

Крыжына здароўя

Выпуск № 1 (170)

ТЭЛЕФАНУЙЦЕ, ДОКТАР АДКАЖА!

На наступным тыдні дэжурцы на «гарачай» лініі Міністэрства аховы здароўя (222 70 80) плануюць:

- 18 студзеня** — галоўны ўрач 31-й мінскай гарадской паліклінікі Канстанцін Генадзьевіч ЛАСІЦКІ.
- 19 студзеня** — галоўны ўрач Мінскага абласнога скурна-венералагічнага дыспансэра Людміла Аляксандраўна КАЛАСКОВА.

20 студзеня — намеснік дырэктара РНПЦ нейралогіі і нейрахірургіі Генадзь Дзімянчэвіч СІТНІК.

21 студзеня — намеснік дырэктара РНПЦ пульманалогіі і фізіятэрапіі Алена Міхайлаўна СКРАПАНА.

22 студзеня — дырэктар Цэнтра экспертна-выпрабавання ў ахове здароўя Аляксандр Юрэвіч СТАЛЯРОЎ.

У графіку магчымы змяненні.

ПАНКРЭАТЫТ «расце на камянях» і «сілкуецца» алкаголем

МЕДЫКІ сьвярджаюць, што яшчэ некалькі дзесяцігоддзяў таму паталогія падстраўнікавай залозы сустракалася даволі рэдка, рэгістраваліся толькі адзінаквыя выпадкі. Цяпер дыягназ «панкрэатыт» — не рэдкасць. Між тым, падстраўнікавая залоза — найважнейшы «кампанент» страўнікава-кішчанага тракта чалавека, яна «нясе адказнасць» за працэсы стрававання і вугляводнага абмену, што надзвычай важна для здароўя ў цэлым. Пры такіх вялікіх нагрузках і важных функцыях падстраўнікавая залоза з'яўляецца незвычайна далікатным органам, адчувальным да негатывных і агрэсіўных уздзеянняў. Яе пашкоджанне цягне за сабой сур'ёзныя наступствы для арганізма. Як не дапусціць гэтага і што рабіць, калі пацярпела падстраўнікавая залоза?

Урачы называюць падстраўнікавую залозу «дзяржавай у дзяржаве», што звязана з анатамічнымі і функцыянальнымі асаблівасцямі гэтага органа. Размяшчаецца падстраўнікавая залоза ў брушнай поласці, суседнічае са страўнікам, дванаццаціперснай кішкэй, сьлязёнкай. Залоза вырабляе ферменты для расщеплення і ператраўлення ежы. У гэтым заключачца знешняя функцыя, звязаная з выдзяленнем падстраўнікавага соку (прыкладна 1000 г у суткі), які праз праток паступае ў дванаціперсную кішку. Другая функцыя — унутраная — заключачца ў вырабляючы найкаштоўнейшага гармону інсуліну, які паступае непасрэдна ў кроў і ўдзельнічае ў абмене вугляводаў. Такім чынам, у падстраўнікавай залозе, як і ў дзяржаве, ёсць унутраныя і знешнія функцыі. А збоі ў забеспячэнні гэтых «дзяржаўных» функцый ствараюць ачагі напружання і цягнуць за сабой хваробы.

І перш за ўсё — востры панкрэатыт, запаленчае захворванне падстраўнікавай залозы. Прычын, якія прыводзяць да гэтага захворвання, некалькі. Часцей за ўсё яго развіваецца ў людзей, якія пакутуюць ад жоўцекамянявай хваробы (гэта ў большасці сваёй — жанчыны) і з'яўляюцца «носьбітамі камянёў». Вельмі небяспечны таксічны фактар і ў першую чаргу — фактар уплыву алкаголю (у гэтай групе «лідзіруюць» мужчыны). Сярод іншых правакатараў — глісты інфекцыі, алергія, эндарынныя парушэнні, траўмы жывата, стрэсавы фактар, таксічнае уздзеянне некаторых лекаўстваў.

Востры панкрэатыт пачынаецца раптоўна, з рэзкі болю ў верхняй палове жывата, які носыць апаляваючы характар. (Нярэдка гэтыя болі правакуюць сыпны абед, асабліва вострыя, смажаныя, тлуствыя стравы, а таксама алкаголь.) Другі сімптом — няспынная шматразовая ванты, якія не прыносяць палягкі. Яшчэ адзін непрыемны спадарожнік панкрэатыту — дыярэя. Часта адзначаюцца сухасць у роце, агульная слабасць, бледнасць з сіношэннаю скурных пакрываў. Акрамя гэтага, з'яўляецца тахікардыя, паніжача артырыяльны ціск. Аб запаленні ў брушнай поласці «сігналізуюць» павышэнне тэмпературы цела, уздуцце жывата, метэарызм.

Адметнасць вострага панкрэатыту ў тым, што ён

праяўляецца малаквата: бурна пачынаецца і працякае вельмі хутка. І калі захворванне не пачаць своєчасова лячыць, зыход яго можа быць вельмі сумным. Да вострага панкрэатыту трэба адносіцца як да вострага інфаркту міякарда: чым раней хворы паступіць у бальніцу, чым раней пачаеце лячэнне, тым лепшы вынік.

Анатамічна праток падстраўнікавай залозы звязваецца з агульным пичаночным пратокам і разам з ім адкрываецца ў дванаціперную кішку. Палач захворвання гэты праток блукаецца, а залоза тым часам працягвае вырабляюць свае ферменты. Але з-за парушэння іх вытоку да месца ператраўлення ежы яны пачынаюць ператраўляць тканку падстраўнікавай залозы, г.зн. адбываецца самаператраўленне органа. Ферменты падстраўнікавай залозы вельмі агрэсіўныя, яны расщепляюць тканку залозы, выклікаюць яе пашкоджанне. Падстраўнікавая залоза пад уздзеяннем гэтых ферментаў зусім мяняе сваю структуру, становіцца як «вараная тканка», страчвае форму, функцыі. Адсюль і цяжкасць стану хворага.

Лячэнне вострага панкрэатыту праводзіцца толькі ва умовах стацыянару!

Не дапусціць развіцця вострага панкрэатыту — цалкам рэальна. Тым, хто ўваходзіць у групу рызыкі, для прафілактыкі неабходна зрабіць пэўныя захады, каб засцерагчы сябе. У першую чаргу гэта датычыцца людзей, якія пакутуюць ад жоўцекамянявай хваробы. Ім медыкі раяць выдаляць камяні. Другое: нельга злоўжываць спіртнымі напоймі, трэба ведаць меру прыёму спіртных напояў, бо нават аднаразовае ўжыванне алкаголю ў вялікай дозе можа справакаваць захворванне, не кажучы ўжо пра выпадкі, калі гэтым «песцыц» сябе штодзень. Дарчы, калі чалавек ужо перанёс востры панкрэатыт, у будучым яму катэгорычна забараняецца ўжываць спіртныя напоі.

Нярэдка пасля вострай формы захворвання ў чалавека развіваецца хранічны працэс. Пры хранічным захворванні нармальна тканка падстраўнікавай залозы паступова змяняецца рубцаватай, развіваецца недастатковасць функцый залозы, што можа стаць прычынай з'яўлення цукровага дыябету.

Людзям, хворым на хранічны панкрэатыт, ракамендуецца выключыць з рацыёну сакагонныя прадукты і стравы (алей, мёд, цукар, свежая агародніна і садавіна, яечныя жаўткі, вострыя прыправы: кетчуп, хрэн, гарчыца, воцат). Супрацьпаказаны таксама тлуствы свініна, гусь, бараніна, в'яд-лянда, тлуствыя тунжы рыбы, саленыя рыбы, наварысты бульбяны, свежы чорны хлеб, а таксама чорная кава, моцны чай, шкапад.

Ежу лепш гатаваць на пары, запякаць, тушыць (выключаецца ўжыванне вельмі гарачых і вельмі халодных страў). У меню павінны прысутнічаць поснае мяса і рыба, лямбоя кашы, няжлысты тварог. З агародніны можна выкарыстаць кабачкі, моркву, гарбузы, бульбу, а з садавіны варта аддаць перавагу бананам, грушам і яблыкам няжлыстых гатункаў. З напояў падыходзіць кампаты, кісла, напоны чай, адвар шыпшыны, мінеральная вада без газу.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

АД РЭСПУБЛІКАНСКАГА — ДА СЛАВЯНСКАГА РЭГІСТРА ДОНАРАЎ КОСНАГА МОЗГУ

СТВАРЭННЕ на поставецкай прасторы агульнаславянскага банка донараў коснага мозгу дапамагло б выратаваць не адно жыццё. У гэтым упэўнена дырэктар Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра дзіцячай анкалогіі і гематалогіі Вольга Алейнікіна. На сённяшні дзень нацыянальны рэгістр донараў коснага мозгу не маюць ні Беларусь, ні Расія, ні Украіна. Аднак напрыканцы года ў Мінску на базе 9-й гарадской клінічнай бальніцы пачаў дзейнічаць першы ў нашай краіне гарадскі рэгістр донараў коснага мозгу, які ўтрымлівае звесткі аб 1084 патэнцыйных донарах. Рэгістр уяўляе сабой электронную базу добраахвотнікаў, гатовых стаць донарамі для людзей, якія пакутуюць ад розных анкалагічных, гематалагічных і спадчыных захворванняў і якіх можа выратаваць толькі перасадка коснага мозгу.

— За апошнія дзесяцігоддзі мы дасягнулі сур'ёзных поспехаў у вылучэнні дзіцячага раку, у тым ліку дзіцячых завсёаенно трансплантцыі коснага мозгу і ствалавых клетак. Сёння я магу з упэўненасцю сказаць, што мы засвоілі ўсе віды трансплантцыі — як ад донараў-сваёкоў, так і ад няроднасных донараў, — якія выканаюць ў свеце, — падкрэсліла на сустрэчы з журналістамі Вольга Алейнікіна. — Аднак адна з самых складаных задач, якую даводзіцца вырашаць спецыялістам, — гэта пошук чалавека, які б мог стаць донарам для смяротна хворага дзіцяці. Падбор донара коснага мозгу — нашатам больш складаная задача, чым пошук донара крыві. Такі падбор вымагае шмат часу і каштуе вельмі нятанна. Асабліва калі пошук даводзіцца весці ў еўрапейскіх рэгістры. Зразумела, што значна больш шанцы знайсці сумажчальнага донара сярод бліз-

рэгістры ўжо ўдалося адшукаць донара для аднаго з пацыентаў. Стварэнне сплачатку рэспубліканскага, а затым і славянскага рэгістра патрабуецца хоць бы таму, што славянская папуляцыя істотна адрознняецца ад еўрапейскай, і ад амерыканскай. А з іншага боку, шмат беларусаў, украінцаў і расіянаў пражывае за межамі сваёй гістарычнай радзімы, і ім таксама можа спатрэбіцца донар.

У Парку высокіх тэхналогій было распрацавана праграмае забеспячэння, прызначаная для выдзянення рэгістра донараў коснага мозгу і ствалавых клетак, а таксама пацыентаў, якім патрабуецца трансплантцыя. Праект быў выкананы ў якасці дабрачыннай дапамогі для Цэнтра транспланталогіі і клетчачых біятэхналогій рэзідэнтнам Парка высокіх тэхналогій кампаніяй EPAM Systems. Рэгістр уяўляе сабой электронную базу звестак, якія аднаўленне ўласнага крыватварэння і імунітэту становіцца ўжо немагчыма. Адмова ў апошнюю хвіліну будзе раўназначная забойству чалавека.

Пі словах Вольгі Алейнікінай, праект па стварэнні славянскага банка донараў коснага мозгу ўжо паддзены на разгляд органаў іраванна Саюзнай дзяржавы. А ў самых набліжальных планах — стварэнне рэгістра донараў нашай краіны. Медыкі вельмі спадзяюцца на разуменне праблемы і заклікаюць беларусаў далучыцца да выратавання людзей, у якіх застаўся адзіны шанец на гэта...

— Калісьці, калі мы толькі нацэляваліся на засваенне тэхналогіі аперацый на перасадцы коснага мозгу і ствалавых клетак, замежныя калегі вельмі скептычна ставіліся да нашых планаў, — дадала Вольга Алейнікіна. — Па-першае, калі дзяржава можа «дазволіць» сабе трансплантатцыю коснага мозгу, гэта сведчыць, у першую чаргу, аб яе развітасці, а таксама аб яе зааможнасці. Сёння мы ўсё з'яўляемся сведкамі таго, якімі імклівымі тэмаі ўкараняюцца і развіваюцца высокія тэхналогіі ў беларускай медыцыне, у тым ліку трансплантатцыя органаў і тканак чалавека. Наконт зааможнасці — нам, напэўна, яшчэ далёка да многіх заходніх краін, аднак для развіцця медыцыны наша дзяржава ўсё ж знаходзіць сродкі, таму ў будучыню мы глядзім з аптызмам.

Надзея НІКАЛАЕВА.

ХІРУРГІЧНАЕ ЎМЯШАННЕ ў ОРГАНЫ СТРАВАВАННЯ

Доктар медыцынскіх навук, прафесар, загадчык кафедры хірургіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, кіраўнік Рэспубліканскага цэнтра рэканструктыўнай хірургічнай гастраэнтэралогіі і калапракталогіі Аляксандр ВАРАБЕІ адказаў на пытанні чытачоў і коротка каментару аб найбольш распаўсюджаных сёння ў галіне хірургіі органаў стрававання праблемах са здароўем.



Любыя парушэнні стрававання, у першую чаргу — ваніты пасля ежы, боль у правым падребрыні, змены ў рабоце кішчэніка, беспрывычнае бурчанне ў жываце, сльзь і кроў у кале абавязкова павінны насяржожыць і прымусіць звярнуцца да гастраэнтэралага або хірурга. Дарчы, бадай, самы просты і надзейны спосаб як мага хутчэй звабарацца ў тым ліку з пералічанымі вышэй сімптомамі — звярнуцца ў прафесарска-кансультацыйны цэнтр Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, размешчаны на базе Рэспубліканскага цэнтра медыцынскай раабілітацыі і бальнеалячэння (г. Мінск, вул. Макаенка, 17, тэл. 265 06 25). Цэнтр прапануе прыём спецыялістаў амаль усіх спецыяльнасцяў. Кансультацыі не дарагія, і самае важнае — гэта, бадай, самы надзейны і просты шлях трапіць пры наяўнасці паказанняў ў той жа Рэспубліканскі цэнтр калапракталогіі. Другі афіцыйны шлях для абследавання і лячэння ў цэнтрах рэспубліканскага ўзроўню для не мінчан заключачца ў атрыманні па месцы жыхарства накіравання адміністрацыі пэўнага органа аховы здароўя.

Падстраўнікавая залоза. Колькасць панкрэатытаў няўхільна прырастае. Хірургі лічаць панкрэатыт найбольш небяспечнай на сёння хваробай, што абумоўлена ростам колькасці цяжкіх формаў. На іх долю выпадае 5-10 працэнтаў ад агульнай колькасці выпадкаў хваробы. Цяжкія формы найчасцей звязаныя з пераяданнем і злоўжываннем алкаголем. Такія хворыя вельмі дрэнна паддаюцца лячэнню і нярэдка гінуць непасрэдна ў стацыянары. Любыя медыцынскія меры ўжо не здольныя ўратаваць жыццё пацыентаў.

Падстраўнікавая залоза адгравяе важную ролю ў ператраўленні ежы. Калі гэты невялікі орган рэгулярна перагрукваецца, то не вытрымлівае і аднойчы запалачецца. Запаленне можа працягнуцца ванітам, моцным болям у верхняй частцы жывата (апалясальны боль). Хваравіты адчуваны сігналізуюць аб тым, што ў залозе адбылася катастрофа: вялікая колькасць ферментаў, якія вырабляюцца ёю для ператраўлення ежы і алкаголю, спрыяе распаду органа.

Як і любое хранічнае запаленне, хранічны панкрэатыт спрыяе развіццю раку.

Нягледзячы на тое, што ў свеце выканаюцца перасадкі падстраўнікавай залозы (ндаўна перасадзілі яе разам з ныркай і ў нашай краіне), аднак панкрэатыт не з'яўляецца паказаннем для трансплантатцыі.

Злаякасным ператварэннем спрыяюць і кісты. Кіста — гэта адносна стаючы сцэнарый развіцця з адкасоў. Такое развіццё паталогіі з'яўляецца шанцам для выжывання пры некрозе органа. Кісты такога кшталту трэба абавязкова апераваць.

частцы жывата, больш аддае ў спіну (апалясальны боль). Хваравіты адчуваны сігналізуюць аб тым, што ў залозе адбылася катастрофа: вялікая колькасць ферментаў, якія вырабляюцца ёю для ператраўлення ежы і алкаголю, спрыяе распаду органа.

Кішчочкі. Пры першых парушэннях у рабоце кішчэніка трэба абследавацца як мага хутчэй. Хірургі настойваюць на гэтым для таго, каб не прапусціць рак, паколькі любыя трывожныя сімптомы з боку кішчэніка могуць быць прававай у тым ліку і раку. Трэба мець на ўвазе, што пасля 40 гадоў заканамерна часцей у тоўстай кішчэ з'яўляюцца паліпы. А гэта — перадак, які з цягам часу можа пераасці ў рак. Паліпы добра бачныя і ідуозна выдалюцца падчас каланаскапіі.

Апендыцыт. Іх колькасць у нашай краіне зніжаецца.

«Міні-галаўная вобласць, Ніна. Май дзень 31 год. Яна ўжо гадоў шасць-сем пакутуе ад запораў. Ляжала ў Мінску, у 1-й бальніцы. Рабілі каланаскапію, глытава зонд. Нічога асабліва ў яе не выявілі. Аднак апошнім часам з'явілася сльзь з крывёй... Яна пайшла да хірурга, той прызначыў даследаванне кішчочкі, але глядзельце яе ў прызначаны дзень у Магілёўскай абласной бальніцы не змоглі... Дачка яшчэ пакутуе ад болю ўнізе жывата. Скажыце, ці можа гэты боль быць звязаны з міёмай, бесплоднасцю з двух бакоў? Некалькі гадоў таму хірург, які прыждваў у наш ра-

нутраных крывацёкаў цяжка паддацца лячэнню: аднавіць функцыю печані, зразумела, немагчыма і нярэдка пацыент памірае ў клініцы. Каб адцягнуць сумны фінал, у горшых выпадках хірургі выканаюць розныя віды аперацый, у лепшых — пацыент можа назірацца ў гастраэнтэралага, аднак рэальнай дапамогі ў гэтым выпадку лічыцца толькі трансплантатцыя органа.

Жоўцёвы пузыр. Такая паталогія некалі сустракалася выключна ў дарослых, але на сёння выяўляецца нават у падлеткаў. Колькасць падобных выпадкаў няўхільна расце. Тут трэба мець на ўвазе, што калі чалавек — звычайны носьбіт камянёў, гэта — проста факт. Калі ж гэты факт суправаджаецца болям, запаленнем жоўцавага пузыра, значыць, патрабуецца аперацыйнае ўмяшанне — лапараскапічная аперацыя, падчас якой разам з камянямі выдалюцца жоўцёвыя пузыры. Зарадэцка, што пасля выдалення органа запаленне падвараюцца жоўцёвыя шляхі, што спрыяе ўтварэнню камянёў непасрэдна ў іх. На сёння аперацыя па выдаленні жоўцавага пузыра з камянямі — самая масавая ў любой буйной клініцы.

Кішчочкі. Пры першых парушэннях у рабоце кішчэніка трэба абследавацца як мага хутчэй. Хірургі настойваюць на гэтым для таго, каб не прапусціць рак, паколькі любыя трывожныя сімптомы з боку кішчэніка могуць быць прававай у тым ліку і раку. Трэба мець на ўвазе, што пасля 40 гадоў заканамерна часцей у тоўстай кішчэ з'яўляюцца паліпы. А гэта — перадак, які з цягам часу можа пераасці ў рак. Паліпы добра бачныя і ідуозна выдалюцца падчас каланаскапіі.

Апендыцыт. Іх колькасць у нашай краіне зніжаецца.

«Міні-галаўная вобласць, Ніна. Май дзень 31 год. Яна ўжо гадоў шасць-сем пакутуе ад запораў. Ляжала ў Мінску, у 1-й бальніцы. Рабілі каланаскапію, глытава зонд. Нічога асабліва ў яе не выявілі. Аднак апошнім часам з'явілася сльзь з крывёй... Яна пайшла да хірурга, той прызначыў даследаванне кішчочкі, але глядзельце яе ў прызначаны дзень у Магілёўскай абласной бальніцы не змоглі... Дачка яшчэ пакутуе ад болю ўнізе жывата. Скажыце, ці можа гэты боль быць звязаны з міёмай, бесплоднасцю з двух бакоў? Некалькі гадоў таму хірург, які прыждваў у наш ра-

можна прайсці належны агляд кішчочкі? Ці можна пакласці яе ў гэтага абследавання ў стацыянар? Што ўжо зараз можна зрабіць для паляпшэння стану?

— Боль ўнізе жывата, хутчэй за ўсё, звязана з гінекалагічнымі праблемамі. Таму вашай дачцы неабходна паказацца кваліфікаванаму гінеколагу, прайсці ўльтрагукавое даследаванне. Абследаванне спецыялістаў практалагічнага аддзялення, якім загадвае Аляксей Аляксеевіч Шпакаў. Калі ўзнікнуць неабходнасць, ён накіруе хворую на абследаванне ў Рэспубліканскі цэнтр калапракталогіі, размешчаны на базе Мінскай абласной клінічнай бальніцы. Мяркуючы па вашым апісанні, дачце не рабілі іргмаапілю — рэнтгенаўскае даследаванне прамой кішкі з кантрастам рэчывам бар'ем. Для выканання гэтага абследавання патрабуецца шпіталізацыя ў практалагічнае аддзяленне. Пакуль жа, для паляпшэння стану можна папіць спазмалітычны дэспанталін і расслабальны сродак — па-рашок мукафалькы. Яны не нашкобудзе абследавацца.

«Лагойскі раён, Алена Мікалаўна. Мне 65 гадоў. Паўгода таму перанесла аперацыю па выдаленні пупліны прамой кішкі — рак 1-й ступені. Паджажыце, якой цяпер павінна быць мая дыета, які правільны харчаванне?»

— У вашым рацыёне павінна быць максімум прадуктаў, якія спрыяюць м'яккаму стулу — агародніна, хлеб з вогтуб'ем, кашы. Каву, шкапад даводзіцца абмежаваць. Неабходна таксама заўсёды пазбягаць знаходжання пад прамымі сонечнымі промянямі.

«Міні, Ірына, Чула, што гінекалагічны рак нейкім чынам звязаны з развіццём раку кішчочкі. А ці ёсць адваротная сувязь?»

— Ёсць форма раку тоўстай кішкі, якая перадаецца ў спадчыну. У такіх жанчын значна часцей узнікаюць ракі паловай фасцы. З другога боку, сувязь можа быць і зусім іншай, што ракі кішкі можа прарасці ў цела маткі і наадварот.

«Гродзенская вобласць, Мікалай Мікалаевіч, 60 гадоў. Перанёс аперацыю па пахавай грыжы з двух бакоў. Некалькі гадоў таму хірург, які прыждваў у наш ра-



Валеолар 2-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Антаніна ВАРАНЬКО.

Каб памяць не была «дзіравай», разгадвайце крыжаванкі

ХУТКАЯ стомленасць, слабасць, раздражняльнасць, змяняльная няўстойлівасць, зніжэнне памці і ўвагі — менавіта на такія сімптомы скардзілі многія нашы чытачы, якія зваілі на нядаўнюю «прамую лінію» з удзелам загадчыка спецыялізаванага псіхатэрапеўтычнага аддзялення РНПЦ псіхічнага здароўя Аляксандра Голуба. Усе гэтыя непрыемныя адчуваны і правыя могуць быць прычынай развіцця склерозу сасуду галаўнога мозгу. Як жа дапамагчы яму працаваць у поўную моцу, г. зн. забяспечыць паўнацэннае сілкаванне? Што патрабуецца клеткам мозгу для падтрымкі добрай памці?

1 шклянкі меду. Піць па 1 сталовай лыжцы тры разы на дзень за гадзіну да яды ці праз 2—3 гадзіны пасля яе.

Трохадзёны пост з садавіны паліпшае паміць (пры захворваннях страўнікава-кішчанага тракту і гіпалакеміі супрацьпаказаны).

Прагрэсіруючае разбурэнне клетак мозгу, які адказвае за паміць і мысленне (хвароба Альцгеймера) у пачатковай стадыі, дапамагачы спыніць і сэдзінчаюць рэгенарцыі пашкоджаных клетак вятроўнік, лакрычкі, муміё, пропалісі.

ВІТРОЎНІК ВЯЗЛІСТЫ

20 г кветака ці 30 г каранёў здрабніць у парашок, заліць 50 г настойкі календулы, дадаць 200 г вады і паставіць на вадынаую лозану (тэмпература вады 80—90°C). Для кветака дастаткова 30 хвілін, для каранёў — 1 гадзіна. Піць па 2 чайныя лыжкі тры разы на дзень.

КОРАНЬ ЛАКРЫЧНІКУ

У парашку па 2 г; у таблетках па 1 шт. прымаць 2 разы на дзень на працягу месяца.

МУМІЁ

5 г муміё распусціць у 150 г соку алуі. Піць па 1 чайнай лыжцы перад снадзеннем і на ноч на працягу 10 дзён. Паўтарыць гэты курс праз 2 тыдні, а ў перапынку піць пропалісі.

НАСТОЙКА ПРОПАЛІСУ

20—30 кропель на чвэрць шклянкі вады 3 разы на дзень перад ядой. Паўтарыць курс лячэння пропалісам пасля другога курсу лячэння муміё.

Для ўмацавання памці і ачышчэння сасуду галаўнога мозгу многія выкарыстоўваюць і такі рэцэпт, правераны часам: у 1 л чырвонага віна ўсыпаць 40 малагата імбіры. Віно нагрэць да 50°C, дадаць у яго 3 сталовыя лыжкі меду і добра ўзбутаць. Піць па 1 сталовай лыжцы тры разы на дзень да яды.

Штодзёны прыём чвэрці таблеткі аспірыну крыху паліпшае сітуацыю, калі паміць стала «дзіравай».

Вастрыно мысленна павышаюць віды дзейнасці, якія траніруюць мозг, — чытанне літаратуры па новым для вас прадметам, разіанне галаваламак і разгадванне крыжаванак, вывучэнне новай мовы, штодзённая сістэматычная вятроўнік розуму на запамінанне, памнажэнне, вылічэнне і іншыя матэматычныя разлікі.

Добра «прачысчваюць мазгі» і рэгулярныя фізічныя практыкаванні. Даследчыкі з Пбгосурскага ўніверсітэта давалі жываным аднастайную механічную працу, а потым прасілі іх хадзіць, пакуль яны не спяляць па 350 калорый. Удзельніцы эксперымента паведамлілі, што пасля гэтага яны адчувалі большую янасць мыслення.

Правераны сродак пры склерозе — рэгчатая цыбуля з мёдам. 1 шклянку соку цыбулі змешаць з

Фота Марыны БЕГУНЧОВАЙ.