

# Краіна здароўя

Выпуск № 19 (32)



Фота: Вольгі ІЛАСКА.

## У МЕДУСТАНОВАХ ПАВІННЫ ЛЯЧЫЦЬ... І СЦЕНЫ

**Дэмаграфы канстатуюць: на сённяшні дзень у Беларусі існуе вялікая розніца ў сярэдняй працягласці жыцця гарадскога і сельскага насельніцтва. Так, вясковыя жанчыны жывуць на 3 гады менш у параўнанні з гараджанкамі, а мужчыны — на 6 гадоў менш, чым у гарадах. Ці маюць захворванні вясцоўцаў нейкія характэрныя адметнасці? На думку намесніка начальніка ўправлення арганізацыі медыцынскай дапамогі Міністэрства аховы здароўя Людмілы Жывевіч, у асноўным — гэта запущанасць любога захворвання, з якім вясцоўцы прыходзяць да ўрача.**

— Менталітэт нашых вясцоўцаў такі, што на першым плане ў іх стаіць не ўласнае здароўе, а пясуня, уборачная, агарод, і толькі калі хвароба зусім ужо прыціскае, то чалавек нарэшце знаходзіць час, каб звярнуцца да ўрача, — тлумачыць спецыяліст. — Усе трывожныя сімптомы вясковыя жыхары спісваюць на цяжкую фізічную працу, супакойваюць сябе тым, што проста стаміліся, і толькі калі боль у грудзях ужо не дае зрабіць ім нават некалькі крокаў, да лячэння хваробы падключаецца ўрач. Аднак далёка не заўсёды лячэнне, распачатае на позняй стадыі, праходзіць паспяхова. Гэта датычыцца і сардэчна-сасудзістых, і анкалагічных захворванняў, і туберкулёзу. Да таго ж насельніцтва ў сельскай мясцовасці старэе проста катастрофічнымі тэмпамі: фізічныя магчымасці старых людзей абмежаваныя, таму ім праблематычна звярнуцца своечасова да патрэбнага спецыяліста. Ёсць таксама яшчэ адна акалічнасць, якая адбіваецца на здароўі вясцоўцаў, — распаўсюджанасць у сельскай мясцовасці алкагалізму.

У Мінскай вобласці летася агульны паказчык смяротнасці сельскага насельніцтва склаў 22,7 выпадкаў на 1 тыс. чалавек, а гарадскога — 10,9 выпадкаў на 1 тыс. Першае месца ў структуры смяротнасці насельніцтва займаюць сардэчна-сасудзістыя захворванні, другое — траўмы, атручэнні і няшчасныя выпадкі і трэцяе — новаўтварэнні. За перыяд з 1994 па 2007 год сельскае насельніцтва Міншчыны скарацілася на 137 тыс. чалавек, а гарадское, наадварот, на 5,5 тыс. павялічылася.

*(Заканчэнне на 6-й стар.)*

## КІРАЎНІК МУС УЛАДЗІМІР НАВУМАЎ МАЕ НАМЕР УСТАНОВІЦ АСАБІСТЫ РЭКОРД ПА ХУТКАЙ ХАДЗЬБЕ НА 100 КМ

Кіраўнік МУС Уладзімір Навумаў мае намер усталяваць асабісты рэкорд па хуткай ходзе на 100 км, паведаміў міністр унутраных спраў Беларусі на он-лайн-канферэнцыі Белтэлерадыёкампаніі. Ён збіраецца пачаць падрыхтоўку ўжо ў сярэдзіне жніўня.

«У вольны час я з задавальненнем займаюся хакеем і хуткай ходзею, — кажа Уладзімір Навумаў. — А як бальшчыку мне цікава ўсе гульнявыя віды спорту. Асабліва, калі нашы перамагаюць».

Кар. БЕЛТА.

## Пойдуць у ход шпрыцы — нашы, беларускія...

Іх вытворчасць з'яўляецца адным з напрамкаў дзяржаўнай праграмы па імпарта-замышчэнню. У гэтым пераконваецца на прыкладзе рэалізацыі інвестыцыйнага праекта ў адкрытым акцыянерным таварыстве «Медпласт», што ў Гомелі. Тут у канцы мінулага тыдня быў уведзены ў строй цэх па вырабу аднаразовых медыцынскіх шпрыцаў як выкананне адпаведнага даручэння Прэзідэнта краіны Аляксандра Лукашэнкі. Гэта першы пусквы комплекс прадпрыемства, дзе будзе вырабляцца шпрыцы аб'ёмам 2 і 5 мілілітраў у колькасці 120 мільяёнаў штук у год.

На чарзе — пуск другога комплексу, дзе вядзецца адпаведная работа. На ім будзе арганізавана вытворчасць шпрыцаў аб'ёмам 10 і 20 мілілітраў, гадавая магутнасць якой складае адпаведна 40 і 30 мільяёнаў штук. Будзе распрацаваны таксама праект па трэцяму пускавому комплексу, які прадугледжвае арганізацыю ўчастка газавай стэрылізацыі вырабы медыцынскага прызначэння. Тым самым на прадпрыемстве створыцца закончаны цыкл вытворчасці шпрыцаў і будучы выключаны транспартныя затраты, звязаныя з дастаўкай іх на стэрылізацыю ў іншыя арганізацыі і з аплатай за паслугі.

Як адзначыў дырэктар прадпрыемства Валерый Лукашэвіч, абсталяванне для новай вытворчасці на тэндарнай аснове было закуплена ў адной з нямецкіх фірмаў. Яно адпавядае ўсім сучасным патрабаванням па экалогіі, спажыванню электраэнергіі і забяспечвае выпуск высакаякаснай прадукцыі, якая здольная канкуруваць з імпортнымі аналагамі. У выніку будзе эканоміцца звыш пяці мільяёнаў долараў у год.

Уладзімір ПЕРНІКАЎ.

## БАД для нясушка

Практычна нічым не будучы адрознівацца курыныя яйкі, якія будучы пастаўляць у гандлёвую сетку птушкафабрыкі, ад яек свойскіх курай.

Надасць жайткую ярка-аранжавы колер новай, не маючай сусветных аналагаў біялагічна актыўнага дабаўка, над стварэннем якой працуюць вучоныя Інстытута мікрабіялогіі Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі.

Аснова біяпрапарата — грыб губа серна-жоўтая — багацішчэй крыніца бета-каротыну. У сваю чаргу з гэтага рэчыва сінтэзуецца вітамін А. Вырошчванне міцэлію серна-жоўтай губы ў лабараторных умовах ужо пачалося. З часам з яго будзе атрыман экстракт рыбы з павышаным утрыманнем бета-каротыну, поліненасычаных тлушчэй кіслот і іншых пажыўчальных рэчываў. А з яго — унікальны біялагічна актыўны прэпарат, які прызначаны, перш за ўсё, для кармлення птушак.

Вольга ГРЫГОР'ЕВА, «Мінск-Навіны».

# КАЛІ СОНЦА НЕ Ё РАДАСЦЬ

36,6°

Пазагарач на сонечнай палянцы або ля вады любяць, бадай, усе. Да таго ж пэўная колькасць сонечных промняў карысная для здароўя: большая частка вітаміну D, у якім мае патрэбу арганізм, дастаецца нам разам з загараем. Але часам сонечныя ванны могуць прынесці і шкоду. Як расказала дацэнт кафедры алергалогіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі Людміла Маслава, цэплавая алергія — даволі распаўсюджаная з'ява. Вядома вялікая група хвароб скуры, калі ў чалавека адзначаецца павышаная адчувальнасць да промняў ультрафіялетавага спектру. Такія паталагічныя станы атрымалі агульную назву — фотадэрматызы. Сімптомы іх працяжваюцца не адразу, і таму хворы часта не звязвае скурнае высыпкі з уплывам сонца. Толькі спецыяліст зможа дакладна паставіць дыягназ і прызначыць правільнае лячэнне.

Фотадэрматызы могуць працякаць востра або хронічна. Класічны прыклад фотаадчувальнага дэрматызу — хронічная чырвоная ваўчанка, на якую часцей за ўсё пакутуюць жанчыны ва ўзросце 20—40 гадоў. Хвароба правакуюецца сонечнымі промнямі і прыносіць вялікія непрыемнасці. Яркі сімптом захворвання — так званы «матылёк», размешчаны ачагоў паражэння на скуры шчок па абодвух баках носа. Тым, хто мае чырвоную ваўчанку, зусім нельга знаходзіцца на сонцы, перад выходам на вуліцу ў сонечнае надвор'е рэкамендуецца выкарыстоўваць сонцаахоўныя мазі і крэмы. Гэтым людзям довадзіцца заўсёды засцерагаць скуру ад ультрафіялетавых промняў, выбіраць закрытае адзенне, шырокаполныя шляпы, карыстацца цёмнымі акулерамі.

Некаторыя пакутуюць ад такіх фотадэрматызаў, як сонечная крапіўніца, сонечная пачасука, светлавая воспа. Пры розных клінічных праявах іх аб'ядноўвае тая ж павышаная фотаадчувальнасць — рэзідывы скурных высыпак у сонечнае надвор'е. Даволі часта ў людзей пасля 40—50 гадоў, асабліва ў тых, хто мае паталогію страўнікава-кішачнага тракту, узнікаюць ружо-

каношына, лімон і іншыя цытрусаваыя.

Канешне, хацелася б атрымаць асалоду ад сонечнага надвор'я без непрыемных наступстваў. Часткова гэтаму могуць дапамагчы касметычныя прэпараты, якія з'яўляюцца ультрафіялетавымі фільтрамі і ўтвараюцца на паверхні скуры шчыльную плёнку. Як жа выкарыстоўваць такія крэмы, ласёны, спры?

Сродкі з высокай ступенню аховы прымяняюць у першыя дні знаходжання на пляжах, калі натура яшчэ не выпаравала натуральнай аховы супраць ультрафіялетавых промняў. Гэтыя сродкі патрэбны ўладальнікам светлай, адчувальнай скуры, у тым ліку з вяснушкамі, якая дрэнна загарэе і хутка чырванее.

Сродкі з высокай ступенню аховы можна выкарыстоўваць і для асобных, найбольш адчувальных участкаў (плечы, нос, грудзі) або ў тым выпадку, калі неабходна поўнасцю засцерагчы скуру ад загарау.

Сродкі з сярэдняй і нізкай ступенню аховы выкарыстоўваюць для загарау ў сярэдняй паласе або для скуры, якая ўжо адаптавалася да паўднёвага сонца. Імі можна карыстацца пачынаючы з пятага дня знаходжання на пляжы.

Скураахоўныя масла і гелі для інтэнсіўнага загарау прызначаны для смуглай скуры або для той, якая ўжо добра загарэла. Яны валодаюць мінімальнай ахай і выкарыстоўваюцца ў асноўным для ўвільгатнення і змякчэння, а таксама для забеспячэння ройнага, прыгожага і інтэнсіўнага загарау.

У выглядзе алоўкаў, памад або крэмаў выпускаюцца спецыяльныя сродкі для аховы найбольш адчувальных участкаў скуры (вуснаў, носа, вушэй і г.д.).

Вольга ШАЎКО.

## Дарэчы

### Калі лепш лячыцца?

Не толькі верагоднасць «падчапіць» хваробу, але і паспяховасць лячэння ў многім залежаць ад часу сутак. Многія на сабе ўпэўніліся, што зубы звычайна пачынаюць балець у самы непатрэбны час — калі да доктара трапіць праблематычна. А калі лепш за ўсё іх лячыць? Некаторыя даследчыкі лічаць, што ранішняе гадзіны для гэтага прадатныя менш за ўсё. Аптымальны варыянт — пасляабедзенны час, калі, па-першае, даўжэй за ўсё захоўваецца дзеянне абязбоўляючых сродкаў, а па-другое, адчувальнасць зубных нерваў да болю набліжаецца да свайго сутачнага мінімуму.

## ВАРЫКОЗ — НЕПРЫГОЖА І НЕБЯСПЕЧНА

Захварца на варыкоз чалавек можа ўжо ў маладосці, асабліва калі ў яго адзначаецца спадчынная схільнасць да гэтай хваробы.

Варыкознае расшырэнне вен — захворванне, пры якім вены набухаюць і рэзльфіна выступаюць пад скурай. На жаль, існуе думка, што варыкозная вена не наносіць шкоды і самая вялікая праблема, якую яны выклікаюць, — непрыгожы знешні выгляд і звязаныя з гэтым ляжыквынні. Але гэта зусім не так...

Варыкоз сустракаецца ў 17—20 працэнтаў насельніцтва свету. На пачатковай стадыі варыкоз рэдкі непакідае хворых на яго людзей. Аднак трэба памятаць: варыкознае расшырэнне вен — гэта павольна прагрэсуючае захворванне, якое часта прыводзіць да неабарачальных наступстваў, а нярэдка — і да небяспечнага для жыцця ускладнення. Перарасцанне вены крывёю выклікае запаленне сценкі — флебіт; кроў застоўваецца і расшыраюцца венах, згустываецца, узнікае шчыльны згустак — тромб (тромбоз); тромб можа адарвацца і мігрыраваць па венах у бок лёгкіх і сэрца (тромбэмбалія), што з'яўляецца прычынай раптоўнай смерці.

Тэрмін «варыкоз» паходзіць ад лацінскага слова «vatic», якое азначае «вузел, уздуцце». Варыкоз можа з'явіцца на венах любога участка цела, але часцей за ўсё ён пашкоджвае вены на нагах, што выклікаецца слабасцю вянзных клапаў і парушэннем крывятоку. Як вядома, вянзковыя клапаны выконваюць ролю замкаў: калі кроў праходзіць праз клапаны, замка закрываюцца і не выпускае яе назад. І калі толькі такая сістэма пачынае даваць збой, кроў сва-

бодна цячэ ўніз і застоўваецца ў нагах. Мінае час, застоў усе павялічваецца і пераходзіць у хваробу здаровых клапаў, кроў трапляе ў паверхневыя вены, якія знаходзяцца прама пад скурай, тыя расцягваюцца і страчваюць форму. Адбіваецца уздуцце вен. Хворыя вены выглядаюць як вузлаватыя набухлыя цёмна-фіялетавыя або блакітныя туюстыя вяршы.

Асноўная адзнака захворвання: цяжар і болі ў нагах; адчуванне цяплы і смялення па ходу вен; ацёкі ног у вячэрні час; начныя сутаргі; паячненне і ўшчыльненне скуры галёнак. Магчыма ўзнікненне трафічных язваў на месцах, дзе пашкоджаная вена не можа забяспечыць дастаткова адтоку крыві ад скуры, у выніку чаго парушаецца сілкаванне (трофіка) тканак.

Працізачатковыя таблеткі, гармоназамышчальная тэрапія, цяжарнасць у некалькі разоў павялічваюць рызыку развіцця варыкознай хваробы ў жанчын. Садзейнічаюць яе з'яўленню таксама прыроджаная слабасць злучальнай тканкі, залішняя вага, цяжкая фізічная праца, працяглае стаянне на нагах, нашэнне панчоў і гольфаў з празмерна сілкаючымі рызінкамі.

Як толькі вы заўважылі першыя адзнакі хваробы, тэрмінова звярніцеся па кансультацыю да ўрача, які прызначыць вам лячэнне. Існуе шмат спосабаў аблегчыць стан чалавека пры варыкозе (склератэрапія, хірургічнае выдаленне пашкоджаных вен, электрамагнітная тэрапія, лазерная хірургія, мясцовыя прэпараты (мазі і гелі).

*(Заканчэнне на 6-й стар.)*

# КАВУНЫ І ДЫНІ, што рэалізуюцца на рынках Мінска, адпавядаюць санітарным патрабаванням бяспекі

Кавуны і дыні, што рэалізуюцца на рынках Мінска, адпавядаюць санітарным патрабаванням бяспекі і каштоўнасці харчовай прадукцыі. Аб гэтым паведаміла карэспандэнтка БЕЛТА начальнік кантрольна-таксікалагічнага лабараторыі Дзяржаўнай інспекцыі па насенняводству, каранціну і ахове раслін Браніслава Ешманская.

Паводле яе слоў, бахчавыя правяраюць на ўтрыманне нітрату, радыенуклідаў, пестыцыдаў, таксікалагічных элементаў і мікатаксіну патуліну, а таксама па арганалептычных паказчыках. З лютага па ліпень гэтага года праведзены даследаванні ўзору прадукцыі 15 партый агульным аб'ёмам каля 134 тон кавуноў і 3 тон дынь.

Асноўная частка кавуноў увезена з Расіі і Украіны. Таксама вітамінная прадукцыя паступае з Іспаніі і Грэцыі. Не прайшла праверку толькі адна партыя кавуноў і дынь, якая была забракавана за пераважнае ўтрыманне нітрату ў пачатку сезона — маі гэтага года, адзначыла суразмоўца.

Браніслава Ешманская патлумачыла, што пастаўшчык бахчавых прадстаўляе на экспертызу ўзоры тавару. Пасля правядзення даследаванняў выпісваецца пасведчанне аб якасці прадукцыі, у якім указваюцца паходжанне тавару і вынікі выпрабаванняў з указаннем лабараторыі. Без пратакола вы-

прабаванняў рынкі не маюць права браць кавуны і дыні на рэалізацыю.

Кавуны і дыні, якія рэалізуюцца на Кама-роўскім рынку, адпавядаюць санітарным правіпам і нормам. Такую інфармацыю пацвердзіла Наталля Белая, загадчыца лабараторыі ветэрынарна-санітарнай экспертызы № 4 ДУ «Мінская гарадская ветэрынарная станцыя», якая размешчана на тэрыторыі гэтага рынку. Паводле слоў загадчыцы, да рэалізацыі дапускаецца толькі тая прадукцыя, якая мае пратаколы выпрабаванняў акрэдытаваных лабараторыяў.

Спецыялісты рэкамендуюць пакупнікам набываць бахчавыя ў месцах дазволенага гандлю, а таксама звяртаць увагу на іх знешні выгляд і, канешне ж, старанна мыць пад праточнай вадоў. Прадаўцы тавару абавязаны па просьбе пакупнікоў прадстаўляць пасведчанне аб якасці.

Доўгі час кавуны лічыліся бескарэсным ласушкам. Пазней было ўстаноўлена, што ён не мае сабе роўных у раслінным свеце па ўтрыманню фоліевай кіслаты, якая актыўна ўдзельнічае ў працэсах кроўвотварэння. Сок і мякы кавуны — эфектыўны мачагонны і жаўцягонны сродка. У мякцы ёсць фруктоза, якая добра засвойваецца дыябетыкамі, азотны рэчывы, клятчатка, мінеральныя солі жалеза, вітаміны В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С і РР, карацін. Кавуны карысныя пры падагры, артрыце, атарасклерозе, таму што клятчатка іх садзейнічае вывадзэнню з арганізма халестэрыну. Працяглае ужыванне мякцы вылучае хранічныя гастрыты. Кавуны рэкамендуюцца пры хваробе Боткіна, захворваннях печані, жоўцевага пузыра, гіпертаніі, анеміі, насавых крывацёках і атлусценні. Для агульнага амаладжэння арганізма трэба піць чай з сухіх або свежых лупін кавуны.

Каб выбраць смачныя кавуны, трэба ведаць некаторыя «секрэты»: у спелга кавуна збоку абавязкова ёсць жоўтая пляма. Хвосцік павінен быць сухім. Саспелыя кавуны пры пастукванні дае чысты і звонкі гук, лупіна ў яго бліскавая, палоскі ярка вызначаюцца.

Кар. БЕЛТА.



Фота: Тарга ФАЛІНА.

## Сонечны бераг, белыя цеплагод Курортны сезон

Калі вы стаміліся плаваць і загараць, накіроўвайцеся на экскурсію, якіх тут мноства. Нам, напрыклад, прапанавалі панарамную экскурсію «Паўднёвыя ночы. Нэсэбр» (30\$), якая знаёміць са старажытным горадам. Ціганская таксама і забавляльная праграма: цыганскія танцы, вар'эта, а потым вячэра. Можна наведаць і балгарскае сяло (28\$). Падчас такой экскурсіі вы убачыце танцы на распаленым вуголі, паспытаеце смачныя нацыянальныя стравы, духмянае віно з бочак.

Аматары экзотыкі могуць прыняць удзел у «Джып-сафары» (58\$). Яны зробіць падарожжа ў малюўныя Странджанскія горы, наведаюць вадаспад і пячоры з падземным возерам.

У курортнікаў ёсць магчымасць узняцца і да нябэскай, калі яны павяюцца на вяршыні славаўтай Шыпка. Экскурсію называецца «Даліна ружаў — Шыпка» (62\$). У праграме таксама наведванне этнаграфічных комплексаў Казанлык, Этыра, Фракіяйскай грабніцы і храма-помніка ў горадзе Шыпка.

Аднак самае захапляльнае падарожжа ў горад, які стаіць на двух кантынентах, — у Стамбул. Ехаць можна на адзін ці два дні (адпаведна кошт \$68 і \$95). На аглянцнай экскурсіі вам пакажуць Блакітную мячэць, іпадром, Басфорскі мост, зяіцкую частку горада. А ў вольны час можна наведаць крыты рынак «Капалы чаршы» і набыць усё, што душа жадае, па даволі невысокіх цэнах.

Зразумела, адпачынак — гэта час для расслаблення, чаму вельмі спрыяе курортнае жыццё. Аднак пэўную пільнасць трэба захоўваць. І галоўнае — сур'ёзна прыслухацца да парад туралепаратараў: валюту мянцэў толькі ў гасцініцы ці банку і ніколі на вуліцы. Інакш ваш кашалёк можа значна паліячыць. Схема абдурвання вельмі простая. На вуліцы стаіць стэнд, дзе вялікімі лічбамі напісаны курсы валют. Яны значна вышэйшыя, чым, дапусцім, у абменніку вашай гасцініцы. Ёсць вялікая спадкаса зрабіць на рэзонцы. Аднак на вулічным стэндзе ўказаны курс продажу, а ў будацы, што побач з ім, вельмі дробна напісаны курс куплі валют, прытым намога ніжэйшы, чым банкаўскі. У выніку грошы абмяняюць вам па нізкім курсе з даволі адчувальнымі стратамі. Таму не варта рызыкаваць, каб потым дакараць сябе за ўласнае глупства і псаваць адпачынак.

...Ад язджачучы дадому, разам з успамінамі аб гарачым Сонечным беразе хочацца прывезці сувеніры сярбам і родным. Што гэта магло б быць? Любая касметыка, зробленая з сыравіны ружаў: масла, эсенцыі, ласёны, мыла, гелі. Прадукцыя гэта надарая, у межах ад 1 да 10 долараў. Прыемным сюрпрызам будучы і балгарскія спецы, слатуня балгарскія канькі «Піска» і «Сонечны бераг», а таксама ювелірныя наборы са срэбра.

І яшчэ. Не забудзьцеся кінуць манетку ў марскія хвалі, і вы абавязкова вернецеся.

Вольга ШАЎКО.



Фота: Аляксандра КІШЧЫЦКА.