

Доктар адкажа

ЁСЦЬ ПЫТАННІ? ТЭЛЕФАНУЙЦЕ...

На гэтым тыдні дзяжурць на «гарачай» лініі Міністэрства аховы здароўя (222 70 80) планууюць:

- 15 чэрвеня** — галоўны ўрач 36-й мінскай гарадской паліклінікі Віталій Вітальевіч ПАЛЯШЧУК.
- 16 чэрвеня** — намеснік дырэктара РНПЦ траўматалогіі і артапедыі Сяргей Уладзіміравіч ЗАРЭЦКІ.
- 17 чэрвеня** — вядучы спецыяліст аддзела арганізацыі медыцынскай аховы пры надзвычайных сітуацыях Міністэрства аховы здароўя Алег Анатольевіч ЛАПО.
- 18 чэрвеня** — галоўны ўрач Рэспубліканскага клінічнага шпітальна інвалідаў Влкіай Айчынай вайны Інэса Браніславаўна МАСЛА.

У графіку магчымыя змены.

ФІЗИЧНЫ КАНТАКТ — ЛEPШAE ЛЯКAPCTBA

Брытанскія даследчыкі прыйшлі да высновы, што фізічны кантакт можа значна палепшыць самаадчуванне і стан здароўя старых людзей. Як паказала англійская ўрач па амбулаторна-паліклінічнай рабоце Мінскай цэнтральнай раённай балніцы Волга Сямёнаўна ПАРАШЧАНКА.

16 чэрвеня — загадчык аддзялення ультрагукавой дыягносткі Мінскага абласнога радзільнага дома Наталля Міхайлаўна ІВУШКІНА.

17 чэрвеня — загадчык рэўматалагічнага аддзялення Мінскай абласной клінічнай балніцы Яраслаў Іванавіч ЯУКО.

18 чэрвеня — загадчык філіяла № 2 «Заслаўскага гарадскага балніца» Мінскай цэнтральнай раённай балніцы Міхаіл Іосіфавіч КАРАЛЬКО.

Брытанскія даследчыкі прыйшлі да высновы, што фізічны кантакт можа значна палепшыць самаадчуванне і стан здароўя старых людзей. Як паказала англійская ўрач па амбулаторна-паліклінічнай рабоце Мінскай цэнтральнай раённай балніцы Волга Сямёнаўна ПАРАШЧАНКА.

На думку псіхалагаў, гэта сведчыць пра тое, што многія людзі недацэньваюць важнасць фізічнага кантакту са сваімі паажылымі сваякамі. Для маладых людзей, якія трымаюцца за руку адно аднаго, гэта з'яўляецца праймаючым фактарам.

Антырабінчым лячэннем было прызначана 1362 пацыентаў, што складае 37 працэнтаў ад агульнай колькасці зверотаў. У стацыянарных умовах лячыліся 115 чалавек.

Наталля Мініна паведала, што сёння ў медыцыне прымяняюць усё новае пакаленне вакцынаў: поўны курс антырабінчых прышчэпаў складаецца з 6 ін'екцый, а з улікам назірання за хатнімі сабакамі ці катом курс лячэння па рашэнні ўрача можа быць спынены.

Інарыкацыя некалькіх людзей парад ад спецыяліста:

1. Ні ў якім разе не набліжайцеся і не дэкараняеце да дрэвіч жывёліны, якія не баяцца чалавека, заходзячы ў двары і здаюцца вельмі ручнымі.

2. Уладальнікі хатніх сабак і каткоў павінны штогод прышчэпаць сваіх гадаванцаў супраць шаленства.

3. Хатнія сабакі пры прагулках трэба трымаць на лямкай і не дапускаць кантактаў з бадзяжнымі жывёлінамі.

4. Пры першых праявах неўласцівых паводзінаў свайго чатырохногага сябра трэба тэрмінова паказаць ветэрынараму ўрачу.

5. У выпадку укусу ці драпінаў, нанесеных любой жывёлінай, трэба неадкладна прымяць рану пратоўнай вадою з мылама: таксама апрацоўка хоць і не засцярагае чалавека ад заражэння, але змяняе колькасць вірусаў, якія трапілі ў рану.

6. Як мага хутчэй звярніцеся да ўрача: небяспечна заражэння шаленствам могуць ацаніць толькі спецыялісты. Яны ўстанавяць за жывёлінай дзесяцігодняе назіранне, і калі пасля завяршэння гэтага тэрміну жывёліна ажакаджа здравой, то курс антырабінчых прышчэпаў можа быць спынены. Менавіта па гэтай жа прычыне не трэба прагназіць здарова на выгляд жывёліны, якая вяс укусіла. Паспрабуйце даставіць яе да ветэрынара, каб той устанавіў за ёй назіранне.

7. Адмаленне ад прышчэпаў ад імунадафіцыту чалавека некалькі гадоў можа даваць пра сабе ведаць толькі прыкметамі астэніі. Акрамя таго, запоздачы яго прысутнасць у арганізме можна па часым захворванні на прастуду, герпес, грыбок.

Туберкулёз. Запаленне лёгкіх, акрамя хваравітай стомленасці, можа працягнуцца пакашліваннем, пахуданнем, павышэннем тэмпературы да 37,2°С.

Цукровы дыябет. Прыкладна ў трэці выпадку на пачатковым этапе можа працягуцца толькі астэнія. Таксама могуць непакоіць смуга, сухасць скуры і частае мочасаканне.

Падрыхтавала Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ.

БРИТАНСКИ ВУЧОНЫ СТАЎ ПЕРАНОСЧИКАМ КАМП'ЮТАРНАГА ВІРУСА

Вучоны з універсітэта Рэдзінга стаў пераносчыкам камп'ютарнага віруса, піша BBC News. Марк Гэсан ужыў сабе пад скуры RFID-чып, заражаны зварок напісаным вірусам.

Гэсан, які з'яўляецца экспертам па кіберэтыцы, выкарыстаў чып у якасці прапуску ў лабараторыю ўніверсітэта. У выніку ўся прапусковая база даных была інфікаваная гэтым вірусам.

Вірус, створаны вучонымі, здольны перадавацца на RFID-чыпы іншых карыстальнікаў. Такім чынам, Гэсану ўдалося даказаць тэарэтычную магчымасць распаўсюджвання камп'ютарнага вірусаў па чыпах, якія выкарыстоўваюць радыёчастотную ідэнтыфікацыю.

Вучоны лічыць, што яго працоўка прыцягне ўвагу да павышэння ўзроўню бяспекі радыёчастотнай ідэнтыфікацыі. На думку Гэсана, падобныя вірусы ў будучыні будуць уяўляць пагрозу людзям, якія выкарыстоўваюць медыцынскія прыборы на хвалях электракардыёграфіі і муляжараў, аснашчаныя RFID-чыпамі.



ХУТКАСНАЯ ПРАГУКА

Фота Анатолія КЛЕШЧУКА.

ШАЛЕНСТВА НЕ ДАРУЕ ЛЕГКАДУМНАСЦІ...

Небяспека

Сёлета за чатыры месяцы ў Беларусі зарэгістравана каля 300 выпадкаў шаленства сярод жывёлін. А летась у краіне лабараторыя былі пацверджаны 995 выпадкаў шаленства ў розных відах жывёлін.

— Сітуацыя па шаленстве ў Беларусі, які ўвогуле ў свеце, застаецца напружанай. Штогод ад шаленства паміраюць на планеце больш як 55 тысяч чалавек. У Беларусі летась таксама мелі месца два трагічныя выпадкі гібелі людзей у выніку інфіцыравання вірусам шаленства, — паведала журналіст «Звязды» **загадчыца аддзялення асабліва небяспечных інфекцый Мінскага гарадскога цэнтру гігіены і эпідэміялогіі Наталля МІНІНА.**

— Для нашай краіны гэты выпадак гібелі людзей ад шаленства — надзвычайнае здарэнне. Ці можна было іх папярэзіць? Зразумела, можна, дастаткова было толькі зважыцца па антырабінчым дапамогу. Але, на жаль, пачуццё самазахавання ў людзей не спрацавала...

У першым выпадку хварай захворвання на шаленства стаў 34-гадова жыхар Клімавічага раёна, які паспрабаваў злавіць лісу, што забегла ў вёску, а тая ўкусіла яго за руку. Гэта адбылося яшчэ ў жніўні 2008 года, але захворванне развілася толькі праз дзевяць месяцаў пасля укусу. Звычайна інкубацыйны перыяд шаленства цягнецца ад двух тыдняў да года. На працягу года чалавек нічога не адчувае. Затым у яго з'яўляюцца дэпрэсія, слабасць, хворы можа здзіўляцца немагчымаму ўчынку. Тыповая ж добрая самаадчуванне і настрой. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

Адчувальнасць да кафеіну вельмі індывідуальная. Аднак зразумела, што як і любы напой, кава таксама трэба ўжываць умерана. Празмернае ўжыванне можа прывесці да атручэння кафеінам, што праўляецца халодным потам, пачашчым сэрцабіццём. Кава супрацьпаказана пры некаторых захворваннях. Не варта ўжываць напой асобам з парушэннем сардэчнай дзейнасці, атэрасклерозам, гіпертаніяй, язавай хваробай страўніка і 12-перснай кішкі, пакольнік кава ўзбуджае дзейнасць стрававальнага і шчыльнага ўважання, з'яўляецца бешчодным слабяльным, узмацняе выдзяленне страўнікавага соку, прычым прыкладна праз паўгадзіны пасля ўжывання кіслотнасць дасягае максімуму. Гэта паскарае працэс стрававання, ежа лепей засвойваецца. Лічыцца, што аматары кавы менш падвержаны дэпрэсіі. Кафеін бярэ ўдзел ва ўтварэнні сэртаніну — гармон, адкажнага кавы, добрае самаадчуванне і настрою. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

Адчувальнасць да кафеіну вельмі індывідуальная. Аднак зразумела, што як і любы напой, кава таксама трэба ўжываць умерана. Празмернае ўжыванне можа прывесці да атручэння кафеінам, што праўляецца халодным потам, пачашчым сэрцабіццём. Кава супрацьпаказана пры некаторых захворваннях. Не варта ўжываць напой асобам з парушэннем сардэчнай дзейнасці, атэрасклерозам, гіпертаніяй, язавай хваробай страўніка і 12-перснай кішкі, пакольнік кава ўзбуджае дзейнасць стрававальнага і шчыльнага ўважання, з'яўляецца бешчодным слабяльным, узмацняе выдзяленне страўнікавага соку, прычым прыкладна праз паўгадзіны пасля ўжывання кіслотнасць дасягае максімуму. Гэта паскарае працэс стрававання, ежа лепей засвойваецца. Лічыцца, што аматары кавы менш падвержаны дэпрэсіі. Кафеін бярэ ўдзел ва ўтварэнні сэртаніну — гармон, адкажнага кавы, добрае самаадчуванне і настрою. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

— Другім выпадку ад шаленства загінуў 48-гадова жыхар Шчуцінскага раёна. Мужчына быў стана алкагольнага ап'янення ў панакіх узліснам сабакам: жывёліна ўкусіла яго за верхнюю губу і пакусала пальцы рук. Па медыцынскую дапамогу той не звяртаўся, сабаку забіў і спаліў на вогнішчы. А праз 1,5 месяца ў

цыянага перыяду залежыць як ад жывёліны, якая ўкусіла чалавека, так і ад месца укусу. Скажам, укусу сабакі менш небяспечны, чым укусу ваўка, бо вірус, які прайшоў праз некалькі жывёлін, хутчэй аслабае, хоць ён усё адно застаецца смаротна небяспечным для чалавека. Самае небяспечнае месца для укусу — гэта твар, шыя і пальцы, паколькі менавіта там знаходзіцца шмат нервовых канчаткаў.

Але калі ў чалавека ёсць на руках клінічкі, то для таго, каб падхапіць вірус, яго дастаткова нават проста пагладзіць хворую на шаленства жывёліну, на поўсці якой заўсёды ўтрымліваецца шмат сіліны. Па нервовых шляхах вірус рухаецца да галаюнца мозга чалавека, разнамацаецца там, і затым пашкоджае цэнтральную нервовую сістэму. Смерць настае ад спынення сэрца ці паралічу дырхальнага цэнтра.

На еўрапейскай кантынэнце шаленства падтрымліваецца, пераважна, дзікмі жывёлінамі. Асноўнымі носьбітамі віруса з'яўляюцца лісы: на іх долю прыпадае ад 80 да 80 працэнтаў рэгістраваных выпадкаў шаленства. Выпадкі шаленства выяўляюцца таксама ў янотпадобных сабак, барсуюк, куніц, тхараў, грызуноў, кажаноў, ласёў, ваўкоў і іншых жывёлін. Сур'ёзнай пагрозай для чалаве-

цка з'яўляюцца ваўкі, якія наносзяць вялікія рваныя раны ў вобласці галавы, шыі і кісцей рук, значыць, інкубацыйны перыяд развіцця хваробы будзе вельмі кароткім. Небяспечнымі для чалавека могуць быць і свайскія жывёліны, якія заразіліся ў выніку кантакту з дзікмі. Характэрная асаблівасць 2009 года стала павелічэнне ў Беларусі колькасці хворых на шаленства сельскагаспадарчых жывёлін. Так, колькасць выяўленых выпадкаў шаленства сярод буйной і дробнай рагатай жывёлы ўзяраў у 1,5 раза ў параўнанні з папярэднімі годамі. У неспрыяльных рэгіёнах выдаткі на бягучую прафілактыку і кантроль за шаленствам перавышылі 400 мільянаў долараў. Аднак **небяспечна шаленства настолькі вяліка, што ўсе выдаткі на ахову людзей і жывёлін апраўданы нават пры самай мінімальнай рызыцы захворвання.** Прыкладна ўсе астаткова. А Аргенціне калісіць кажаны, асноўныя носьбіты шаленства ў Лацінскай Амерыцы, распачалі масавае «папаванне» на авечак у аўчарных і нанеслі такім чынам вялікую эканамічную шкоду жывёлагадоўлі гэтай краіны. А ў Бірме эпідэмія шаленства ахапіла жывёлнаў у заапарку сланоў.

— Сітуацыя па шаленстве ў Беларусі, які ўвогуле ў свеце, застаецца напружанай. Штогод ад шаленства паміраюць на планеце больш як 55 тысяч чалавек. У Беларусі летась таксама мелі месца два трагічныя выпадкі гібелі людзей у выніку інфіцыравання вірусам шаленства, — паведала журналіст «Звязды» **загадчыца аддзялення асабліва небяспечных інфекцый Мінскага гарадскога цэнтру гігіены і эпідэміялогіі Наталля МІНІНА.**

— Для нашай краіны гэты выпадак гібелі людзей ад шаленства — надзвычайнае здарэнне. Ці можна было іх папярэзіць? Зразумела, можна, дастаткова было толькі зважыцца па антырабінчым дапамогу. Але, на жаль, пачуццё самазахавання ў людзей не спрацавала...

У першым выпадку хварай захворвання на шаленства стаў 34-гадова жыхар Клімавічага раёна, які паспрабаваў злавіць лісу, што забегла ў вёску, а тая ўкусіла яго за руку. Гэта адбылося яшчэ ў жніўні 2008 года, але захворванне развілася толькі праз дзевяць месяцаў пасля укусу. Звычайна інкубацыйны перыяд шаленства цягнецца ад двух тыдняў да года. На працягу года чалавек нічога не адчувае. Затым у яго з'яўляюцца дэпрэсія, слабасць, хворы можа здзіўляцца немагчымаму ўчынку. Тыповая ж добрая самаадчуванне і настрой. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

Адчувальнасць да кафеіну вельмі індывідуальная. Аднак зразумела, што як і любы напой, кава таксама трэба ўжываць умерана. Празмернае ўжыванне можа прывесці да атручэння кафеінам, што праўляецца халодным потам, пачашчым сэрцабіццём. Кава супрацьпаказана пры некаторых захворваннях. Не варта ўжываць напой асобам з парушэннем сардэчнай дзейнасці, атэрасклерозам, гіпертаніяй, язавай хваробай страўніка і 12-перснай кішкі, пакольнік кава ўзбуджае дзейнасць стрававальнага і шчыльнага ўважання, з'яўляецца бешчодным слабяльным, узмацняе выдзяленне страўнікавага соку, прычым прыкладна праз паўгадзіны пасля ўжывання кіслотнасць дасягае максімуму. Гэта паскарае працэс стрававання, ежа лепей засвойваецца. Лічыцца, што аматары кавы менш падвержаны дэпрэсіі. Кафеін бярэ ўдзел ва ўтварэнні сэртаніну — гармон, адкажнага кавы, добрае самаадчуванне і настрою. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

— Другім выпадку ад шаленства загінуў 48-гадова жыхар Шчуцінскага раёна. Мужчына быў стана алкагольнага ап'янення ў панакіх узліснам сабакам: жывёліна ўкусіла яго за верхнюю губу і пакусала пальцы рук. Па медыцынскую дапамогу той не звяртаўся, сабаку забіў і спаліў на вогнішчы. А праз 1,5 месяца ў

цыянага перыяду залежыць як ад жывёліны, якая ўкусіла чалавека, так і ад месца укусу. Скажам, укусу сабакі менш небяспечны, чым укусу ваўка, бо вірус, які прайшоў праз некалькі жывёлін, хутчэй аслабае, хоць ён усё адно застаецца смаротна небяспечным для чалавека. Самае небяспечнае месца для укусу — гэта твар, шыя і пальцы, паколькі менавіта там знаходзіцца шмат нервовых канчаткаў.

Але калі ў чалавека ёсць на руках клінічкі, то для таго, каб падхапіць вірус, яго дастаткова нават проста пагладзіць хворую на шаленства жывёліну, на поўсці якой заўсёды ўтрымліваецца шмат сіліны. Па нервовых шляхах вірус рухаецца да галаюнца мозга чалавека, разнамацаецца там, і затым пашкоджае цэнтральную нервовую сістэму. Смерць настае ад спынення сэрца ці паралічу дырхальнага цэнтра.

На еўрапейскай кантынэнце шаленства падтрымліваецца, пераважна, дзікмі жывёлінамі. Асноўнымі носьбітамі віруса з'яўляюцца лісы: на іх долю прыпадае ад 80 да 80 працэнтаў рэгістраваных выпадкаў шаленства. Выпадкі шаленства выяўляюцца таксама ў янотпадобных сабак, барсуюк, куніц, тхараў, грызуноў, кажаноў, ласёў, ваўкоў і іншых жывёлін. Сур'ёзнай пагрозай для чалаве-

цка з'яўляюцца ваўкі, якія наносзяць вялікія рваныя раны ў вобласці галавы, шыі і кісцей рук, значыць, інкубацыйны перыяд развіцця хваробы будзе вельмі кароткім. Небяспечнымі для чалавека могуць быць і свайскія жывёліны, якія заразіліся ў выніку кантакту з дзікмі. Характэрная асаблівасць 2009 года стала павелічэнне ў Беларусі колькасці хворых на шаленства сельскагаспадарчых жывёлін. Так, колькасць выяўленых выпадкаў шаленства сярод буйной і дробнай рагатай жывёлы ўзяраў у 1,5 раза ў параўнанні з папярэднімі годамі. У неспрыяльных рэгіёнах выдаткі на бягучую прафілактыку і кантроль за шаленствам перавышылі 400 мільянаў долараў. Аднак **небяспечна шаленства настолькі вяліка, што ўсе выдаткі на ахову людзей і жывёлін апраўданы нават пры самай мінімальнай рызыцы захворвання.** Прыкладна ўсе астаткова. А Аргенціне калісіць кажаны, асноўныя носьбіты шаленства ў Лацінскай Амерыцы, распачалі масавае «папаванне» на авечак у аўчарных і нанеслі такім чынам вялікую эканамічную шкоду жывёлагадоўлі гэтай краіны. А ў Бірме эпідэмія шаленства ахапіла жывёлнаў у заапарку сланоў.

— Сітуацыя па шаленстве ў Беларусі, які ўвогуле ў свеце, застаецца напружанай. Штогод ад шаленства паміраюць на планеце больш як 55 тысяч чалавек. У Беларусі летась таксама мелі месца два трагічныя выпадкі гібелі людзей у выніку інфіцыравання вірусам шаленства, — паведала журналіст «Звязды» **загадчыца аддзялення асабліва небяспечных інфекцый Мінскага гарадскога цэнтру гігіены і эпідэміялогіі Наталля МІНІНА.**

— Для нашай краіны гэты выпадак гібелі людзей ад шаленства — надзвычайнае здарэнне. Ці можна было іх папярэзіць? Зразумела, можна, дастаткова было толькі зважыцца па антырабінчым дапамогу. Але, на жаль, пачуццё самазахавання ў людзей не спрацавала...

У першым выпадку хварай захворвання на шаленства стаў 34-гадова жыхар Клімавічага раёна, які паспрабаваў злавіць лісу, што забегла ў вёску, а тая ўкусіла яго за руку. Гэта адбылося яшчэ ў жніўні 2008 года, але захворванне развілася толькі праз дзевяць месяцаў пасля укусу. Звычайна інкубацыйны перыяд шаленства цягнецца ад двух тыдняў да года. На працягу года чалавек нічога не адчувае. Затым у яго з'яўляюцца дэпрэсія, слабасць, хворы можа здзіўляцца немагчымаму ўчынку. Тыповая ж добрая самаадчуванне і настрой. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

Адчувальнасць да кафеіну вельмі індывідуальная. Аднак зразумела, што як і любы напой, кава таксама трэба ўжываць умерана. Празмернае ўжыванне можа прывесці да атручэння кафеінам, што праўляецца халодным потам, пачашчым сэрцабіццём. Кава супрацьпаказана пры некаторых захворваннях. Не варта ўжываць напой асобам з парушэннем сардэчнай дзейнасці, атэрасклерозам, гіпертаніяй, язавай хваробай страўніка і 12-перснай кішкі, пакольнік кава ўзбуджае дзейнасць стрававальнага і шчыльнага ўважання, з'яўляецца бешчодным слабяльным, узмацняе выдзяленне страўнікавага соку, прычым прыкладна праз паўгадзіны пасля ўжывання кіслотнасць дасягае максімуму. Гэта паскарае працэс стрававання, ежа лепей засвойваецца. Лічыцца, што аматары кавы менш падвержаны дэпрэсіі. Кафеін бярэ ўдзел ва ўтварэнні сэртаніну — гармон, адкажнага кавы, добрае самаадчуванне і настрою. Сцярджаецца таксама, што кава вавае зерне чалавек памірае, якія папярэджаюць рак печані і тоўстай кішкі.

— Другім выпадку ад шаленства загінуў 48-гадова жыхар Шчуцінскага раёна. Мужчына быў стана алкагольнага ап'янення ў панакіх узліснам сабакам: жывёліна ўкусіла яго за верхнюю губу і пакусала пальцы рук. Па медыцынскую дапамогу той не звяртаўся, сабаку забіў і спаліў на вогнішчы. А праз 1,5 месяца ў

цыянага перыяду залежыць як ад жывёліны, якая ўкусіла чалавека, так і ад месца укусу. Скажам, укусу сабакі менш небяспечны, чым укусу ваўка, бо вірус, які прайшоў праз некалькі жывёлін, хутчэй аслабае, хоць ён усё адно застаецца смаротна небяспечным для чалавека. Самае небяспечнае месца для укусу — гэта твар, шыя і пальцы, паколькі менавіта там знаходзіцца шмат нервовых канчаткаў.

Але калі ў чалавека ёсць на руках клінічкі, то для таго, каб падхапіць вірус, яго дастаткова нават проста пагладзіць хворую на шаленства жывёліну, на поўсці якой заўсёды ўтрымліваецца шмат сіліны. Па нервовых шляхах вірус рухаецца да галаюнца мозга чалавека, разнамацаецца там, і затым пашкоджае цэнтральную нервовую сістэму. Смерць настае ад спынення сэрца ці паралічу дырхальнага цэнтра.

На еўрапейскай кантынэнце шаленства падтрымліваецца, пераважна, дзікмі жывёлінамі. Асноўнымі носьбітамі віруса з'яўляюцца лісы: на іх долю прыпадае ад 80 да 80 працэнтаў рэгістраваных выпадкаў шаленства. Выпадкі шаленства выяўляюцца таксама ў янотпадобных сабак, барсуюк, куніц, тхараў, грызуноў, кажаноў, ласёў, ваўкоў і іншых жывёлін. Сур'ёзнай пагрозай для чалаве-

Краіна Здароўя

Выпуск № 25 (194)

Здароўе на талерцы

ЗАМЕСТ СОЛІ... МАРСКАЯ КАПУСТА

Урачы рэкамендуюць ужываць у ежу як мага менш солі, а то і зусім адмовіцца ад яе. Аднак мала хто гатовы ёсці абсалютна прэсныя стравы. Чым жа можна замяніць соль з карысцю для арганізма?

Перш-наперш адзначым, што большасць прадуктаў ужо ўтрымлівае хлорысты натрыў, а значыць, мае насычаны смак. Трэба толькі здолець захаваць яго падчас прыгатавання. Агародніну трэба варыць на «хуткім» агні і ў мінімальнай колькасці вады пры шчыльнай накрыўцы, напрыклад, у скаравачцы. Што дацьчыльная мяса, яго варта класці ўжо ў гарачую ваду і ні ў якім разе не льяга пераварваць. Добра захоўвае натрыў мяса, прыгатаванае на пары. Яшчэ лепшы эффект дае гатаванне на грэйлі. У гэтым выпадку ўтвараецца хрусткая скарыначка, якая не дае знікнуць прыроднай солі.

Востврыя травы. Соль мы выкарыстоўваем для таго, каб зрабіць смак ежы больш яркім і насычаным. Таго ж самага дэжаале дабіцца прымяненнем востврых прыпраў і траў: эстрагану, кінзы, пятрушкі, кропу, сельдэраў. У адрозненне ад солі, яны не «забіваюць» натуральны смак агародніны ці мяса, а надаюць яму дадатковы акцент, да таго ж яны ўтрымліваюць карысныя вітаміны, мінералы і клітчакі. Вельмі добра, калі вы знайдзеце час і зробіце сумесь з розных востврых траў. Варта дадаць да іх крыху часнаку або лимоннага соку — і пра соль вы нават не ўспомніце.

Марская капуста. Сушаная марская капуста прадаецца ў аптаках і крамах. Яе неабходна здрабніць у камвалюці або ступцы і дадаваць у салаты і другія стравы замест солі. Гэта карысна, бо марская капуста ўтрымлівае амаль «усю таблічку Мендэляева». А сабліва яна багатая на натрыў, калій, магній, марганец, бром і вадмаж, ёд. У ёй таксама прысутнічаюць харчовыя валокны і вітаміны. Пры гэтым смак прадукта яна надае такі ж насычаны, які звычайная соль.

Суосы. Зрабіць смак ежы больш яркім дапамагае дабаўленне воцату, які ўтрымлівае калій, неабходны для работы мышцаў і сэрца.

Выдатным замянікам солі з'яўляецца так званы «мянэз сырадаў». Каб яго прыгатаваць, трэба змяшчаць някіслы кефір з аліўкавым алеем, дадаць здробненія пятрушкі або кроп, часнок або цыбулю і лимонны сок.

Іншая соль. Калі зусім адмовіцца ад ужывання солі не атрымаецца, выкарыстоўваецца тую, якая ўтрымлівае найменшую колькасць хлорыстага натрыю. Звычайная кухонная соль складаецца з яе ам