé školáčky a počas jar-ných prázdnin plánujeme lyžovačku v susednom Rakúsku. Ak by dievčatá ochoreli alebo sa zranili,

mám obavy z návštevy lekára, pretože nemčinu ovládam len slabô. Neviete mi poradiť vhodnú službu, ktorú by som mohla pre tento prípad využiť aj mimo Slovenska?

JUDr. Dana Macková: Ak vaša rodina s malými deťmi žije aktívne, určite vám odporúčame uzavrieť detské životné poistenie s krytím úrazov. Jeho súčasťou je nielen poisťna ochrana pred zraneniami a ich následkami, ale i rôzne doplnkové služby. Poisťovňa Aegon vám napríklad daruje ako bezplatný bonus k uzavretiu poistenia službu Rodinný lekár. Prostredníctvom telefónu alebo internetového videohovoru sa môžete spojiť so slovenským doktorom a priamo s ním konzultovať liečbu či poradenie vášho dieťaťa. Rodinný lekár poradí v základnej diagnostike, rovnako ako aj pri voľbe správnych liekov. Výhody služby oceníte obzvlášť počas pobytu v zahraničí, kedy môžete využiť službu Rodinný lekár v slovenskom jazyku a vyhnúť sa tak komunikácii v cudzom jazyku. Detské poistenie ŠTART od Aegonu predstavuje praktickú kombináciu poisťnej ochrany a odborného lekárskeho poradenstva.

PREPLATENÉ ÚKONY?

MILADA J.: Dobrý deň, prosím, obraciam sa na vás v takej chúlостivej téme. S manželom sa už viac ako dva roky pokúšame o dieťaťko, ale nedarí sa nám. Nakoľko máme obaja už dávno cez tridsať, zvažujeme podstúpiť umelé oplodnenie. Čítala som však, že tieto úkony bývajú dosť drahé. Zaplatí to moja zdravotná poisťovňa?

JUDr. Dana Macková: Zdravotná poisťovňa prepláca tri cykly mimotelového oplodnenia. Máte pravdu v tom, že liečba neplodnosti býva finančne náročná a zdravotné poistenie pokrýva len časť nákladov. Aby ste zvýšili svoje šance otehotnieť, odporúčajú sa podporné či hormonálne lieky. Rovnako treba myslieť na doplnkové vyšetrenia či napríklad cestovné náklady do centra asistovanej reprodukcie. Pri liečbe neplodnosti vám však vie pomôcť i dobré životné poistenie. Poisťovňa Aegon napríklad



VHODNÝ OBLEK

ANDREAS KREUTZ:
odborník na pánsku módu, TAILOR MADE

Barbara Z.: Blíži sa plesová sezóna a s mužom sme pozvaní na jednu takúto pom-péznu udalosť. Ja som si už šaty vybrala, no partner nechal na mne aj výber odevu preňho. A tak sa chcem opýtať, aké sú aktuálne trendy pre pánov v oblasti smokingov/oblekov?

Keďže ide o ples, oblečenie muža by malo byť formálne. Tu sa nijaké prevratné zmeny v trendoch nekonajú. Dôležité je, čo je napísané na pozvánke. Spravidla to býva „BLACK TIE“, prípadne pri tých najexkluzívnejších podujatiach môže ísť o „WHITE TIE“. Black Tie si neprekladajte doslovne, čiže nejde o čiernu kravatu. Znamená to, že muž má mať oblečený smoking. Ten sa skladá zo smokingového saka a z nohavíc, vesta sa používa veľmi zriedka. Smokingové sako má buď špicatú klopku, alebo šálový golier z leskovej, spravidla jednoradové zapínanie na jeden gombík a gombíky obťahnuté leskovkou. Nohavice sú bez opaska s dvojvypustkovými vreckami a lampasom na boku. Košeľa určite biela s dvojitou (francúzskou) manžetou na manžetový gombík. Zapínanie na nej je buď skryté, alebo sa používajú špeciálne ozdobné gombíky. Na nohách sa nosia elegantné čierne topánky s koženou podrážkou, najlepšie lakovky, alebo z leštenej kože s oxfordovým šnurovaním. Nuž a ešte čierny hodvábný motýlik a môžete vyraziť. Kto chce, môže smoking doplniť hodvábnou šerpu.

Štandardná farba smokingu je čierna, ale tí, ktorí chcú pôsobiť viac trendy alebo zaujímavo, môžu zvoliť ako alternatívnu farbu tmavomodrú. Ale keby ste sa chystali na ples do opery vo Viedni, budete potrebovať frak, pretože tam je dresscode „WHITE TIE“ a v smokingu by vás tam nepustili. Pri trocha menej formálnej udalosti sa môžete stretnúť s požiadavkou na oblečenie typu „DARK SUIT“, kde bude stačiť čierny, prípadne tmavomodrý oblek s elegantnou kravatou, alebo motýlikom.

Ak chcete, aby váš partner vyzeral elegantne a trendy zároveň, zvoľte ušší strih, ktorý pekne kopíruje postavu a dbajte na správny výber veľkosti. Najlepšie však bude sedieť smoking, alebo oblek šitý na mieru. Ak zvolíte túto možnosť, budete si môcť bez dlhého hľadania po obchodoch vybrať na jednom mieste farbu, štruktúru, hrúbku látky, gombíky, ako aj všetky ostatné detaily.



Svoje otázky na odborníkov píšete na e-mail: maminka@versamedia.sk pod heslom Poradňa.

finančne pomáha klientom, ktorým je diagnostikovaná neplodnosť až do výšky 1 500 eur. Práve tieto peniaze je možné použiť na výdavky, ktoré nie je možné preplatiť v rámci zdravotného poistenia. Samozrejme platí, že poistenie musíte uzavrieť ešte pred samotným diagnostikovaním neplodnosti. Poistenie proti neplodnosti je preto určite vhodná voľba pre všetky ženy, ktoré plánujú v budúcnosti zakladať rodinu a majú obavy z úspešného počatia dieťaťa. Neplodnosť sa dnes na Slovensku týka 15 až 20 % mladých párov.

UMELÉ OPLODNIENIE

JOHANA R.: **S partnerom sa už tretí rok snažíme prirodzenou cestou počať, no nedarí sa nám. Moja lekárka mi však povedala, že fyzický problém nevidí. No presťoto sme začali zvažovať umelé oplodnenie. Vedeli by ste nám poradiť, či ide o správne rozhodnutie? Čo to prípadne obnáša?**

MUDr. Silvester Galo: Uvažovať o „umelom“ čiže presnejšie mimotelovom oplodnení považujem za predčasné. V prvom rade je potrebné určiť príčinu takéhoto neúspechu. Najjednoduchšie je vyšetrenie spermio-gramu, na základe ktorého určíme, či sú spermie schopné oplodniť vajíčko v období ovulácie. Mužský faktor, teda nízky počet, nízka pohyblivosť a zhoršený tvar spermii tvorí približne polovicu zo všetkých príčin neplodnosti. Základné vyšetrenie, ktoré by mala absolvovať žena, je hormonálny profil na začiatku menštruačného cyklu. Na základe odberu krvi dokážeme

posúdiť funkciu štítnej žľazy, vaječníkov, hladinu prolaktínu a podobne. Dôležitou súčasťou je aj vyšetrenie krvi na AMH – anti Müllerov hormón na stanovenie vaječnikovej rezervy. Táto rezerva s vekom ženy klesá a je zodpovedná za nižšie šance počatia vo vyššom veku. Ďalšie jednoduché vyšetrením je ultrazvukové vyšetrenie na posúdenie tvaru, veľkosti, polohy maternice a vaječníkov. Ultrazvukovým vyšetrením sa dá jednoducho odsledovať ovulácia a zároveň aj určiť plodné dni. Veľmi dôležitá je priechodnosť a správna funkcia vajčikovodov, pričom sú to veľmi citlivé a zraniteľné orgány. Každá, aj v minulosti prekonaná genitálna infekcia môže zapríčiniť ich nepriechodnosť. Stav vajčikovodov sa dá v súčasnosti zistiť už aj ambulantne, pomocou špeciálnej kontrastnej látky, ktorá je viditeľná pri ultrazvukovom vyšetrení. Uvedené vyšetrenia sú základné a dajú sa zvládnuť za krátke časové obdobie - v rámci jedného menštruačného cyklu, teda do jedného mesiaca. Na základe výsledkov, približne v 75 % prípadov, by sme mali dostať odpoveď na otázku, prečo sa nedarí otehotnieť. Ak nie, treba pátrať po príčine ďalej a použiť zložitejšie vyšetrovacie metódy, ako je napríklad laparoscopia. Snahou každého špecializovaného pracoviska asistovanej reprodukcie je liečiť s najmenším zásahom do organizmu a čo najefektívnejšie. V konkrétnom prípade by som jednoznačne odporučal čím skôr sa obrátiť na niektoré centrum asistovanej reprodukcie, aby sa určila príčina trojročného neúspechu a zahájila efektívna liečba. ■

