Краіна здароўя

Выпуск № 36 (92)

Фота Марыі ЖЫЛІНСКАЙ.

Прыемная навіна

Чацвёра — праз пяць гадоў

У Таджыкістане ўпершыню за 10 гадоў з'явіліся на свет чацвёра блізнятаў.

Хлопчыкі важаць ад 1,2 да 1,7 кг, адчуваюць сябе нармальна. У 24-гадовай Фірузы яны сталі першымі, гэтага дня маладая сям'я чакала пяць гадоў. Маладых бацькоў павіншавалі кіраўнікі гарадской адміністрацыі і, акрамя належных у такіх выпадках падарункаў, уручылі сертыфікат аб выдзяленні ўчастка ў цэнтры горада для будаўніцтва дома.

Азбука бяспекі

ХВАРОБА, СПАРОДЖАНАЯ ЦЫВІЛІЗАЦЫЯЙ

Па фактарах перадачы сальманелёзу ў Гродне на першым месцы яйкі і мясныя прадукты

Сальманелёз працягвае рабіць сваю чорную справу: сёлета за першае паўгоддзе ў Гродне ад яго пацярпелі 132 чалавекі. Рост захворванняў складае ажно 63,6 працэнта (40,5 выпадка на 100 тысяч чалавек). Аналіз шматгадовай дынамікі сведчыць, што гэта адпавядае ўзроўню 1999 і 2002 гадоў. А самы нізкі ўзровень (9,8 на 100 тыс.) быў у 2005 годзе. Захворванні рэгіструюцца сярод усіх узроставых катэгорый, але так званая група рызыкі — гэта дзеці да двух гадоў, што звязана перш за ўсё з недасканаласцю іх імунnай сістэмы.

— Спектр узбуджальнікаў вострых кішэчных інфекцый з кожным годам павялічваецца за кошт новых бактэрый і вірусаў, — адзначае загадчыца аддзела эпідэміялогіі Гродзенскага занальнага цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Ірына Тупік. — Але група хваробатворных арганізмаў, аб'яднаных назвай сальманелы (упершыню іх апісаў амерыканскі даследчык Сальмон) у апошнія 20 гадоў працягвае захоўваць адно з вядучых месцаў ва ўсіх рэгіёнах свету. Прычым парадокс у тым, што сальманелёз, у адрозненне ад большасці кішэчных інфекцый, перш за ўсё распаўсюджваецца не ў раёнах з дрэнnымі санітарнымі ўмовамі і харчаваннем, а ў гарадах з высокім узроўнем эканамічнага развіцця і цэнтралізаванай сістэмай харчовага забеспячэння.

Сальманелы — гэта бактэрыі, якія працяглы час захоўваюць жыццядольнасць у знешнім асяроддзі: у вадзе — да 5 месяцаў, у мясе і каўбасных вырабах — да 4 месяцаў, у замарожаным мясе — каля 6 месяцаў (у птушыных тушках — больш за год). Малако можа быць «пад кантролем» гэтых інфекцый 20 дзён, кефір — да 2 месяцаў, сметанковае масла — да 4 месяцаў, яечны парашок — ад 3 да 9 месяцаў, сыры — да аднаго года. А ў глебе яны здольны «арудаваць» на працягу ажно 18 месяцаў. Мала таго, пры хатняй тэмпературы ў некаторых прадуктах, асабліва мясных і малочных, сальманелы здольныя не толькі захоўвацца, але і размнажацца, не змяняючы знешняга выгляду і смаку прадуктаў. Вельмі слаба ўплываюць на іх саленне і вэнджанне, а замарожванне нават павялічвае тэрмін выжывання мікраарганізмаў у прадуктах.

Дык што, на сальманелы і ўправы няма? Ёсць, супакойвае Ірына Расціслававўна. Эфект рыносяць высокая тэмпература (кіпячэнне забівае гэтыя бактэрыі імгненна) і дэзінфікуючыя сродкі.

Адкуль жа чакаць бяды? Крыніцамі інфекцыі, як правіла, з'яўляюцца свойскія жывёлы. Сальманелёз жывёл можа праходзіць як вострае захворванне. У гэтым выпадку мышцы і ўнутраныя органы могуць абнасеньвацца ўзбуджальнікам пры жыцці жывёл. Але найбольшай эпідэміялагічнай небяспекай з'яўляюцца жывёлы-бактэрыяносьбіты з-за адсутнасці ў іх якіх-небудзь прыкмет захворвання. Пры няправільным забоі і апрацоўцы туш такіх жывёл магчыма нават пасмяротнае інфіцыраванне мяса.

Практыка сведчыць, што пры

«Кожны чалавек хоць бы раз у жыцці зведваў непрыемныя сімптомы кішэчнага захворвання. Пасля выздараўлення непрыемныя адчуванні забываюцца і правілы прафілактыкі, на жаль, таксама».

абследаванні буйной рагатай жывёлы і іх мяса сальманелы выяўляюцца ў 1—1,5 працэнта, свіней — у 3—20 працэнтах, курэй, качак, гусей — каля 50 працэнтаў. Сальманелёзная інфекцыя назіраецца ў кошак і сабак (да 10 працэнтаў), грызуноў (да 40 працэнтаў), а таксама шырока распаўсюджана сярод дзікіх птушак (галубы, вераб'і, шпакі).

У значна меншай меры, чым жывёлы і птушкі, але крыніцай інфекцыі могуць з'яўляцца і людзі. Найбольш небяспечны бактэрыяносьбіт для дзяцей першага года жыцця, паколькі яны высокаадчувальныя да ўсіх кішэчных інфекцый. Ёсць пагроза і для дарослых у тым выпадку, калі патэнцыяльны распаўсюджвальнік сальманелёзу мае дачыненне да прыгатавання і раздачы ежы альбо продажу харчовых прадуктаў і пры гэтым ігнаруе правілы асабістай гігіены.

Асноўны шлях заражэння пры сальманелёзе — ўжыванне прадуктаў, у якіх утрымліваецца вялікая колькасць шкодных бактэрый. Непрыемнасці для арганізма таксама магчымыя пры ўжыванні недастаткова праваранага мяса, а таксама недавараных і недасмажаных яек, пры няправільным захоўванні прадуктаў і парушэнні элементарных нормаў асабістай гігіены. У дзяцей груднога ўзросту асноўным шляхам заражэння сальманелёзам з'яўляецца кантактна-бытавы — праз соскі, цацкі, прадметы догляду, брудныя рукі дарослых.

Сёлета ў Гродне па фактарах перадачы сальманелёзу на першым месцы яйкі і мясныя прадукты — адпаведна 44 і 34 працэнты. У 24 выпадках (15 працэнтаў) найбольш верагодная прычына захворвання — парушэнне правілаў асабістай гігіены.

Як правіла, сальманелёз праходзіць з павышэннем тэмпературы і паражэннем органаў стравальнага тракта (млоснасць, ірвота і шматразовы вадкі стул). Інкубацыйны перыяд пры харчовым шляху пранікнення інфекцыі (ад моманту заражэння да праяўлення клінічных сімптомаў) складае 12—24 гадзіны, пры кантактна-бытавым шляху — да некалькіх дзён. Чым большая колькасць мікробаў і іх таксінаў трапіла ў арганізм, тым карацейшы інкубацыйны перыяд і больш цяжка праходзіць захворванне.

— Кожны чалавек хоць бы раз у жыцці зведваў непрыемныя сімптомы кішэчнага захворвання. Пасля выздараўлення непрыемныя адчуванні забываюцца і правілы прафілактыкі, на жаль, таксама, — гаворыць Ірына Тупік.

Хоць гэтыя правілы вельмі простыя. **Вось аб чым нельга забываць, каб засцерагчы сябе і сваіх блізкіх ад сальманелёзу:**

- Не купляйце яйкі і мяса птушкі ў месцах несанкцыянаванага гандлю.
- Мяса, птушку ў хатнім халадзільніку захоўвайце ва ўпакаваным выглядзе, пажадана на асобнай паліцы халадзільніка.
- Ячэйкі халадзільніка для захоўвання яек трэба мыць як мага часцей. Калі на шкарлупіне сальманелы не было, а ячэйка была брудная, то будзьце ўпэўненыя, што шкодныя бактэрыі абавязкова трапяць у вашу ячэйку.
- Перад прыгатаваннем яйка неабходна старанна вымыць мылам пад праточнай вадой. Тэрмічная апрацоўка павінна быць дастатковай. Амаратары яечні рызыкуюць заўсёды. А ад ўжывання сырых яек лепш наогул устрымацца.
- Пры прыгатаванні ежы з мяса, у тым ліку птушкі, неабходна прытрымлівацца тэхналогіі ў дачыненні да тэрмічнай апрацоўкі.
- Пры апрацоўцы сырога мяса ў хатніх умовах павінны выкарыстоўвацца асобная дошка і нож. Гэтыя дошкі ні ў якім разе нельга выкарыстоўваць для рэзкі гатовых прадуктаў — хлеба, агародніны, сыру.
- І, безумоўна, не трэба забываць, што самы просты і дзейсны спосаб прафілактыкі вострых кішэчных інфекцый — гэта мыццё рук. Банальна? Так. Але, як сведчыць практыка, для многіх невыканальна.

Барыс ПРАКОПЧЫК.

Азбука бяспекі

Грыбы: хутчэй, прыправа, чым паўнацэнны прадукт харчавання?

Колькасць атручэнняў грыбамі на Гродзеншчыне за апошнія гады скарацілася (2007 г. — 8 чалавек, 2006 г. — 43, у тым ліку 2 — з лятальным вынікам), аднак пытанне грыбной бяспекі па-ранейшаму застаецца вельмі актуальным. Вось і сёлета, у самым пачатку грыбнога сезона, у аднаго чалавека былі даволі сур'ёзныя непрыемнасці пасля ўжывання смаржкоў.

Вось якія парады дае на гэты конт урач-гігіеніст Гродзенскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Анжэла ВАРАБЕЙ:

— Найбольш распаўсюджаная прычына грыбных атручэнняў — парушэнне тэхналогіі прыгатавання. Грыбы перад ужываннем неабходна добра праварыць, пажадана мяняючы ваду. Такім чынам прадукт у першую чаргу вызваляецца ад набраных радыенуклідаў. Пры даследаваннях у лабараторыях санэпідслужбы нярэдка выяўляецца іх шматразовае перавышэнне ў грыбах, нават сабраных у «чыстых» зонах. Сёлета за першае паўгоддзе перавышэнне дапушчальных узроўняў выяўлена ў двух пробах грыбоў.

Нельга забываць, што грыбы — гэта хуткапсавальны прадукт, які пасля збору не павінен на доўгі час заставацца без увагі. Не варта купляць грыбы каля аўтамабільных дарог. Па-першае, невядома, дзе яны сабраныя, колькі часу прайшло пасля збору. Па-другое, грыбы здольныя ўцягваць шкодныя аўтамабільныя выхады.

Яшчэ адна даволі частая прычына атручэнняў — ужыванне неядомых альбо ўмоўна ядомых грыбоў. Ядавітыя грыбы нярэдка трапляюць у кошык з-за недагляду і недасведчанасці грыбніка. Бледная паганка, напрыклад, падобная на сыраежку. А смаржкі ўвогуле пераведзены з разраду ўмоўнаядомых у ядавітыя пасля таго, як вучоныя атрымалі доказы ўтрымання ў іх ядаў, здольных выклікаць хваробы нырак і печані.

Дарэчы, і ядомыя грыбы могуць прычыніць шкоду чалавечаму арганізму. Такая небяспека існуе пры ўжыванні старых грыбоў, у якіх сабраліся ядавітыя прадукты распаду, а таксама тады, калі прайшло шмат часу ад збору да пярвічнай апрацоўкі грыбоў. Акрамя таго, не варта ўжываць у вялікай колькасці грыбы людзям з захворваннямі страўнікава-кішачнага тракта і печані.

Прынята лічыць, што грыб па карыснасці займае сярэдняе становішча паміж агародніной і мясам. Аднак расійскія вучоныя сцвярджаюць, што сокі стрававальнага тракта чалавека не маюць фермента, здольнага расшчапляць грыбныя бялкі. Адбываецца толькі механічнае задаволенне голаду, але гэта, хутчэй, прыправа, чым паўнацэнны прадукт харчавання.

Зрэшты, з такой ацэнкай наўрад ці пагодзяцца аматары грыбнога «палявання», паколькі яны знаходзяць асалоду, пэўна, не столькі ў смаку грыбоў, колькі ў самім працэсе іх збору.

Барыс ПРАКОПЧЫК.

А КАЛІ Ў ДАРОЗЕ ГАЙДАНКА...

Лета... Водпуск... Падарожжы... На самалёце, цягніку, цеплаходзе...

Часам некаторыя людзі ў транспартным сродку пачынаюць адчуваць няхватку паветра, у іх з'яўляюцца галавакружэнне, моцны халодны пот, празмернае слінааддзяленне, млоснасць, ірвота. Такі хваравіты стан у народзе называецца ўгойдваннем, або «марской хваробай» (менавіта на вадзе загойдвае часцей за ўсё), а на медыцынскай мове — хваробай руху (кінетозам). Гэта немач звычайна выклікана слабасцю, залішняй адчувальнасцю або празмерным раздражненнем вестыбулярнага апарату (орган раўнавагі ў чалавека). Садзейнічаюць узнікненню недамагання частыя парапады хуткасці, рэзкія павароты, узмоцненыя спякотай, духатой.

Змагацца з хваробай руху або папярэджваць яе кожны спрабуе па-свойму. Аднак не заўсёды гэтыя спробы бываюць удалымі. У сувязі з чым прапануем некалькі простых правілаў, прытрымліваючыся якіх вы можаце значна знізіць цяжкасць праяў транспартнага ўгойдвання.

- Па-першае, паспрабуйце патрэніраваць свой вестыбулярны апарат. Самы прыемны і даступны метад трэніроўкі — танцы (напрыклад, вальс). Можна таксама скакаць на батуце, гойдацца на арэлях, гамаку. Умацаванню вестыбулярнага апарату служаць аэробіка, плаванне ў басейне, практыкаванні на турніку, кулькі.
- Перад паездкай неабходна добра адпачыць. У выпадку бяссонніцы лепш прыняць заспакаяльны або снатворны сродак. Напярэдадні падарожжа варта пазбягаць ужывання алкаголю, максімальна абмежаваць курэнне. Пастарайцеся не есці цяжкую ежу (тлустае, вэнджанае), не самым лепшым выбарам будуць малочныя прадукты, а таксама газаваныя напоі. Праўда, і падарожнічаць на пусты страўнік таксама не варта. У працяглых вандроўках паўторна прымаць ежу лепш праз 4—5 гадзін дарогі.
- Яшчэ адна парада — заўсёды выходзьце з дому раней. На тое выпадак, каб, адчуўшы набліжэнне сімптомаў угойдвання, вы змаглі выйсці з аўтобуса і не спяшаючыся прайсці частку дарогі пешшу.
- Вялізнае значэнне мае і настрой, з якім вы адпраўляецеся ў дарогу. Прыемныя ўспаміны або мары аб будучыні, у якія вы паглыбіцеся, увайшоўшы ў аўтобус або сеўшы ў электрычку, змогуць пазбавіць вас ад цяжкага чакання прыступу млосці, адагнаць непрыемныя адчуванні.
- У час паездкі ў наземным транспарце лепш размяшчацца тварам па ходзе руху, не круціць галавой і не сачыць за мільганнем навакольнай абстаноўкі, пажадана заняць пярэдняе сядзенне і гляджэць наперад. Купляючы білет на самалёт, папрасіце месца, якое знаходзіцца прыкладна пасярэдзіне салона, — тут менш за ўсё ўгойдвае. Калі падарожнічаеце морам, не разглядвайце пераходы або бераг, якія праплываюць міма; скансцэнтруйцеся на чым-небудзь нерухомым (лінія гарызонту) або малярухомым (аб'екты, якія знаходзяцца далёка). Чытаць у машыне, самалёце або на караблі таксама не рэкамендуецца — угайдае ўжо праз паўгадзіны.
- Падарожжа пераносіцца лягчэй у становішчы лежачы на спіне. Аднак, як правіла, чалавек сам займае больш зручную позу. Добра, калі ў дарозе ўдасца заснуць. А калі ёсць магчымасць — лепш адасобіцца ад навакольнай абстаноўкі і заняцца якой-небудзь цікавай справай. Дабратворна дзейнічае праслухоўванне лёгкай рытмічнай музыкі.
- У салоне тэмпература павінна быць максімальна камфортнай, важна пазбягаць перагравання або пераахаладжэння арганізма. Прывакуючым фактарам могуць стаць рэзкія парфумерныя і іншыя пахі.
- Існуе вялікая колькасць лекаў, якія дапамагаюць спраўляцца з гэтай немаччу. Але кожны сам павінен вызначыць, што яму падыходзіць лепш за ўсё. Не забудзьце: таблеткі наўрад ці дапамогуць, калі не затрымаюцца ў страўніку дастаткова доўга. Таму прымаць іх трэба прыкладна за дзве гадзіны да ад'езду (ці адлёту). Пры гэтым неабходна кантраляваць паказчыкі сардэчнай дзейнасці і крывянога ціску, асабліва ў асобаў, схільных да гіпа- і гіпертэнзіўных рэакцый.
- Калі адчуваеце прыбліжэнне прыступу, прыміце гарызантальнае становішча і крыху закіньце галаву. Вельмі важна глыбока і рытмічна дыхаць — 8—10 разоў у хвіліну. Калі ж сілу не стае, то глыбока ўдыхніце і затрымайце дыханне. Зрабіце так 3—4 разы.
- Пры галавакружэнні паспрабуйце ўцірацъ у скроні і мочкі вушэй бальзам «Залатая зорка».
- Пры магчымасці зрабіце халодныя кампрэсы на твар і шыю, а на ногі пакладзіце цёплую грэлку.
- Дапамагаюць змагацца з млоснасцю і смакавыя адчуванні. Так, кавалачак лімону або крышталік лімоннай кіслаты, пакладзеныя ў рот, выклікаюць актыўнае слінааддзяленне, змякчаючы непрыемныя адчуванні. Таму прыхапіце з сабой пакецік кіслых фруктовых або ментоламых ледзянцоў (напрыклад, карамель «Узлётную»). Можна таксама паспрабаваць удыхаць пары эфірнага алею гваздзікі, грэйпфруту, імбіру, мандарыну, эўкаліпту. Пры прыступах рэкамендуецца піць маленькімі глыткамі мінеральную ваду без газу, мятны чай, адвар шыпшыны, кіслыя сокі (з чырвоных парэчак, апельсінавы). А самы арыгінальны народны спосаб — заціснуць у зубах запалку. Жаваць, вядома ж, трэба не серную галоўку, а чысты кончык.

Калі ж хвароба руху праяўляецца вельмі часта і дастаўляе вам сур'ёзныя праблемы, абавязкова пракансультуйцеся ў неўрапатолага.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

МОВА ФРАНЦЫСКА СКАРЫНЫ ШУКАЕ ШЛЯХ У МЕДЫЦЫНУ

Погляд

Нават і ў варунках суверэннай Рэспублікі Беларусь існуе, на мой погляд, рэальная пагроза страты роднага слова. Мы так рэдка чуем яго, што міжволі задаешся пытаннем: «А ці жыву я на Беларусі?»

Адзінае, што не можа не радаваць: лік шчырых прыхільнікаў беларускай мовы не меншыцца. Прычым трагічны лёс роднай мовы хвалюе не толькі прадстаўнікоў гуманітарнай інтэлігенцыі. У абарону гэтай найвялікшай, унікальнай духоўнай каштоўнасці Бацькаўшчыны выступаюць самыя розныя прафесійныя катэгорыі грамадзян. Мяне ніколькі не здзівіла з'яўленне ў канцы мінулага года і ўжо сёлета шэрагу публікацый па дадзеным пытанні ў «Медицинском вестнике» (17.XII.07; 11.01, 7.II, 6.III.08). Размову закончылі артыкулам хірурга Петрыкаўскай цэнтральнай бальніцы Аляксея Дужага «У медыцыне мовы не цурайся!» Пад ёю разумеецца беларуская. Артыкул, значыцца і сама дыскусія, заканчваецца такім абзацам: «Беражыце яе, шануйце, не саромцеся размаўляць! Вас будуць паважаць, браць з вас прыклад. Як калегі, так і пацыенты». О, як добра было б такое пачуць і ад іншых катэгорый інтэлігенцыі! Напэўна, да лепшага змянілася б моўная сітуацыя ў краіне.

Як вядома, самая прэстыжная ў народзе медыцынская інтэлігенцыя яшчэ ў сярэднявечны праз практычную дзейнасць навукоўца-медыка і першадрукара, асветніка-гуманіста, пісьменніка Францыска Скарыну на выдатна сцвердзіла сваю любоў да беларускай мовы. З асабістага досведу ведаю, наколькі гэтая любоў уласцівая многім медыкам-практыкам і навукоўцам. Вось колькі прыкладаў з уласнага жыцця.

У 1969 годзе, калі мне ўжо споўнілася сорак гадоў, мелася адбыцца аперацыя на страўніку. За тры гады да гэтага стаў кандыдатам гістарычных навук. З тае ж пары пад уплывам шаноўных калег пачаў вяртацца да беларускасці. Вяртаўся ў найвышэйшай ступені свядома, бо як можна працаваць на ніве айчыннай гісторыі і не валодаць, не карыстацца беларускай мовай. Да такога выпрабавання быў вельмі дрэнна падрыхтаваны: амаль 10 гадоў жыў па-за межамі Беларусі, а вярнуўшыся сюды ў 1958 годзе, не зведваў аніякіх нязручнасцяў з-за няведання роднай мовы. Калі ж як навуковец-гісторык добра ўсвядоміў сваю адказнасць за выратаванне народа ад даволі небяспечнай ужо і тады ступені яго культурна-моўнай асіміляцыі, авалодванню роднай мовы пачаў аддаваць увесь свой вольны час. На людзях стаў ёю карыстацца дзесьці з другой паловы 60-х гадоў. На рускую мову пераходзіў толькі па просьбе сураз-моўцы ці калі ў час паездкі ў цягніку, аўтобусе, у самалёце пераскаў межы Беларусі.

Да таго як легчы на аперацыю, сябры наладзілі мне сустрэчу з галоўным хірургам Беларусі, дактарам медыцынскіх навук Леанідам Аўдзеем (ураджэнец Вілейкі). Калі падчас абследавання ён зразумеў, што я не проста ўжываю паасобныя беларускія словы, а свабодна размаўляю па-беларуску, тут жа адарваў свае рукі ад майго жывата і пытае: «Вы что и в общественных местах, государственных учреждениях, с незнакомыми людьми общаетесь на белорусском языке?» Пачуўшы сцвярджальны адказ, прамовіў: «Ох! Как нам, интеллигенции, не хватает такой смелости и принципиальности. Забудем белорусский язык — потеряем народ».

Закончыўшы абследаванне і прыйшоўшы да цвёрдай высновы, што мне тэрмінова патрэбна аперацыя, Л. Аўдзей зрабіў некалькі званкоў у Міністэрства аховы здароўя БССР, але не знайшоў там таго, з кім хацеў паразмаўляць. Разы два-тры я чуў пры яго тэлефоннай размове прозвішча Сяпіч. Затым набраў нумар тэлефона загадчыка хірургічнага аддзялення 3-й Мінскай гарадской клінічнай бальніцы Мадорскага і некалькі разоў згадваў прозвішча Гніларыбава. Размову закончыў прыкладна так: «Организуйте все на высшем уровне. Больной заслуживает этого. Оперировать должен профессор Тимофей Гнилорыбов». На гэтым мы развіталіся, паціснуўшы адзін аднаму руку. Выйшаўшы на вуліцу, пачуў голас Л. Аўдзея: «Леонид Михайлович! Не волнуйтесь. Все будет хорошо». Ён стаяў ля расчыненага на вуліцу акна, і мы ўзмахамі рук яшчэ раз развіталіся.

На наступны дзень я ўжо ляжаў у адной з палатаў хірургічнага аддзялення 3-й Мінскай гарадской клінічнай бальніцы. Быў верасень 1969 года. У вольны ад здачы аналізаў час выходзіў на калідор, на двор, слухаў, пра што гаворацъ хворыя. Часта каля іх спыняліся ўрачы і пачыналіся размовы, пры чым не заўжды толькі на медыцынскія тэмы. Не маўчаў і я са сваім беларускім словам. Вельмі хутка на гэта звярнулі ўвагу, да таго ж вельмі прыхільна, хірургі Параска Маркаўна Дамашкевіч, Кот (дарэчы, з адным, а не з двума «т», на нямецкі манер) і інш. Пазней з першай на аснове нашай шчырай адданасці беларускасці завязалася цеснае сямейнае сяброўства.

Моцна ўзрадаваўся, калі аднойчы да мяне ў палату (на тую часіну там якраз нікога не было) Кот прыйшоў разам з хірургам Сяпічам. Новы знаёмы адразу ж перайшоў на чыстую літаратурную беларускую мову. Выказаў глыбокую занепакоенасць адсутнасцю ў яе нават самай мізэрнай прысутнасці ў грамадскім жыцці. Тлумачыў, што выратаваць беларускую мову ад канчатковага заняпаду можна толькі ўвёўшы яе ў службовае справаводства партыйных і савецкіх органаў, міністэрстваў і ведамстваў, прадпрыемстваў і ўстаноў, што вымусіць карэнным чынам перабудаваць моўны рэжым агульнаадукацыйнай, сярэдняй спецыяльнай і вышэйшай школ. Я пагадзіўся і падумаў, што Сяпіч прыйшоў да гэтай правільнай высновы не экспромтам у размове са мной, а, відаць, дзякуючы таму, што дадзенае пытанне шматкроць абмяркоўвалася ім разам са сваімі блізкімі сябрамі беларускай арыентацыі.

Імклівa ляцелі дні, набліжаючы мяне да аперацыі. Асаблівых перажыванняў за яе вынік не было, чым я абавязаны візіту да Л. Аўдзея. Затое моцна турбавала: на якой мове я загавару, калі будуць будзіць пасля наркозу? На беларускай размаўляю ўсяго толькі тры гады, а да гэтага добрыя дваццаць гадоў карыстаўся толькі рускай. Пра свае хваляванні падзяліўся з Параскай Маркаўнай. Як магла супакойвала і абяцала, калі не сама, дык іншага папросіць услухацца ў мае словы падчас адыходу ад наркозу. На шчасце, нікога прасіць не давялося, бо сама была сведкай маіх адказаў на пытанні і казала, што слёзы ў яе пакаціліся з вачэй, калі я прамарміатаў колькі слоў па-беларуску.

Гадоў праз пяць-шэсць пасля перанесенай мною аперацыі беларуская мова дапамагла завязаць шчырае сяброўства з выдатным нейрахірургам, дацэнтам Эдуардам Світам. Лічыў ён маю жонку Ефрасінню Андрэеву ў 2-й Мінскай гарадской клінічнай бальніцы. Стан здароўя быў не з лёгкіх, што ініцыявала да маёй хутчэйшай сустрэчы з яе ўрачом. Сустрэліся ў кабінеце. Мая беларускамоўная гаворка ўраз вымусіла яго адарваць свае вочы ад медыцынскай дакументацыі і пільна ўгледзецца мне ў твар. «Только, пожалуйста, — пачуў я, — не в таком быстром темпе разговаривайте со мною, поскольку я хотя и белорус, однако должен хорошенько поразмыслить, чтобы понять некоторые слова». Прапанову прыняў. У нас адбылася шчырая, без перабольшвання, размова. Мяне вельмі ўсцешыла абяцанне Э. Світы, што ён зробіць усё, каб у беларускамоўнага беларуса жонка хутчэй выздаравела. І слова сваё стрымаў. З радасцю паведаміў яшчэ і такое, што жонка яго, Ніна Канстанцінаўна, прыхільніца ўсяго беларускага, выдатна валодае роднай мовай, і нам можна было б вельмі цікава праводзіць сямейныя сустрэчы. І яны адбываліся, дзякуючы чаму да беларускай мовы істотна наблізіліся і сам Э. Світа, і мая рускамоўная па нацыянальнасці жонка.

Прыкладна трыццаць гадоў таму адпачывалі і лячыліся разам з жонкай у санаторыі «Беларусь» у горадзе Сочы. Рассялілі ў розных пакоях, што стварала немалыя нязручнасці. Давялося ісці да галоўнага ўрача. Паколькі санаторый знаходзіўся на балансе прафсаюзных органаў Беларусі, з яго кіраўніком я вырашыў размаўляць па-беларуску. І не памыліўся. Не перадаць, колькі на яго твары было радасці ў такой далечыні ад Бацькаўшчыны пачуць жывую беларускую мову. У адзін момант выклікаў свайго намесніка і загадаў тэрмінова зняць усе пытанні з нашым размяшчэннем у санаторыі. На развітанне сказаў прыкладна такое: «Вы, думаю, правільно панялі, почему я без всяких письменных заявлений, подробных объяснений удовлетворил Вашу просьбу. При возникновении каких-либо вопросов сразу же обращайтесь ко мне». Яны не ўзніклі. І, можа, дрэнна, бо гэта дало б яшчэ адну магчымасць адарваннаму ад Беларусі адлеглясцю, а не сэрцам і душою ўрачу пачуць мілае і дарагое яму роднае слова.

(Заканчэнне ў 8-й стар.)

Прафілактыка

І летам можна прастудзіцца

Захварэць падчас адпачынку зусім не хочацца. А каб гэтага пазбегнуць, трэба прыслухацца да парадаў спецыялістаў.

— Прычыны летняй прастуды могуць быць самымі рознымі, — гаворыць **урач-фаніятр Рэспубліканскай клінічнай бальніцы паталогіі слыху, голасу і маўлення Вольга РАДЗІВОНАВА**. — Летам людзі часцей падвяргаюцца перападам тэмператур і скразнякам, пераахалоджваюцца пры карыстанні кандыцыянерам ці вентылятарам. Хвароба можа быць звязана і з супрымальнасцю менавіта тых інфекцый, якія цыркулююць летам. Часам летам на вострыя інфекцыі хварэюць людзі, якія актыўна займаліся прафілактыкай напярэдадні сезона грыпу: рабілі прышчэпкі, прымалі вітаміны і г.д. У грыпозны сезон яны пазбеглі хваробаў. А вось за час вясны абарончыя сілы арганізма прыйшлі ў заняпад і чалавек рызыкуе падчапіць прастуду.

Да вострых рэспіраторных захворванняў нельга ставіцца як да бяскрыўдных і пераносіць амаль кожны на нагах. Ёсць даныя аб тым, што на долю ВРЗ і грыпу прыпадае да 6 працэнтаў лятальных выпадкаў. Акрамя таго, гэтыя хваробы небяспечныя сваімі ўскладненнямі, калі запаленні распаўсюджваюцца на прыдаткавыя пазухі носа, бронхі, лёгкія і развіваюцца гаймарыт, бранхіт, пнеўманія, атыт. Магчымыя ангіна і запаленне нырак.

Паводле звестак Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, дарослы ў сярэднім за год хварэе два разы, падлетак — тры, а самая рызыкоўная група — дзеці. Яны могуць хварэць да шасці разоў.

У летні час арганізм малых часта пераахалоджваецца, а гэта дрэнна адбіваецца на слізістай насагломці. Таму не варта дазваляць дзіцяці есці шмат марожанага ў спякоту, піць ледзяныя або з лёдам прахаладжальныя напоі.

Летняя прастуда пачынаецца з дрыжыкаў, павышэння тэмпературы да 38 С. З'яўляецца галаўны боль, чханне, закладваецца нос.

Калі хвароба не абышла вас і вашых блізкіх бокам, трэба прыняць неадкладныя меры, каб яна не распаўсюджвалася. Хвароба неабходна ізаляваць. Ідэальна для гэтага падыходзіць асобнае памяшканне, якое праветрываецца. Калі няма такой магчымасці, уладкуйце каля ложка шторку ці шырму. Тэрмін ізаляцыі — пяць дзён. Важна захоўваць пасцельны рэжым не менш як тры дні. Абавязкова праветрывайце памяшканне. Памятайце, што пакаёвая тэмпература паветра павінны быць камфортнай — ад 18 да 20 градусаў цяпла. Выкарыстаныя насоўкі мяняйце часцей і абавязкова кіпяціце іх. Штодзень трэба праводзіць вільготную ўборку з выкарыстаннем 0,5-працэнтнага раствору хлараміну. Не варта забывацца на правілы асабістай гігіены: харчуйцеся з асобнага посуду, выцірайцеся толькі сваім ручніком.

Хвораму рэкамендуецца больш піць і прымаць полівітаміны па 2 дражэ тры разы на дзень.

Для піцця вельмі добра выкарыстоўваць журавіны, маліну, кветкі ліпы. Пры ліхаманцы добра дапамагае напой з журавін з бульбяным сокам: 200 г ачышчанай бульбы націраюць на дробнай тарцы, адцісканую сок, пакідаюць для адстою крухмалу на дзве гадзіны, потым змешваюць з адціснутым журавінавым сокам.

Маліна падыходзіць у свежым, сухім і замарожаным выглядзе. Сушаную маліну завараваюць як гарбату: 2 чайныя лыжкі на шклянку кіпеню. Паляпшэнне самаадчування наступае адразу пасля моцнага потавыдзялення, хвілін праз 40.

Кветкі ліпы гатуюцца ў выглядзе настою: бяруць 2 сталовыя лыжкі здробненай сыравіны на 2 шклянкі кіпеню, настойваюць 30 хвілін, працэджваюць, прымаюць па 1/3 шклянкі пасля яды 4 разы на дзень.

Падчас хваробы карысна ўжываць прадукты, якія павышаюць супраціўляльнасць арганізма, валодаюць процізапаленчым дзеянне і расшыраюць бронхі.

- Салата з рэдзькі з морквай, запраўленая 1 ст. лыжкай алею і 2 ст. лыжкамі смятаны.
- Дэсерт з лімона, прапушчанага з лупінай праз мясарубку і змешанага з мёдам (на смак).
- Салата з зялёнай цыбулі з яйкам і смятанай.
- Свежавыціснуты маркоўны сок і маркоўныя катлеты.
- Вінегрэт з морквы з бураками і зяленівам або рэпчатай цыбуляй, паліты алеем.
- Сырыя яблыкі нашча, ячменныя супы, кісялі, адвары з гарбуза ці каша, свежавыціснуты сок буракоў.

Для павышэння абаронных сілаў арганізма ў барацьбе з вострымі рэспіраторнымі вірусныміі інфекцыямі рэкамендуецца прыём дыбазолу па адной таблетцы 3 разы на дзень, пакуль вакол вас чхаюць калегі і сваякі. Асновай прафілактыкі вірусных інфекцый з'яўляецца загартоўванне і папярэджанне пераахаладжэння. Важную ролю адыгрывае штодзённая ранішняя гімнастыка з абціраннем — спачатку вадой пакаёвай тэмпературы, а потым больш халоднай.

І яшчэ. Усе, хто падчапіў хваробу, абавязкова павінны быць пад наглядам урача, каб не прапусціць ускладненняў, найперш пнеўманіі.

Вольга ШАЎКО.