Краіна здароўя

Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

Люстэрачка, скажы...

Як захаваць маладосць?

Што дапамагае скуры не старэць

Здавалася б, у 25 гадоў мы знаходзімся на піку маладосці і выдатнай формы. Аднак з біялагічнага пункту погляду гэта тая мяжа, калі скура пачынае старэць, далей змены ў ёй становяцца ўсё больш прыкметныя. А з 38 гадоў хатняга догляду ўвогуле недастаткова, лічаць спецыялісты, і варта звяртацца да касметолагаў. Што ж адбываецца з нашай скурай? Якія змены яна зазнае і як іх максімальна адтэрмінаваць?

— З узростам рагавы слой скуры патаўшчаецца, замаруджваюцца працэсы абнаўлення ў дэрме і эпідэрмісе. Змяняецца структура калагену і эласціну — ранейшыя пругкія «спружынкі» расцягваюцца, грубеюць, размяшчаюцца хаатычна, — тлумачыць **урач-касметолаг Мінскага абласнога скурна-венералагічнага дыспансера Алена ЖАЛОЎСКАЯ.** — Ад прабоін у ахоўным слоі скура траціць вільгаць, неабходную для падтрымання маладосці. Скурны каркас слабее, а сіла гравітацыі цягне тканкі ўніз. У выніку скура пачынае правісаць, апускаецца і падскурная тлушчавая клятчатка. Рысы твару паступова «аплываюць» і трацяць выразнасць. Патрэбныя скуры рэчывы разбураюцца ўсё хутчэй, а новыя выпрацоўваюцца марудней. Утвараецца дэфіцыт бялкоў, гіалуронавай кіслаты, тлустых кіслот, вітамінаў, мікраэлементаў. Слабее імунная сістэма скуры, і ёй усё складаней супрацьстаяць агрэсіўным фактарам навакольнага асяроддзя.

Першыя прыкметы старэння праяўляюцца ў выглядзе пагаршэння колеру твару, зніжэння тонусу скуры, мімічных маршчынак, цёмных кругоў і мяшкоў пад вачыма. З'яўляюцца пігментныя плямы, сасудзістыя зорачкі і іншыя новаўтварэнні. Дарэчы, мужчынская скура ў параўнанні з жаночай больш тоўстая, шчыльная і тлустая, гэтым тлумачыцца тое, што жанчын больш непакояць маршчынкі, а мужчын — буйныя складкі і правісанне скуры.

Сучасная касметалогія валодае самымі разнастайнымі метадамі лячэння і прафілактыкі, якія дазваляюць падтрымліваць прыгажосць і маладосць як мага даўжэй. Давайце разбяромся, з чаго варта пачаць.

Дамашні догляд

Правільна падабраная касметыка для дамашняга догляду дазваляе дасягнуць якаснага ачышчэння скуры, увільгатнення і аховы ад шкоднага ўплыву навакольнага асяроддзя.

Апаратныя метады лячэння і карэкцыі

Сюды можна аднесці фоталячэнне, фотаамалоджванне, лазерную шліфоўку, лазернае выдаленне новаўтварэнняў — папілом, кератом, пігментных плям і іншага.

Ін'екцыйныя метады лячэння

Гэта мезатэрапія (увядзенне спалучэння медыкаментаў пад скурны покрыў), біярэвіталізацыя (унутрыскурнае ці падскурнае ўвядзенне прэпаратаў на аснове гіалуронавай кіслаты), плазмаліфтынг (ін'екцыі трамбацытамі плазмы ўласнай крыві пацыента), плацэнтарная тэрапія (ін'екцыйнае ўвядзенне прэпаратаў на аснове плацэнты ў пэўныя акупунктурныя «кропкі маладосці»), батулінатэрапія (увядзенне прэпаратаў на аснове батулінатаксінаў у мяккія тканкі для барацьбы з мімічнымі маршчынамі), контурная пластыка (увядзенне ўнутр скуры геляў-філераў для пазбаўлення ад маршчын, змянення контуру вуснаў і іншага).

Толькі ўрач-касметолаг вызначае, якія неабходны працэдуры, і індывідуальна складае праграму лячэння і прафілактыкі ўзроставых змяненняў.

— Не трэба пры гэтым спадзявацца толькі на чароўныя ўколы і прэпараты. Поспех залежыць ад некалькіх складнікаў і самога пацыента, — нагадвае Алена Жалоўская. — Важна нармалізаваць сон, весці актыўны лад жыцця з умеранымі фізічнымі нагрузкамі, мінімізаваць стрэс і навучыцца спраўляцца з крытычнымі сітуацыямі, правільна харчавацца, нармалізаваць гарманальны статус, адмовіцца ад шкодных звычак, займацца любімай справай і атрымліваць станоўчыя эмоцыі.

Падзея

ХРАМ У ГОНАР УРАЧА

У Мінску будзе асвечана царква ў імя доктара імператарскай сям'і Яўгена Боткіна

У суботу, 13 ліпеня, новы праваслаўны храм іконы Божай Маці «Усецарыца» будзе асвечаны ў гонар святога праведнага страстацерпца ўрача Яўгена Боткіна. Царква пабудавана ў Мінску на вуліцы Чыгуначнай побач са станцыяй метро «Міхалова». У асвячэнні храма возьме ўдзел вядомы расійскі пульманолаг, акадэмік Расійскай акадэміі навук, доктар медыцынскіх навук, прафесар Аляксандр Чучалін, які шмат зрабіў для кананізацыі доктара Боткіна.

Яўген Боткін вядомы як урач імператарскай сям'і Раманавых, які быў растраляны разам з яе членамі ў ноч з 16 на 17 ліпеня 1918 года ў Екацярынбургу. Ён з'яўляецца сынам іншага вядомага ўрача — Сяргея Боткіна. Яўген атрымаў адукацыю на ваенна-медыцынскім факультэце, удзельнічаў у Руска-японскай вайне, а з 1908 года па запрашэнні імператрыцы Аляксандры Фёдараўны знаходзіўся пры імператарскай сям'і ў якасці ўрача. Не пакінуў ён яе ні пры арышце Мікалая II, калі ўсім прыдворным прапанавалі сысці, ні падчас накіравання імператарскай сям'і ў Табольск, ні падчас пераезду ў Екацярынбург.

— Захаваліся лісты Яўгена Боткіна, якія сведчаць, што ён усведамляў, чым усё скончыцца, але сам на гэта пайшоў, вырашыўшы, што выканае абавязак урача да канца, — расказвае **гісторык, дацэнт, кандыдат гістарычных навук Беларускага дзяржаўнага тэхналагічнага ўніверсітэта Аляксандр РАЙЧОНАК**. — Яго лісты да дзяцей, а іх засталося чацвёра, да брата сведчаць, што ў праваслаўі Яўген Боткін заставаўся да апошняга дня. Гэта паслужыла аргументам і доказам пры кананізацыі.

— У нашай краіне ўпершыню адкрываецца храм у гонар Яўгена Боткіна, які здзейсніў сапраўдны подзвіг. Яго адпускалі і «белыя», і «чырвоныя», ён мог з'ехаць, але застаўся верны царскай сям'і і прыняў пакутніцкі вянец. Гэты подзвіг вельмі важны ў наш час, гэта тое, што нас можа аб'яднаць, — працягвае **старшыня Сінадальнага аддзела па царкоўнай дабрачыннасці і сацыяльным служэнні Беларускай Праваслаўнай Царквы, настаяцель храма ў гонар іконы Божай Маці «Усецарыца» ў Мінску протаіерэй Кірыл ШОЛКАЎ.**

Паміж Міністэрствам аховы здароўя і Беларускай Праваслаўнай Царквой падпісана праграма супрацоўніцтва, асноўная мэта якой — узаемадзеянне ў галіне аховы здароўя. Асноўныя яе мерапрыемствы: медыка-сацыяльная дапамога насельніцтву, духоўная падтрымка дзяцей і падлеткаў, сем'яў, супрацоўніцтва па фарміраванні здаровага ладу жыцця, у прыватнасці распрацоўка мерапрыемстваў па прафілактыцы ўжывання алкаголю і наркотыкаў, паведаміла **прэс-сакратар Міністэрства аховы здароўя Юлія БАРАДУН**. Супрацоўніцтва прадугледжвае і шэраг навучальных праграм — ад курсаў для сясцёр міласэрнасці да падрыхтоўкі святароў і прыхаджан, якія дапамагаюць ва ўстановах аховы здароўя.

А вы ведалі?

АПРАЦАВАЦЬ ГРАДКІ І НЕ НАШКОДЗІЦЬ САБЕ

Простыя правілы прымянення аграхімікатаў на падворку, якіх варта прытрымлівацца

Сёння хімічныя сродкі (пестыцыды) з'яўляюцца эфектыўным метадам аховы садовых раслін і гароднінных культур. Навука не стаіць на месцы, а таму сучасныя аграхімікаты больш бяспечныя для экалогіі і чалавека, чым тыя, што прымяняліся некалі. Аднак іх выкарыстанне не заўсёды прадыктавана неабходнасцю — не трэба апырскваць расліны толькі з мэтай прафілактыкі. А для таго, каб знізіць шкодны ўплыў на арганізм чалавека, пры апрацоўцы раслін на прысядзібным участку важна строга прытрымлівацца нескладаных правілаў. Як змагацца супраць шкоднікаў, каб не пацярпець самому, мы разбіраліся разам з урачом-гігіеністам Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Аленай СМІРНОВАЙ.

— Набываць пестыцыды трэба толькі ў гандлёвай сетцы і сачыць за тым, каб упакоўка была арыгінальная і непашкоджаная, меліся этыкетка і інструкцыя па ўжыванні. Там павінны ўтрымлівацца пералік мер перасцярогі, сімптомы атручэння і метады аказання першай дапамогі, — папярэджвае ўрач-гігіеніст.

Нельга перавозіць ці пераносіць гэтыя сродкі ў гаспадарчых сумках ці пакетах, прызначаных для харчовых прадуктаў. Для транспарціроўкі лепш скарыстацца таксама арыгінальнай упакоўкай. Захоўваць ядахімікаты варта ў месцы, недаступным для дзяцей, хатніх жывёл, дзе выключаны кантакт з харчовымі прадуктамі і пітной вадой.

— Аб'ём прыгатаванага раствору павінен адпавядаць меркаванаму аб'ёму работ, нявыкарыстаныя рэшткі нельга пакідаць «на будучыню», — нагадвае спецыяліст. — Ёмістасць, у якой захоўваецца прэпарат, павінна быць трывалай, шчыльна закрывацца і мець этыкетку з назвай прэпарату. Калі ядавітая вадкасць пралілася або рассыпаўся хімічны сродак, неабходна прыбраць яго з дапамогай шуфліка, сухога рыззя, знаходзячыся пры гэтым у гумавых пальчатках.

Памятайце, што работа з пестыцыдамі і аграхімікатамі павінна праводзіцца ў ранішнія (да 10) і вячэрнія (пасля 18) гадзіны, у бязветранае надвор'е, з выкарыстаннем сродкаў аховы скуры, органаў дыхання і зроку, якія ўказаны ў інструкцыі. Апрацоўку ядахімікатамі не могуць праводзіць цяжарныя жанчыны, кормячыя маці, дзеці і падлеткі да 18 гадоў.

Пры ўнясенні растораў і эмульсій неабходна выкарыстоўваць апырсквальнікі ранцавага тыпу, а іх спраўнасць і герметычнасць правяраць перад пачаткам работ. Варта памятаць, што пры іх выкарыстанні магчыма ўдыханне пары, забруджванне адкрытых частак цела і адзення. Узнікае верагоднасць пападання аграхімікатаў у арганізм і атручвання. Ядавітыя рэчывы могуць трапіць у арганізм праз страўнікава-кішачны тракт, органы дыхання, скурныя покрывы. Таму абавязкова карыстайцеся сродкамі аховы — рэспіратарамі, пальчаткамі ці рукавіцамі, акулярамі, спецыяльным адзеннем і абуткам. Падчас апрацоўкі нельга піць, курыць, есці.

Пасля заканчэння работ трэба вымыць твар і рукі з мылам, прапаласкаць рот, прыняць душ. Неабходна вытрасці, праветрыць і памыць сродкі аховы, а затым захоўваць іх у спецыяльным месцы — ні ў якім разе не ў жылых пакоях. Перад мыццём адзенне варта замачыць у мыльным растворы, абутак спачатку паліць мыльным растворам, затым прамыць чыстай вадой. Ваду пасля мыцця інвентару і рэшткі абясшкоджаных ядахімікатаў выліваюць у спецыяльна выкапаную яму глыбінёй не менш за метр і засыпаюць зямлёй. Рыззё, анучы, паперу спальваюць невялікімі часткамі.

— Пры з'яўленні першых прыкмет атручвання работу па апрацоўцы раслін трэба неадкладна спыніць, выйсці з небяспечнай зоны, зняць цеснае адзенне, — пералічвае Алена Смірнова. — Калі пестыцыд выпадкова трапіў на рукі ці іншыя адкрытыя ўчасткі скуры, неабходна 5—10 хвілін змываць яго пад струменем вады або старанна выцерці скуру ватай ці кавалкам мяккай чыстай матэрыі. Калі хімікат трапіў у вочы, трэба старанна прамыць іх вадой, а затым двухпрацэнтным растворам пітной соды. Калі выпадкова праглынулі сродак, выпіце некалькі шклянак вады і выклічце рвоту, можна прыняць актываваны вугаль. Каб пазбегнуць ускладненняў пасля аказання першай дапамогі, неабходна звярнуцца да ўрача.

Памятайце, што перад апрацоўкай раслін варта аб'ектыўна ацаніць неабходнасць прымянення ядахімікатаў, правільна праводзіць апрацоўку, прытрымлівацца правіл прымянення і захоўвання гэтых рэчываў, а таксама выкарыстоўваць сродкі індывідуальнай аховы.