

Крайна здароўе

Выпуск № 19 (133)

Дыябет — не перашкода адпачынку

Унікальны для нашай краіны санаторый «Беларусачка», што ў тым ліку спецыялізуецца на аздараўленні хворых на цукровы дыябет і людзей з парушэннямі абмену рэчываў, павялічвае сваю магутнасць у паўтара раза. З адкрыццём пасля капітальнага рамонтна новага корпуса здраўніцы ў ёй можа адпачываць адначасова 360 чалавек — як дарослых, так і дзяцей.

Традыцыйны адметнасці «Беларусачкі» — наяўнасць уласнай мінеральнай вады, блізка адлегласць ад вадасховішча Дразды пад Мінскам, хвойны лес і сучаснае медыцынскае абсталяванне. У выніку, паводле слоў дырэктара санаторыя Людмілы Лукашанкі, пасля адпачынку паляпшэнне здароўя адзначаецца практычна ў 98—99 працэнтаў наведвальнікаў. Праблема была адна — стан корпусу здраўніцы, якая пачала работу яшчэ ў 1964 годзе. Зрэшты, пытанні з умовамі адпачынку ўдалося зняць дзякуючы капітальнаму рамонтна. Сёння «Беларусачка» прапануе толькі нумары на 1-2 месяцы, тут заменена мэбля, адноўлены камунікацыі. У якасці інвестараў работ выступілі санаторна-курортнае прадпрыемства «Белпрафсакурорт» і Федэрацыя прафсаюзаў Беларусі.

Дарчы, працягласць аздараўлення ў «Беларусачцы» можа вагацца ад 12 да 21 дня, кош адпачынку, у залежнасці ад ступені камфарту, складае 40—80 тысяч рублёў у суткі. Пры гэтым, як паведаміла Людміла Лукашанка, у найбліжэйшы час тут павінен з'явіцца новы від паслуг — тур выхаднога дня з магчымасцю дыягностыкі захворванняў і медыцынскімі працэдурамі.

Між тым, «Беларусачка» стала ўжо трэцім аздараўленчым аб'ектам, што ўводзіцца прафсаюзамі сёлета, — дагэтуль адчыніліся новыя жылыя корпусы турбазы «Высокі бераг» на Стаўбцоўшчыне і санаторыя «Крыніца» пад Мінскам. Аднак, адначасу старшыня ФПБ Леанід Козік, аднаўленне інфраструктуры адпачынку працягнецца. Ужо гэтым летам плануецца здаць у эксплуатацыю новы корпус са сталюкай, канферэнц-залай і бильярдам у санаторыі «Крыніца», кавярняй на 100 чалавек на турбазе «Высокі бераг», вядзецца рэканструкцыя прафсаюзнай гасцініцы ў Магілёве.

У больш аддаленай перспектыве — дабудова корпус з басейнам і спартыўнымі заламі ў турыстычным комплексе «Нарач». У цэлым, зазначыў Леанід Козік, ёсць намер закончыць аднаўленне прафсаюзных аздараўленча-турыстычных аб'ектаў на працягу наступных трох гадоў.

Сяргей ГРЫБ.



МЕДАЛЬ ЗА ГУМАНІЗМ І МІЛАСЭРНАСЦЬ

Беларуска Ніна Блізнок уганараваная вышэйшай міжнароднай узнагародой медыцынскіх сясцёр — медалём імя Флорэнс Найцінгэйл.

Узнагароду сястры мільсэрнасці Беларускага Таварыства Чырвонага Крыжа (БТЧК) уручаць 11 чэрвеня. Як адзначыў генеральны сакратар БТЧК Віктар Калбаная, узнагароджанне беларускай медыцынскай сястры медалём Флорэнс Найцінгэйл — выдатная падзея для нашай краіны. За подзвігі ў ваенны час такім медалём былі узнагароджаны шэсць медыцынскіх сясцёр з Беларусі. Гэта легендарныя Зінаіда Туналобава-Марчанка, Соф'я Голухава, Яўгенія Шаўчэнка, Кацярына Сірэнка, Соф'я Кунцэвіч, Марыя Гарачук.

Ніна Блізнок уганараваная выключнай узнага-

родай за дапамогу прыкаваным да ложка адзіночым людзям — інвалідам ваіны і працы, блакаднікам і вязням канцлагераў, удзельнікам ліквідацыі аварыі на Чарнобыльскай АЭС... За сорак два гады працы ў Беларусі Чырвоным Крыжам гэта жанчына аказала дапамогу больш як 600 асобам. Многім са сваіх падначаленых яна дапамагла да канца іх жыцця...

Медаль імя Флорэнс Найцінгэйл заснаваны ў 1912 годзе Міжнароднай канферэнцыяй Чырвонага Крыжа. Ён узнагароджае членсцэр і медбратаў за асабліва самаадданыя ўчынкi ў дачыненні да хворых людзей у мірны або ваенны час, за выключны маральны і прафесійны якасці, гуманізм і мільсэрнасць.

Таццяна КАРАЛЕВА, «Мінск—Навіны».

АЛКАГОЛЬ І ЛЕКІ НЕСУМЯШЧАЛЬНЫЯ

ЛЮБІ добра доктар, прапісваючы лекі, папярэджвае: пакуль прымаеце прэпарат, уживаеце алкаголь нельга. З іншага боку, у аптэках нямаюць лекавых настойкаў на спірце, якія часам маюць надзвычайна высокую тэмпературу. Дык чаму ж адны лекі можна сумяшчаць са спіртам, а другія — не?

Медыцынскія спрэчкі: сапраўды, у склад лекавых настойкаў уваходзіць алкаголь як універсальны растваральнік. Аднак дозавы настоек 5—15 кропель на 50 мл вады. А калі чалавек выпівае 50 г алкагольнага напою, пагадзіцеся, доза непараўнальна вышэйшая. Таму ніякай супярэчнасці тут няма.

Калі вы хворыя і прымаеце лекавыя прэпараты, алкаголь павінен быць выключаны цалкам. Спіртное можа не толькі аслабіць эфект, але і ўвогуле змяніць уласцівасці прэпарата.

забіўшы яго дзеянне непрадказальна небяспечным.

Алкаголь, які ўжыты адначасова з лекамі:

- скажае фармакалагічны эфект якарства, робячы яго таксічным;
- змяняе адчувальнасць клетак, тканак і органаў да лекавага рэчыва;
- вядзе да накаплення акісленых прадуктаў, парушаючы абмен рэчываў;
- змяняе ўтварэнне бялкоў у печані, якія аб'яскоджваюць лекі, што пачынаюць назіпацца;
- прыгатае ферментныя сістэмы, што рэзка ўзмацняе дзеянне лекаў, якія прымаюцца ў звычайных дозах.

Памятайце, што:

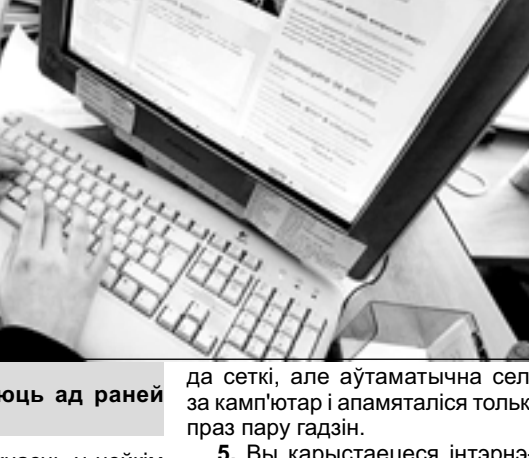
- алкаголь + аспірын = язва страўніка;
- алкаголь + кафеін, эфедрын (павышаюць ціск) = гіпертанічны крыз;
- алкаголь + мачагонныя, гіпатэнзіўныя = рэзкае зніжэнне артэрыяльнага ціску;
- алкаголь + парацэтamol (панадол, эфералган) = таксічнае пашкоджанне печані;
- алкаголь + цукразніжальныя прэпараты = рэзкае падзенне ўзроўню цукру ў крыві, кома;
- алкаголь + нейрапетыкі, абязбожвальныя, супрацьзапаленчыя = інтэксацыя, кома;
- алкаголь + снатворнае, транквілізатары = інтэксацыя, кома;
- алкаголь + антыбіётыкі, сульфаніламіды = пераноснасца лекаў, адсутнасца лекавага эфекту;
- алкаголь + нітрагліцэрын, антыгістамінныя = узмацненне болевага сіндрому і праў алергіі.

Таму падчас лячэння — ні кроплі!

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**

5 СІМПТОМАў ЗАЛЕЖНАСЦІ АД... ІНТЭРНЭТУ

Паводле розных звестак, да 10 працэнтаў карыстальнікаў пераносныя камп'ютары пакінуўшы ад некантралюемай цягі да сусветнай сеткі. Некалкі гадоў таму ўрачы нават пачалі гаварыць аб новай хваробе — інтэрнэт-залежнасці, пры якой чалавек праводзіць шмат часу за камп'ютарам, а ў звычайным свеце адчувае сябе няёмка і паступова страчвае сувязь з рэчаіснасцю. Сям-там ужо б'юць трывогу: у Еўропе і Амерыцы з'яўляюцца спецыяльныя клінікі для людзей, якія пакінуўшы ад раней нябачанай хваробы.



Што ж такое інтэрнэт-залежнасць? Якія ў яе прыкметы? Чым лёчцыца? Давайце разберымся.

Сеткавая немаг можа прымаць розныя формы:

- Адзін з самых распаўсюджаных варыянтаў — гэта бяскожны зносіны ў чатах і на форумах, па электроннай пошце і ў «жывым часопісе». Інтэрнэт і быў створаны для кантактаў, аднак нярэдка здараецца, што ў заўзятага камп'ютаршчыка ў сетцы сяброў больш, чым у рэальнасці.
- Другі варыянт — цяга да анлайнавых гульняў. Сучасныя тэжнэлогі дазваляюць тысячам гульцоў збірацца ў намайжым свеце, які выглядае не менш эфектна, чым галівудская фантастыка. У выніку некаторыя ўражлівыя людзі перацягваюцца ў віртуальны свет і жывуць там круглыя суткі.
- Захапленне зратычнымі сайтамі — таксама адна з формаў сеткавай залежнасці, і, мяркуючы па колькасці падобных старонак у інтэрнэце, вельмі папулярная. Вось толькі любоў да «сунічкі» нярэдка прыводзіць да таго, што сапраўднае асабістае жыццё ў чалавека зусім не кляецца.
- Бывае і так, што карыстальнікі атрымлівае задавальненне ад зместу сайтаў, а ад самога факту знаходжання ў інтэрнэце. Чытанне непатрэбных сайтаў і атрыманне зусім бескарнасных звестак для кагосьці становіцца адзінай радасцю ў жыцці.

Інтэрнэт-залежнасць у нейкім сэнсе больш небяспечная, чым наркатыкі. Віртуальны свет валодае вялікай прыцягальнасцю: тут можна вяршыць лёсы выдуманнага свету, стварыць сабе ідэальнага ўвасабленне ў блогач, падзяліцца з усім светам сваімі каштоўнымі думкамі... У наш лічбавы век камп'ютары ёсць усюды, інтэрнэт недарагі, а сеткавы наркотык абсалютна легальны. Менавіта таму патрапіць у паўвучны лёгка, а выбрацца амаль немагчыма.

Як жа зразумець, ці пакутуеце вы ад інтэрнэт-хваробы? Прыгледзіцеся больш уважліва да сваіх адносінаў з камп'ютарам. Вось у якіх выпадках варта нацяражыцца:

1. Прыходзіце на працу, вы падключаецеся да сеткі. Вярнуўшыся дадому, вы перш-наперш зноў уключаеце камп'ютар.
2. Інтэрнэт вымушае вас авярываць сном. Вырашыўшы «паздзець яшчэ пяць хвілін», вы засядаецеся за маніторам да глыбокай ночы.
3. Вы аддаеце перавагу кантактам па ІСД, электроннай пошце, а не проста тэлефонным званкам або сустрачнам. Віртуальныя зносіны ўсё больш выцясцяюць рэальныя.
4. Удалены ад камп'ютара вы думаеце пра тое, які зойдзеце ў інтэрнэт, і на вашым твары міжвольна з'яўляюцца задаволены выразы. Бывае так, што вы быццам бы і не хацелі падключацца да сеткі, але аўтаматычна селі за камп'ютар і апамталіся толькі праз пару гадзін.

5. Вы карыстаецеся інтэрнэтам, каб адасобіцца ад праблем у рэальным жыцці.

Знайсці ў сябе штосьці з гэтых «сімптомаў» можа кожны. Не варта пахоцца — усё мы не ідэальныя. Нічога страшнага няма: нашы бацькі праводзілі вечары каля тэлевізара, а мы бавім час за камп'ютарам.

Гаварыць жа пра хваробу можна ў тым выпадку, калі злоўжыванне інтэрнэтам наносіць шкоду рэальнаму жыццю. Калі з-за віртуальных зносінаў вы пастаянна недасыпаеце, забываецеся пра сям'ю, не спраўляецеся з працай або вучобай, калі спускаеце ўсе грошы ў інтэрнэт-крамах — гэта і ёсць глаўны паказчык хваробы.

Таблетка ад інтэрнэту пакуль не падключана да сеткі. Вярнуўшыся дадому, вы перш-наперш зноў уключаеце камп'ютарам толькі тады, калі вам гэта сапраўды неабходна. Звядзіце да мінімуму наведванне бескарнасных старонак, замяніце сеткавыя кантакты рэальнымі, а камп'ютарнае забаўы — сапраўднымі справамі. Колькасць вольнага часу рэзка павялічыцца, таму трэба адразу падумаць пра тое, на што яго патраціць. Але глаўнае — проста памятаць, які цудоўны рэальны наваколны свет. Важна перыядычна нагадаваць сабе, што ад адсутнасці камп'ютара яшчэ ніхто не паміраў.

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**

СПАРЖА — агародніна-арыстакратка

Спакон якаю спаржа лічылася «ежай каралёў» і далікатэсам, які ўпрыгожвалі сталы высокапастаўленых дзеячў: ад рымскіх імператараў да французскіх каралёў і ад егіпецкіх фараонаў да ўсходне-германскіх партыйных боноў. Мінула чатыры тысячы гадоў як чалавек пачаў вырошчваць спаржу, і ва ўсе часы яна была больш, чым проста агародніна: яе ўсхваляюць за смак, сакавітасць і лекавыя якасці. З антычных часоў спаржа вядомая як натуральны мачагонны і кроваачышчальны сродак.



Па-навуковаму гэта расліна называецца аспарагус і належыць да сямейства лілейных — разам з гіяцынтамі, а таксама з куды менш рамантычнымі цыбуляй і часнаком. Спаржа — адзін з самых ранніх прадстаўнікоў агародніны новага сезона: збіраць ураджай малодзых парасткаў пачынаюць ужо ў красавіку — маі.

Спаржа — нізкакаларыйная агародніна (20—25 ккал на 100 г), багатая на вітаміны С, В₁, В₂, В₆, В₉, К, правітамін А. У ёй утрымліваецца аспарагін, які валодае лекавымі ўласцівасцямі: дабраторна ўплывае на міякард, расшырае крываносныя судасы і паліпшае мочавыдзяленне, што прыводзіць да зніжэння артэрыяльнага ціску. У спаржы шмат калію, фосфару, кальцыю, селену і вітаміну Е — гэта ідэальнае спалучэнне для работы гармонаў (нездарма ў эпоху Адраджэння спаржа лічылася афродзізіякам). Таксама ў ёй выяўлены жалеза, медзь, марганец і іншыя мінералы.

Спаржу ядуць свежай або кансерваванай. Асабліва добрая яна ў запечаным выглядзе са сметанковым маслам і пармезанам або вараная ў спалучэнні з рэчыннай. Да спаржы прынята падаваць маладу бульбу, вэнджаную рыбу, тушанае мяса, вэнджлун.

Пры прыгатаванні спаржы глаўнае — не пераварыць яе: парасткі павінны заставацца хрусткімі ўнутры. У сярэднім тоўстая белая спаржа варыцца 6—8 хвілін, залёная — 3—5.

Калі загарнуць спаржу ў вільготны ручнік і пакласці ў халадзільнік у асьдэк для агародніны, то яна будзе захоўвацца даволі доўга. Таксама яе можна захоўваць у збане з халаднай вадоў. Пры набывці спаржы звярніце ўвагу на тое, каб ніжняя частка сцёблаў не мела плямаў, была моцнай і сухой.



САЛАТА-КАКТЭЙЛЬ СА СПАРЖАЙ

250 г адваранай спаржы нарэзаць, дадаць 2 здробненыя апельсіны, 2 сцёблы чаранкова сельдэрэю (таксама здраўніць), 6 ст. лыжка вяршкоў, 60 г маянэзу, 1 ч. лыжку гарчыцы, 1 ч. лыжку апельсінавага соку; усё перамяшаць, паперчыць, пасаліць. Зверху пасыпаць тоўчаным грэцім арэхам.

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**

ГРАДУС ЯК МЕРА ПРАФІЛАКТЫКІ

Алкаголь можа быць як фактарам рызыкі, так і мерай прафілактыкі інсульту.

Ужыванне вялікай колькасці алкаголю павішае рызыку гемарагічнага інсульту. Аднак умеранае або невялікае яго ўжыванне — не больш за 100 г слабаалкагольных напояў у дзень для жанчын і 100-200 г у дзень для мужчын — можа павысіць утрыманне халестэрыну ліпапратэідаў высокай шчыльнасці («добрага» халестэрыну) і знізіць згусальнасць крыві.

Абодва гэтыя фактары зніжаюць рызыку інсульту.

Толькі для жанчын

Да 80 працэнтаў жаночага насельніцтва свету знаёмыя з перадменструальным сіндромам (ПМС) не па чутках. Праўляецца апошні па-рознаму: хтосьці знічае ўсе запасы ў халадзільніку, камусьці хочацца адасобіцца, хвацца ад навакольных, іншыя, наадварот, зрываюцца на людзюга, хто трапляецца ім пад руку, і гэтак далей, і да таго падобнае. Аднак ёсць і адзін няярты сіндром — гэта рэгулярнасць. Кожны месяц ПМС вяртаецца...

Перадменструальны, альбо цыклічны, сіндром — гэта комплекс нервова-сініхных, вегетасасудзістых і абменна-эндокрынных сімптомаў, якія з'яўляюцца ў адзін і той жа час цыкла, прыкладна за 7—10 дзён да пачатку менструацыі; у любым узросце — ад дасягнення палавой сталасці да клімакса, але часцей пасля 30 гадоў; з рознай інтэнсіўнасцю ў розных жанчын і знікаюць з пачаткам менструацыі. Часцей ад гэтага сіндрому пакутуюць гараджанкі, прадстаўніцы інтэлектуальнай працы, жанчыны, якія працуюць на шkodных вытворчасцях, маюць хранічныя захворванні.

Якія ж асноўныя прычыны ПМС? Вучонымі даказана яго сувязь з цыклічнымі гарманальнымі змяненнямі ў жаночым арганізме, а дакладней з парушэннем балансу паміж двума жаночымі гармонамі — эстрагенам і прагестэронам. (Сіндром, напрыклад, не сустракаецца пры анавулярных цыклах — цыкл без авуляцыі і ўтварэння жоўтага цела пры захаванні рэгулярнасці крывацё-

СІНДРОМ-«ШТОМЕСЯЧНІК»

пра самая простыя рэчы, дрэнна спіць.

На фізіялагічным узроўні ў гэты перыяд жанчына ва ўсім адчувае дыскамфорт. З'яўляюцца глаўны боль, пачасчанае сэрцабіццё, галавакружэнне, мляоснасць, ламота ў спіне, напружанасць у грудзях, цяжар у жываце; усё гэта з'яўляецца перапоўненым вадкасцю, ацякаюць твар, рукі і ногі; рэзка выяўлена адчувальнасць да пахуў, магчыма змяненне смакавых адчуванняў. Нярэдка пры ПМС жанчына набірае вагу, у яе прачынаецца «звярыны» апетыт.

Нягледзячы на шырокі пералік сімптомаў, перадменструальны сіндром пасляхова лёчцыца. Доктары, улічваючы асаблівасці жывання канкрэтнага выпадку, складаюць індывідуальную праграму лячэння, у якую могуць уваходзіць гарманальныя і гомеапатычныя прэпараты, антыдэпрэсанты, супрацьзапаленчыя і мачагонныя сродкі. А камусьці, магчыма, і наогул не трэба будзе піць таблеткі: часам з ПМС паспяхова спраўляюцца здаровы лад жыцця і збалансаванае харчаванне.

● Калі вас «адольваюць» ацкі — адмоўцеся ад солі (яна затрымае вадкасць у арганізме). У гэты перыяд карысна піць журавінавы сок, які з'яўляецца натуральным мачагонным.

● Скараціце ўжыванне кавы і

алкаголю. Кафеін як узбуджальны сродак можа выклікаць раздражняльнасць, стан неспакою і рэзкую змену настрою, а ў некаторых жанчын кафеін узмацняе хваравітую адчувальнасць грудзей. Пры ПМС успрымальнасць да алкаголю павышаецца: адзін бакал віна можа падзейнічаць так, як тры — у звычайны дні.

● Пазбягайце вострай, тлустай і салодкай ежы. Простыя ўжываюцца, якія ўтрымліваюць цукеркавы, кандытарскія вырабы, марожанае і г.д., стымулююць выпрацоўку дадатковага інсуліну, а гэта вядзе да адваротнай рэакцыі — зніжэння ўтрымання цукру ў крыві, што выклікае ўзмацненне апетыту і асабліваю цягу да салодкага.

Многія дыеталогі перакананыя, што лішак цукру ў суккулнасці з кафеінам разбурае ў арганізме вітаміны групы В, а менавіта яны даюць нам сілы супрацьстаяць стомленасці. Таму не вельмі захапляецца шакаладам, цяга да якога ў час ПМС у многіх жанчын узмацняецца.

● Абмяжуйце ў рацыёне колькасць перапрацаванага мяса, паколькі хімічныя рэчывы, што выкарыстоўваюцца пры яго перапрацоўцы, падаўляюць утварэнне прыроднага эстрагену і аказваюць негатывны ўплыў на эндарынную сістэму.

● Абмяжуйце ў рацыёне колькасць перапрацаванага мяса, паколькі хімічныя рэчывы, што выкарыстоўваюцца пры яго перапрацоўцы, падаўляюць утварэнне прыроднага эстрагену і аказваюць негатывны ўплыў на эндарынную сістэму.

● Скараціце ўжыванне кавы і

прадукты з высокім утрыманнем:

- магіню (змяняе раздражняльнасць, дзейнічае як мышачны рэлаксант); арэхі, соя, злакі, гарох, свежае ягленіва, марская капуста, кальмары;
- калію (разгалоўе водны баланс у арганізме): рызныкі, бананы, яблыкі, рыс, фінікі, печаная бульба, фасолы, артышока, патрышка, часнок;
- вітаміну В₆ (дзейнічае як стымулятар настрою): парасткі пшаніцы, грэцкія арэхі, соевыя бабы, печань, яйкі, піўныя дрожджы;
- Дазваляеце сабе маленькія слабасці. Напрыклад, калі вы прытрымліваецеся дыеты, дазваольце сабе паласавацца тым, чаго вельмі хочацца. — раз у месяц можна парушыць строгае правілы, і чаму б не зрабіць гэта ў «асаблівыя» дні.
- Рэгулярна займайцеся спортам (хуткай хадой, плаваннем, яздай на веласіпедзе). Фізічныя практыкаванні дапамагаюць знізіць узровень змаіжнага злучэння, бо сядзейнічаюць вызваленню эндарыну («гармона шчасця») — натуральных хімічных рэчываў, якія павышаюць настроў, здымаюць стомленасць і зніжаюць апетыт.
- Старайцеся не паддавацца стрэсам — у гэтым вам дапамогуць заняткі ёгай, сеансы рас-

слаблення, медытацыя, творчая дзейнасць, вядзенне асабістага дзёніка.

- Палепшыце свой стан з дапамогай водаратэрэпіі. Пры ПМС штодзень варта прымаць ванны, дадаючы ў ваду эфірны алеі рамонку, размырны, лаванды, лімона, мяты першавай. Таксама можна перад сном капнуць некалькі кроплі эфірнага алею ружы, яміну на электрычную лямпачку невялікай магутнасці і ўключыць яе.
- Для сну пашыйце пахкую падушку. Напоўніце яе расліннамі, якія супакойваюць і не раздражняюць вас. Гэта могуць быць валлярыя, мацярдушка, кветкі лаванды, лісце чорных парэчак або маньны.
- Ад павышанай трывожнасці, плавасціца пазбягаць: збор з кветак глогу, сушаніцы і травы сардэчніку (па 3 часткі) і кветак рамонку (1 частка); альбо сумесь лісця мелісы, кветак рамонку, травы высяляккі, кораня піўноў, узятых у роўнай колькасці. Спосаб прыгатавання: 1 ст. лыжку збору заліце шклянкай кіпеню, настайвайце 4—6 гадзін, піце 2—3 разы на дзень па шклянцы.
- Трымайце сябе ў руках. На вошта ўсюму свету ведаць, што ў вас хутка менструацыя?

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.**