Краіна здароўя

Выпуск № 27 (141)

Лекі для пахудзення — толькі па рэцэпце!

У Міністэрстве аховы здароўя занепакоены выпадкамі парушэння работнікамі аптэк вызначанага парадку безрэцэптурнага водпуску лекаў, якія пачасціліся апошнім часам, а таксама скаргамі грамадзян на наступствы бесконтрольнага прымянення некаторых лекавых сродкаў.

Трэба патлумачыць, што Пералік лекавых сродкаў, якія рэалізуюцца ў аптэчных установах без рэцэпта ўрача, пастаянна перагледаецца, паколькі ў нашай краіне рэгіструюцца новыя лекі айчыннай і замежнай вытворчасці або новыя формы выпуску раней зарэгістраваных. На некаторыя прэпараты тэрмін дзеяння рэгістрацыйных пасведчанняў завяршаецца. Да таго ж пастаянна вядуцца работы па вывучэнні эфектыўнасці і бяспечнасці лекавых сродкаў, якія выкарыстоўваюцца ў практычнай медыцыне. Апошні раз пералік пераглядаўся ў лістападзе мінулага года. Пры распрацоўцы новага дакумента, у прыватнасці, улічвалася практыка і аналіз прымянення безрэцэптурных лекавых сродкаў з ранейшага пераліку, выкарыстоўваліся апошнія звесткі аб іх бяспечнасці, пераноснасці, эфектыўнасці, тэрапеўтычнай распаўсюджанасці, прымаліся пад увагу таксама дазіроўка дзеючага рэчыва і форма выпуску. Цяпер пералік уключае 198 міжнародных непатэнтаваных найменняў лекавых сродкаў і 682 гандлёвыя назвы камбінаваных лекавых сродкаў — усяго 880 пазіцый. Што датычыцца прэпаратаў, не уключаных у гэты пералік, то яны павінны рэалізоўвацца толькі па прызначэнні ўрача. Аптэкі не павінны заахвочваць самалячэнне пацыентаў.

Між тым, праведзеныя ў першым паўгоддзі праверкі паказалі, што, на жаль, маюць месца выпадкі водпуску з аптэк без прызначэння ўрача такіх рэцэптурных лекавых сродкаў, як антыбіётыкі для сістэмнага прымянення, мачагонных сродкаў, сродкаў для лячэння захворванняў стрававальнага тракта і парушэнняў абмену рэчываў, у тым ліку выпадкі іх водпуску дзецям да 15 гадоў. Акрамя таго, у арганізацыях недзяржаўнай формы ўласнасці, якія ажыццяўляюць медыцынскую дзейнасць, не заўсёды маюцца ў распараджэнні ўрачоў адпаведныя рэцэптурныя бланкі. Нярэдка ўрачы не выпісваюць пацыенту рэцэпт, а даюць рэкамендацыі ў вуснай форме або занатоўваюць свае прызначэнні на шматках паперы адвольнай формы без указання дазіроўкі, формы выпуску і схемы прымянення.

Міністэрствам аховы здароўя ўжо неаднаразова звярталася ўвага на недапушчальнасць такіх парушэнняў, а таксама на небяспеку самалячэння і бескантрольнага прымянення, напрыклад, антыбіётыкаў, якое цягне ўзнікненне ўстойлівых да антыбактэрыяльных прэпаратаў мікраарганізмаў. І, як вынік, назіраецца значнае зніжэнне эфектыўнасці антыбіётыкаў пры лячэнні цяжкіх інфекцыйных захворванняў.

У апошні час выяўлены факты злоўжывання лекавым сродкам пад міжнароднай непатэнтаванай назвай «сібутрамін», які зарэгістраваны ў Беларусі пад гандлёвымі назвамі «Сібутрамін» (капсулы па 10 мг, Румынія), «Мерыдыя» (капсулы па 10 і 15 мг, Германія) і «Ліндакса» (капсулы па 10 і 15 мг, Чэшская Рэспубліка). Згодна з інструкцыяй, паказаннямі да іх прымянення з'яўляецца стан, звязаны з аліментарным атлусненнем, у тым ліку і ў спалучэнні з цукровым дыябетам. Прэпарат, які скіраваны на зніжэнне патрэбы ў ежы, павінен прызначацца ўрачамі, якія маюць вопыт карэкцыі атлусцення ў рамках комплекснай тэрапіі, пры гэтым дозу для кожнага пацыента ўрач вызначае індывідуальна, а адпускацца з аптэк яны могуць толькі па рэцэпце. Такія меры перасцярогі зусім невыпадковыя: адна з прычын — фармакалагічныя ўласцівасці сібутраміну і шматлікія пабочныя эфекты ад яго ўжывання, другая — сур'ёзныя супрацьпаказанні да яго прызначэння. Да іх адносяцца сардэчна-сасудзістыя захворванні, артэрыяльная гіпертэнзія, парушэнні функцыі печані і нырак, неўралагічныя захворванні, глаўкома, цяжарнасць, грудное выкормліванне, парушэнні функцыі шчытападобнай залозы і нават узрост да 18 гадоў. Сярод асаблівых указанняў па прыёме сібутраміну — пастаянны кантроль за артэрыяльным ціскам і частатой сардэчных скарачэнняў, выключэнне адначасовага прызначэння многіх лекавых сродкаў, прымяненне яго толькі ў тых выпадках, калі ўсе немедыкаментозныя мерапрыемствы па зніжэнні масы цела аказаліся малаэфектыўныя.

На практыцы, канстатуюць медыкі, мелі месца выпадкі, калі бескантрольнае прымяненне сібутраміну з мэтай зніжэння вагі ў асобаў маладога ўзросту станавілася прычынай развіцця ў іх аліментарнай дыстрафіі, кахексіі і неўрозаў. Бескантрольны водпуск і ўжыванне сібутраміну, папярэджваюць у галоўным медыцынскім ведамстве краіны, небяспечныя! Уладальнікі ліцэнзій на фармацэўтычную дзейнасць, якія парушаюць правілы рэалізацыі, рызыкуюць пазбавіцца сваёй ліцэнзіі.

Надзея НІКАЛАЕВА.

Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

Фота Марыны БЕГУНКОВАЙ.

СОНЕЧНА І ЦЁПЛА

У гэтыя выхадныя тэрыторыя нашай краіны трапіць пад уплыў скандынаўскага антыцыклона, таму ападкаў не будзе, толькі ўдзень на паўднёвым усходзе Гомельскай вобласці магчымыя кароткачасовыя дажджы і навальніцы, паведаміў рэдакцыі **начальнік службы гідраметэапрагнозаў Рэспубліканскага гідраметцэнтра Дзмітрый РАБАЎ**.

Уначы і раніцай месцамі па краіне ў выхадныя будзе назірацца туман. Тэмпература паветра ўначы 7—13, у нядзелю па паўночным усходзе ў асобных раёнах толькі 5—6 цяпла, удзень 17—24 градусы.

На пачатку наступнага тыдня захаваецца сонечнае надвор'е. Уначы і раніцай у асобных раёнах туман. Тэмпература паветра ў першай палове наступнага тыдня ўначы 7—14, месцамі ў нізінах 5—6 градусаў, удзень 20—25 цяпла. Сапраўды камфортнае летняе надвор'е.

Сяргей КУРКАЧ.

ЯЗВУ СОДАЙ НЕ ЗАЛЕЧЫШ

Язва страўніка і язва дванаццаціперснай кішкі — пры ўсіх адрозненнях гэтыя хваробы смела можна назваць сёстрамі-блізнятамі.

Дзве язвы ў многім падобныя адна на адну. Іх аб'ядноўваюць:

- малады узрост: 75 % хворых да 40 гадоў;
- мужчыны хварэюць удвая часцей, чым жанчыны;
- восеньскія і веснавыя абвастрэнні;
- боль узнікае, як правіла, пад дыхавіцай, часта аддаючы ў левую палову грудной клеткі і левую лапатку, грудны або паяснічны аддзел пазваночніка. Але ў 15 % выпадкаў язва можа зусім не балець і працякаць скрыта, а моцны боль з'яўляецца толькі ў перыяд абвастрэння, пры прабадзенні (разрыве сценак страўніка) або крывацёку. І для хворага, і для ўрачоў — гэта самыя складаныя выпадкі;
- нярэдка язву суправаджаюць кіслая адрыжка, пякотка;
- як правіла, язвеннікі — людзі вельмі ўзбуджальныя, патрабавальныя, недаверлівыя.

Тым не менш адну язву з другой не пераблытаць. Вось іх асноўныя адрозненні:

Язва страўніка	Язва дванаццаціперснай кішкі
Боль праз 30—60 хвілін пасля яды	Боль нашча або праз 2—3 гадзіны пасля яды
Ежа не дапамагае	Ад ежы становіцца лепш
Ваніты характэрныя	Ваніты бываюць рэдка
Апетыт сярэдні або дрэнны, вага звычайна ніжэй за норму	Апетыт добры, часам паўната

Дзесяцігоддзямі лічылася: язва — гэта наступства стрэсаў, памножаных на хібы ў харчаванні і спадчыннасць плюс курэнне і алкаголь. Новы погляд на прычыны язвавай хваробы прыйшоў з адкрыццём бактэрыі хелікабактар пілары. Мікроб цудоўна сябе адчувае ў месцы, дзе іншыя сабраты не выжывалі, — унутры страўніка, у растворы салянай кіслаты. (Вядома ж, «голая» бактэрыя гэтаксама безабаронная перад салянай кіслатой, як і іншыя. Але хелікабактар хітры — ён хаваецца ад ператраўлівання, схаваўшыся пад слізістую, як у скафандры, і трывала прымацаваўшыся да клетак абалонкі страўніка або дванаццаціперснай кішкі. Так ён чакае, пакуль стрэс, няправільнае харчаванне або іншы шкодны фактар не пашкодзяць слізістую абалонку. Тады хелікабактар пачне сваю разбуральную работу.) У дадатак яго выявілі ў людзей, якія хварэлі на гастрыт і рак страўніка. З тых часоў кіслаталюбівая бактэрыя лічыцца адной з асноўных прычын гэтых захворванняў страўніка-кішачнага тракта.

Фактары, якія павялічваюць рызыку ўзнікнення язвавай хваробы: павышаная кіслотнасць страўнікавага соку, які нібы абпальвае слізістую; недастаткова шчыльнае закрыццё натуральнай заслонкі паміж страўнікам і дванаццаціперснай кішкай — у выніку ў апошнюю трапляе вельмі шмат салянай кіслаты або, наадварот, у страўнік закідваецца шчолачнае змесціва; парушэнне выпрацоўкі слізі, якая ахоўвае сценкі страўніка ад раз'ядаючага дзеяння салянай кіслаты; хібы ў рытме харчавання — нерэгулярная яда, перавага фаст-фуду, марынадаў і вострых страў; стрэсы; курэнне і алкаголь — яны выклікаюць парушэнне мікрацыркуляцыі крыві ў сценках страўніка і дванаццаціперснай кішкі; спадчыннасць.

І яшчэ. Бескантрольны прыём некаторых лекаў таксама можа стаць прычынай язвы. У небяспечны спіс уваходзяць:

- аспірын (асабліва шкодна піць яго да яды);
- нестэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты;
- антыкаагулянты, якія паніжаюць згусальнасць крыві;
- картыкастэроіды — гарманальныя сродкі.

Дактары сцвярджаюць: толькі што выяўленую язву важна як мага хутчэй пачаць лячыць, прычым біць трэба па ўсіх франтах. У гэтым выпадку пасля 6—8 тыдняў медыкаментознай тэрапіі звычайна ўдаецца дабіцца ўстойлівага эфекту. Лячэнне ідзе па трох кірунках: антыбактэрыяльныя прэпараты, якія «забіваюць» хелікабактар; сродкі для змяншэння выпрацоўкі салянай кіслаты; абвалакальныя прэпараты.

Але ў сур'ёзных выпадках гэтых мераў мала. Пры крывацёку ў хворага нарастае слабасць (аж да страты прытомнасці), з'яўляюцца халодны ліпкі пот, ваніты, пачашчанае сэрцабіццё. Для прабадзення язвы характэрны моцны («кінжальны») боль у жываце, змесціва страваваль нага органа разліваецца па брушной поласці, пачынаецца запаленне. У такім цяжкім стане чалавек трапляе прама на аперацыйны стол.

Памятайце! Самалячэнне — адна з самых вялікіх памылак, якую робяць людзі пры з'яўленні непрыемных адчуванняў у вобласці жывата. Сапраўды, нярэдка прыём соды або якога-небудзь антацыднага прэпарата здымае боль і прыносіць часовую палёгку. Аднак пры гэтым не дасягаецца поўнага вылечвання, і наступныя рэцыдывы могуць быць куды больш сур'ёзнымі. Таму нават пры нязначным падазрэнні на язву трэба абавязкова пракансультавацца з урачом-гастраэнтэролагам.

Вялікая роля ў лячэнні язвавай хваробы і прафілактыцы яе абвастрэнняў належыць дыетычнаму харчаванню. Язвеннікам неабходна перагледзець свае гастранамічныя звычкі. Перш за ўсё, ім трэба як мага часцей харчавацца — 4—5 разоў на дзень, невялікімі порцыямі. Аддаваць перавагу адвараным мясу і рыбе, яйкам усмятку, малаку, тварагу (лепш, калі ён будзе прыгатаваны ў хатніх умовах). Агародніну лепш есці вараную, тушаную, у выглядзе пюрэ, паравога суфле, запяканкі. Уключаць у рацыён кашы, кісялі, жэле, печаныя яблыкі, мінеральную шчолачную ваду без газу (тыпу «Баржомі»). Дазваляюцца макарона, чэрствы белы хлеб. Тэмпература прыгатаванай ежы павінна быць блізкай да тэмпературы цела.

Дабратворна ўздзейнічаюць на слізістую страўніка: сок свежай капусты, маркоўны і бульбяны сок, мёд, сок алоэ, абляпіхавы алей, адвар або сок трыпутніку.

А вось прадукты, якія раздражняюць слізістую страўніка і ўзбуджаюць сакрэцыю салянай кіслаты, варта выключыць: наварыстыя мясныя, рыбныя і грыбныя булёны, вяндліну і смажаныя стравы, саленні і марынады, агародніну ў сырым выглядзе, вострыя прыправы, цыбулю, часнок, цытрусавыя, чорны хлеб, выпечку, марожанае, газаваныя фруктовыя напоі, каву, моцны чай.

Зрэшты, заўсёды трымаць сябе ў чорным целе язвенніку зусім неабавязкова. У перыяд рэмісіі хваробы не выключаецца і святочны стол. Спецыялісты называюць такія адступленні ад правілаў — вядома ж, у разумных межах! — зігзагамі. Урэшце рэшт, язвеннік — таксама чалавек.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

Восы і пчолы «паважаюць» салодкае...

Медыкі папярэджваюць: у апошні месяц лета традыцыйна пачашчаюцца ўкусы людзей восамі, пчоламі і шэршнямі.

— У большасці выпадкаў насякомыя на чалавека не нападаюць, але могуць агрэсіўна адрэагаваць на бурную жэстыкуляцыю і спробу разбурыць іх «жыллё», — расказала журналісту «Звязды» **в.а. загадчыка аддзялення інфармацыйнага забеспячэння насельніцтва Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Аляксандра ЛАГУН**.— Даволі часта прыцягнутыя пахам садавіны, ягад, сокаў і салодкіх напояў пчолы ці восы залятаюць у жыллё і садзяцца на прадукты. А пры спробах прагнаць няпрошанага госця насякомае, як правіла, джаліць. Больш сур'ёзныя наступствы бываюць, калі чалавек не заўважае насякомага і можа яго праглынуць з напіткам ці кавалачкам ежы. У гэтых выпадках магчымы ўкус у вусны, слізістыя абалонкі поласці рота і глоткі ці ў язык.

У момант укусу джала насякомага выдзяляе 0,2—0,3 мг яду, які выклікае востры пякучы боль, што суправаджаецца пачырваненнем, ацёкам і свербам. Ступень атручэння ядам залежыць ад колькасці ўкусаў, месца паражэння і індывідуальнай адчувальнасці чалавека. У пацярпелых могуць назірацца дрыжыкі, сухасць у роце, галавакружэнне, млоснасць. Больш цяжкія паражэнні звязаныя не з уздзеяннем яду на арганізм, а з павышанай адчувальнасцю да яго. У алергікаў укус асы ці пчалы выклікае моцны галаўны боль, млоснасць, ваніты, нясцерпны сверб, астматычныя прыступы, рэзкае падзенне артэрыяльнага ціску. Калі насякомае ўкусіла ў твар, шыю, слізістыя абалонкі поласці рота, магчыма ўтварэнне абшырнага ацёку дыхальных шляхоў і вострае ўдушша, якое вымагае тэрміновага правядзення рэанімацыйных мераў.

Калі вас укусіла пчала, выдаліце джала, якое засталося ў ранцы (пры ўкусе восаў джала не застаецца) і прыкладзіце да месца ўкусу ватку, сурвэтку ці насоўку, змочаныя ў адэкалоне, гарэлцы ці спірце. Можна выкарыстаць таксама раствор пераксіду вадароду, пітной соды (0,5 чайнай лыжкі на шклянку вады) ці разбаўленага ў суадносінах 1:1 нашатырнага спірту з вадой. Для зняцця свербу можна выкарыстоўваць слабыя гарманальныя мазі і крэмы (гідракартызон, сінафлан, алергадыл, элакон). Мясцовыя (скурныя) алергічныя рэакцыі ліквідуюцца прыёмам антыгістамінных прэпаратаў: супрасціну, піпальфену, тавегілу, фенкаролу. У выпадку цяжкай алергічнай рэакцыі, калі ва ўкушанага развіваецца ацёк Квінке, ацёк гартані ці астматычны прыступ, пацярпелага неабходна тэрмінова даставіць у медыцынскую ўстанову для аказання неадкладнай дапамогі.

І напрыканцы яшчэ адна карысная парада: перад тым, як зрабіць глыток, зазірніце ў кубак і пераканайцеся, што там не хаваецца насякомае...

Надзея НІКАЛАЕВА.

Інфарм-укол

«Твар» тлушчаў

Наша ежа ўтрымлівае розныя тыпы тлушчаў.

Насычаныя тлушчы

Большая частка такіх тлушчаў паступае з ежы жывёльнага паходжання — мяса, малака і малочных прадуктаў. Да раслінных крыніц насычаных тлушчаў адносяць трапічны алей — какосавы, пальмавы і алей какавы. У адрозненне ад іншых відаў алею трапічны складаецца пераважна з насычаных тлустых кіслот. Яны з'яўляюцца абавязковымі інгрэдыентамі гатовых пірожных, тортаў, іншых прысмакаў і закускаў хуткага харчавання. Насычаныя кіслоты прыводзяць да павышэння ўзроўню «дрэннага» халестэрыну.

Мананенасычаныя тлушчы

Аліўкавы, арахісавы і канапляны алей у адрозненне ад насычаных у рэкамендаваных канцэнтрацыях дапамагае знізіць утрыманне ў крыві агульнага халестэрыну і павышае супраціўляльнасць да акіслення, працэсу, які палягчае працэс паглынання халестэрыну і тлушчаў клеткамі сценак сасудаў.

Поліненасычаныя тлушчы

Таксама як і мананенасычаныя знаходзяцца ў многіх відах алею і дапамагаюць знізіць у крыві ўзровень ліпапратэінаў нізкай шчыльнасці. У адрозненне ад мананенасычаных поліненесычаныя ўразлівыя для пераkіснага акіслення.

Гідрагенізаваныя тлушчы

Транстлустыя кіслоты ўтвараюцца ў працэсе гідрагенізацыі поліненасычаных тлустых кіслот. Адным з прыкладаў гідрагенізаванага тлушчу з'яўляецца маргарын. Калі яго гідрагенізуюць, некаторыя поліненасычаныя кіслоты ператвараюцца ў насычаныя. Гэты працэс робіць тлушч больш цвёрдым. Чым большы працэс гідрагенізацыі, тым больш насычаным становіцца тлушч.

Вынікі даследаванняў паказваюць на тое, што гідрагенізаваныя тлушчы павышаюць узровень агульнага халестэрыну, ліпапратэінаў нізкай шчыльнасці і зніжаюць узровень у крыві халестэрыну ліпапратэінаў высокай шчыльнасці («добрага» халестэрыну). З дапамогай гідрагенізаваных тлушчаў вырабляецца незлічоная колькасць прадуктаў — пячэння, вафляў, крэкераў, дэсертаў і г.д.

Жаданне падводзіць?

Вучоныя з медыцынскага каледжа Бостанскага ўніверсітэта мяркуюць, што гарманальныя сродкі зніжаюць сэксуальную цягу. Яны выявілі, што ў жанчын, якія рэгулярна прымаюць супрацьзачаткавыя таблеткі, нізкі ўзровень тэстастэрону — гармону, які адказвае за сэксуальнасць.

Італьянскія вучоныя таксама абрынуліся з крытыкай на гарманальныя сродкі, праўда, абапіраліся пры гэтым на іншыя аргументы. Яны прапанавалі ўдзельніцам эксперыменту ацаніць водар анісу, гваздзікі, аміяку і іншыя. Тыя, хто не прымаў кантрацэптывы, распазнавалі ўсе пахі, асабліва тыя дамы, у каго ў гэты момант была авуляцыя — у сярэдзіне цыкла ўспрымальнасць да пахаў і сэксуальная цяга дасягаюць свайго піку. А жанчыны, якія прымалі гармоны, засталіся раўнадушнымі да прапанаваных пахаў. Такія «паломкі» органаў нюху могуць знізіць лібіда, паколькі менавіта нос улоўлівае эратычныя токі партнёра.

Вядучая рубрыкі Святлана БАРЫСЕНКА.

Здароўе на талерцы

Выбіраем прадукты па колеры

Стаміліся, не хапае сілаў і натхнення? Вучоныя запэўніваюць: ваш рацыён варта папоўніць **прадуктамі чырвонага колеру**, такімі, як памідоры, перац, кавун, вішня, маліна, чырвоныя парэчкі. Яны насычаюць арганізм энергіяй, робяць нас свабоднымі і імклівымі, лёгкімі на пад'ём. Яны ж надаюць упэўненасці ў сваіх сілах і натхняюць на дасягненне пастаўленых мэтаў. Чырвоны колер традыцыйна выбіраюць энергічныя, мэтанакіраваныя людзі.

А вось добры настрой залежыць ад **прадуктаў жоўтага колеру**, такіх, як рэпа, кукуруза, бананы, лімоны, жоўтыя слівы, алыча і нават проса. Некаторыя даследчыкі лічаць, што жоўтым колерам можна лячыць нервовыя захворванні. Чым бліжэй да аранжавага, тым больш яркі настрой.

Аранжавы (апельсіны, абляпіха, морква, дыня, абрыкосы) — колер аптымістаў, ён загравае, пазбаўляе ад негатыўных эмоцый; звязаны з сэксуальнасцю і палавой сферай; умацоўвае імунітэт, паляпшае кровазварот і страваванне, робіць нас добразычлівымі і гаваркімі.

Зялёны — гэта гармонія, спакой, прымірэнне. Чым больш мы ўжываем агуркоў, зялёных яблыкаў, усялякіх ядомых травак, тым лягчэй прымаем свет такім, які ён ёсць, жывём у міры і згодзе з навакольнымі людзьмі. З зялёным колерам лягчэй дыхаецца, сыходзяць стрэсы, перанапружанне, галаўныя болі. Верагодна, эмацыянальна зялёны звязаны з вясной, абнаўленнем...

Карычневы колер (гарбата, кава, грэчка і г.д.) — устойлівасць, яснасць і ў той жа час асцярожнасць. Мы сумленнымі вачыма глядзім на свет і хочам такой жа сумленнасці ад навакольных. Гэты колер уплывае на разумовыя і фізічныя здольнасці. Напрыклад, вучоныя сцвярджаюць: калі мы п'ём какаву, дык адчуваем сябе абароненымі і разумнымі.

А вось **фіялетавы** — колер духоўнага развіцця, палёту думкі і глыбіні пачуццяў, колер філосафаў і містыкаў. Таму прадукты фіялетавага колеру, такія, як баклажаны, слівы, вінаград, чорныя парэчкі, чарніцы, ажына, развіваюць інтуіцыю, уяўленне, паляпшаюць мысліцельную дзейнасць. Адным словам, хочаце паглыбляць духоўныя веды і стваральнасць — ешце фіялетавую гародніну і садавіну. Тым больш, што жнівень, надзвычай багаты на дары прыроды, дае нам магчымасць фантазіраваць і эксперыментаваць.

ПРОСТА ЗЯЛЁНАЯ САЛАТА

Вам спатрэбіцца: *400 г капусты белакачаннай, 100 г салаты зялёнай, па 50 г зяленіва пятрушкі і кропу, 50 г зяленіва сельдэрэю, смятана, соль на смак.*

Спосаб прыгатавання: капусту нашаткаваць, памяць, пакінуць да з'яўлення соку. Усё зяленіва дробна нарэзаць, перамяшаць, пасаліць, заправіць смятанай.

ВОСТРЫ «АРАНЖ»

Вам спатрэбіцца: *4 морквіны, 4 зубкі часнаку, 1—2 см кораня хрэну, 2 памідоры, па 50 г зяленіва пятрушкі і кропу, маянэз, соль на смак.*

Спосаб прыгатавання: моркву надзерці на буйной тарцы, часнок і хрэн — на дробнай, пятрушку пасячы, памідоры парэзаць малымі скрылікамі. Усё перамяшаць, пасаліць, заправіць маянэзам, зверху ўпрыгожыць кропам.

ЗАКУСКА «ЧЫРВОНАЕ З БЕЛЫМ»

Вам спатрэбіцца: *300 г памідораў, 150 г тварагу, 4 ст. лыжкі вяршкоў, 1 салодкі перац, 50 г зялёнай цыбулі, па 50 г зяленіва кропу і пятрушкі, соль, перац на смак.*

Спосаб прыгатавання: памідоры прамыць, нажом выразаць асяродкі, напоўніць сумессю тварагу з вяршкамі і мяккаццю (сумесь папярэдне пасаліць і паперчыць). Выкласці на вялікую талерку. Зверху пасыпаць дробна пасечаным зяленівам і ўпрыгожыць кольцамі салодкага перцу.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

ГІНУЦЬ ЛЮДЗІ Ў ВАДЗЕ

Толькі за ліпень у вадаёмах Брэстчыны загінула 34 чалавекі, з іх шасцёра дзяцей. На вадасховішчы Пагост-Загародскае Пінскага раёна загінулі пляменнік і дзядзька. Адразу пачаў тануць дарослы, а хлапчук спрабаваў яго ратаваць. Не выжыў ніводзін. Найчасцей, паводле статыстыкі таварыства ратавання на водах, гінуць людзі на падпітку. У Кобрыне 40-гадовы нецвярозы мужчына ўтапіўся ў невялікай сажалцы. А каля Пінска патануў сталы рыбак, які перад гэтым таксама выпіў. На працягу ліпеня ў рэгіёне загінула пяцёра рыбакоў-аматараў.

Яна СВЕТАВА.

ЯК НЕ ТРАПІЦЬ У СІЛО БЯССОННІЦЫ

Амаль трэць жыцця чалавек праводзіць у сне. Сон неабходны людзям, каб аднавіць сілы і аптачыць ад працы і турбот. Аднак не ўсе могуць пахваліцца моцным здаровым сном...

Бяссонніца праяўляецца па-рознаму, таму што і прычыны яе ўзнікнення вельмі разнастайныя. Адны людзі не могуць заснуць з-за неадступных навязлівых думак, якія бударажаць іх усю ноч і трымаюць у напружанні ўвесь дзень. Іншыя пакутуюць ад хранічнага болю, які перашкаджае паўнацэннаму сну. Нярэдка і кубачак моцнай кавы на ноч, курэнне або алкаголь «краduць» сон. Хворых на дэпрэсію бяссонніца адольвае з 4—5 гадзін раніцы, прыносячы стан прыгнечанасці і няўцешнай нуды яшчэ да першых сонечных прамянёў. Непаўнацэнны сон знаёмы і тым, хто любіць спаць толькі ў сваім доме, а на новым месцы — «вачэй не зводзіць». Але часам бывае і так, што менавіта ўласная спальня становіцца тым умоўна-рэфлекторным фактарам, які гоніць сон прэч. Гэта адбываецца ў тым выпадку, калі «спальнае» месца асацыюецца з сямейнымі канфліктамі: спрэчкамі, адчуваннем віны, трывогі або непажаданай інтымнай блізкасцю. Вельмі часта людзі расказваюць, што яны страцілі сон пасля смерці блізкага чалавека, разлукі або з-за кахання без узаемнасці. Змена гадзінных паясоў і праца ў начную змену таксама адбіваюцца на якасці сну. Напружаны графік работы, стрэсы, стомленасць, перажыванні і боязь пагаршэння ўзроўню жыцця і фінансавага дабрабыту таксама могуць стаць прычынай бяссонніцы.

І ўсё ж часцей за ўсё ўзнікненне бяссонніцы звязана з парушэннем элементарных правілаў гігіены сну.

● Скараціце час знаходжання ў ложку перад сном.

Чым даўжэй вы ляжыце ў пасцелі, тым больш перарывістым будзе сон. Медыкі сцвярджаюць, што ў ложку трэба ляжаць столькі часу, колькі, на вашу думку, непасрэдна патрабуецца для сну плюс яшчэ 15—20 хвілін.

Не спрабуйце заснуць, калі не хочаце спаць. Акрамя таго, не спіце ўдзень, нават калі вельмі хочацца. Не лажыцеся вельмі рана. Калі непакоіць боль, лепш прыняць болесуцішальны сродак, чым мучыцца, пакутуючы не толькі ад болю, але і ад бяссонніцы.

Прывычыце сябе лажыцца спаць у адзін і той жа час. Але калі на працягу паўгадзіны заснуць не ўдаецца, то пачытайце, паглядзіце тэлевізар, паслухайце лёгкую музыку або займіцеся чым-небудзь іншым. Некаторым людзям дастаткова ненадоўга выйсці са спальні і зноў вярнуцца, каб потым хутка заснуць.

● Устаўвайце ў адзін і той жа час штодзень, нават у выхадныя.

Работа арганізма рэгулюецца сутачнымі рытмамі, а таму патрэбная пастаянная кропка для пачатку адліку біялагічнага гадзінніка. Фіксуючыся на ёй, арганізм канцэнтруе час унутраных працэсаў. Нагадаем, што адзіны падуладны нам час — гэта той, калі мы прачынаемся і расплюшчваем вочы, каб прамяні святла «завялі» біялагічны гадзіннік.

● Прыміце гадзіннік, каб не глядзець на яго ноччу.

Павярніце яго цыферблатам у іншы бок. Калі вы і прачняцеся пасярод ночы, то не будзе спакусы на яго глядзець, падымаць галаву і ўзірацца ў лічбы, ды яшчэ адзяваць для гэтага акуляры, часам не адразу знайшоўшы іх. Не расплюшчвайце вочы зусім, тады будзе лягчэй заснуць. Ды і якая розніца, колькі гадзін, калі вы ўсё адно не спіце?

● Вячэрай павінна быць лёгкай.

На галодны страўнік, таксама як і на перапоўнены, заснуць цяжка. Даследаванні паказалі, што сон паляпшае амінакіслата трыптафан, якая ўтрымліваецца ў малочных прадуктах. Таму шклянка цёплага малака на ноч дапаможа вам заснуць. Трыптафан прысутнічае таксама ў бананах, сыры, індзейцы. Чым не вытанчаная вячэра?

● Не ўжывайце кафеін, алкаголь і тытунь перад сном.

Дзеянне кафеіну доўжыцца 3—5 гадзін. Памятайце, што ён ёсць не толькі ў каве, але і ў гарбаце, шакаладзе, газаваных напоях і зусім не ў бяскрыўдных дозах. Напрыклад, у кока-коле — 46 мг кафеіну, у дыетычнай пепсі — 35 мг, а ў 50 г малочнага шакаладу — 9 мг. Таму пасля 16 гадзін дня лепш не ўжываць напоі з кафеінам.

Нікацін узбуджае і тым самым ускладняе сон. Бяссонніца — важкая прычына, каб кінуць курыць.

Алкаголь прыводзіць да абязводжвання арганізма, з-за чаго начны сон бывае паверхневым з частым перарываннем. Як вынік — слабасць, галаўны боль. Гэтыя наступствы ўзмацняюцца яшчэ і прадуктамі распаду алкаголю, якія выводзяцца з арганізма на працягу некалькіх сутак.

● Рабіце фізічную зарадку раніцай.

Фізічная актыўнасць перад сном пераўзбуджае нервовую сістэму арганізма, які рыхтуецца да вячэрняга спакою. Таму старайцеся заканчваць заняткі спортам у больш ранні час, ва ўсякім разе, гадзін за шэсць да сну. Перад сном жа карысныміbудуць спакойныя прагулкі на свежым паветры. Да таго ж, кісларод з'яўляецца выдатным антыдэпрэсантам, павышае настрой, здымае напружанне.

● Зрабіце для сну спрыяльныя ўмовы.

Немалаважнае значэнне мае каляровае і светлавое рашэнне памяшкання: яркія, агрэсіўныя колеры, моцнае асвятленне мала садзейнічаюць расслабленню. Лепш, калі спальня аформленая ў спакойных, нейтральных або пасцельных адценнях, а святло будзе прыглушаным, уключаным на няпоўную магутнасць.

Вазьміце за правіла праветрываць спальню перад сном. Напрыклад, пакуль вы гуляеце з чатырохногім сябрам або проста стаіце на балконе.

● Навучыцеся тэхніцы расслаблення і прымяняйце яе.

Пры бяссонніцы праблема заключаецца ў тым, што чым больш чалавек спрабуе заснуць, тым менш у яго на гэта шанцаў. Можа развіцца неўроз чакання: мы не спім таму, што баімся не заснуць. У гэтым выпадку дапамогуць рэлаксуючыя практыкаванні:

1) Запавольце дыханне і ўявіце, што паветра мярудна ўваходзіць і выходзіць з вас. Дыхайце з дапамогай дыяфрагмы, надзімаючы жывот.

2) Праганяйце трывожныя думкі. Добра ўяўніць сабе прыемны пейзаж: цёплы летні вечар, марскі брыз, шолах бярозак у лесе, пачуць строкат конікаў, паveў ветрыку.

● Памятайце: **снатворнае (як і любыя іншыя лекі) прымаюць толькі хворыя людзі.** Вы — не хворы, таму не прымайце гэта лякарства проста так. Снатворнае — гэта крайняя мера, і прызначыць яго можа толькі ўрач.

● Спальня — не месца для трывожных думак, спрэчак і канфліктаў.

Пры напружаным графіку працы магчымасць падумаць аб пройдзеным дні з'яўляецца перад сном. Ведайце, што гэта няўдалы момант, каб успомніць пра праблемы. Не нясіце іх у спальню. Пакой, дзе чалавек адпачывае, павінен асацыявацца толькі са станоўчымі эмоцыямі. Паспрабуйце на ноч расслабіцца. Гэтаму пасадзейнічаюць цёплая, але не гарачая ванна, лёгкі масаж, цікавая, але не ўзбуджальная кніга.

● Спаць лепш за ўсё на баку, у позе эмбрыёна. Такое становішча цела падсвядома заспакойвае чалавека, расслабляе.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

НАРОДНЫЯ РЭЦЭПТЫ АД БЯССОННІЦЫ

● 1 ч. лыжку кветак маку заліваюць 1 шк. гарачага малака і награваюць на вадзяной лазні 10—15 хвілін. Гатовы адвар ахалоджваюць, працэджваюць, дадаюць гатаванае малако да аб'ёму 200 мл. Прымаюць па 1 ст. лыжцы за 20—30 хвілін да сну.

● 1 ст. лыжку здробненай травы мелісы лекавай заліваюць шклянкай гарэлкі і настойваюць 8—10 дзён у цёплым цёмным месцы. Гатовую настойку працэджваюць. Прымяняюць па 15 кропель 3 разы на дзень.

● Змешваюць 1 ст. лыжку кветак лаванды і 1 ч. лыжку кветак пасіфлоры. Сумесь заліваюць 2 шк. гатаванай вады і настойваюць 15—20 хвілін. Гатовы настой працэджваюць. Прымаюць па 0,4 шклянкі 2—3 разы на дзень.