

Кратна звароў

ЛЕПШ ПАДРЫХТУЕШСЯ — ДАЎЖЭЙ ПАЖЫВЕШ

Святлана БАРЫСЕНКА, Волга ШАЎКО.

На вашы пытанні адказала дацэнт кафедры геранталогіі і герыятрыі Беларускай медычнай акадэміі паслядыпломнай адукацыі кандыдат медыцынскіх навук **Любоў ВАРОНІНА**.

(Працяг. Пачатак у нумарах за 6, 7 ліпеня.)

— **Крупскі раён, Алена. Бацьку 69 гадоў. Пакутуе ад болю ў каленях. Купляе нейкія мазі. Крыху дапамагае. Але мазі для суставаў не танныя. Можна, вы падкажаце, якія з тых, што ёсць на рынку найбольш эфектыўныя?**

— Можна набыць мазі з шабельнікамі. Яшчэ траву шабельніку настоіваюць на гарэлку і п'юць па 20—30 мл у дзень. У такіх выпадках добра падыходзіць фізіятэрапія — напрыклад, электрафарэз з гідракартыонам. Добра падыходзіць і граэлячэнне, якое прапаўняеца ў шэрагу беларускіх санаторыяў, а ў Мінску — у Рэспубліканскім цэнтры медычнай рэабілітацыі і бальнеалячэння на вул. Макіаўна.

— **Бацька лічыць, што боль ад ахладжэння соляў. А як падобны боль называецца правільна?**

— Гэта стан называецца астэартрытам або астэартрозам. Скаргі могуць быць падобнымі пры такіх болях, пра якія вы кажаце. Але ў вашага бацькі можа быць і кіста, тама каб выключыць гэта, трэба рабіць ультрагуку суставаў.

Што да артрыту, то гэта — запаленне з ацэкам, артроз — дэструктыўныя змяненні хракста. Пры артрыце працісваюць хондрапраэктары. У вострай стадыі гэтага захворвання ні фізіяпрацэдур, ні граэлячэння не прызначаюць, каб не актывізаваць працэс. Для таго, каб высветліць прычыну болю ў каленях у вашага бацькі, трэба паказацца хоць бы тэрапеўту па месцы жыхарства.

Артроз цяпер моцна памаладзелі. Выказваюцца толькі меркаванні адносна таго, чаму гэта адбываецца. Можна, людзі сталі менш рухацца, можа, паўпывае лад харчавання.

— **Ваўкавыск, Тамара Іосіфаўна. Раніцай немагчыма расплосціць вочы, яны запалюцца, гнояцца. Ці можна купіць якія-небудзь кроплі, каб пазбавіцца гэтага стану?**

— Што да запалення, то трэба паказацца афтальмологу, які ацэніць ваш стан. Гэта можа быць простае інфекцыяванне, а можа быць інфекцыя ідзе ад хворлага носа... Калі гэта звычайнае занясенне інфекцыі, доктар прапіша спецыяльныя кроплі для дэзынфекцыі. Гэта можа быць нават элементарны альбунд.

— **У мяне ўзрастае дальназоркасць. Адны акуллары нашу на вуліцы, другія — для прагляду тэлевізара, у трыці — чытаю. Гэта правільна? Я ведаю людзей з дальназоркасцю, якія пастаянна носяць адны акуллары...**

— Можна насіць так, як вы носіце. Галоўнае, каб вам было зручна.

— **Ці можна прадухіліць катаракту ці ўсё ж такі з узростам гэтага не абмінуць?**

— На практыцы калі катаракта ўжо з'явілася, то трэба карыстацца адпаведнымі кроплямі, змяншаць зрокавую нагрузку, напружанне. Афтальмолаг можа навучыць прыёмам раслаблення вачэй, паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Жахуць, яшчэ антыаксіданты трэба прымаць...**

— Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

зоркасць. Адны акуллары нашу на вуліцы, другія — для прагляду тэлевізара, у трыці — чытаю. Гэта правільна? Я ведаю людзей з дальназоркасцю, якія пастаянна носяць адны акуллары...

— Можна насіць так, як вы носіце. Галоўнае, каб вам было зручна.

— **Ці можна прадухіліць катаракту ці ўсё ж такі з узростам гэтага не абмінуць?**

— На практыцы калі катаракта ўжо з'явілася, то трэба карыстацца адпаведнымі кроплямі, змяншаць зрокавую нагрузку, напружанне. Афтальмолаг можа навучыць прыёмам раслаблення вачэй, паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Жахуць, яшчэ антыаксіданты трэба прымаць...**

— Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**

— **Ашмянны, Волга Валер'еўна. Маёй маці 71 год. Скаргі на шум у галаве. Дзе лепш абследавацца?**

— У довадзі велькіх колькасці людзей з узростам з'яўляецца адчуванне шуму ў галаве. Гэта сведчыць пра атэарасклератычныя змены сасуду галаўнога мозгу. Вам трэба звярнуцца да тэрапеўта, каб той прызначыў прэпараты для паляпшэння мікрацыркуляцыі крыві.

— **Правільна, іх наогул трэба перыядычна прымаць.**



Фота: Р. Яценя / ПРЭСЦЕНТРА

фарміравання коснай масы будзе дасягнуты толькі да 20—25 гадоў. Да таго часу вельмі важна, каб унук еў лаболей твааргу, цвёрдую сыру. Важна і тое, наколькі добра працуе ў яго кішчэчнік, ці няма запораў, паколькі кальцый засвойваецца ў кішчэчніку. У ідэале засвойваецца толькі працэнтаў трыццаць ад таго, што мы атрымліваем з ежай, а калі яшчэ кішчэчнік дрэнна працуе... Можна двойчы ў год прапіваць курс прэпаратаў з утрыманнем кальцыю. Не думаю, што пераламом, пра якія вы кажаце, прывяцця нейкімі праблемамі ў будучыні.

— **Яшчэ я не дзе чытала, што паміж запорамі і высокім халестэрынам можа быць сувязь...**

— Можна быць. У людзей з рэгулярным стуламі, у тых, хто ўжывае шмат клетчаткі, узровень халестэрыну, актывітэну, пентаксіфіліну. Лепш за усё пракапаць іх у стацыянары.

— **Яшчэ ў маёй варыкоў. Яна прыкладзе нейкія травы, але сур'ёзнага нічога не робіць. Ці кога спецыяліста трэба звярнуцца? Ці трэба ёй купіць кампрэсійныя панчошкі?**

— Калі варыкоў умераны, то насіць кампрэсійныя панчошкі можна. Адначасова можна карыстацца такой маззю, як троксэвазін, гепарынавая маззю, якія прадухіляюць згусленне крыві. А калі ўжо з'явіліся вялікія тромбы, і яны пацвердзіліся на ультрагукавым апарате, то тут патрабуецца хірургічнае лячэнне. У любым выпадку праблемай трэба займацца. Дарчы, пры такіх паталогіях, якія ёсць у вашай маці, — шуму ў галаве, варыкоў — вельмі добра падыходзіць лячэнне п'ўкамі, гірудатэрапія. Яна сярняе разбавленаю крыві.

— **Гродзенская вобласць, Аксана Міхайлаўна. Унучку 15 гадоў. На працягу года ў яго былі тры пераломы — ключыцы, рукі і нагі. Захапляецца футбалам. Ці можа гэта з цягам часу пагражаць нейкімі праблемамі?**

— З улікам захаплення вашага ўнучка можна сказаць, што ў яго — высокі узровень траўмаў. Наогул, можна меркаваць, што ваш унук вельмі хутка расце...

— **Так і ёсць.**

— **Ідзе фарміраванне коснай тканкі, а кальцыю не хапае. Пік**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца ў абавязковай адмове ад курэння. Дыета будзе грунтоўнаца на тым, што па-за абстраэрнем можна прымаць ежу цёплым ад 5 да 60 градусаў. Больш халодную ці больш гарачую — не варта. У час абстраэрня тэмпература ежы**

— **Калі ў вас ёсць ГЭРХ, то вялікае значэнне тут мае не медыкаментознае лячэнне, якое заключаецца**