

## ЖЫВІЦЕ ПРАСЦЕЙ

У няпросты час эканамічнага крызісу і штодзённых стрэсаў псіхологі рэкамендуюць... спрасіць сваё жыццё, каб зноў набыць радасць і эмацыйны камфорт.

На думку спецыялістаў, жыць прасцей — значыць успомніць пра вечныя каштоўнасці, глыбей ацаніць простыя радасці. Як жа зрабіць жыццё больш пазітым? **Вось парады псіхологаў:**

- хоць бы на час выключайце радыё і тэлевізар;
- пазбаўцеся ад лішніх прадметаў, што захламляюць дом;
- падзяліцеся чым-небудзь з маламаёмнымі людзьмі, акажыце ім магчыму дапамогу і падтрымку; калі няма магчымасці дапамагчы матэрыяльна, добрыя словы падтрымкі могуць знайсціся ў кожнага з нас;
- «пусціце на самацёк» сітуацыі, па якіх не можае больш нічога зрабіць;
- жывіце згодна з дэвізам «Усяму сваё месца і час!», не спрабуйце ажыццявіць усё намечанае ў кароткія тэрміны;
- вылучайце час для тасункаў з блізкімі, аднаўлення страчаных сваяцкіх і сяброўскіх сувязяў;
- як мага часцей выяжджайце на прыроду, каб выкарыстаць яе дабротворны гаючы ўплыў на арганізм і свядомасць.

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ**.

# ЛЕТНЯЯ АНГІНА

Дзіцячая  
ТЭМА

**Канікулы... Як шмат яны значаць для кожнага дзіцяці! Летам можна купацца ў рацэ і песьціцца пад цёплым сонейкам на пляжы, катацца на роўліках і «рассякаць» па дарожках на веласпедзе, паехаць з сябрамі на дачу або да бабулі ў вёску... Але часам усім планам прыходзіць канец! І віной гэтаму ангіна.**

Ангіна летам — з'ява вельмі распаўсюджаная. Хто ў спякотны летні дзень качыцца вокны ў доме або ў машыне? Практична ніхто. Наадварот, усе мы любім асвятляцца пад прыхалодным ветрыкам. Але менавіта такія вострыя перапады тэмпературы і ствараюць спрыяльную глебу для развіцця ангіны. У такіх выпадках мы, як правіла, гаворым «праскразіла». Але не варта памылкова думаць, што пераахладжэнне з'яўляецца прычынай ангіны. Гэта не так. Ангіна — інфекцыйнае захворванне, якое характарызуецца вострым запаленнем паднябенных міндалін (так званых гланд) і выклікаецца мікробамі (стрэптакакамі, стафілакакамі). А пераахладжэнне — гэта проста спрыяльны фон для яе ўзнікнення (бо імунітэт і ахоўныя сілы арганізма пры гэтым значна зніжаюцца). Чым усё мы любім ахаладзіцца ў спіску? Правільна! Марожаным, халодным сокам, вадзічай з лёдам. Вось вам і «памагатыя» ангіны. А купанне ў халоднай рацэ? А прагулку па лужах басанож?! Словам, спосабаў сапсаваць канікулы мноства.

Самай першай і адной з самых неабходных умоў лячэння ангіны з'яўляецца пасцельны рэжым. Усе сілы вашага дзіцяці ісці не на актыўнасць і гульні, а на барацьбу з хворобай. Калі дзіця цяжка ўтрымае ў ложку, пастарайцеся больш часу праводзіць побач з ім: пачытайце кніжку, займіцеся настольнай гульняй. Можна паглядзець мультыкі. Але памятайце, што тэлевізар стамаляе і без таго аслаблены арганізм малага, таму прагледзі мультфільмаў павінны быць не вельмі доўгімі.

Ангіна — захворванне сур'ёзнае, таму не спрабуйце лячыць дзіця самастойна, звярніцеся па дапамогу да доктара. Бо грознымі ускладненнямі гэтай хворобы з'яўляюцца пашкоджанні сэрца, суставаў, нырака. Таксама ангіна можа перайсці ў хранічную форму і пераўтварыцца абстрактна. **Важна!** У пакоі, дзе знаходзіцца хворэе дзіця, рэгулярна праводзіць вільготную уборку штодзень або хаця б адзін раз у два дні. І не забывайце праветраваць! Некаторыя мамы, баючыся, як бы іх малаго не «праскразіла» яшчэ раз, наглуха закуроўваюць усё вокны і дзверы. Гэта няправільна. Да дзіцяці заўсёды павінна паступаць чыстае і свежае паветра!

Харчаванне малага, якое хварэе на ангіну, павінна быць лёгкім, багатым на вітаміны і мікралементамі. Добра, калі ежа будзе ў вады і кашападобным выглядзе. Бо шэрада ежы раздражняе і без таго хворэе горлачка дзіцяці. Варта выключыць грубую кілятчатку, вострую і салёную ежу. Карміце малако супамі, кашамі і піюра, адварным мясам і рыбай, прыгатаванай на пары.

Рэкамендуецца чаёе цёплае піццё. Па-першае, гэта садзейнічае мочааддзяленню (і, значыць, ачышчэнню арганізма ад шлакаў); па-другое, саргавае горла — паверхня міндалін, дзе «гніздуецца» ў вялікай колькасці інфекцыя. З напояў варта аддаць перавагу сокам, адварам і морсам. Журавінавы морс не толькі прагнае смагу дзіцяці, якое пакутуе ад гарачкі і болю ў горле, але і за кошт сваіх супрацьмікробных уласцівасцяў дапамагае змагацца з ангінай.

Даўнім і правераным сродакам для лячэння хвороба горла з'яўляецца **«кактэйль» з цёплага малака з мёдам, сметанковым маслам і содай**, а таксама частая паласканні (пажадана кожную гадзіну) адварам такіх траў, як **рамонак, календула, шалфей, эўкаліпт**. Можна прыгатаваць таксама малочны адвар кветак рамону або кветак бузіны звычайнай: на 1 шклянку малака вазьміце 2 ч. лыжкі сыравіны і 1 ч. лыжку мёду. Сумесь закіпяціць, працадзіць і прымаць у гарачым выглядзе 2-3 разы на дзень.

Эфектыўна змагаецца з ангінай і **дуброўка серабрыстая**, якую ў народзе называюць «гарлянкай» або «гарлавою травой». Водны настой гэтай расліны хутка здымае запаленне і, што вельмі важна, надаюа пазбаўляе ад псуторных ангін. **Спосаб прыгатавання:** 1 ст. лыжку травы дуброўкі заліце шклянкай кіпеню, настойвайце не менш як гадзіну, працадзіце. Прымаць па 1/4 шклянкі 4 разы на дзень за паўгадзіны да яды. Вонкава прымяняць для паласкання.

Добрыя вынікі дае і лячэнне з дапамогай сухога цяпла. Для гэтага вельмі падыходзіць цёплы шалік або хусцінка, павязаныя на шыю. Пажадана, каб яны былі мяккімі і не калолі далікатную скуру дзіцяці. І, безумоўна, у барацьбе супраць ангіны АБАВЯЗЬКОВА павінны прысутнічаць антыбактэрыяльныя сродкі. Правільна падабраць прэпарат і разлічыць дазроўку можа толькі кваліфікаваны спецыяліст, не бярчыцеся рабіць гэта самастойна! І памятайце, што дзіцяці неабходна прапіць увесь курс прызначаных лекаў.

Не забывайце (асабліва калі ў сям'і яшчэ ёсць дзеці) і пра тое, што **ангіна заразна!** Вылучыце для хворага асобнае памяшканне, сталовыя прыборы і сродкі гігіены.

Што датычыцца прафілактыкі ангіны, то тут прыдатныя тыя парады, якія звычайна даюць у сувязі з усімі «прастуднымі» захворваннямі: збалансаванае харчаванне, агульнае загартоўванне і г.д. Таксама мэтазгодна ўгадаць пра своечасовае лячэнне карыёзных зубоў, ліквідацыю прычын, якія ўскладняюць свабоднае дыханне праз нос (напрыклад, адназойды). Часам праводзяць мясцовую загартоўку горла (рэгулярнае паласканне прыхалоднай вадай), але каб пазбегнуць непрыемнасцяў, гэтым можна займацца толькі пасля агляду і атрымання дазволу ў лор-урача.

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ**.

# Крыжына з'яўляецца

Выпуск  
№ 33 (202)

## Першая дапамога СУТАРГУ ПРАГОЊЦЬ... ШПІЛЬКА

Сутаргі — міжвольныя мышачныя скарачэнні бесперапыннага або перарывістага характару, якія суправаджаюцца рэзкім болем.

Вельмі часта сутаргі мышцаў ног узнікаюць падчас купання. І гэта можа прывесці да трагедыі. Іх прычынай з'яўляецца не толькі халодная вада, але і недахоп кальцыю, калію і магнію ў арганізме, астэахандроз пазваночніка, пры якім парушаюцца нервовае рэгуляцыя і кровазбеспячэнне мышцаў, захворванне сасудаў рук і ног, калі сілкаванне мышцаў падчас напружкі можа быць недастатковым.

Для прафілактыкі сутаргу перад купаннем у рацэ або басейне неабходна зрабіць размінку: небагаць, паскакаць, правесці лёгкі самамасаж нажым мышцаў. Можна зрабіць нахілы для расцягвання ікравожыя мышцы і старацца дастаць рукамі да палыўці.

У басейне карысна прыняць кантрасны душ, расцефці цела манчалкай, асабліва вобласць ікравожыя мышцаў і пясячніцы. Мэта такой размінкі — разгарэць мышцы, гэта значыць пашырыць іх крывяноснае пачасу, што сілкуюць іх. Тады падчас купання ў халоднай вадзе спазм сасудаў не прывядзе да развіцця сутаргі.

Людзям, якія пакутуюць ад захворванняў пазваночніка або сасудаў, неабходна памятаць пра меры перацэпцыі: не варта доўга знаходзіцца ў вадзе, заплываць далёка ад берага, купацца ў нецвярзым стане. Што ж да-



тычыцца плавання ў прыродных умовах, то не варта збываць, што халодная вада і ўвогуле рэзкі перапад тэмпературы, а таксама агульнае пераахладжэнне арганізма з'яўляюцца правакуруючымі фактарамі ва ўзнікненні сутаргу. Павышаюць верагоднасць з'яўлення сутаргу рэзкія рухі, празмерная напружанасць мышцаў. Таму, знаходзячыся доўга ў вадзе, старайцеся часцей мяняць стыль плавання і не спрабуйце плаваць хутка, каб не перагружаць мышцы.

Пры схільнасці да сутаргу варта звярнуць увагу на меню — у ім абавязкова павінны прысутнічаць прадукты, якія пастаўляюць у арганізм кальцы, калій і магній. На кальцы багатыя малако, тварог, цвёрдыя сыры, брокалі, белаканчаная капуста, спаржа, бабовыя. Калію шмат у бана-

нах, абрыкосах, рызніках, дражджах, шпінаце, бульбе, ялавічнай пчонцы. Лепшымі прыроднымі крыніцамі магнію з'яўляюцца пшанічнае вугроб'е, ліставая салата, арчэе, арахісавы алей, семкі, зялёная, бульба ў мундзірах, зялёная цыбуля.

**Першая дапамога.** Небяспеку падчас купання часам уяўляе не сама сутарга, а страхі і разгубленасць, выкліканыя раптоўным болем у руцэ, назе, спіне. У такой сітуацыі важна хутка адрэагаваць і прыняць неадкладныя меры, якія дапамогуць справіцца з сутаргай.

Неабходна «раздражніць» мышцу, якая скарацілася. Для гэтага медыкі раяць мець пры сабе (на купальным касцюме) англійскую шпільку. Укол у месцы найбольшай цвёрдасці і балючасці мышцы спыніць сутаргу. (Дарчы, існуе і такі варыянт супраць сутаргавай дапамогі: калі паблізу ў вадзе ёсць людзі, трэба папрасіць каго-небудзь падняруць і з сілай... укусіць вам за зведзённую мышцу.)

Калі шпількі няма, то вялікім пальцам рукі некалькі разоў моцна, нягледзячы на боль, націсніце ў гэтай вобласці. Альбо ўхапіцеся за пальцы хворай нагі і пацягніце іх на сябе, стараючыся не згінаць калена і не падымца нагу. Рабіце гэта паступова — рэзкія рухі могуць умацаць сутаргі і нават пашкодзіць мышцы.

Падрыхтавала  
**Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ**.

# ПАРЫМ, ВАРЫМ, ЗАПЯКАЕМ...

Здароўе  
на тэлецы

5

10 ліпеня 2010 г. ЗВЯЗДА

**МНОГІЯ** думаюць, што прыгажосць і здароўе — гэта сінонімы сціглага рацыёну, лісціка салаты і абястлушчанага ёгурту. На самрэч карысным можа быць практычна любы прадукт. Галоўнае — правільна выбраць спосаб кулінарнай апрацоўкі.

**На пары: лягчэй не бывае**  
Гатаванне на пары максімальна захоўвае вітаміны і мінеральныя рэчывы, якія ўтрымліваюцца ў зыходным прадукце, — у гэтым сэнсе параварцы ўступаюць усе іншыя прыстасаванні для прыгатавання ежы. Паравая ежа добра ператраўліваецца, лёгка засвойваецца і не раздражняе страўнікава-кішачны тракт. Таму яна ўваходзіць у лячэбныя дыеты пры многіх вострых і хранічных захворваннях ОКТ (гастрыце, язве, халечыштыце і інш.). Балзае, на пары можна прыгатаваць што заўгодна — мяса, агародніну, крупы і г.д.

**Варка: усё ідзе ў ваду**  
Варанне можна аднесці да дыетычнай ежы — гэта адзін з двух асноўных спосабаў кулінарнай апрацоўкі, рэкамендаваных для лячэбнага харчавання. Варка зніжае тлустасць прадукту — тлушч пераходзіць у бульён. Аднак не толькі ён — у вадзе застаецца і невялікая частка пажыўных рэчываў. У залежнасці ад віду прадукту і часу варкі можа страчвацца ад 60 да 100 працэнтаў вітамінаў і мінералаў. Выключэнне — адварванне ў лупіне. Напрыклад, бульба ў мундзірах захоўвае і калій, і вітамін С, пра які, калі яна варылася ў ачышчаным выглядзе, фактычна можна забыць.

**Тушэнне: выгледзіце паміж варкай і смажаннем**

Асабліва падыходзіць такі спосаб прыгатавання для мяса і рыбы. Бо падчас тушэння ўтвараецца бялковая плёнка, якая дазваляе захаваць сакавітасць і пажыўныя уласцівасці прадуктаў. Да таго ж адбываецца паступовае змешванне вадару, што дазваляе атрымаць надзіва смачную і здаровую ежу. А галоўнае, у працэсе прыгатавання (калі тлушч на вадзе без дабаўлення алею) у прадуктах не ўтвараюцца шкодна для арганізма злучэнні, напрыклад, канцэрагенны.

Што датычыцца агародніны, то яе асноўнымі вартасцямі пры тушэнні становяцца мяккасць і ашчаднасць у дачыненні да стрававальнай сістэмы. Калі свежая капуста можа выклікаць такую непрыемную з'яву, як метэарызм, то ад тушанай агародніны праблем са страваваннем не ўзнікае.

### ДОКТАР АДКАЖА

Ёсць пытанні? Тэлефануйце...

На будучым тыдні дзяржурчыц на «гарачай» лініі Міністэрства аховы здароўя (222 70 80) плануець:

**12 ліпеня** — галоўны ўрач 10-й мінскай гарадской дзіцячай паліклінікі Людміла Аляксандраўна БОМ-БЕРАВА.

**13 ліпеня** — галоўны ўрач 8-й мінскай гарадской паліклінікі Валэрыя Мікалаеўна САВІЛЛАВА.

**14 ліпеня** — галоўны ўрач 13-й мінскай гарадской паліклінікі Людміла Мікалаеўна БАРАУЛЯ.

У графіку магчымыя змены.

## Ратуіце лёгка, выратавальнікі

**КАНТАКТ** з высокімі канцэнтрацыямі такісных выпарэнняў, **К**газаў, дыму, рэчываў, якія забруджваюць паветра, можа выклікаць розныя захворванні лёгкай. Да кароткачасовых, вострых або працяглых, хранічных рэспіраторных расстройств могуць прывесці кантакты з такімі такіснымі рэчывамі, як аміяк, цяньдні, фармальдэгід, серавадарок, дызяметан, галагены, двухокіс азоту, ізацыянаты, азон, фасген, фталевы ангідрыд і сярністы газ.

**С**вяточны працэс награвання некаторых металаў — кадмію, хрому, нікелю і берылію — да высокай тэмпературы і наступнае рэзкае іх ахалоджванне суправаджаецца спецыфічнымі выпарваннямі, здольнымі пры трапленні ў лёгкія выклікаць розныя захворванні. У групу высокай рызыкі ўваходзяць зваршчыкі, паяльшчыкі, плавільшчыкі, ганчары і печнікі. Знізіць кантакт са шкоднымі выпарваннямі дапамагае прымяненне бяшкодных саставаў, адекватная вентыляцыя памяшканняў, бяспечнае абсталяванне. Курьшчыкі, якія падвяргаюцца кантактам з вытворчымі газамі і выпарваннямі, маюць рэзка павышаную рызыку ўзнікнення раку лёгкага.

**З**абруджванне паветра аўтамабільнымі выхлопамі, электрастанцыямі і фабрыкамі значна павялічвае канцэнтрацыю ў паветры аэрозолю і серавадароду. Кантакты з гэтымі рэчывамі могуць прывесці да абстрактнае бронхіальнай астмы, задыху ў сталых людзей, малых дзяцей і хворых з хранічнымі сардэчна-лёгачнымі хворобамі. У дні, калі ў паветры павышана канцэнтрацыя аэрозолю, звычайна пасля працяглых перыядаў спякотнага і вільготнага надвор'я, згаданым групам людзей лепей заставацца дома.

**Д**рэнная вентыляцыя памяшканняў, драўняны дым ад печу і выпарэнні ад напольных керамічных абгравальнікаў могуць выклікаць пагаршэнне стану.

**Ф**армальдэгід утрымліваецца пенаўртанавы ізаляцыйны матэрыял і некаторыя напольныя пакрыцці, якія выкарыстоўваюцца падчас будаўніцтва новых дамоў і вырабе мэблі. Найнабывае фармальдэгід у новых рэчах выдае рэзкі пах, які раздражняе вочы, нос, глотку і дыхаальны шляхі. Фармальдэгід выветрываецца за некалькі месяцаў, аднак на працягу гэтага часу здольны аказваць згубны ўплыў, пракаваць пагаршэнне стану хворых на рэспіраторныя хворобы.

**П**ры гарэнні любога матэрыялу, які ўтрымлівае вуглярод, утвараецца чадны газ. Трапляючы ў лёгкія, ён парушае транспарт кіслароду крывёй. Любы дым утрымлівае некаторую колькасць гэтага газу без паху. Неабходна быць асабліва асцярожным падчас раз'яднення агню ў доме, у драўлянай печцы ці каміна.

**Т**аксічныя газы выдзяляюцца і пры гарэнні розных пластыкаў, поліурэтанаў і іншых сінтэтычных матэрыялаў, якія прымяняюцца ў вытворчасьці хатняй мэблі. Яны надзвычай шкодна для лёгкіх і выклікаюць цяжкія, кароткачасовыя расстройствы. Выратавальнікі і рабочыя шэрагу спецыяльнасцяў, падвержаныя працяглым кантактам з дымам, маюць павышаную рызыку захворвання на хранічныя хворобы лёгкіх.

Святлана БАРЫСЕНКА

**Филиал «Центр «Белтехинвентаризация»**

- ❖ Оценка оборудования и транспортных средств
- ❖ Оценка недвижимости и сетей всех форм собственности
- ❖ Независимая строительная экспертиза

ИЗВЕЩАЕТ О ПРОВЕДЕНИИ АУКЦИОНА ПО ПРОДАЖЕ ИМУЩЕСТВА			
№ лота	Наименование объекта/ Краткая характеристика объекта	Начальная цена продажи лота, бел. руб.	Сумма задатка, бел. руб.
1	Капитальное строение, состоящее из здания магазина (инв. № 350/С-63054) — площадь строения 52,4 кв.м. Цель использования — любой вид деятельности. Адрес объекта: г. Гомель, ул. Комисарова, 22-24. Площадь земельного участка 0,0061 га.	127 673 000	7 000 000
2	Объект, состоящий из здания магазина, 3-х сараев и оборудования (инв. № 310/С-6103) — площадь строения 88,6 кв.м. Цель использования — торговля продовольственными товарами. Адрес объекта — г. Гомель, 2-ой пер. Полевый, 20 . Площадь земельного участка — 0,0550 га.	156 500 000	7 000 000
<b>Продавец имущества:</b> ОАО НТК «Алесья», шаг торгов — 5%. Цены указаны с НДС. Вознаграждение — 5% от цены продажи. Условия продажи — срок заключения договора купли-продажи — 10 календарных дней после подписания протокола о результатах проведения аукциона.			
К участию в аукционе допускаются юридические и физические лица, предоставившие организатору аукциона следующие документы: заявление на участие в аукционе; заявление об ознакомлении с документами, продаваемым имуществом; соглашение о правах и обязанностях сторон в процессе подготовки и проведения аукциона; заверенные копии учредительных документов (для юридических лиц) и свидетельства о регистрации (для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей); заверенную банком копию платежного поручения о внесении задатка, а также иные документы в соответствии с порядком проведения аукциона.			
<b>Процедура проведения торгов установлена порядком проведения аукциона.</b>			
<b>Срок подачи заявления</b>	До 17.00 26 июля 2010 г. по адресу: г. Гомель, ул. Красноармейская, 34/а		
<b>Дата, время, место проведения аукциона</b>	27 июля 2010 г. в 11.00 по адресу: г. Гомель, ул. Красноармейская, 34/а, Гомельское областное управление Филиала РУП «Жилкоммунтехника» Центр «Белтехинвентаризация»		
<b>Номер р/с для перечисления залога</b>	Р/с 3012035310012 в Филиал ОАО «БПС-Банк» по Мінскай области, код 331, УНПГ 102353509		
<b>Условие пользования</b>	Объекты продаются в собственности		
Дополнительная информация по тел.: 8 (0232) 77 37 27, 77 52 87 (факс).			

## НАВЕДВАЛЬНИКАМ БАВАРСКИХ БАРАЎ ЗАБОРАЊЦЬ КУРЫЦЬ

Жыхары нямецкай зямлі Баварыя прагаласавалі за ўвядзенне поўнай забароны на курэнне ў публічных месцах, па ведамлікам АФР. Па выніках рэфэрэндуму, праведзенага ў нядзелю, на карысць забароны выказаўся 61 працэнт выбаршчыкаў.

Па выніках галасавання будзе прыняты закон, які забараняе курэнне ва ўсіх грамадскіх месцах, уключаючы бары, рэстараны і нават піўныя тэнты. Закон павінен увайсці ў сілу 1 жніўня.

Такім чынам, забарона на курэнне будзе дзейнічаць і на тэрыторыі піўнога фестывалю «Актобарфэст», які

у 2010 годзе будзе праводзіцца ў двухсоты раз. Аднак, які паведамляе са спасылкай на баварскую прэсу выданне The Local, на час правядзення фестывалу, які павіна наведваць каля 6 мільёнаў чалавек, будзе зроблена спецыяльнае выключэнне.

Як адзначае АФР, антытютунёвае заканадаўства, якое будзе прынята ў Баварыі, стане самым суровым ва ўсёй Германіі. Увядзенне забароны на курэнне ў ФРГ знаходзіцца ў юрысдыкцыі зямель, але ні ў воднай з іх да гэтай пары не была ўвядзена поўная забарона на курэнне ў грамадскіх месцах.

## Прыміце да ведама

# ПАДАГРА — «ПРЫЯЦЕЛЬКА» НА ЎСЁ ЖЫЦЦЁ

**Падагра** (даўсюа з грэчаскай «нага ў пастцы») — адна з першых хворобаў, апісаных у медыцыне. Яе называлі каралеўскай хворобай, панскай немачку, нават лічылі прыкметай геніяльнасці. Падагра — хвороба ладу жыцця. Правакуюць яе развіццё хібы ў дзене, ужыванне алкаголю і іншыя празмернасці. Як і шмат стагоддзюў таму, падагра выбірае сабе ахвяру сярод людзей з высокім узроўнем жыцця. Тыповы партрэт «падагрыка»: поўны мужчына сярэдняй гадоў, з «пўным» жыватом, павышаным артэрыяльным ціскам, звычайна вельмі тэмперамэнтны. Жанчыны хварэюць на падаграу прыкладна ў 10 разоў рэдка.

Падагра — хранічнае захворванне, звязанае з парушэннем абмену мачавой кіслаты і адкладаннем яе соляў у суставах і іншых тканках.

Як звычайна развіваецца хвороба? Класічнае яе прыяленне — лаяна + піва (гаролка) + шашлык. Пасля гэтага чалавек кладзецца спаць здаровым, а прачынаецца ад рэзкага болю ў першым пальцы ступні. Прыступ узнікае нечакана, часцей ноччу, і працягваецца нясцерпным болем, пачырваненнем і прыпухлым сустава. Боль можа быць такім інтэнсіўным, што нават дакрананне коўдры да скуры над пашкоджаным суставам нематчыма трываць. Пры гэтым паграшваецца і агульнае самаадчуванне: павышаецца тэмпература цела, у тым ліку і ў запаленым суставе. Падагра можа мяняць сваю лаякалізацыю і пашкоджаць не толькі першы палец нагі, але і больш шырокія суставы, напрыклад, каленыя. Калі прыступ узнік упершыню, ён, як правіла, заканчваецца самастойна праз 2—3 дні. Але чым частцей у далейшым здараюцца гэтыя прыступы, тым больш працяглымі яны будуць. І без дапамогі доктара тут ужо не абыйсціся. Як правіла, хворыя прыходзяць на прыём, калі нага апыўчае настолькі, што чалавек не можа наступіць прыыхваць абутак.

Самае грознае ускладненне падагры — пашкоджанне нырака. Акрамя таго, пры хранічным захворванні мачавая кіслата можа адкладвацца ў скуры, тыповыя месцы —

вушыны ракавіны. У цяжкіх выпадках пакутуе знешні выгляд пашкоджанага сустава. Канцэнтраваная мачавая кіслата раздражняе навакольныя тканкі, развіваецца запаленне, у месцы якога часта ўтвараюцца балючыя свішчы, якія доўга не загойваюцца.

Шляк мачавой кіслаты ў арганізме можа ўзнікаць па дзюох прычынах. Пярвічная падагра, калі ў арганізме не хапае ферментаў для расщчальнення той колькасці прадуктаў, якія чалавек ужывае ў ежу. Харчовыя ферменты удзельнічаюць у працэсе расщчальнення мачавой кіслаты, а іх недахоп прыводзіць да таго, што мачавая кіслата выпадае ў асадок. Яе ўвабёжныя месцы — вялікі палец ступні і ныркі.

Пры другаснай падагры колькасць ферментаў у норме, але ў хворага ёсць іншыя хранічныя захворванні, якія могуць да развіцця паталогіі. Гэта можа быць гі