

Здароўе

Выпуск № 6 (175)

Прамая лінія

Нетрадыцыйныя «іголки», массаж, і лазер, і магніт...

Лазер, ультрагук, магніт, іголкаўколванне і г.д. — добра вядомыя кожнаму з нас метады лячэння ўваходзяць, як вядома, у склад рэфлексатэрапіі. Апошняя ж нейкі час з'яўлялася складаным так званым нетрадыцыйным метадам лячэння, аднак нядаўна была вылучана ў самастойную катэгорыю. У ліку ж уласна нетрадыцыйных метадаў аказаліся, напрыклад, гірудатэрапія, фітатэрапія, апітэрапія, выкарыстанне прэпараты мінеральнага, расліннага, жывёльнага паходжання і інш. На сёння вядома каля 40 метадаў рэфлексатэрапіі. Не так даўно з'явіліся новыя сучасныя тэхналогіі электрамагнітна-тэрапіі, шматкаляровай лазерпунктуры, вегетатывна-рэзананснай тэрапіі, эндэгеннай і экзогеннай вегетывна-рэзананснай тэрапіі, ультрагуковай тэрапіі, электрапунктуры і г.д.

Прызначчыць падобны метады лячэння можа любы вузкі спецыяліст, а рэфлексатэрапеўт выступае ў якасці кансультанта (за выключэннем выпадкаў, калі ён з'яўляецца спецыялістам па профілі

захворвання). Нездарма не ўдакладнены дыягназ лічыцца адным з супрацьказанняў да выкарыстання як рэфлексатэрапіі, так і нетрадыцыйных метадаў. У гэтым выпадку нельга кіравацца прычынам «не дапамагае медыкаментознае лячэнне, дык можа, лазерпунктура ўратае». Эфектыўнасць лячэння дасягаецца пры канкрэтным дыягназе, комплексным падыходзе да лячэння.

Найбольшую эфектыўнасць гэтыя метады дэманструюць пры захворваннях перыферычнай нервовай сістэмы, самаветэгатыўных дысфункцыях і памежных станах, функцыянальных стадыях парўзнення ў рабоце страўнікава-кішачнага тракта, дыхальнай і сардэчна-судзіннай сістэм і некаторых іншых праблемаў. А на пытанні чытачоў на гэты раз адказаў прафесар, доктар медыцынскіх навук, загадчык кафедры рэфлексатэрапіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядипломнай адукацыі, галоўны спецыяліст па нетрадыцыйных метадах лячэння Міністэрства аховы здароўя Беларусі Аляксандр СІВАКОВ.



Фота Марыны БЕГУНОВАЙ



Фота БЕЛТА.

Спартыўна-масавая свята "Мінская лыжня", якое прайшло 6 лютага на лыжаролернай трасе ў мікрараёне Вясянкі, сабрала каля 12 тыс. удзельнікаў.

— **Маладзечна, Валянціна Сцяпанюна. 69 гадоў. Дыягназ — ішмічная хвароба сэрца, атэрасклератычны атэрасклероз, атэрасклероз аорты, каранарных і цэрэбральных артерій. Парушэнне рытму, міяральная арытмія. Рытм парушаецца даволі часта. У гэтым месяцы ляжала з гэтай прычыны ў бальніцы. Яшчэ ёсць вузлавы валык, невядлікі вузельчыкі, халецыстыт. Якім чынам, акрамя таблетак, можна лячыць пералічаныя хваробы?**

— З улікам вашага ўзросту і вашых дыягназаў магу сказаць, што нетрадыцыйныя метады лячэння маюць адноснае паказанне да прымянення ў такіх выпадках. Асноўнае ваша лячэнне — па тэрапеўтычным і кардыялагічным профілях. Нашы метады могуць выкарыстоўвацца ў якасці абмежавана. Разам з асноўным медыкаментозным лячэннем можна выкарыстоўваць хіба толькі лазерпунктуру, але наколькі гэта мэтазгодна, павінен вырашыць спецыяліст — тэрапеўт або кардыёлаг.

— **Слаўгарадскі раён, Ганна Іванюна. Муж — яму 65 гадоў — вельмі дрэнна спіць. У Магілёве вядзлі паталагічнае зліпцасць абедзвюх ВСА, кінкінг злева, гемадынамічнае нязначнае атэрасклератычнае пашкоджанне БЦА, зніжэнне кровазвароту ў абедзвюх асах і ПА. Прызначылі аперацыю — чыстку сонных артерій. Ці можна палепшыць сітуацыю без аперацыі?**

— Нашы метады — нетрадыцыйныя і рэфлексатэрапія — будуць не эфектыўныя ў такім выпадку. Мужу трэба назірацца ў неўролага і нейрахірурга.

— **Мінская вобласць, Тацяна Патроўна. 54 гады. У маі перанесла інфаркт, у ліпені — аперацыю на сэрцы. Дыягназ — хранічная рэўматычная хвароба сэрца і мітральна-артальнае парок сэрца. Устаноўлены пратэз мітральнага клапана, пластыка іншых клапанаў. Пасля аперацыі ў сэрцы ў перыкардзе збіраецца вадкасць. Сярод іншых прэпаратаў прымаю магачоныя. Урач сказаў, трэба павялічыць іх дозу. Я павялічыла, і абаварыўся пэўна, панкрэатыт, адчуваю боль. Ці можна гэта быць**

звязана? Ці можна прымаць якія-небудзь травы?

— Вы маеце патрэбу ў сур'ёзнай кансультацыі спецыялістаў-кардыёлагаў. Метады рэфлексатэрапіі могуць выкарыстоўвацца тут разам з прынятымі сучаснымі праграмамі рэабілітацыі. Спадзяюцца ж на нейкі адзін метады, тым больш на травялячэнне, на жаль, не выпадае. Магчыма, па месцы жыхарства вас накіруюць у рэабілітацыйны цэнтр.

— **Дзятлаўскі раён, Соф'я Міхайлаўна. 72 гады. Сёлетым раптам пачалі балезь рукі — косці, мышцы... Рабілі нейкія ўкольы, лазер. Але лягчы не стала. Ноччу боль вельмі моцны. Немагчыма трымаць. У які цэнтр у Мінску можна звярнуцца?**

— Хутчэй за ўсё, у вас маюць месца сістэмныя працэсы і захворванне апорна-рухальнага апарату. Ваш боль можа быць праявай неўралгічнага захворвання... Вельмі важна ўстанавіць прычыну вашых боляў. Звярніцеся, калі ласка, па кансультацыю да кваліфікаваных спецыялістаў — артапеда-травматолога, рэўматолога, неўролага, тэрапеўта, якія працуюць, напрыклад, у блізкай да вас санаторыі «Радон». Там урач пракансультуе вас адносна метадаў санаторна-курортнага лячэння.

— **Гомель, Тацяна Васільеўна. У сына — яму 34 гады — хранічны бронхіт, бронхіальная астма сярэдняй цяжкасці. Есць скрыўленне насавой перагародкі, пастаянны насмарк. Нядаўна пачаў дыхаць з дапамогай інгалятара гармонамі. Ездзіў сёлетам у Крым, місхораўскі санаторый. Але потым паўгода хварэў, з'яўлялася інфекцыя. Як яму можна лячыцца? Чым яму дапамагчы?**

— Што да адпачынку і лячэння ў паўднёвых краінах, то сапраўды, у некаторых пацыентаў мае месца пэўная адаптацыя да змены клімату. Тым не менш, у тым санаторыі, які вы ўгадалі, прымяняюцца нетрадыцыйныя метады і рэфлексатэрапія. Я паракамендаваў бы вамшу сыну іголкаўколванне, вельмі эфектыўным можа быць усходні масаж, які расшырае бронхі, спрыяе адыходу макроты, дзейнічае крэпна на тыя званы, якія спрыяюць развіццю захворвання. Вельмі добры

знак дазваляецца змяшчаць толькі на прадукцыі, вырабленай з натуральнага сыравіны жывёльнага, расліннага або мінеральнага паходжання без прымянення метадаў геннай інжынерыі і штучных харчовых дабавак. Такія прадукты адпавядаюць вельмі жорсткім патрабаванням. І сертыфікат на права маркіроўкі атрымаецца даволі складана...

— **Насвіжскі раён, Святлана Міхайлаўна. 62 гады. Моцна шуміць у галаве. Есць павышаны ціск. Піла стугерон, ад ціску — знолапылі, каптапылі. Чым мне можна дапамагчы?**

— Вам можна прымяніць масаж, іголкаўколванне, лазерпунктуру. Спачатку пацямцеце, ці робіць гэта ў раённай Насвіжскай бальніцы.

— **Пружанскі раён, Іван Міхайлаўна. 77 гадоў. Атрымаў у бальніцы вострую крапіўніцу з-за ўколу. Як пазбавіцца?**

— Крапіўніца — гэта вынік алергічных рэакцыяў у арганізме хворага. Бываюць выпадкі і непераноснасці медыкаменту. Пакажыцеся, калі ласка, алергологу, напрыклад, Брэсцкай албасной бальніцы. Часам пры такіх станах дапамагае іголкаўколванне, лазерпунктура ў комплексе з медыкаментозным лячэннем, якое таксама выконваюць у вобласці.

— **Баранавіцкі раён, Казленка. Мне 52 гады. Раней былі праблемы з нізкімі ціскам, да страты прытомнасці. А цяпер наадварот, калі ціск усёго 150, то я ўжо дрэнна спае адчуваю. Часцей ён узнімаецца ноччу. Прачынаюся ў 3-4 гадзіны. Як змагацца з гэтай праблемай? Як нармалізаваць ціск?**

— З нашых нетрадыцыйных метадаў лячэння вам ракамендуецца іголкаўколванне, банечны масаж, магнітапунктура. Такія віды дапамогі вам могуць прапанаваць у Баранавіцкай ці Брэсцкай. Калі пасля прымянення пералічаных метадаў ціск нармалізуецца, можна будзе параіцца з урачом адносна змяшэння дазроўкі прэпаратаў.

— **Гомель, Ірына. Якія метады могуць прыпыніць рост фібраміёму?**

— Фібраміёма — адноснае супрацьказанне для прымянення метадаў рэфлексатэрапіі. Пытанне пакуль дыскусійнае. Шэраг гінеколагаў прызначаюць такія працэдурны ў залежнасці ад памеру міёмы. Некаторыя фізіятэрапеўты кажуць, што да 8 тыдняў можна прымяняць электралічэнне. З метадаў рэфлексатэрапіі эфектыўным будзе прымяненне электрамагнітнага выпраменьвання краіневысокай частаты (КВЧ-пунктура).

— **Пры беспладнасці нетрадыцыйныя метады могуць дапамагчы?**

— Пры эндэкрына-гармональных формах могуць выкарыстоўвацца ў комплексе метады аднаўлення лячэння і рэфлексатэрапіі. Ва ўсіх астатніх выпадках такія метады будуць проста не эфектыўнымі. У любым выпадку неабходна кансультацыя ўролага, сэкспацяталага і іншых спецыялістаў.

— **Мінск, Тэрэза Мікалаеўна. Ва ўнука — павялічаны адноіды. Пачалі лячыцца біячынкам. Яго нібыта можна піць, закапваць у нос...**

— А дзе вы ўзялі гэты біячынк? — У распускоджальніку купілі. Ды за немалы грошы.

— Якім бо не раіў бываць і прымяняць прэпараты, якія распаўсюджаюцца такім не афіцыйным чынам. Распускоджальнікі не нясуць за гэта ніякай адказнасці... Наогул да свайго здароўя, і тым больш да здароўя дзіцяці неабходна ставіцца ашчадна. Праверкі паказваюць, што ў шэрагу выпадкаў тое, што наліпана на этыкетках так званых «лежавых сродкаў» не адпавядае таму, што знаходзіцца там у сапраўднаму. У лепшым выпадку там будуць рэчывы, якія ўвогуле ніяк не ўздзейнічаюць на арганізм. Што ж да адноідаў, то вам усё могуць растлумачыць атарыналарынгологі Навукова-практычнага цэнтры, што па вуліцы Сухой у Мінску. Нетрадыцыйныя ж метады лячэння тут будуць недастаткова эфектыўнымі.

— **Мінск, Тамара. Нядаўна выдаліла зуб. Як можна пазбавіцца болю і дапамагчы больш хуткаму зацвярдуенню дзясны? Паласкава карой дуба, але усё адно баліць...**

— Значыць перыямія сімптомы дапамога іголкаўколванне, электрапунктура і лазерпунктура. Курс лячэння — 10—12 працэдур. Сапраўды, адных толькі папаласкаваньняў настоі траў бывае недастаткова.

«ЗУБАСТЫЯ» МФЫ

ХТО не марыць пра беласнежную усмешку? А гэта ж цапкам магчыма. Дастаткова правільна даглядаць зубы і дзясны, раз у паўгода хадзіць на прафілактычны агляд да стоматолога, і тады вы зможаце радаваць сябе і навакольных здаровымі зубамі і прыгожай усмешкай.

ХАРЧОВЫЯ ДАБАЎКІ: «ЗА» І «СУПРАЦЬ»

Здароўе на тэлерцы

Сёння мала каго можна здзівіць смятанай, якая без аніякіх наступстваў для здароўя можа «жыць» у халадзільніку па два-тры тыдні, малако, якое ўвогуле можа захоўвацца доўгі час без халадзільніка, ці пачэпнае, якое застаецца свежым і пасля шасці месяцаў захоўвання. Істотна павялічыліся апошнім часам таксама «тэрміны жыцця» хлеба, ёгуртаў, маянэзаў, марожанага, каўбасных вырабаў і многіх іншых прадуктаў харчавання. Вытворцы тлумачаць такое «доўгажывучасцю» сучасных прадуктаў выкарыстаннем новых упакоўчых матэрыялаў з павышанымі ахоўнымі ўласцівасцямі і ўдакладненнем тэхналагічных працэсаў. Аднак ёсць яшчэ адна акалічнасць, пра якую згадваюць значна рэзлей — гэта шырокае выкарыстанне ў харчовай вытворчасці кансервантаў і антыакісляльнікаў (рэчывы, якія павялічваюць тэрміны захоўвання прадуктаў, абараняюць іх ад павяжэння і акіслення). Як правіла, яны хаваюцца ў маркіроўцы прадуктаў пад літаркамі «Е». Некаторыя з кансервантаў, напрыклад, вадцанага ці малочнага кіслоты і кухонная соль, прымяняюцца ўжо не адно тысячагоддзе. Аднак найбольш масавае прымяненне кансервантаў, араматызатараў і фарбавальнікаў распачалося ў другой палове ХХ стагоддзя па меры пашырэння знешняга гандлю, а таксама развіцця рэкламнага рынку. Усё ж рэклама робіць галоўны акцэнт на візуальнае і каляровае ўспрыманне ўбачанага, таму трэба быць палепшыць «прэзентабельнасць» рэкламуемых прадуктаў. А як можна зрабіць з варанага мяса «прыгожым» каўбасу без выкарыстання фарбавальнікаў? Ці як атрымаць алей з прыгожым залацістым адценнем і праціглым тэрмінам захоўвання? Ды каб ён яшчэ і не пуніўся на патыльці...

— Харчовыя дабаўкі — гэта прыродныя ці штучныя рэчывы і іх спалучэнні, якія спецыяльна ўводзяцца ў харчовыя прадукты ў працэсе іх вытворчасці і гандлёвага абароту для іх надання ім пэўных уласцівасцяў і захавання іх якасці, — патлумачыў журналістам падчас «круглага стала», прывесчанага бяспечнасці прымянення харчовых дабавак, **загадчык лабараторыі спектрымэтрычных даследаванняў Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтры гігіены Віктар ЗАЙЦАЎ.** Харчовыя дабаўкі могуць уносіцца ў прадукт на любых этапах яго вытворчасці, каб палепшыць ці палегчыць тэхналагічны працэс і павялічыць трываласць прадуктаў да розных відаў павяжэння, дзяржаваня структуры і знешняга выгляду прадукта. Акрамя кансервантаў і фарбавальнікаў у харчовай вытворчасці шырока выкарыстоўваюцца таксама рэгулятары кіслотнасці, рыхліцельны, эмульгатары, жэліруючыя агенты, стабілізатары, загусцічальныя, пенаўтваральныя, спецыяльныя рэчывы для апрацоўкі мукі, рэчывы, якія перашкаджаюць высыханню харчовых прадуктаў, паліпшычальныя хлэбнажарныя ўласцівасці і іншыя харчовыя дабаўкі. Згодна з прынятай у

Еўрасаюзе сістэмай лічбавай класіфікацыі, кожнай харчовай дабаўцы прысвойваецца трох-ці чатырохлічбавы нумар, якому папярэднічае літара «Е» (скарочанне ад Еўропе). Гэтыя коды выкарыстоўваюцца ў спалучэнні з назвамі функцыянальных класаў, якія падзяляюць усё харчовыя дабаўкі па іх тэхналагічных функцыях. Скажам, харчовыя дабаўкі E100—E182 — гэта фарбавальнікі, E200—299 — кансерванты, E300—E399 — антыакісляльнікі і гэтак далей.

— Не скарэж, што некаторыя асабліва ўражлівыя пакунікоў пералічаныя на ўпакоўцы шматлікіх харчовых дабавак элементарна адлужвае. І для іх не мае значэння: натуральныя гэта дабаўкі ці штучныя. Тым больш што мала ёсць дасведчаных у гэтым пытанні людзей.

— Аднак калі вы заходзіце ў хлэбны аддзел, а там на паліцах ляжыць толькі чэрсты хлеб, ці вам гэта спадабаецца? — Пацямцеце ў журналістаў і іх меркаванне начальніка аддзела харчавання Навукова-практычнага цэнтры па харчаванні **Нацыянальнай акадэміі навук Васіль ЦЫГАНКОВ.** — А калі б у мукі ці цеста паклалі харчовыя дабаўкі, што паліпшычаць уласцівасці хлеба, вам бы такі хлеб спадабаўся больш? Пэўна, час тым паўсюдна друкаваліся табліцы і артыкулы пра кансервантныя дабаўкі, якія бышчым бы выкарыстоўваюцца ў вытворчасці прадуктаў. Прычым сярод «кансервантаў» згадваюцца нават дабаўка E330. Мый іншым, пад гэтай лічбай хаваецца звычайная лімонная кіслата. Аднак гэта поўная бягзлудзіца працяглава тыражавацца з газеты ў газету. Таму я хачу заявіць афіцыйна: усё дабаўкі, дазволена для выкарыстання ў харчовай вытворчасці на тэрыторыі нашай краіны, цалкам бяспечныя, і канцэнтраваны, у якіх яны прымяняюцца, не выклікаюць акалігальных захворванняў, захворванняў печані, нырач ці нейкіх іншых праблемаў са здароўем.

Дазвол на прымяненне тых ці іншых харчовых дабавак выдаецца спецыяльнай міжнароднай арганізацыяй — аб'яднаным камітэтам экспертаў FAO/WHO па харчовых дабаўках (Сусветная арганізацыя аховы здароўя і Харчовая і сельскагаспадарчая арганізацыя ААН). Камітэт экспертаў вызначае так званыя рэдуцыруемыя атручэнні, вырашыўшы адмовіцца ад выкарыстання небяспечнай дабаўкі.

— Як толькі з'яўляюцца сумненні ў патэнцыйнай бяспечнасці той ці іншай харчовай дабаўкі, тут жа агучваецца рэ-

камендацыя спыніць ці абмежаваць яе выкарыстанне. Свае высновы павінны зрабіць тры незалежныя акрэдытаваныя лабараторыі, — патлумачыў Васіль Цыганков. — Ужо на іх падставе прымаецца канчатковае рашэнне. Калі існуе нават тэарэтычная рызыка, дабаўка выключыцца з пераліку дазволена. Зразумела, што даць стапрацэнтную гарантыю, што тое ці іншае рэчыва абсалютна бяспечнае для чалавека, ніхто не можа. Да 1938 года ніхто ў свеце не ведаў, што курэнне выклікае рак лёгкіх, наадварот, лічылі, што курэнне дапамагае прыгрыпе і некаторых іншых інфекцыйных захворваннях. Аднак навука на месцы не стаіць, тэхналогія даследаванняў ўдасканальваюцца, таму не выключана, што могуць з'явіцца новыя навуковыя звесткі. Пакуль што праціглы міжнародны маніторынг не пацвердзіў таго, што скупкае ўздзеянне розных дабавак прыводзіць да непажаданнага эфекту. Увогуле пералік дабавак даволі кансерватыўны і абнаўляецца рэдка.

Цікава, што сам Васіль Цыганков не вельмі павяжае прадукты, якія ўтрымліваюць пшэнь, шэсць, сем харчовых дабавак.

— Маё асабістае меркаванне як урача — хацеўся б зменшыць у адным прадукце колькасць прыняемых харчовых дабавак. А менавіта на гэта мы арыентуем нашых вытворцаў. Калі тыя ці іншыя ўласцівасці прадукта дасягаюцца без прымянення харчовых дабавак, то прыярэць будзе аддавацца менавіта такой рэцэптуры і тэхналагічным умовам такога прадукта. Усе рэцэптуры праходзяць працэдурны афіцыйнага зацвярджэння, і вытворца самастойна ўжо не можа замяніць у сваім прадукце адну харчовую дабаўку на іншую. У гэтым выпадку яму трэба зацвярджаць ужо новую рэцэптуру. Дарэчы, беларускія вытворцы не выкарыстоўваюць у дзіцячым харчаванні ніякіх харчовых дабавак, акрамя солі. Прымяненне генетычна мадыфікаванай сыравіны забаронена ў прадуктах для дзіцяці да трох гадоў. А ўжо з трох гадоў дзіця, які мае пераканальна, харчуецца з аднаго стала разам з бацькамі. У любым выпадку на этыкетку ў краме заўсёды карысна глядзець, хоць бы для таго, каб даведацца пра тэрмін прыдатнасці і склад прадуктаў, — параіў Васіль Цыганков. — А права выбару застаецца за спажыўцом. І пакупнік можа аддаць перавагу, напрыклад, прадукту з маркіроўкай «Натуральны прадукт». Гэты

знак дазваляецца змяшчаць толькі на прадукцыі, вырабленай з натуральнага сыравіны жывёльнага, расліннага або мінеральнага паходжання без прымянення метадаў геннай інжынерыі і штучных харчовых дабавак. Такія прадукты адпавядаюць вельмі жорсткім патрабаванням. І сертыфікат на права маркіроўкі атрымаецца даволі складана...

Журналістаў цікавіла таксама, што хаваецца за вызначэннямі «араматызатар, ідэнтычны натуральнаму» і «мадыфікаваны крухмал». Не скарэж, што многія бытаючы мадыфікаваныя крухмалы, дзякуючы якім можна атрымаць асабліва разнавіднасці з дадзенымі ўласцівасцямі. Есць крухмал, пазабавлены паху, распылісты, са змененым колерам і гэтак далей. Крухмал можа дабаўляцца да парэпакаваных харчовых прадуктаў для папярэджвання ўтварэння там камякоў, у шкоруцкую пудру, дзіцячыя прысыпкі і гэтак далей. Крухмал, які набухае, шырока выкарыстоўваецца пры прыгатаванні саусаў, кетчупаў, маянэзаў, ёгуртаў, пудынаў, крэмаў, дэсертаў, паўфабрыкатаў для торці і пірожных... Тэрмічна расшчыпяваны крухмалы — дэжэрыны — вядомыя ўжо шмат стагоддзяў, і іх пачалі атрымліваць, калі пра генную інжынерыю ніхто нават не марыў.

Цяпер па рэзультатах паміж натуральнымі араматызатарамі, араматызатарамі, ідэнтычным натуральным, і штучным араматызатарамі. Натуральныя араматызатары ўтрымліваюць толькі натуральныя смаквыя і пахія рэчывы, напрыклад, эфіры алей. Араматызатары, ідэнтычныя натуральным, атрымліваюць адно ці некалькі штучных рэчываў, якія не існуюць у прыродзе. Напрыклад, смак і тодык ванілі, але і звычайналі — спалучэнне, не знойдзенае ў прыродзе, а атрыманае хімічнымі метадамі.

Унікае цапкам заканамернае пытанне, навошта дабаўляць араматызатары, калі можна выкарыстаць натуральныя смаквыя і гадзі? Сутнасць у тым, што большасць спалучэнняў, якія перадаюць смак і водар натуральнага садавіны і гад, нестабільныя да ўздзеяння высокай тэмпературы. Таму і выкарыстоўваюцца харчовыя дабаўкі...

Міф 1. Зубы трэба чысціць пасля сьнедання...

Так, чысціць зубы трэба пасля яды. Але раніцай лепш рабіць гэта двойчы: да сьнедання (для зняцця налёту, які набіраецца за ноч і для сябе асабіста — каб адбываць свежасць) і абавязкова пасля сьнедання — для ачышчэння паласці рота ад рэшткаў ежы.

Міф 2. Пасля яды трэба выкарыстоўваць жавальную гумку...

Можна. Але не больш як 5—10 хвілін. Пасля яды ў роце мяняецца кіслотна-шчолачны баланс, што садзейнічае развіццю карысця. Балам можна аднавіць з дапамогай гумкі. Але доўга жавачь яе нельга, бо працэс жавання стымулюе выпрацоўку страўнікавага соку. А паколькі ён не паступае, страўнік даводзіцца «ператраўніваць» самаго сябе, ад чаго пакутуе яго сліззістая.

Міф 3. Трэба лячыць хворы зуб «да апошняга», перш чым выдаліць яго...

Так. Выдаленне зуба прыводзіць да паступовага зрушэння суседніх зубоў, што адаб'ецца на знешнім выглядзе і можа стварыць сур'ёзныя праблемы з жаваннем. Зрушэнне адбудоўца абавязкова, бо кожны з зубоў з'яўляецца часткай сістэмы і нясе сваю функцыю і нагрузку. Таму лепш лячыць зуб «да апошняга». Але, калі выдаленне не забяспечыць, лепш адрэзаць паставіць імплантат. Дарэчы, выдаленне зуба «мурасца», у адрозненне ад выдалення іншых зубоў, не пагражае значным скрыўленнем прыскуку, які ўзнікае пры зрушэнні суседніх зубоў на месцы выдаленага.

Міф 4. Малочныя зубы лячыць неабавязкова — усё адно выпадучым...

Не. Трэба абавязкова звяртацца да навіта да дзіцячага стоматолога. Малочныя зубы выпадаюць у выніку фізіялагічнага разыходжання іх каранёў. Паміж імі ўвесь гэты час знаходзіцца пастаянныя зубы, якія прарэзаюцца на месцы малочных. Калі не лячыць карысць малочнага зуба, ён можа прывесці да запалення, парўзнення тэрмінаў прарэзвання, недарэзання змалі або нават да поўнага распаўсюлення зачатка пастаяннага зуба.

Міф 5. Калі зубы не бяліць, хадзіць да стоматолога не трэба...

Не. 1—2 разы на год неабходна наведаць стоматолога. Пачатковаю стадыяю карысць можа ўзніць толькі спецыяліст. Акрамя таго, трэба рэгулярна здзімаць зубны налёт і зубныя адкладанні (камяні). Апошняе можа хвацця пад дзясной, і яны больш небяспечныя за наддзясенныя адкладанні.

Міф 6. Здаровыя змалі — бялая змалі...

Не. Абсалютна белых зубоў у прыродзе не бывае. Іх колер залежыць ад дэнціну і перадаецца ў спадчыну. Лічыцца, што самая моцная тканка зубоў — тыя, колер якіх жаўтаваты.

Міф 7. Зубы можна адбіць содаі...

Так, але выкарыстоўваць соду можна не часцей як адзін раз на тыдзень, бо яна можа падрпаць эмаль. Іншая рэч — пасты, якія ўтрымліваюць соду бікарбанат. Там часціцы соды наштам пачынаюць эмаль і не так траўмуюць эмаль. Такія пасты можна карыстацца штодзень, але не больш чым месяц, затым трэба зрабіць перапынак.

Міф 8. Для добрай засцярогі і правільнай чысці пасты трэба шмаць.

Няправільна. Расход пасты павінен быць умераным, дастаткова пакрыць галоўку зубной шоткі. Сутнасць у тым, што фтор вельмі актыўны і ўступае ва ўзаемадзеянне з тканкамі зуба нават у невялікай колькасці. Для прафілактыкі стоматалагічных захворванняў важная з'ява не колькасць, а менавіта якасць ачышчэння. Пяніцца якаснага ачышчэння ўключае ў сябе правільны механізм ачышчэння і час — не менш як 2—3 хвіліны.

Міф 9. Час ад чаі пасту трэба мяняць...

Так. Мікробы паласці рота вельмі хутка прыкываюцца да карысных уласцівасцяў пасты (асабліва калі паста ўтрымлівае антысептыкі — трыклянды, хлоргексідын) і перастаюць на іх разгаваяць.

Міф 10. Вадкасць для паласкання роты засцерагае ўчасткі, недаступныя для зубной шоткі.

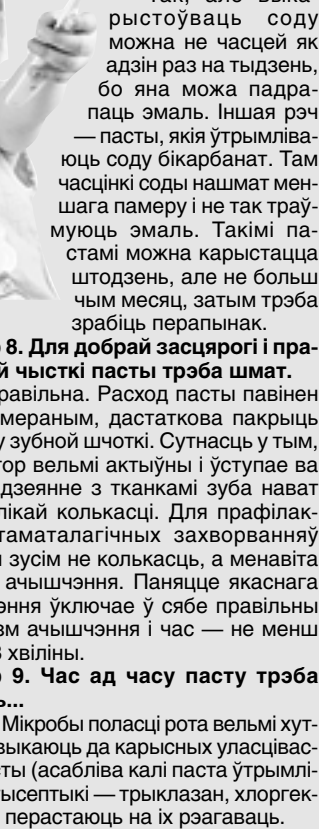
Не. Паласканне не выдаліць налёт. Балзавыя і апаласкавальныя адносіцца да дадатковых сродкаў гігіены і выкарыстоўваюцца па жаданні. Яны ўтрымліваюць рэчывы, якія перашкаджаюць прымацаванню бактэрыяў да паверхні зуба. Толькі старанная ручная чыстка, асабліва прамежкаў паміж зубамі і па лініі дзясны, гарантуе праціглы засцярогу.

Міф 11. Чым больш шотка, тым лепш ёю чысціць зубы...

Маленькай шоткай лягчы маніпуляваць у роце. І яна лепш можа ачысціць зубы. Вялікая шотка не ўсюды можа памясяціцца, не кажучы ўжо пра тое, што ёю складана нават паарушыць. Маленькай жа шоткай даступны ўсе паверхні зубоў. Таму лепш набываць шоткі з невялікімі галоўкамі, якія адпавядаюць памеру 1,5—2 зубоў.

Міф 12. Здароўе аб хваробы зубоў перадаецца ў спадчыну, а прафілактыка не мае вырашальнага значэння...

Сапраўды, спадчыны фактар адгрывае некаторую ролю ў стане зубоў, але, пры захворванні паласці рота, у прыватнасці, пры карысця, яго роля вельмі значная. Таму ўсё, што звязана з прафілактыкай, можа прадухіліць карысць, незалежна ад спадчыннасці. Падытрымае Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.



Фота Марыны БЕГУНОВАЙ