

Краіна Здарова

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

АДНЫМ з самых распаўсюджаных захворванняў у свеце з'яўляецца артэрыяльная гіпертензія. Ад павышанага ціску пакутуе каля 2,2 мільёна беларусаў, а гэта кожны трэці дарослы. І распаўсюджанасць хваробы расце. Пры гэтым толькі 9,5 % хворых пастаянна прымаюць неабходныя прэпараты, якія дазваляюць кантраляваць артэрыяльны ціск. А між тым артэрыяльная гіпертензія выступае асноўным фактарам рызыкі ў развіццё цяжэйшых сардэчна-сасудзістых хвароб, якія з'яўляюцца прычынай смерці насельніцтва больш чым у палове выпадкаў. Сярод найбольш распаўсюджаных — хранічная ішэмічная хвароба сэрца і вострая формы — інфаркт міякарда, інсульт і парашэнні мазгавага кровавароту.

«52 % насельніцтва не кантралюе свой ціск»

Хваробы сістэмы кровавароту займаюць першае месца ў нашай краіне сярод прычын смерці. Больш за 50 % насельніцтва памірае менавіта ад іх, — расказвае **загадчык кафедры кардыялогіі і рэўматалогіі БелМАПА Андрэй ПРЫСТРОМ**. — Пры гэтым унёсак фактараў рызыкі ў развіццё сардэчна-сасудзістых хвароб большы за 50 %, а правільна падобранай тэрапіі — значна меншы. Таму вельмі важна быць адказным за сваё здароўе і кантраляваць фактары рызыкі.

Артэрыяльная гіпертензія — якраз той фактар, які можна кантраляваць, прымаючы падобраныя доктарам прэпараты. Праўда, не ўсе гэта робяць правільна. А 52 % насельніцтва ўвогуле не кантралюе свой ціск.

У нас мае месца нізкая прыхільнасць да лячэння. Хворы прымае лекі тры месяцы, ціск нармальзіцца, бо мы сёння валодаем эфектыўнымі гіпатэнзійнымі прэпаратамі. А праз тры месяцы кідае іх прымаць, бо ціск стаў ніжэйшы. І вяртаецца да таблетак ужо пасля чарговага гіпертанічнага крызу. Заўважу, што калі пацыент не лечыцца, рызыка ўскладненняў дасягае 43 %, калі лечыцца не-рэгулярна — 37 %, — адзначае вядучы навуковы супрацоўнік

лабараторыі артэрыяльнай гіпертаніі РНПЦ «Кардыялогія» Таццяна НЯЧОСАВА.

Яна падкрэслівае, што Сусветная арганізацыя аховы здароўя ставіць мэту да 2025 года знізіць смяротнасць ад сардэчна-сасудзістых хвароб на 25 %. Пры гэтым эксперты арганізацыі прагназуюць, што колькасць людзей з павышаным ціскам вырасце на планеце да 1,5 мільярда, гэта значыць колькасць гіпертонікаў павялічыцца на 60 %.

«Каля 60 % беларусаў мае большую вагу, чым рэкамендувана»

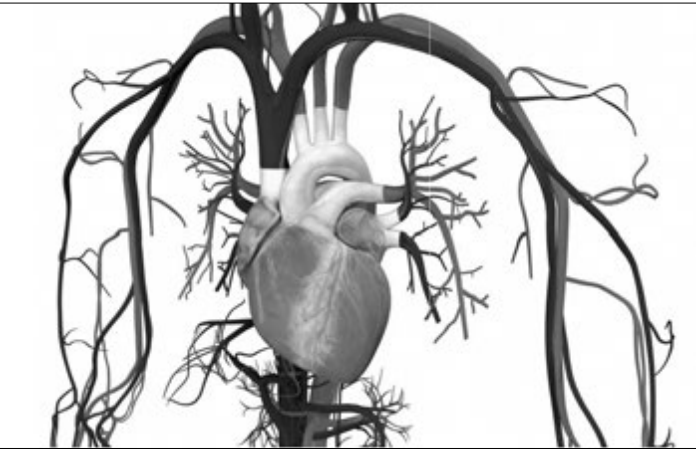
Істотнымі фактарамі рызыкі ўзнікнення артэрыяльнай гіпертензіі з'яўляюцца курэнне, высокі халестэрын, лішняя вага і атлусценне, цукровы дыябет.

— У Беларусі курюць 27 % насельніцтва. І гэты фактар рызыкі ўзнікнення інфаркту міякарда пераважае ўсе астатнія разам узятых, — аргументуе Андрэй Прыстром. — Вялікі працэнт насельніцтва мае высокі халестэрын, і толькі 3,1 % яго кантралюе. Каля 35 % беларусаў мае лішнюю вагу, а ў 25 % увогуле атлусценне. Уявіце, каля 60 % нашага насельніцтва мае большую вагу, чым рэкамендувана. Сярод вядучых фактараў рызыкі і цукровы дыябет, колькасць выпадкаў якога ў свеце імкліва расце.

У Канадзе і ЗША правялі даследаванне, якое красамоўна

Пульс жыцця

ЯК ЗАХАВАЦЬ СЭРЦА І САСУДЫ ЗДАРОВЫМІ



сведчыць пра зніжэнне смяротнасці пры ўплыве на фактары рызыкі. З 1994 да 2005 года там удалося скараціць смяротнасць ад ішэмічнай хваробы сэрца на 30 %.

— Унёсак хірургічнага і тэрапеўтычнага лячэння ў гэтае змяшчэнне склаў 43 %, уплыву на фактары рызыкі — 48 %, — адзначае Таццяна Нячосава. — Лячэнне вострага інфаркту міякарда паўплывала, напрыклад, на 8 %, а зніжэнне ўзроўню халестэрыну — на 23 %. Лячэнне хранічнай ішэмічнай хваробы сэрца паўплывала на 17 %, хранічнай сардэчнай недастатковасці — на 10 %, а зніжэнне сістэлічнага ціску — на 20 %.

Для кантролю свайго стану здароўя кожны дарослы павінен ведаць свае біямаркеры.

| |
|---|
| Халестэрын — меней за 5 ммоль/л. |
| Казфіцыент атэрагеннасці — меней за 4. |
| Ліпапратэіны нізкай шчыльнасці — меней за 3. |
| Трыгліцэрыды — меней за 2 ммоль/л. |
| Ліпапратэіны высокай шчыльнасці — больш за 1,1 ммоль/л у мужчын і 1,2 ммоль/л у жанчын. |

Саме складанае — фізічная актыўнасць

Таццяна Нячосава кажа, што змяніць спосаб жыцця, каб прадухіліць артэрыяльную гіпертензію, не так і складана.

— У 2010 годзе ўрачы Віцебска, Брэста і Мінска правялі даследаванне, у якім удзельнічала 1470 пацыентаў. Іх назіралі цягам года. Акрамя падбору таблетак, урачы давалі паматкі і рэкамендацыі па харчаванні і фізічнай актыўнасці. У выніку 64 % пацыентаў дасягнулі кантролю артэрыяльнага ціску. Каля 74 % памянялі харчаванне. Складаней за ўсё змяніць свае адносіны да фізічнай актыўнасці, — адзначае медык. — Для гіпертоніка галоўнае хадзьба — неабавязкова бегача марафонцы ці ў трэнажорнай зале паднімаць штангу. Прычым і хадзіць неабавязкова 10 тысяч крокаў у дзень. Дастаткова зрабіць нагулку пастаяннай і выпрацаваць у себе гэту звычку.

Спецыяліст адзначае, што ўсё часцей артэрыяльная гіпертензія сустракаецца ў падлеткаў. Бо яшчэ адзін фактар рызыкі — павышаны ўзровень мачавой кіслаты.

— А гэта падагра. Хто меў хоць адзін яе прыступ, памтаюць яго ўсё жыццё. Але ёсць і бессімптомнае цячэнне, што часта сустракаецца ў моладзі. Узровень мачавой кіслаты павышаюць пива, іншыя алкагольныя напоі, а таксама фруктоза. Палілі салодкай газіроўкі — узровень мачавой кіслаты павясяіўся. А ён павінен быць ніжэйшы за 360.

Не адмяняйце прэпарат, які прымалі да эпідэміі

Спецыялісты пакуль не робяць адназначных ацэнак наконт таго, як каранавірусная інфекцыя паўплывала на ўзровень сардэчна-сасудзістых хвароб. Але ўпэўненыя, што ў хуткім часе колькасць пацыентаў павялічыцца.

— Людзі, якіх штосьці непакіла, заставаліся дома, бо баляліся заразіцца. І падчас піка каранавіруснай інфекцыі мы назіралі змяншэнне колькасці пацыентаў, якія да нас паступалі, — кажа **намеснік дырэктара па тэрапеўтычнай дапамозе РНПЦ «Кардыялогія» Алена КУРЛЯНСКАЯ**. — Таму мы чакаем піка ў асенні перыяд і не выключаем, што многія дацягнуць да сардэчна-сасудзістай катастрофы.

— Важна прымаць прэпараты, якія вы прымалі раней, — дадае Андрэй Прыстром. — У Еўропе, напрыклад, падчас пандэміі на 15 % знізілася прыхільнасць да лячэння. Памятайце, што калі ў вас артэрыяльная гіпертензія ці цукровы дыябет, яны павінны кантралявацца. Толькі ў выпадку, калі вы заразіліся, урач можа адмяніць некаторыя прэпараты — тут ёсць нюансы.

Таццяна Нячосава звяртае ўвагу на тое, што публі-

кацыі, нібыта інгібітары АПФ (яны прызначаюцца пры сардэчна-сасудзістых хваробах) дрэнна сябе зарэкамендавалі пры каранавіруснай інфекцыі, не пацвердзілі маштабнымі даследаваннямі. Урач заклікае ні ў якім разе самастойна не адмяняць той прэпарат, які вы прымалі да эпідэміі. Менавіта такую выснову зрабіла сусветная медыцынская супольнасць.

Каб жыць доўга і шчасліва...

Таццяна Нячосава згадала даследаванне, якое праводзілі ў Гарвардзе цягам 70 гадоў, калі пяць лакаленнаў урачоў назіралі і перадавалі адно аднаму сваіх пацыентаў. У выніку выйшла кніга, дзе сфармуляваны асноўныя пастулаты шчаслівага і здоровага жыцця. Першы з іх — хварэць можна, але не гэта адчуваць сябе хворым. Да любой хваробы трэба ставіцца як да дарожнага здарэння, але не гэта яго ўспрымаць як асноўныя сцэнарыі жыцця. Другі элемент — каханне, а шчаслівы шлюб — надзейная прыкмета даўгажывучы. Трэцяя выснова, якую зрабілі вучоныя, — добрыя людзі жывуць даўжэй і шчаслівей, чым злыя, бо варожы настрой — адзін з фактараў рызыкі каранарнай недастатковасці. Важным вучоным назвалі і клопат пра душу, чаму спрыяюць ёга і медытацыя. І апошні элемент — вучыцца ніколі не позна. Напрыклад, людзі, якія любяць чытаць кнігі, жывуць у сярэднім на шэсць гадоў даўжэй за тых, хто не вітае таці занятак. Бо разумовае актыўнасць становіцца ўплывае на захаванне цяварозага розуму да глыбокай старасці.

БЯСПЕЧНЫ МАНІКЮР

У салоне ці ў дамашніх умовах?

Прыгожыя і дагледжаныя рукі — візітówka любой жанчыны. Акуратны манікюр характарызуе яго ўладальніцу толькі са становага боку. Але як зрабіць так, каб гэтая рэгулярная працэдура была бяспечная: аддаваць перавагу толькі майстру ў салоне, або можна рабіць яго ў дамашніх умовах? Як не атрымаць небяспечныя інфекцыі, сярод якіх гепатыт В і С, ВІЧ, грыбок і герпес? Пры гэтым расказала памочнік урача-гігіеніста Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Таццяна ЛЯШКЕВІЧ.

— Калі вам падбаеца ваша майстар, да якога вы прыходзіце дадому, можаце карыстацца яго паслугамі. Але важна памятаць, што спецыяліст павінен прытрымлівацца ўсіх правіл бяспекі, — адзначае медык.

Ёсць некалькі рэчаў, на якія варта звярнуць увагу, перад тым як пачаць працаваць ён у вас дома ў аднаго з пазначаных месцаў і масцы. Перад тым як пачаць рабіць манікюр, майстар павінен апрацаваць свае рукі антысептыкам. Спецыялісту трэба мець у наяўнасці некалькі камплектаў інструментаў, бо апрацоўка кожнага з іх (калі яна адбываецца па ўсіх правілах) займае не менш за дзве гадзіны. Перад пачаткам працэдуры майстар павінен у вашай прысутнасці адкрыць інструмент у спецыяльных крафт-пакетах са стыкерамі, на якіх пазначаны час і дата стэрэлізацыі.



Важна памятаць, што калі падчас працэдуры была пашкоджана цэласнасць скурных пакрываў, неабходны дэзынфекцыйныя і стэрэлізацыйныя мерапрыемствы. А інструмент абавязкова павінен прайсці ўсе этапы апрацоўкі ў строгай паслядоўнасці. Па-першае, гэта дэзынфекцыя. Яна знішчае грыбы, бактэрыі, вірусы і іншыя мікраарганізмы. Калі яе прапусціць, яны могуць трапіць на іншыя прадметы з усімі наступствамі. Па-другое, ачыстка, што дазваляе змыць часткі скур, крыві, рэшты касметычных сродкаў, пылу, якія не ўдалося выдаліць падчас дэзынфекцыі. Супраць рэшткаў куцікулы ці старога лаку бяспечна нават стэрэлізацыйная апрацоўка. Ачыстка праводзіцца спецыяльнымі растворами ці вібрацыйнымі шоткамі-абразівамі. Апошні этап — стэрэлізацыя — тэрмічнае знішчэнне спор атагеннай мікрафлары. Для гэтай працэдуры выкарыстоўваецца абсталяванне, якое дапамагае дасягнуць звышвысокіх тэмператур.

Звяртаюць увагу на гэтыя важныя моманты і памятаюць, што ваша здароўе залежыць у тым ліку ад бяспечных паводзін навакольных.

ШТО ЛЮДЗІ ПШУЦЬ

Добрыя навіны

«І БРАМЫ ПЯКЕЛЬНЫЯ НЕ ПЕРАМОГУЦЬ ЯГО...»

У вёсцы Мядзведзічы Ляхавіцкага раёна цягам дзесяці месяцаў ішоў рамонт аргана з больш чым стагадовай гісторыяй. І вось нарэшце ў касцёле святых апосталаў Пятра і Паўла адбыўся доўгачаканы святочны канцэрт.



Навуковы кіраўнік рамонту аргана Аляксандр БУРДЗЯЛЕЎ: «Інструмент пабудаваны з некаторым запам, з большымі здольнасцямі, чым патрэбна святой імшы, што, несумнімна, дае інструменту вялікі канцэртны патэнцыял».

Парафія ў Мядзведзічах адна з найстарэйшых у Беларусі. Першы касцёл тут з'явіўся ў далёкім 1483 годзе, аднак яго то руйнавалі татары, то змянілі царскай уладай, і, дарчы, вяскоўцы тады дайшлі да самога цара...

Нагледзячы на гэта, вярнуць свой храм ім удалося толькі праз 20 гадоў — і тады ж зразумець, што замест старога, драўлянага будынка трэба ўзводзіць новы. Для гэтага прыхаджане ахвяравалі 60 тысяч рублёў (на той час — проста велізарныя грошы).



Так выглядаў касцёл у 1886 годзе.

Хадзіць да касцёла пачылася за ганаровае правіла, а калі ў 1912 годзе там з'явіўся арган, то ўжо і за свята, бо паглядзець і паслухаць інструмент (на двух паверхах 924 трубы ад некалькіх сантыметраў да пяці метраў), зроблены адным з найлепшых майстроў Пётрам Вайцяхавічам з Вільні, хацелася кожнаму.

«Пры камуністах» на касцёл, а дакладней, на яго памяшканне, былі іншыя планы. Тут збіраліся зрабіць склад альбо клуб, з чым ніяк не пагадзіліся вернікі! Мясцовыя жанчыны цэлымі днямі і нават начаі на чарзе хадзілі ў храм — вярталі сваю святыню. «Я з бабай Свірэпіхай часта навывала, — успамінае **Браніслава ЦЯРПІЦКАЯ**. — Яна пасцела нейкага кажуха, сядзе на ім і як быццам спакойна сядзіць, а я дык баюся-баюся. Дрэвы побач вялікія, вецер у іх шуміць, а мне здаецца, што нехта ідзе ўжо, у дзверы ляпае... Колькі разоў вось гэтак дзяжурлі!».

Прычым — не толькі жанчыны. Мужчыны, бывала, таксама часта «прыбіраліся» ў спадніцы — хадзілі разам з жанкамі. І мелі рацыю: тая ж **Ядвіга СВІРЭПА** згадвае,

ШТО ЛЮДЗІ ПШУЦЬ



Касцёл святых апосталаў Пятра і Паўла.

як аднойчы прыехалі камуністы, каб з касцёла нешта забраць, дык яе бабуля Сарафіна з ім так ваваяла, што на пару месяцаў трапіла ў турму!

...Такім чынам касцёл перажыў абедзве сусветныя вайны, не закрыўшы ў пару бязбожніцтва ды этэстычных ганенняў. З часам хіба арган тут замочу.

Магчыма, адрмантаваць яго з'явілася лясца, і ўжо сёлета, калі б не пандэмія, у Мядзведзічах адбыўся б першы Міжнародны фестываль арганнай музыкі. Чакалася, што прыедуць на яго найлепшыя арганісты Расіі, Польшчы, Германіі, нават Нідэрландаў... «Сыграць на інструменце 1912 года — гонар для любога арганіста. Гэта як дакрануцца да былога, як пабываць у мінуламу ці нават у пазамінулым стагоддзі, — тлумачыць іх намеры **намеснік старшыні Ляхавіцкага раённа-канкама Святлана ЮРЛЕВІЧ**.

Адзін з такіх запрошаных гасцей, народны артыст Беларусі **Ігар АЛОУНІКАЎ** кажа, што ўжо на першай рэпетыцыі зразумеў, наколькі незвычайны гэты інструмент: «У нас у Беларусі шмат арганаў, якія існуюць стагоддзямі, але, на жаль, не працуюць. Арган у Мядзведзічах адрозніваецца мяккім, пяшчотным гучаннем, вялікім выбарам галасоў і рэгістраў на клявіатурах».

...Іншымі словамі, касцёл Пятра і Паўла — раней колкі разоў руйнаваны — зноў і зноў аднаўляецца, абнаўляецца і вяртаецца да людзей яшчэ прыгажэйшы і яшчэ даражэйшы... Яму нібыта сам Бог спрыяе! У доказ згадваюцца словы з Евангелля: «Ты — Пётр (скала), і на гэтай скале пабудуй Касцёл Мой, і брамы пякельныя не перамогуць яго».

А мясцовыя жыхары ўпэўнены і яшчэ ў адным: майстры з Мінска аднавілі не проста арган — яны зрабілі нешта большае: далі надзею на адраджэнне вёскі.

Таццяна БОЛТУЦЬ, фота аўтара,

г. Ляхавічы.

ШТО ЛЮДЗІ ПШУЦЬ

Весткі з месцаў

Для таго, каб выхаваць патрыётаў...

У 2013 годзе рашэннем Мінгарвыканкама нашай школе было наддана імя Героя Савецкага Саюза Аляксея Сямёнавіча Бурдзейнага, і тады ж пачаліся работы па стварэнні музейнай экспазіцыі. Настаўнікі разам з вучнямі ды іх бацькамі збіралі дакументы, фотаздымкі, успаміны ветэранаў, рэчы, якія характарызавалі жыццё і побыт людзей у гады Вялікай Айчыннай вайны. Тады ж школа наладзіла сувязі з сынам героя **Юрыем Аляксеевічам Бурдзейным**, саратаўскім ліцэем № 62, дзе знаходзіцца музей Тацінскай танкавай брыгады, з пошучкавым батальёнам в/ч 3213...

У выніку ў нас сталі з'яўляцца каштоўныя экспанаты, і праз год адбылося адкрыццё музейнай экспазіцыі, сквера і алеі славы, прывесчаных Героям Савецкага Саюза 2-га гвардзейскага Тацінскага танкавага корпуса. На свяце з гэтай нагоды было шмат гасцей, у тым ліку — прадстаўнікі гарадскога і нашага Фрунзёнскага раённага выканкамаў, дэпутаты Нацыянальнага сходу, а таксама дэлегацыя з Масквы ў складзе **Ю. А. Бурдзейнага**, члена савета Рэгіянальнай грамадскай арганізацыі «Нацыянальна-культурная аўтаномія «Беларусы Масквы» М. І. Чахлова, старшыні Савета ветэранаў 2-га гвардзейскага Тацінскага танкавага корпуса **М. Д. Чубарава**, унучкі маршала брантанкавах войскаў **І. А. Лосік...**

Сёння ў музеі больш за 170 экспанатаў у экспазіцыях «Памяць вогненнага годаў», «Баі 2-га гвардзейскага Тацінскага танкавага корпуса пры вызваленні Беларусі», «Партызанскі быт», «Ваенная амуніцыя» і іншых, з якімі змаглі пазнаёміцца каля пяці тысяч наведвальнікаў — школьнікаў Мінска, а таксама замежных гасцей з Расіі, Эстоніі, Францыі.

...Выхаванне патрыятызму, згадзіцца, немагчыма без выхавання гонару за сваю радзіму, яе мінулае і сучаснае, без стварэння сістэмы па фарміраванні не толькі цікавасці да гісторыі, але і пазнавальнай дзейнасці.

У гэтым кірунку наша ўстанова адукацыі знайшла сваю нішу праз увекавечанне памяці герояў і паслядоўна рэалізуе яе — у тым ліку ў віртуальным музеі (sch157.minsk.edu.by).

Дырэктар школы С. М. СКРОЦКАЯ,

г. Мінск.

Год малой радзімы

УСЕ ШЛЯХІ ПРЫВОДЗЯЦЬ НЕ ДА РЫМА, а да родных вербаў і бяроз

Сёлета палеская вёска Пагост адзначыць свае 500! У гэтага паселішча — унікальнае месцазнаходжанне (цяпер яно ў складзе Нацыянальнага парку «Прыпяцкі») і багата духоўная спадчына: тут дагэтуль жывуць самабытныя паданні і легенды, традыцыі і абрады, шматлікія рэліквіі ды сімвалы, песні — сапраўднае культурнае каштоўнасці...

Выдатны падарунак сваім землякам з нагоды юбілею зрабіў ураджэнцаў вёскі — пісьменнік, кандыдат філасофскіх навук **Міхась Кузьміч**. Ён падрыхтаваў і выдаў кнігу «Мой Пагост». У ёй аўтар прасочвае гісторыю паселішча з часу яго «нарадджэння», сродкамі роднай мовы перадае гучанне і прыгажосць мноства мясцовых тапімаў і расшыфроўвае іх значэнне, дае аб'ектыўную характарыстыку сацыяльна-эканамічнага развіцця, прадувае паказвае жыццё палешукоў, стварае іх яркія, запамінальныя вобразы.

Не абмяна аўтар кнігі і трагічных перыядаў ў жыцці Пагоста — яскрава адлюстроўвае падзеі, што адбываліся ў час Першай сусветнай і Грамадзянскай войнаў, у гады нямецка-фашыскай акупацыі.

...Застаецца толькі дадаць, што «Мой Пагост» — гэта ўжо другое выданне кнігі, творча перапрацаванае і дапоўненае. Першае, рускамоўнае, выйшла ў 2018 годзе.

Міхась СЛІВА,

г. Парачоў.

ШТО ЛЮДЗІ ПШУЦЬ

Свой погляд

«Не спяшацца б нам размахваць сякерай»

...Днямі, пераглядаючы ў шафе рэчы, убачыў ільняныя ручнікі. Яго мы купілі на сталым Чэрвеньскім рынку, і яшчэ да вайны. Пасля яе на гэтай аб'ёме мама вышыла соўейка і прыгожага чырвонага пёўна, а пад ім — словы «Добрай раніцы, мае дзеткі!».

Дзесяцігоддзі прайшлі, а ручнік усё служыць, усё нагадвае мне пра дзіцячыя гады, пра маму **Марыю Юстэфаўну**, пра Чэрвеньскі рынак, раку **Свіслач** ды тая драўляная хаткі, што стаялі на вуліцы **Маюўскага**, хоць на многіх з іх яшчэ захоўваліся шылды з надпісам «Чэрвеньскі тракт».

Апошнім часам гэтыя хаткі знеслі, а разам з імі павысжалі прыгожы бяз, яблыні, грушы, вішні і слівы... Усё пайшло пад сякеру...

Нек Ян Скрыган, якога я крыху ведаў, сказаў: будаўнікі — гэта разбуральнікі людскага жыцця: старое, яшчэ добрае, зносяць у надзеі, што новае будзе лепшым, прыгажэйшым за старое... Часам так яно бывае, але...

Кажуць, у Сербіі навучыліся будаваць, спалучаючы старое і новае, захоўваючы гармонію. Вось і нам, як здаецца, многае можна было б захоўваць, не спяшацца махаць сякерай над тым, што нагадвае пра нашу гісторыю, нашу духоўнасць.

Уладзімір ГОЛУБЕЎ,

г. Мінск.