

АДЗІН УКОЛ СУПРАЦЬ ПЯЦІ ІНФЕКЦЫЙ

Сталічныя дзіцячыя паліклінікі перайшлі на выкарыстанне пяці-кампанентнай вакцыны супраць коклюшу, дыфтэрыі, сьлупняку, поліяміэліту і хіб-інфекцыі.

Паслядоўны пераход да выкарыстання шматкампанентных вакцын з'яўляецца глабальнай тэндэнцыяй сусветнай медыцыны і дазваляе істотна зменшыць колькасць ін'екцый, якія робяцца з прафілактычнай мэтай.

— Укараненне вакцыны, якая стварае абарону адразу ад пяці інфекцый, дазволіць знізіць у 1,7 раза ін'екцыйную нагрузку на маленькіх мінчан ва ўзросце да двух гадоў, — тлумачыць загадчыца аддзялення імунапрафілактыкі Мінскага гарадскога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына ГЛІНСКАЯ. — Гэта значыць, што зменшыцца колькасць уколаў, неабходных для ўвядзення вакцыны.

У склад французскай вакцыны «Пентаксім» уваходзіць бяскрыўны кампанент супраць коклюшу. Дзякуючы гэтаму кампаненту, у 4 разы павінна зменшыцца колькасць агўльных і мясцовых поствакцынальных рэакцый. Адначасова зменшыцца і колькасць адмоў бацькоў ад імунаізацыі дзіцяй. Як сведчыць досвед краін Заходняй Еўропы, дзе ў дадзены момант выкарыстоўваецца вакцына «Пентаксім», укараненне шматкампанентных вакцын паляпшае стаўленне да прышчэпак і бацькоў, і медыкаў, і грамадства ўвогуле.

Надзея НИКАЛАЕВА.



Фота Анатоля КЛЕЩУКА.

Жыхары вёскі Вялікія Круговічы Ганцавіцкага раёна Галіна і Аляксандр Радзюкі — лепшая спартыўная сям'я Брэстчыны.

Доктар адкажа

Ёсць пытанні? Тэлефануйце...
На будучым тыдні дзяжурыць на «гарачай лініі» Міністэрства аховы здароўя (222 70 80) плануоць

21 лютага — галоўны ўрач мінскага гарадскога псіханеўралогічнага дыспансэра Аляксандр Іванавіч СТАРЦАЎ.

22 лютага — галоўны ўрач Рэспубліканскага клінічнага шпітала інвалідаў Вялікай Айчыннай вайны Інэса Браніславаўна МАСЛА.

23 лютага — дырэктар РНПЦ «Маці і дзіця» Канстанцін Усцінавіч ВІЛЬЧУК.

24 лютага — галоўны ўрач Мінскага абласнога псіханеўралогічнага дыспансэра Таццяна Фёдаруна МАРТЫНАВА.

25 лютага — галоўны ўрач Рэспубліканскай дзіцячай бальніцы медыцынскай рэабілітацыі Галіна Мікалаеўна РАДЫЁНАВА.

«Гарачая» лінія ўпраўлення аховы здароўя Мінскага абласнога цэнтра (017) 220 20 25

21 лютага — загадчык кардыялагічнага цэнтра Мінскай абласной клінічнай бальніцы Геннадзь Іванавіч КАСЦЕВІЧ.

22 лютага — урач арганізацыяна-метадычнага аддзялення Мінскай абласной дзіцячай клінічнай бальніцы Дзмітрый Мікалаевіч ЛАЗАР.

23 лютага — урач аддзялення функцыянальнай дыягностыкі Мінскай абласной клінічнай бальніцы, галоўны пазаштатны спецыяліст ўпраўлення аховы здароўя па функцыянальнай дыягностыцы Тамара МУСТАФІНА.

24 лютага — намеснік галоўнага ўрача Мінскага абласнога клінічнага цэнтра «Псіхіятрыя — наркалогія» Вячаслаў Уладзіміравіч САЛАДУХА.

25 лютага — загадчык гінекалагічнага аддзялення № 2 Мінскага абласнога радзільнага дома Ганна Мікалаеўна ФОКІНА.

ПАПЛЫЦЬ АД ГРЫПУ

Грып паступова адступае: узровень захваральнасці ў Магілёўскай вобласці апошнімі днямі стабільна памяншаецца. У чацвер аднавіліся заняткі ў 4-х школах, яшчэ 14 пакуль зачынены на каранцін.

Медыкі раець не забывацца пра аздараўленне. Напрыклад, у Крычаўскім раёне ніводная школа ці дзіцячы садок у гэтым сезоне не зачыніліся на каранцін па грыпе, і не апошняю ролю, лічаць у раённым цэнтры, тут адыгралі новы басейн і рэгулярныя заняткі па плаванні для дзяцей.

Басейн у Крычаве запрацаваў амаль 1,5 года таму. Першыя наведнікі з'яўляюцца тут а 8-й раніцы, потым прыходзяць вучыцца плаваць і аздараўляцца школьнікі. Штодзень тут плавае каля сотні вучняў са школ усёга раёна, увогуле ў басейне летася налічылі 8,5 тысячы такіх бясплатных наведванняў. У Крычаў прыязджаюць і школьнікі з суседняга раёнцэнтра Чэрыкава.

— У нас ніхто ў класе не захварэў на прастуду і грып, мы ўсе здаровыя і актыўныя! — горда паведамілі 11-класнікі крычаўскай гімназіі, аматары плавання і здаровага ладу жыцця.

Пасля абеду ў басейне займаюцца «платнікі». Плаваць можна да 22 гадзін, у басейне працуюць аздараўленчыя групы і для пенсіянераў.

— Я пайшла на пенсію і стала хадзіць у басейн 3 разы на тыдзень, — сказала 55-гадовай Вольга Пятроўна Рудэнка. — Я схуднула на некалькі кілаграмаў — гэта добрае дасягненне, а яшчэ большае — што я не хварэла гэтай зімой. Басейн лічу лепшым спосабам загартоўвання.

Крычаўскія прадпрыемствы набылі для сваіх работнікаў аб'екты ў басейн для аздараўлення. Тут праходзяць і спаборніцтвы: бліжэйшае — чэмпіянат раёна па плаванні — адбудзецца ў сакавіку. Плаванне, фізкультуру і здаровы лад жыцця лічаць у Крычаве лепшай прафілактыкай любых захворванняў.

Ілона ІВАНОВА. Фота аўтара. г. Крычаў.



Аўстралійская дыягностыка — Беларускай глыбінцы

Сучасны лабараторны комплекс аўстралійскай вытворчасці для дыягностыкі захворванняў, якія перадаюцца палавым шляхам, з'явіўся ў Віцебскім абласным скурна-венерычным дыспансэры. Кошт апарата, які дазваляе за секунды вызначыць наяўнасць захворванняў і падказаць метады лячэння, каля 196 мільянаў рублёў.

Як раскажаў карэспандэнт «Звязды» галоўны ўрач медыцынскай установы Віктар СПІРЫДОНАЎ, такіх лабараторый у рэспубліцы адзінкі. Апарат спраўна працуе пры даследаванні стану людзей і дазваляе медыкам больш плённа выяўляць і ў далейшым лячыць самыя розныя захворванні.

У планах дыспансэра ў ліку іншага — аб'яднанне ў адзіную сетку баз звестак усіх дыспансэрных устаноў вобласці, што дазволіць больш прадуктыўна весці лячэнне незалежна ад месца пражывання пацыентаў. Вялікая папулярнасцю сярод жыхароў вобласці, і не толькі, карыстаецца сайт дыспансэра: штодня яго наведваюць да 40 чалавек. Дарчы, тут размешчана інфармацыя і для замежных гасцей сайта — на англійскай і арабскай мовах. Пры дапамозе медыкаў, якія абслугоўваюць сайт, можна, не выходзячы з дому, атрымаць кансультацыі па самых розных пытаннях. Але ж, безумоўна, рэкамендуецца, калі ёсць сапраўднае нагода, абследавацца, у тым ліку і ананімна. Калі ў цэлым сітуацыя ў вобласці з захворваннем на «хваробы каханання» не выклікае ў венеролагаў заклапочанасці, то, як адзначыў Віктар Спірыдонаў, ёсць праблемныя раёны. Сярод іх — Талачынскі, Лепельскі, Верхнядзвінскі, Шаркоўшчынскі. На параўнальна вялікую колькасць захворванняў уплывае і тое, што праз раёны працягаюць міжнародныя трасы; тут нямала «жрыц каханання», якія з'яўляюцца распаўсюджвальнікамі інфекцый.

Аляксандр ПУКШАНСКІ.

Фільм... для тых, хто не курыць!

Тым, хто хоча кінуць курыць, лепш не глядзець кінафільмы, героі якіх кураць. Да такой высновы прыйшлі навукоўцы з Дартмуцкага каледжа, што ў Вялікабрытаніі. У ходзе эксперымента ім удалося даказаць, што выгляд курцоў актывізуе ў людзей, якія самі пакутуюць ад гэтай шкоднай звычкі, тую вобласць мозгу, што адказвае за рухі закурвання.

У даследаванні ўзялі ўдзел 17 курцоў і 17 чалавек, якія не кураць. Яны паглядзелі паўгадзінны адрывак з вядомага фільма, героі якога смалілі на экране. Затым добраахвотнікі прайшлі даследаванне з дапамогай функцыянальнай магнітна-рэзананснай тамаграфіі.

Высветлілася, што падчас прагляду сцэн курэння вялікая актыўнасць назіралася ў тых участках мозгу, якія ўдзельнічаюць ва ўспрыманні рухаў і іх каардынацыі менавіта ў курцоў. Разам з тым у мозгу людзей, якія не смяроўць з цыгарэтай, падобнай актыўнасці даследчыкі не заўважалі.

«Тым, хто спрабуе курыць, часта рэкамендуецца пазбягаць кампаній, дзе кураць, але ім таксама трэба пазбягаць і прагляду фільмаў з героямі-курцамі», — раець аўтары навуковага даследавання.

Надзея НИКАЛАЕВА.

Прафілактыка

«Я ПРоста Замерз АБО Цяжка Захварэў?»

ПАВОДЛЕ звестак розных даследаванняў, у 20-30% людзей, варта ім выйсці ў халоднае надвор'е на двор, на адкрытых участках скуры з'яўляюцца чырвоныя плямы, якія суправаджаюцца смыленнем і нясцёрпным свербам (у некаторых гэтыя змены ўзнікаюць не тады, калі чалавек мерзне, а калі ён ужо адаграваецца). Усе гэтыя сімптомы алергічнага захворвання, якое атрымала назву «халадовая крапіўніца».

Мароз — гэта толькі малая частка таго, што прыносіць пакуты тым, да каго прычапілася халадовая крапіўніца. У схілых да гэтага захворвання людзей алергічная рэакцыя можа працягвацца падчас кантакту з халаднаватай вадой, пры пераходзе з халаднага памяшкання ў цёплае, прычым не толькі ў марознае, але і ў сырое надвор'е. Нават лёгкае ўздзеянне холаду, напрыклад праветрыванне пакоя, можа справакаваць прыступ. Больш за тое, чалавек у летні дзень нейкі час правёў пад прамянямі спякотнага сонца, потым прысеў на лавачку ў цені — і праз пару хвілін пакрыўся чырвонымі пухірамі, якія свербяць.

Халадовая крапіўніца нярэдка пачынаецца як наступства інфекцыйных захворванняў або пры наяўнасці ў арганізме хранічных ачагоў інфекцыі (карыёзныя зубы і да т.п.), паразітарнай інвазіі, вірусных гепатытаў, пры непаладках страўнікава-кішачнага тракту.

Цяжкасць клінічных праяў захворвання залежыць ад плошчы ахаладжэння і ахаладжальнага фактару. Агульнае ахаладжэнне значнай паверхні цела можа выклікаць слабасць, млоснасць, ваніты, галаўны боль, галавакружэнне, задышку, тахікардыю, зніжэнне артырыяльнага ціску, шок.

У чым прычына гэтага захворвання?
Большасць спецыялістаў мяркую, што ў спецыфічнай рэакцыі арганізма на холад вінаваты бялкі. Пры паніжэнні тэмпературы некаторыя з іх зліпаюцца, аб'ядноўваючыся ў комплексы. Імунная сістэма ўспрымае іх як штосьці чужароднае і пачынае актыўныя бавыя дзеянні. У выніку гэтай нябачнай вайны чалавек атрымлівае цэлы букет непрыемнасцяў. Але пад уздзеяннем цяпла групы бялкоў вяртаюцца ў зыходны стан, імунная сістэма няма з кім змагацца, і адбываецца чароўнае выздараўленне.

Як не зблытаць халадовую крапіўніцу з натуральнай рэакцыяй арганізма на рэзкую змену тэмпературы?
Звычайна, каб сагрэцца, нам патрэбна 10—15, максімум 20 хвілін. Пры халадовай крапіўніцы непрыемныя адчуванні захоўваюцца на працягу некалькіх гадзін, а ў шэрагу выпадкаў і даўжэй. Аднак, калі вы хочаце дакладна даведацца, што насамрэч хаваецца за пачырваненнем і свербам, зрабіць гэта вельмі проста: правядзіце так званы Дункан-тэст. Для гэтага вазьміце кавалачак лёду, абгарніце яго марляй або бінтам і прыкладзіце да перадплечча на 10—15 хвілін. Калі на скуры з'явіцца вадыр або пачырваненне акруглай формы, то можна гаварыць пра індывідуальную рэакцыю арганізма на паніжэнне тэмпературы. Праўда, бываюць выключ-

чэнні. У гэтай сітуацыі скара не рэагуе на халодныя прадметы, а адгукваецца толькі на агульнае зніжэнне тэмпературы. Пры гэтым сып з'яўляецца на целе толькі тады, калі чалавек працяглы час знаходзіцца на вуліцы або ў халодным памяшканні.

ЯК ЗМАГАЦЦА?

Па-першае, не спрабуець «прывучыць» арганізм да холаду, не трэба цярдла праветрываць пакой, можа справакаваць прыступ. Больш за тое, чалавек у летні дзень нейкі час правёў пад прамянямі спякотнага сонца, потым прысеў на лавачку ў цені — і праз пару хвілін пакрыўся чырвонымі пухірамі, якія свербяць.

Па-другое, не спрабуець «прывучыць» арганізм да холаду, не трэба цярдла праветрываць пакой, можа справакаваць прыступ. Больш за тое, чалавек у летні дзень нейкі час правёў пад прамянямі спякотнага сонца, потым прысеў на лавачку ў цені — і праз пару хвілін пакрыўся чырвонымі пухірамі, якія свербяць.

Адзін з асноўных метадаў барацьбы з халадовай крапіўніцай — устараненне кантакту з правакуючым фактарам. У нашым выпадку — гэта холад.

Хворым неабходна пазбягаць пераахладжэння: насіце цёплае адзенне і абавязкова галаўны ўбор, не купайцеся ў халоднай вадзе, нават летам, не ўжывайце халодную ежу і пітво, не прымайце халаднаваты душ. Аднак гэта не значыць, што варта адмовіцца ад загартоўвання. Наадварот: у летнюю пару вазьміце на ўзбраенне абціранні і абліванні вадой з паступовым зніжэннем тэмпературы з 20—25 °C да 10—15 °C.

Зімой старайцеся менш знаходзіцца на вуліцы. Паназірайце за сабой: хутчэй за ўсё, ваша скара бязбольна пераносіць зніжэнне тэмпературы да пэўнага градуса. Запомніце сваю мяжу і выбірайце для прагулкі адпаведныя дні, а астатні час пастарайцеся праводзіць у памяшканні.

У халодную пару года ваша вопратка павінна быць воданепронікальнай, абараняць ад ветру, мець глыбокі капюшон, быць дастаткова доўгай. Людзям з халадовай крапіўніцай неабходна насіць абутак, які закрывае галенкаступнёвыя суставы, пальчаткі павінны быць вода- і паветранепронікальнымі (пажадана з натуральнага матэрыялу). Шарсцяныя і сінтэтычныя тканіны ўзмацняюць праявы алергічнай рэакцыі на холад, таму ў якасці ніжняй бялізны непрыдатныя. Адзенне, якое непасрэдна прылягае да скуры, у ідэале павінна быць з бавоўны або лёну.

Але вельмі ўцяпляцца таксама не варта: прэчыты пад цяжкім футрам, вы ўзмацняеце тэмпературны кантраст. Апрагнуўшыся, перад выходам на вуліцу пастойце

3 хвіліны ля фортачкі, прывыкаючы да халаднага паветра. Спусціўшыся на першы паверх, не выходзьце адразу на вуліцу, пабудзьце крыху ў пад'ездзе.

Падчас абвастрэння асабліва ўвагу ўдзяліце свайму харчаванню. Звядзіце да мінімуму ўжыванне кавы, какавы, алкаголю, воцату, вострых прыпраў, вяндаліны, цытрусавых, ананасаў, шакаладу, арэхаў, грыбоў. Усе гэтыя прадукты адносяцца да ліку вельмі моцных алергенаў, якія могуць узмацніць праявы хваробы. Выключыце з рацыёну стравы з харчовымі фарбавальнікамі і кансервантамі.

У марознае надвор'е за паўгадзіны да выхаду з дома выпіце шклянку цёплай гарбаты.

Знаходзячыся на вуліцы, час ад часу масіруюць нос і шчокі.

Штодзень умывайцеся настоем ваўчкаў і працірайце ім пашкодзаныя участкі скуры твару, рук. Змазвайце адкрытыя участкі цела пажыўнымі крэмамі з утрыманнем вітамінаў А, Е. Калі крэму па якіх-небудзь прычынах пад рукой няма, а вам трэба тэрмінова ісці кудысьці па справах, скарыстайцеся сметанковым маслам або раслінным, лепш аліўкавым, алеем.

Паколькі самым нясцёрпным сімптомам халадовай крапіўніцы з'яўляецца скурны сверб, народная медыцына рэкамендуе хворым прымаць у якасці заспакаляльнага сродку, калі няма алергіі на мёд, мядовую вадку (1 ст. ложка мёду на шклянку цёплай вады) на ноч або настой з бруснічкі (1 ст. ложка сухога лісця заліць шклянкай кіпення, настойваць 1 гадзіну, працадзіць і піць па 1/2 шклянкі ў дзень незалежна ад яды).

Часта працяглае цяжэнне крапіўніцы суправаджаецца парушэннем сну. У такіх выпадках можна прымаць настой з каранёў півоні (1 ч. ложку здробненай сыравіны заліць 0,5 л кіпення, ухутца, праз 2 гадзіны працадзіць і піць па 1 ст. ложку 3—5 разоў на дзень пасля яды на працягу 30 дзён).

ТАКСАМА ПРЫ ЛЯЧЭННІ ХАЛАДАВАЙ КРАПІЎНІЦЫ ДЗЕЙСНЫЯ НАСТУПНЫЯ НАРОДНЫЯ РЭЦЭПТЫ:

● 50 г здробненай крапівы заліць 0,5 л гарэлкі або спірту, настойваць у цёмным месцы 7—10 дзён і прымаць па 1 ст. ложку 3 разы на дзень пасля яды.

● 1 ст. ложку здробненых сухіх кветак крапівы заліць шклянкай кіпення, настойваць, папярэдне ўхутаўшы, 30 хвілін, працадзіць і прымаць па 1 шклянцы 3 разы на дзень у цёплым выглядзе праз 20 хвілін пасля яды.

● Пры моцным свербі рабіце прычэпкі на пачырванелыя участкі скуры: намачыце марлевую сурвэтку ў содавым растворе (1 ч. ложка харчовай соды на шклянку вады) або ў слабым (крыху кіслым на смак) растворе воцату з дабаўленнем мятных колераў.

Падрыхтавала Вольга КУЛІНКОВІЧ.