



Рэпрадуктыўнае здароўе

ЗАГАДЧЫЦА аддзялення планавання сям'і і дапаможных рэпрадуктыўных тэхналогій Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтру «Маці і дзіця» Ала КАМЛЮК прапануе памятку для жанчын аб тым, на што варта звяртаць увагу на працягу ўсяго рэпрадуктыўнага ўзросту і пасля яго. Калі прытрымлівацца гэтых простых правілаў, павадзяцца па рэкамендацыях спецыялістаў, можна заставацца здаровай і мець паўнавартаснае сэксуальнае жыццё.

Ва ўзросце 15-24 гады важная рэгулярнасць менструальнага цыкла. Калі ёсць праблемы, урач падкажа шляхі яе вырашэння. Падчас візіту да ўрача дзяўчына можа здаць аналізы на наяўнасць інфекцый, якія перадаюцца палавым шляхам, у тым ліку віруса папіломы чалавека.

Вірус папіломы чалавека — самая распаўсюджаная вірусная інфекцыя рэпрадуктыўнага тракту, сустракаецца найчасцей за іншыя інфекцыі, якія перадаюцца палавым шляхам. Гэты вірус звязаны з рызыкай раку шыйкі маткі, трыцяга па частаце раку ў жанчын і самага распаўсюджанага віду раку ў многіх краінах, якія развіваюцца. Самая высокая рызыка заражэння вірусам папіломы назіраецца ва ўзросце 16-20 гадоў, паколькі гэта перыяд высокай палавой актыўнасці і частай змены партнёраў.

Вірус папіломы чалавека бывае нізкай і высокай анкалагічнай рызыкай. У першым выпадку ён выклікае добраахвотныя ўтварэнні, у другім — рак шыйкі маткі (цэрвікальны рак). Інфекцыя можа прайсці самастойна на працягу 2 гадоў, але не ва ўсіх выпадках. Жанчыны, якія маюць генетычную схільнасць або парушаны імунітэт, кураць, рана пачалі палавое жыццё, не карыстаюцца бар'ернымі спосабамі засцярогі (прэзерватывамі), часта мяняюць палавых партнёраў, маюць іншыя інфекцыі, што перадаюцца палавым шляхам, або адначасова некалькі тыпаў віруса папіломы, — знаходзяцца ў групе рызыкі. Інфекцыя ў такіх выпадках можа застацца ў арганізме наддоўга, і ў рэцэ рэшт пачнецца пухлінны рост.

Ранняя дыягностыка дае шанец на эфектыўнае лячэнне. У нашай краіне рэкамендуецца даследаванне цыталогіі 1 раз у год. У Італіі, Францыі, Іспаніі прыняты дзяржапраграмы па вакцынацыі дзяўчынак 12-14 гадоў, яшчэ да пачатку палавага жыцця, для выраўнення ў іх імунітэту супраць віруса папіломы. У выпадку вакцынацыі неабходна ўскрынінуць няма.

Дзетародны (фертыльны) узрост (25-48 гадоў) — узрост, у якім большасць беларусак нараджае дзяцей. Калі сям'я прыняла рашэнне мець дзяцей, неабходна пракансультавацца з урачом па пытаннях падрыхтоўкі да цяжарнасці і беспякні мацярынства, правярць агульны стан здароўя, наяўнасць інфекцый, якія перадаюцца палавым шляхам.

Жанчыны гэтага ўзросту павінны ўдзяляць асабліва ўвагу стану шчытападобнай і малочнай залоз, шыйкі маткі і скураных покрываў. Асноўнай рызыкай з'яўляецца рак

...ДЛЯ ЖАНЧЫН

гэтых органаў. Таму рэкамендуецца рэгулярна ўльтразвукавыя даследаванні шчытападобнай і малочнай залоз, мазі на цыталагічнай шыйкі маткі, абследаванне скураных покрываў.

Шчытападобная залоза вырацоўвае гармоны, якія ўплываюць на дзятародную і палавую функцыі чалавека. Парушэнні работы гэтай залозы праяўляюцца парушэннямі менструальнага цыкла, болей у сэрцы, стомленасцю, забывлівасцю, падаўленым станам. Рак малочных залоз сярэд жаночых анказахворванняў знаходзіцца на першым месцы. Рэкамендуецца не забывацца на штомесячнае самаабследаванне малочнай залозы.

Сацьчыца за станам скуры неабходна пастананна, варта звяртаць увагу на любыя змены, паколькі рак скуры — лідар сярод усіх анказахворванняў.

Перыменапаўза і постменапаўза (пасля 45 гадоў) — час зніжэння функцыі рэпрадукцыі. Перыменапаўза доўжыцца да завяршэння дзятароднага перыяду, пачатку прыкмет клімактерыя, да таго моманту, як пройде год пасля менапаўзы (апошняй самастойнай менструацыі). Менапаўза надыходзіць у сярэднім у 50 гадоў. Клімактерычны перыяд доўжыцца каля 20 гадоў і з'яўляецца пераходам ад зганання дзятароднай функцыі да старасці. Зніжэнне функцыі яечнікаў суправаджаецца зніжэннем вырацоўкі жаночых палавых гармонаў, што адбіваецца на ўсім арганізме. Правэркі ў гінеколага ў гэтым узросце скіраваны на выяўленне ранніх парушэнняў.

Дэфіцыт жаночых гармонаў эстрагенаў, або клімактерычны сіндром, выпадае на долю 9 з 10 жанчын. Пры гэтым жанчына можа адчуваць прылывы гарачкі, паліваасць, парушэнне сну, нервознасць, тахікардыю, могуць з'явіцца праблемы з мочаспуслканнем, размяшчэннем і функцыяй палавых органаў. Праз некалькі гадоў пасля спынення менструацый пачынаюць праяўляцца атрафічныя працэсы: непрыемныя адчуванні падчас палавой блізкасці, зніжэнне эластычнасці скуры, выпадзенне і ломкасць валасоў.

Наступствамі дэфіцыту эстрагенаў пры адсутнасці неабходных мер праз гадоў пачаць могучы стаць сардэчна-сасудзістыя праблемы, парушэнні разумовай функцыі (хвароба Альцгеймера), астэапароз. У гэтых выпадках узрасце смяротнасць ад сардэчных катастроф. Для дыягностыкі клімактерычнага сіндраму варта прайсці абследаванне ў гінеколага-эндэкрыналага: правярць шчытападобную залозу, зрабіць біяхімічны аналіз крыві (узровень цукру і халестэрыну), мамаграфію, каб выключыць рак малочнай залозы, ультразвук органаў малога таза на выяўленне гінекалагічных хвароб.

ТАКСАМА НЕ ЗАБЫВАЙЦЕ. Вучоныя даўно пацвердзілі: жанчыны, якія выкарыстоўваюць гарманальную кантрацэпцыю і з'яўляюцца прыхільніцамі

курэння, маюць наможа больш высокую рызыку інфаркту і тромба, чым тыя, што не кураць. Больш за тое, у развітых краінах курэнне лічыцца самым важным фактарам (сярод тых, на якія можна паўплываць), у ліку праблем, звязаных з цяжарнасцю — заўчасныя роды, малая вага плода, адслаенне плацэнты. Курэнне таксама можа стаць прычынай ранняй менапаўзы — на 2 гады раней, чым для жанчын, якія не кураць, і фактарам рызыкі раку похвы і шыйкі маткі.

Атлусценне з'яўляецца фактарам рызыкі адсутнасці авуляцыі. Атлусценне таксама можа выклікаць рак малочнай залозы, маткі і дыябет падчас цяжарнасці. Дыябет падчас цяжарнасці патрабуе асаблівага догляду і можа выклікаць выкідыш і прыроджаныя анамаліі.

Парушэнні менструальнага цыкла і бясплоднасць часта бываюць выкліканы метабалічнымі парушэннямі, якія разам павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў і дыябету. Павеіліцца фізічнай актыўнасцю, змены харчавання, якія павінны прывесці да зніжэння вагі, бывае дастаткова для аднаўлення рэгулярнасці менструальнага цыкла і вырашэння праблемы бясплоднасці.

15-24 ГАДЫ. Агляд гінеколага штогод. Абследаванне на інфекцыі, што перадаюцца палавым шляхам. Калі не ўводалася вакцына супраць раку шыйкі маткі, то абследаванне на наяўнасць віруса папіломы чалавека (метадам полімеразнай ланцюгавай рэакцыі, або мазі на цыталагію) на працягу ўсяго жыцця пасля палавага дэбюту.

Кантроль менструальнага цыкла. Менструацыя павінна пачацца ў 10-16 гадоў. Рэгулярнасць можа ўстанавівацца на працягу года. Пасля 18 гадоў перабоі цыкла сведчаць аб магчымых парушэннях авуляцыі. Падбор кантрацэпцыі. Выяўленне палавых інфекцый (урач падкажа, на наяўнасць якіх ІППШ неабходна абследавацца).

25-48 ГАДОУ. Агляд у гінеколага штогод. Кансультацыя па планаванні цяжарнасці і кантрацэпцыі. Ультразвук малочнай, шчытападобнай залозы і скуры. Аналіз на ІППШ, пры змене палавых партнёраў — дадаткова да штогадовага абследавання.

49-60 ГАДОУ. Кансультацыя па клімактерыі і заміяшчальнай гармонаўрапіі. Не радзей за 1 раз на год. Аналіз біяхімічных параметраў крыві (халестэрын, цукар), электракардыяграма — штогод. Мамаграфія, мазі на цыталагію, дэнсітаметрыя (вымярэнне ўзроўню шчыльнасці касцей) — 1 раз у 2 гады. Пры змене палавага партнёра варта прайсці тэст на ІППШ.

Сеанс самаўнушэння

МАЁ ЦЕЛА РАССЛАБЛЕНАЕ...

Заняткі неабходна пачаць у ціхім і слаба асветлёным пакоі. Адзенне не павінна абмяжоўваць рух. Лепш прылежчы. Ногі павінны расслаблена ляжаць на невялікай адлегласці адна ад другой, а пад коленавыя суставы пажадана падкладзі якую-небудзь апору. Для падтрымкі галавы скарыстаўцеся зручнай падушкай. Рукі злёгка сагнуць і ляжаць уздоўж цела. Пальцы таксама злёгка сагнуць і не дакраююцца адзін да аднаго і да цела.



«Мая левая нага цяжка» «Маё спіна і шыя цяжкія» І ўзмаціце пануццё цяжару з дапамогай формул: «Маё рукі цяжкія» «Маё ногі цяжкія» «Усё маё цела цяжкае» Падчас выканання практыкаванняў вы заўважыце, што пры паўтарэнні гэтых формул іншыя часткі цела мимавольна ахоплываюцца адчуваннем цяжару. Напрыклад, калі вы прамаўляеце фразу: «Мая правая рука цяжкая», адначасова адчуванне цяжару можа узнікнуць і ў левай руцэ. Такі сімптом з'яўляецца добрым знакам, які сведчыць аб хуткім прагрэсе. Акрамя таго, у розных частках цела пры апрацоўцы пацучыня цяжару можа спантанна з'явіцца адчуванне цяжару. Пасля наядоўгай практыкі вы навучыцеся выклікаць цяжар у цэле аднаразовым паўтарэннем трох апошніх формул.

Расслабленне. Наступным этапам з'яўляецца дасягненне фізічнай рэлаксацыі з дапамогай свядомага расслаблення мышцаў. Устанавіце ў думках кантакт з правай далонню (або левай, калі вы лярша). Адчувайце яе і ўяўляйце сабе яе вобраз згодна з апісаным вышэй метадам. Пасля гэтага ўявіце, што ваша правая рука расслабляецца. Трымайце гэты вобраз у думках і паўтарайце наступныя словы: «Кісьць маёй правай рукі расслабленая» на працягу 1-1.5 хвілін або да таго часу, пакуль не адчуецца, што кісьць расслабленая, калі гэта здарыцца раней.

Калі вы адчуваеце цяжкасць з уяўленнем расслабленай кісці рукі, тады яе можна больш шчыльна сціснуць яе ў кулак, поўнацю сканцэнтруйце ўвагу на сціснутым кулаку, а затым перастаньце яго напружваць і прыслухайцеся да ўзніклага ў руцэ адчування расслаблення. Дазвольце свядомасці поўнацю пагрузіцца ў гэта адчуванне і адначасова некалькі разоў паўтарайце: «Кісьць маёй правай рукі расслабленая». Гэтую тэхніку напружання і расслаблення мышцаў можна выкарыстоўваць толькі тады, калі больш нічога не дапамагае, і нават у гэтым выпадку трэба абмежавацца адным або двума спробамі ў самым пачатку працэсу авсянення расслаблення. Калі вы будзеце карыстацца ёю пастаянна, і свядомасці можа узнікнуць псіхалагічная ўстаноўка, у выніку якой у далейшым дэвідацыя прымяняць гэтае практыкаванне штогад, калі вы будзеце ўваходзіць у транс. Такая ўстаноўка аднімае шмат намаганняў і перашкаджае пагружэнню ў транс за максімальна кароткі час.

Выконвайце гэтае практыкаванне 2-3 разы ў дзень, пакуль не зможаце выклікаць адчуванне цяжару ў сваёй правай далоні. Пасля таго як навучыцеся расслабляць кісьць правай рукі, зрабіце тое ж самае з іншымі часткамі цела ў парадку, прыведзеным ніжэй. Не пераходзьце да наступнай формулы да таго часу, пакуль не адчуеце расслабленне, хоць бы ў невялікай ступені, з дапамогай папярэдняга ўнушэння. Выконвайце рэлаксацыю асобных частак цела да таго часу, пакуль не навучыцеся за адзін сеанс расслабляць усё цела поўнацю.

Парадак ўнушэнняў павінен быць наступным: «Кісьць маёй правай рукі расслабленая» «Мая правая рука расслабленая» «Кісьць маёй левай рукі расслабленая» «Мая левая рука расслабленая» «Мая правая ступня расслабленая» «Мая правая нага расслабленая» «Мая левая ступня расслабленая» «Мая левая нага расслабленая» «Маё спіна і шыя расслабленыя».

Пасля гэтага падмацуйце пацучцё расслаблення ўнушэннямі: «Маё рукі поўнацю расслабленыя» «Маё ногі поўнацю расслабленыя» «Усё маё цела расслабленае» «Усё маё цела цяжкае» «Усё маё цела цяглае».

Дыханне і сардэчны рытм. Пасля таго як вы навучыцеся выклікаць ва ўсім цэле адчуванне целпыні, наступным крокам будзе канцэнтрацыя ўвагі на дыханні і рытме скарэчэнняў сэрца. Калі вы навучыцеся кіраваць гэтымі функцыямі, вынікам з'явіцца дэлікатнае ўзмацненне пацучыня спакою і расслаблення.

Пersh за ўсё паўтарыце ўсе формулы ўнушэння рэлаксацыі, цяжару і целпыні. Пасля гэтага ўстанавіце ў думках сувязь з грудной клеткай і лёгкімі і пачніце прамаўляць наступную формулу:

«Маё дыханне спакойнае і рытмічнае». Пры гэтым неабходна ўяўляць сабе адпаведны вобраз. Калі вы завяршыце гэты этап і дасягнете добрых вынікаў, уявіце сэрца, якое б'ецца павольна і роўна. «Маё сэрца б'ецца павольна і рытмічна». Хутка вы заўважыце, як сэрца сапраўды пачало скарачацца ў вельмі спакойным, павольным рытме. Пасля гэтага перайдзіце да формулы: «Я адчуваю спакой».

Наступным крокам будзе ўнушэнне адчування холаду ў вобласці лба. Запомніце адчуванне, калі кладзеце на лоб халодны вільготны кампрэс. Падчас уваходу ў транс пасля выканання ўсіх папярэдніх ўнушэнняў перайдзіце да формулы: «Мой лоб халаднаваты».

Вяртанне ў нармальны стан. Будучы ў транс, можна ў любы момант вярнуцца ў нармальны стан. Для гэтага трэба ўсяго толькі ўявіць, што вы прачынаецеся. Зрабаў бадзёрасці вы атрымаеце з дапамогай такіх формул: «Маё цела наліваецца энергіяй» «Рука і ногі заражаюцца бадзёрасцю» «Я прачынаюся».

Не забудзьце ўнушыць сабе, што вы павінны запомніць усё, што бачылі, знаходзячыся ў транс. Для гэтага трэба прамоўліць: «Я памятаю ўсё, што са мной здарылася». Пасля таго як вы расплохыце вочы, не спыняйцеся падмацаваць. Спачатку яшчэ раз прыгадуйце ўсё, што вы рабілі і бачылі, будучы ў транс. Гэта замацуе ўспаміны і не даць імі знікнуць.

Матэрыялы паласы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА

ШТО Ё ЯКІМ УЗРОСЦЕ ВАЖНА?

ПАСЛЯ нараджэння ўрач звычайна правярае ў хлопчыка, ці няма ў яго анамаліі развіцця палавых органаў. Бываюць выпадкі, калі па тых ці іншых прычынах можа парушацца працэс апускання яечак у машонку, што ў выніку больш высокай тэмпературы ў брушной поласці можа прывесці да бесплоднасці. У такім выпадку дзіцяці робяць аперацыю.

Яўген ЮШКО, дацэнт кафедры ўрачэліі Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, кандыдат медыцынскіх навук, галоўны ўрач камітэта аховы здароўя Мінгарвыканкама папярэджае, што запаленчыя хваробы, перанесеныя ў дзяцінстве, могуць паўплываць на рэпрадуктыўную функцыю мужчыны ў будучыню.

Вучоныя на працягу многіх гадоў праводзяць даследаванні, каб высветліць прычыны мужчынскай бясплоднасці. Сёння іх налічваецца звыш аднаго дзясятка, і многія з іх могуць зарадзіцца ў падлеткавым узросце. Паводле звестак расійскіх даследчыкаў, асноўнымі прычынамі з'яўляюцца інфекцыі геніталій, якія часта перадаюцца палавым шляхам, варыкацэле, якое сустракаецца ў 10-15% падлеткаў, ідэптаўчыная аліга-, астэна -, тэртазаоспермія, якая мае даўняенне да якасці спермы. У кожнага трыцяга пацыента выяўлена спалучэнне двух і больш фактараў.

Інфекцыі, якія перадаюцца палавым шляхам, найбольш часта сустракаюцца ва ўзроставай групе 20-24 гады, за якой следуе ўзростава група 15-19 гадоў. Кожны год ІППШ заражаецца прыкладна адзін з 20 маладых людзей (і юнакоў, і дзяўчат). Часта гэтыя захворванні працякаюць бессімптомна і таму не лечацца на працягу многіх гадоў.

Замежныя спецыялісты рэкамендуюць пасля завяршэння перыяду нармальнага палавага выслывання, калі адбылося станаўленне рэпрадуктыўнай функцыі, прыкладна ва ўзросце 18-22 гады, наведаць «мужчынскага» ўрача, які правярць функцыю палавых залоз. Калі існуюць некаторыя перадумовы, то падчас палавага выслывання неабходна правяраць і эндэкрыную сістэму, стан якой ўплывае на рэпрадуктыўную і сэксуальную функцыі.

Адной з самых небяспечных рызык рэпрадуктыўнага здароўя ў дарослых мужчын з'яўляецца рак яечак. Пэўныя захворванні могуць паўплываць на функцыю семіяноўку, што выклікае рызыку развіцця гэтага віду раку. Паводле інфарма-

...ДЛЯ МУЖЧЫН

цыі расійскай клінікі Андрас, рак яечак з'яўляецца найбольш частай злаякаснай пухліннай сярод мужчын 20-40 гадоў.

Калі ў дзяцінстве ў хлопчыка былі праблемы з апусканнем яечка ў машонку, а ў дарослым узросце яечкі недаразвітыя, бацька або дзед хварэлі на рак яечка, або ёсць бясплоднасць, або мужчына хворы на сіндром Кляйнфельтэра, то ён знаходзіцца ў групе рызыкі, і яму рэкамендуецца штогод наведаць уролага, а таксама штодзень ажыццяўляць самаагляд. Калі нешта непакоіць — трэба звяртацца да спецыяліста.

Пажылым мужчынам варта пастаянна сацьчыца за ўзроўнем артарыяльнага ціску, цукру ў крыві і халестэрыну. Рызык мужчынскага здароўя пажылога ўзросту ўключаюць рак прастаты, дабраякаснае гіперплазію прастаты (адэнэма прастаты) і гіпаганадызм.

Рак прастаты ўваходзіць у пяцёрку асноўных прычын смяротнасці анкалагічных хворых у Беларусі. Першым фактарам рызыкі з'яўляецца ўзрост пасля 50 гадоў, другім — спадчынасць. Іншыя відомыя рызыкі, якія таксама могуць адыграць сваю ролю, — гэта харчаванне, багатае на жывёльныя тлушчы, ужыванне алкаголю, знежыццё ўзровень ультрафіялетавага апраменьвання, апраменьванне на працоўным месцы, уздзеянне цяжкіх металаў.

Доўгі час (бывае, што і на працягу 10 гадоў) рак прастаты можа працякаць без пэўных прыкмет. Часам у хворых адзначаюцца пазывы і пачашчанае мочаспуслканне, частыя мочаспуслканні ноччу. Мужчына пачынае фізічна адчуваць праблемы, калі пачынаюцца метастазы, і хірургічным шляхам пухлінны вылучыць практычна неамагчыма.

Каб рак прастаты не стаў прысудам, урачы настойліва рэкамендуюць мужчынам пасля 40 гадоў раз у 2 гады вымяраць узровень прастатаспецыфічнага антыгену. Гэта блок, што вырацоўваецца прастатой, канцэнтрацыя якога павышаецца пры захворванні. Паводле слоў Андрэя ВАРАКСЫ, загадчыка ўрачальнага цэнтру Першамайскага раёна г. Мінска, свой узровень ПСА павінны ведаць кожны мужчына ва ўзросце пасля 50 гадоў. Кожны мужчына ў Беларусі можа прайсці такую праверку ва ўрачальным цэнтры па месцы жыхарства.

Аднамо прастаты таксама дыягнастуецца з дапамогай

вымярэння ўзроўню ПСА. Адэнэма — гэта добраахвотная пухліна, яна не дае метастазаў. Сімптомамі могуць быць частае мочаспуслканне і пазывы на яго, аслабленне струі мачы і павышаны аб'ём мачы ў начны час.

Мужчынскі гіпаганадызм — гэта клінічны сіндром, выкліканы недахопам гармонаў андрагенаў. Гэтыя гармоны адказваюць за развіццё другасных палавых прыкмет, павышаюць сэксуальнае жаданне, частату і сілу эрэкцыі. Андрогены адыгрываюць вядучую ролю ў развіцці і падтрыманні рэпрадуктыўнай і сэксуальнай функцыі. На гэтым фоне ў хворых таксама назіраецца паніжаны ўзровень гармона тэстастэруну. Гіпаганадызм можа негатыўна паўплываць на работу многіх органаў і ў цэлым пагоршыць якасць жыцця. Пазней можа стаць прычынай паніжанай рэпрадуктыўнай і сэксуальнай функцыі, паніжанага фарміравання мышцаў і мінералізацыі касцей, парушэння тлушчавога абмену. Недахоп андрагенаў павышаецца з узростам, таму гіпаганадызм пераважае сярод пажылых мужчын, тых, што пакутуюць ад атлусцення, і мужчын з аслабленым здароўем. Урач вымярае захворванне па цэлым шэрагу прыкмет, а таксама вымярае ўзровень тэстастэруну.

18-22 ГАДЫ. Варта правярць функцыю палавых залозаў, наяўнасць ІППШ, плоднасць.

СЯРЭДНІ УЗРОСТ. Раз на год правяраць наяўнасць ІППШ, функцыю яечак, ажыццяўляць самапальцаўца.

ПАЖЫЛЫ УЗРОСТ. Вымяраць артарыяльны ціск, ведаць лічыбы цукру (рызыка — эрэктыльная дысфункцыя) і халестэрыну. Вымяраць узровень ПСА, наяўнасць ІППШ.

Агульная кансультацыя ўрача-андралага або ўрачальна паказана пры наяўнасці праблем з агульным здароўем.

ТАКСАМА НЕ ЗАБЫВАЙЦЕ. Вельмі важная ў любым узросце рэгулярныя занятыя спортам, збалансаванае харчаванне, адсутнасць шкодных звычак. Будучыце добрыя адносіны з сям'яй, блізкімі і сябрамі. Псіхалагічны дабрабыт адыгрывае вельмі важную ролю ў рэпрадуктыўнай і сэксуальнай здароўі.

Інфарм-укол



Часнок — унікальны падарунак прыроды. Ён шырока выкарыстоўваецца не толькі ў кулінарыі, робіць стравы і смачнымі, і карыснымі, але можа дапамагчы і пазбавіцца некаторых праблем. Якіх і як — расказвае валеолаг 23-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Алена ГАРНІЦКАЯ.

Трэшчыны на пятак. Нярэчунны абутак, паліваецца парушаюць ціласнасць верхняга слою скуры, што адкрывае доступ мікробам. Таму спачатку ўзнікаюць тонкія насечкі на скуры, якія пасля пераходзяць у глыбокія трэшчыны. Каб папярэдзіць іх з'яўленне, неабходна прытрымлівацца наступных правілаў:

✓ Ніколі не заставайцеся падоўгу на сонцы, паколькі пад уздзеяннем ультрафіялетавых промяняў скура высыхае і трэскаецца. ✓ Не прымайце ванну больш, чым гэта неабходна, а пры мыцці ног карыстаўцеся мылам з нейтральным рН. ✓ Абавязкова штогад раз паўтарайце мажорце ногі ўвільгатняльным крэмам.

Трэшчыны вельмі дрэнна падаюцца лячэнню, але дзякуючы рэгулярным лячэбным працэдурам ад іх можна пазбавіцца. На дапамогу можа прыйсці і часнок. Расцяўчыце 1-3 зубкі часнаку. Нагрэйдце на пары і змяшайце з 1 ст. л. мёду, 1/2 ст. л. алею. Распаўчыце ногі ў гарнай вадзе з невялікай колькасцю борнай кіслаты (1/2 ч. л. на 1 шлянку вады), абсушыце, але не выцірайце. Нанясце кашыцу на трэшчыны, пакладзіце зверху пластыр і пакіньце на ўсю ноч. Раніцай вымайдзеце ногі ў цёплай вадзе і змажце трэшчыны тлустым крэмам. Паўтарыце гэтую працэдуру да таго часу, пакуль трэшчыны не знікнуць зусім.

Для лячэння глыбокіх трэшчынаў выкарыстоўваецца часнок, звараны ў малаці. Прыгатуйце 1/2 шлянкі малака, дадайце 3 зубкі

часнаку і варыце на малым агні, пакуль малако не выпарыцца. Мяккі часнок расцяўчыце, дадайце трох сметанковага масла. На марлю ці бінт пакладзіце кашыцу, прыкладзіце да трэшчыны, надзенце насок. Праз 1-2 гадзіны зніміце кампрэс. Змазваць не трэба. Калі трэшчыны не праходзяць, звярніцеся па дапамогу да ўрача-дэрматолага.

Бародаўкі. Невялікую должку расцяўчыце, змяшайце з 1/2 л вочатнай эсэнцыі. Пакладзіце кашыцу на бародаўку і замацуйце глістырам. Хадзіце з такім кампрэсам увесь дзень, пасля прамыіце цёплай вадою. Пасля рэгулярнага лячэння на месцы бародаўкі з'явіцца невялікая ямачка, унутры якой будзе відаць карані бародаўкі. Калі падчас лячэння бародаўка вяс непакоіць, працэдуру трэба спыніць, а бародаўку змазаць тлустым крэмам. Можна зварыцца да ўрача-дэрматолага, які пазбавіць непрыемнасці з дапамогай сучасных, нехваравітых, вельмі эфектыўных метадаў.

Грыбковыя хваробы. Часнок сапраўды вышэйшае рэзонія выды грыбкоў. Хваравітыя месцы трэба праціраць настойкай з часнаку. Для яе прыгатавання ачысціце і здрабніце

галоўку часнаку, заліце яе 1/2 л харчовага спірту. Сумесь зліце ў шлянкі посуд, шчыльна зачыніце накрывайкай і пастаўце ў цёмнае месца на 2-3 тыдні. Расстрайце сумесь, каб яна добра перамяшалася. Пасля яе неабходна захоўваць у цёмным халаднаватым месцы.

Супраць грыбкоў на нагах добра прымяняць нажныя ванны, якія трэба рабіць 2 разы на дзень. Для гэтага зрабіце 5-6 долек часнаку з 1/2 л кіпеню і дайце настаюцца на працягу гадзіны. У малы таз наліце гарачай вады так, каб яна даходзіла да шыкалаткі, і дадайце часночны настой. Вада павінна быць гарачай, каб можна было трыццаць. Парыць ногі можна не больш за 15 хвілін.

Аднак часок грыбок паражае скуру паміж пальцамі ног, з-за чаго узнікаюць трэшчыны, якія мюкнучы і балюць. Звычайны прыпракі тут не дапамогуць. Можна паспрабаваць зрабіць так: