

Краіна Здароўя

Выпуск № 4 (315)

Сезонны настрой

Дзеці кінулі гуляць

На вуліцы цёпла і сонечна, а дзеці раптам сталі кволымі, гуляць не хочуць. Да вялікіх хандры схілыя не толькі дарослыя, але і дзеці. Стомлэнасць, раздражнёнасць і апатыя — даволі распаўсюджаныя адчувальныя з надыходам вясны ў дарослых і дзяцей.

г. Мінска Кацярыны БЛІЗНЮК, наступныя агульныя парады дапамогуць і дзецям, і бацькам перамагчы песімістычны настрой.

1. Рэжым дня. Паўнацэнны сон (7-8 гадзін), чаргаванне працы і адпачывання. Не карайце за зніжэнне паспяховаасці. Лепш дапамажыце справіцца з заданымі.

2. Харчаванне. Замяніце мяса і каўбасу на рыбу і сыр, а пірожныя і цукеркі — на фрукты і мёд. Піце ўсёй сям'ёй зялёны чай, фруктовыя сокі без цукру. Ніжка галаданна, строгі дзёт, паколькі нервовая сістэма і так пад напружаннем.

3. Прагулкі. Імкніцеся ў светлы час сутак як мага даўжэй быць на свежым паветры. Дома і на працы сачыце за тым, каб асвятленне было найбольш яркім.

4. Паветра. Часцей праветрывайце пакой, спіце з адкрытай фортакі. Ідэальна — гуляць перад сном або хоць бы пасля іду на балконе. Гэта нармальнае сон, робіць раніцу лёгкай.

5. Спорт. Любіць фізічныя нарузкі паляпшаюць агульнае самаадчуванне. Дапамагае і штодзённым кантрам дыш. Праўда, перападзі тэмпературы трэба павялічваць вельмі паступова.

6. Задачы. Не прымайце нейкі час важныя рашэнні. Разбівайце работу на часткі, якія будзе лягчэй выканаць. Вучыце дзіця арганізоўваць свой дзень.

7. Адзінота. Выбірайцеся на сустрэчы з сябрамі, сваякамі. Званіце самі і адказвайце на званкі.

8. Уражанні. Няблага разам з дзецьмі ажывіць свае дзіцячыя эмацыянальныя захваленні. Прагулка на конях, наведванне царкы, выстаў будуць даражы.

9. Колер. У адзенні і інтэр'еры выкарыстоўвайце ўсё тое, што мае яркія колеры.

10. Дробязі. Усё прыемнае вітаецца: ад паходу ў кіно і гульні ў мяч да набыцця абновак і пацявання марозіва.

11. Прыгажосць. Самы час наведваць цырульню, касметолога і г.д.

12. Лянота. Рабіце хоць што-небудзь (напрыклад, тое, да чаго даўно не даходзілі рукі) — нельга зараз ленавацца.

13. Развагі. На тэму «Што мне перашкаджае быць шчаслівым», «Што мне дапамагае стаць шчаслівым», «Што я магу зрабіць сёння, каб стаць шчаслівым».

14. Усмешкі і каханне. Тут можна і не тлумачыць нічога.

Доктар адкажа

НІ ДНЯ БЕЗ ЧАЮ

«Чым карысныя розныя віды чаю? Як правільна гатаваць гэты напоі?»

Аляксандр Пятровіч, Смаргонскі раён».

Тлумачыць **урач-рэабілітолаг 3-й цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі г. Мінска Надзея ЛАУРЭНЦЕВА:**

Майце на ўвазе

✓ Не заівайце чаем лекі. Паколькі чай выводзіць шкодныя і хімічныя рэчывы, ён можа значна знізіць эфектыўнасць лекавых прэпаратаў. ✓ Не піце чай нашча. Мочны чай здольны выклікаць непрыемныя адчуванні ў страўніку, галавакружэнне і слабасць у канечнасцях.

Карысныя вартасці

Чай адначасова заспакоівае і ўзрушае. Таніруючае ўздзеянне працягваецца праз 30 хвілін пасля ужывання і павольна адступае на працягу 5-6 гадзін. Чай умацоўвае нервы і сасудзістую сістэму, хутка здымае галаўны боль.

Чай з малаком спрыяльны для тых, у каго арганізм цяжка ўспрымае жывёльныя тлушчы. Раслінны склад чаю разбаўляе іх і спрыяе лёгкаму засваенню. Неабходна наліваць заварку ў малака, а не наадварот. Традыцыйна з малаком ужываюць чорны чай.

Чай з малаком і мёдам заспакоівае, паколькі такі напоі валодае нізкай колькасцю кафэйну.

Зялёны чай пры рэгулярным ужыванні дапамагае змагацца са склерозам, адкладаннем на сценках сасудаў тлушчу. Раслінныя дабаўкі павышаюць працаздольнасць, папярэджаюць развіццё вірусных інфекцый.

ферментацыі і сушкі. Белы чай па сваім хімічным складзе з'яўляецца самым натуральным і багатым на розныя хімічныя элементы, якія ўмацоўваюць імунную сістэму, перашкаджаюць утварэнню зубнога каменя, абараняе ад ракавых пухлін тоўстай кішкі, умацняе абменныя працэсы. Гэты чай асабліва багаты на антыаксіданты. Аалон удала спалучае ў сабе лепшыя якасці чорнага і зялёнага чаёў. Ліччыцца напалова ферментаваным. Ферментуецца на ўвесь ліст, а толькі яго частка.



Вітамінны чай з пладоў шыпышны і лісця парэчкі

Адна частка чорнай байхайвай заваркі, адна частка лісця чорнай парэчкі і пяць частак шыпышны.

Чай з зялёных пладоў Адна частка чорнай байхайвай заваркі, дзве часткі шыпышны і па адной частцы лісця чорнай парэчкі, суніц і ажыны.

Чай для бадзёрнасці Адна частка чорнай байхайвай заваркі, па адной частцы высушаных пладоў маліны. Можна дадаць лісце чорнай парэчкі і малярдушкі.

Адна частка чорнай байхайвай заваркі, адна частка лісця чорнай парэчкі і пяць частак шыпышны.

ГАТУЕМ ПРАВІЛЬНА

- Вада для чаю павінна быць мяккай, без лішка мінеральных соляў. Вадаправодную лепш адстойваць 8-10 гадзін. Не варта выкарыстоўваць ваду паўторнага гатавання. Словам, вада павінна быць ачышчана ў бутэляванай і не гатаванай, каб з яе не сышоў увесь кісларод, які ўплывае на канчатковы смак. Вада неабходна давесці да моманту, які называецца «белы пар», калі яна б'е ад колькасці бульбурку, што ўзнімаюцца наверх. Вада такой тэмпературы падыходзіць для гатавання чорнага чаю. Ахалоджанай да 70-80 градусаў якой можна заліць зялёны чай. Беламаж неабходна 65-75 градусаў. Аптымальная тэмпература вады для гатавання звычайна ўказваецца на ўпакоўцы.
- Працягласць настойвання залежыць ад гатунку чаю, мінімальны час — адна хвіліна.
- Лепш гатаваць чай патрэбнай моцы і не даліваць яго кіпенем. Для атрымання заваркі сярэдняй моцы на 1 л можна ўзяць 25 г сухога чаю.
- Не варта накрываць чайнік з заваркай лялькамі-матрошкамі або падшуканымі чайнічымі прыладамі. І ні ў якім разе нельга ставіць чайнік з прыгатаваным чаем на агонь. Чай, які астывае ў зноў падагрэтай, амаль поўнасьцю губляе свае якасці.
- Лепш адмовіцца ад чаю ў пакеціках. Іх плюс толькі ў зручнасці гатавання. Моцна здробленнае лісце аксіляецца і губляе большасць карысных вартасцяў. Для кампенсацыі страты смаку і водару звычайна і дадаюць араматызатары.
- Варта звяртаць увагу на дату ўпакоўкі і тэрмін годнасці.

Інфарм-укол

ШТО РАБІЦЬ З РАСЛІНАМІ?

З многіх раслін у навуковай і народнай медыцыне вырабляюцца розныя лекавыя прэпараты — настоі, адвары, мазі, парашкі, лекавыя зборы. Сумесі аказваюць лепшы эффект, чым настоі або адвары асобных раслін. Пры выкарыстанні настоёў і адвараў нельга адмаўляцца ад прызначаных лекаў без кансультацыі ўрача. Некаторыя захворванні можна вылечыць лекавымі раслінамі, а іншыя — толькі з дапамогай лекавагаменту. Настоі з раслін могуць спрыяць лепшаму засваенню прэпаратаў, павышаюць імунітэт, нагадвае інструктар-валеолаг 23-й дзіцячай гарадской паліклінікі г. Мінска Ірына ШЫМАНСКАЯ. Прыгадаем некалькі найбольш распаўсюджаных спосабаў гатавання настоёў, адвараў і інш. у хатніх умовах.

Здароўе нацыі

ЗАХВАРАЛЬНАСЦЬ ЗНІЖАЕЦЦА, АЛЕ...

Мінулы год аказаўся для нашай краіны досыць паспяховым у справе пераадолення туберкулёзу. У нас знізіліся паказчыкі захваральнасці (на 7,5%) і смяротнасці (на 21%). Упершыню за апошнія гады не павялічвалася ўздзейная вага хворых з мультырэзістэнтным (устойлівым да стандартных прэпаратаў) туберкулёзам.

Рэнтгеналагічнае ці флюараграфічнае?

Флюараграфічны метад даследавання з'яўляецца скрынінгавым, рэнтгеналагічны лічынца дыягнастычным. Аднак ні адно, ні другое даследаванне не з'яўляецца стапартэнтным па выяўленні туберкулёзу. Вынікі абодва дапамагаюць толькі западозрыць наяўнасць праблемы. Калі такія падозрэнні ўзніклі, выкарыстоўваецца бактэрыялагічны метад даследавання, згодна з вынікам якога і выстаўляецца дыягназ.

Паводле слоў дырэктара Рэспубліканскага цэнтра пультманалогіі і фтэзіятрыі Генадзя ГУРЭВІЧА, за чатыры апошнія гады на барацьбу з туберкулёзам дзяржбюджэт вылучыў звыш 160 млрд рублёў, ПРААН — 80 млрд. На развіццё доступу да якаснай дыягнастыкі і лячэння хворых на туберкулёз са множнай лекавай устойлівасцю ў бліжэйшым два гады Глобальны фонд для барацьбы са СНІДам, туберкулёзам і малерыяй вылучыў 9 мільярд даўлараў, а ўсяго Беларусь ужо атрымала 36 мільярд даўлараў. Грушы былі затрачаны на абсталяванне адпаведных лабараторый, набыццё расходных матэрыялаў, укараненне новага рэгістра лячэння, набыццё лекаў, якімі краіна сёння забяспечана поўнасьцю. За апошнія пяць гадоў істотна знізілася колькасць хворых на туберкулёз у месцах знявольнення (сёння яна ў 6,5 разы вышэй, чым у папуляцыі). Каб забяспечыць бесперапынасць лячэння, кожны вызвалены з дыягназам дастаўляецца на спецаўтатранспарце ў лячэбны стацыянар.

Як паведамляе каардынатар праграм СААЗ па туберкулёзе ў Беларусі Вяляцін РУСОВІЧ, у цэлым у Еўропе штогадовая захваральнасць на туберкулёз зніжаецца на 5%, аднак большасць пацыентаў, якія пакутуюць ад множнай лекавай устойлівасці, не ўдаецца вылечыць. Для Беларусі актуальным застаецца кантроль за рэгулярнасцю лячэння, што даволі няпросты, калі пацыент выпісваецца са стацыянара, а лячэнне яшчэ павінна працягвацца. Таму ў бліжэйшы час акцэнт будзе рабіцца на ўмацаванні амбулаторнай службы.



Разам з тым, працягвае расці колькасць інфіцыраваных адначасова ВІЧ і туберкулёзам. Высокай застаецца захваральнасць сярод медработнікаў. Летас зафіксавана 90 такіх выпадкаў, 12 з іх — у супрацьтуберкулёзных лячэбных установах, што тлумачыцца больш сур'ёзным інфекцыйным кантролем у апошніх (выкарыстанне рэспіратараў, марлевых павязак, бактэрыцыдных ламаў і інш.).

6 гадоў таму ў Беларусі фіксавалася каля 5 тыс. выпадкаў туберкулёзу ў год, летас — 3,6 тыс.

Прафілактыка

Большасць беларусаў ставіцца да свайго здароўя па прычыне «пакуль гром не грымне». Медыкі раяць не чакаць працялення хваробы, а ўзяць за правіла абследавацца «на апраздэканне» — у прыватнасці, рэгулярна здаваць некаторыя аналізы.

АБСЛЕДУЙСЯ... ЗАГАДЗЯ!

— Дзеля чаго здароваму чалавеку гэта рабіць? — перапытае намеснік дырэктара па медыцынскіх пытаннях незалежнай медлабараторыі «ІНВІТРА», кандыдат медыцынскіх навук Васіль ЮРАСАЎ. — Найперш для таго, каб пераканацца, што ён сапраўды здаровы, а не проста добра сябе адчувае... Летас мы праводзілі ў некалькіх рэгіёнах Расіі ацэнку, падчас якой валанцёры запрашалі людзей з вуліцы бясплатна здаць аналізы. У выніку было абследавана больш за 500 чалавек. У паловы выявіліся тыя ці іншыя праблемы са здароўем, найбольш распаўсюджаная з якіх — парушэнне абмену рэчываў, так званы метабалічны сіндром. Метабалічны сіндром уключае ў сябе павышаны ўзровень халестэрыну, высокі ўзровень глюкозы ў крыві, павышаны артырыяльны ціск, сымп-томы цукровага дыябету 2 тыпу і г.д. Між тым ніхто з гэтых людзей на здароўе не скардыся!

Метабалічны сіндром, які многія ўрачы называюць эпідэміяй XXI стагоддзя, істотна павышае рызыку інсульту, ішэмічнай хваробы сэрца, сіндрому полікістоўнага яечнікаў у жанчын, а таксама анкалагічных захворванняў. «Вылечыць» гэты сіндром, папярэджваць сур'ёзныя захворванні, звязаныя з ім, можна самастойна — варта толькі ўзяць сітуацыю на кантроль. Для гэтага найперш трэба перагледзець рацыён харчавання на карысць здаровай ежы, весці актыўны лад жыцця, рэгулярна, хоць бы раз на год, здаваць аналізы (на «дрэжны» і «добры» халестэрын, узровень глюкозы ў крыві), вымяраць акружнасць талі (не больш за 80 см — у жанчын і не больш за 94 см — у мужчын) і артырыяльны ціск.

Вікторыя ЗАХАРАВА

Матэрыялы выпуску падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.



Псіхалогія для ўсіх

АЛКАГОЛІК МЕНШ НЕБЯСПЕЧНЫ, ЧЫМ ШЫЗАФРЭНІК?

Калі размова заходзіць пра іншую нацыянальнасць, рэлігію, сексуальную арыентацыю, цяжкае захворванне, то часам у сувязі з гэтым узгадваюць «не нормы», а следам нараджаецца і стыгматызацыя — негатыўнае стаўленне да людзей, якія вылучаюцца найкім асаблівымі вартасцямі або прыкметамі. Даволі моцная стыгматызацыя існуе, напрыклад, у дачыненні да паняцця «псіхічнае захворванне». Між тым, ад псіхічнага расстройтва пакутае кожны чацвёрты-пяты жыхар зямлі і кожны другі мае верагоднасць развіцця захворвання. Калі ў 1990-я Сусветная арганізацыя аховы здароўя і Сусветны банк прагназавалі, што да 2020 года сярэд захворванняў, якія прыводзяць да часовай непрацаздольнасці, дзіспрэсія будзе займаць другое месца пасля сардэчна-сасудзістых захворванняў, то сёння трэба весці размову пра першае.

Стыгма заўсёды спачатку вылучае «Іншае», пасля называе яго «недастойным». А затым прымушае і ўнушае віну «Іншаму» за тое, што яно адозвіваецца.

Парады для схільных да самастыгматызацыі

- Павышайце сваю інфармаванасць. Гэта дапамагае пераадоляваць надуманыя страхі.
- Шукайце саюзнікаў. Далучэнне да розных грамадскіх арганізацый, якія аб'ядноўваюць людзей з падобнымі праблемамі, — крыніца маральнай і псіхалагічнай дапамогі на працягу лячэння і рэабілітацыі.
- Вучыцеся гаварыць іным аб сваёй праблеме. Перадача інфармацыі блізікі і зняёмым аб сваім захворванні спрыяе таму, што людзі пачынаюць лепш разумець вас і сімпатызуюць вам.
- Не лічыце сябе «самым няшчасным». Есць іншыя семі з падобнымі праблемамі. Калі вы знойдзеце з імі кантакт, зможаце сумесна пераадоляваць цяжкасці.

Пра некаторыя асаблівасці стыгмы расказвае урач-псіхіятр Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Віктар НІКАНОВІЧ:

— Стыгма заўсёды эмацыянальна пафарбавана і можа абсалютна не пацвярджацца ніякімі фактамі. Гэта асноўнае адрэненне стыгмай ад стэрэатыпаў. Вось самы яркі прыклад стыгмы. Большасць людзей лічыць алкаголікаў менш небеспечнымі і больш «сімпатычнымі» за шызафрэніаў ці гомасексуалістаў. Такія меркаванні распаўсюджваюцца і на ўспрыняцце прычын захворванняў. Так, прычынай шызафрэніі больш за 50% амерыканцаў называюць «хімічную прыроду мозга», 40% лічаць алкагалізм вынікам «павышаных стрэсаў», а прычыну наркаманіі 30% бачаць у «дрэнным характары». Усё гэта, вядома, непацічна і пабудавана на пэўных міфах.

Стыгма заўсёды спачатку вылучае «Іншае», пасля называе яго «недастойным». А затым прымушае і ўнушае віну «Іншаму» за тое, што яно адозвіваецца.

Стыгматызацыя, у тым ліку псіхічна хворых людзей, істотна пагаршае якасць іх жыцця. Апошнім часам дзякуючы поспехам псіхіятрычнага лячэння з'явілася вялікая колькасць хворых з адносна лёгкім узроўнем псіхічных расстройстваў, якія пры гэтым пакутуюць ад стыгмы ў большай ступені, чым ад саміх захворванняў.

Псіхічна хворыя не могуць займаць кіруючыя пасады, працаваць у праваахоўных органах, выхоўваць дзяцей — так мяркую ў цэлым грамадства. Падобная характарыстыка аўтаматычна прыпісваецца любому псі-



Матэрыялы выпуску падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.