

Крайна здароўя

Выпуск № 3 (297)

БЯСПЕЧНЫЯ ДАРОГІ ЛЕТА

На пачатку школьных канікул Магілёўская ДАІ праводзіць спецыяльныя акцыі, каб навучыць дзяцей правільна паводзіць сябе на вуліцах і дарогах.



У Магілёве прайшла кін-акцыя, адбыліся сустрэчы з дзецьмі і іх бацькамі на святах. Падлеткі паспрабавалі свае сілы, адказваючы на пытанні камп'ютарных «білетаў» на веданне правіл дарожнага руху.



— Але шмат чаго залежыць ад бацькоў, — нагадала інспектар аддзялення агітацыі і прапаганды Магілёўскай ДАІ Вольга Вярышубская. — Дарослым трэба штодзённа нагадваць сваім дзецямі пра меры бяспекі, таксама не праходзіць міма тых дзяцей, якія парушаюць правілы. Неабходна зрабіць усё магчымае, каб ніводнае дзіця не трапіла пад колы транспарту.

За чатыры сёлётавыя месяцы статыстыка такая: 13 дарожна-транспартных здарэнняў з удзелам дзяцей, у якіх 13 непаўналетніх траўмаваных, а 1 дзяўчынка загінула.

Ілона ІВАНОВА. Фота Магілёўскай ДАІ.

■ Па рэцэпце

АПТЭКА — НЕ МАГАЗІН З «ЦУКЕРКАМІ»



31 ліпеня Міністэрства аховы здароўя ўзмацняе кантроль за рэалізацыяй лекавых сродкаў. Гадоў дваццаць таму ў нас ужо быў такі кантроль, нават аспірын прадавалі выключна па рэцэпце. Гэта было нармальна, правільна. Да такой цывілізаваанай практыкі мы і вяртаемся — ужо з наступнага месяца. Усё ж такі аптэка — не магазін, дзе ў кашолку накладваеш усё, што прыгожа абгорнута...

Размова ідзе аб рацыянальным і бяспечным прымяненні лекавых сродкаў, папярэджанні самалячэння і непрыемных наступстваў, з ім звязаных. А непрыемных наступстваў хапае. Паводле слоў прафесара кафедры клінічнай фармакалогіі Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Міхаіла КЕУРБІ, падчас адной спробы ацаніць апазію высветлілася, што дзесьці за 5,5 года толькі ў Мінску мелі месца 132 выпадкі смерці ў выніку прыёму лекаў. «Да лекаў трэба ставіцца сур'ёзна, — кажа прафесар. — На грамадскіх пачатках я зараз узначалваю Мінскі цэнтр лекавай паталогіі, што на базе 4-й бальніцы... Да мяне штотыдзень прыходзяць дарослыя са скаргамі на пачочныя эфекты ад прэпаратаў. Прыходзяць і дарослыя з дзецьмі, якія пераядаюць вітамінак, бо ўжываюць іх, як цукеркі. Вітаміны, тым больш лекі — гэта не цукеркі. Лячэнне — гэта навука. А наша насельніцтва дагэтуль думае, што можна прызначаць сабе тое, што суседцы дапамагло. У маёй практыцы быў такі выпадак. Суседка суседцы падказала, як лепей горла палячыць. Тая і ўхалілася за падказку. Прыняла ампіцылін, праз 10 хвілін пасля прыёму якога ў яе з'явілася разска слабасць і дырэння. Калі б жанчына не вылікала ўрача і не адчыніла пры гэтым дзверы, яна магла загінуць з-за кішэчнай формы анафілактычнага шоку...».

Хто не бачыў, як у аптэках людзі бяскона «раецца» з прызірам пра тое, што б ім набыць «паэфектыўней»? Гэта непадушчальна і «у корані няправільна», кажа міністр аховы здароўя Беларусі Васіль ЖАРКО: «Нашы грамадзяне павінны прывыкаць да думкі, што лячэнне прызначае толькі ўрач, а прызір або фармацэўт выконвае гэта прызначэнне. Далей урач будзе весці дынамічнае назіранне за ходам лячэння, мяняць прэпарат, калі гэта спатрэбіцца. Тады і будзе вынік... Захадзі міністэрства па рэцэптурным водпуску скіраваны на захаванне здароўя насельніцтва».

У рэспубліцы на сёння зарэгістравана 5 032 лекавыя сродкі. Новы пералік безрэцэптурных лекаў фарміруецца кожнай краінай індыўідуальна, аднак у любым выпадку размова ідзе пра не менш як 30 працэнтаў ад усіх зарэгістраваных лекавых сродкаў. Адекватна строгасць у гэтым пытанні тлумачыцца глыбокім даследаваннем сітуацыі. Так, паводле звестак Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, штогод у свеце рэгіструецца каля 2 мільянаў сур'ёзных пачочных ускладненняў ад прыёму лекавых сродкаў. Самалечэннем абумоўлены 5 працэнтаў прыроджаных парокіаў. Пагражалыя маштабы набыла ўстойлівае мікраарганізмаў да антыбіётыкаў. Іх бескантрольнае ужыванне спрыяе імкліваму росту новых выпадкаў множнаўстойлівых

У безрэцэптурны водпуск трапілі, напрыклад, атэналол, метапролол, камтапріл, лізінапріл, эналапріл, усе антыбіётыкі 1 і 2 пакалення (ампіцылін, эрытрамецын, амокіцылін і інш.), дыклафенак, індаметацын, супрацьмікробныя і гарманальныя мазі, гарманальныя сродкі для экстраннай кантрацэпцыі, нізкадозны супрацьзачатковыя сродкі навінет і г.д.

Толькі па рэцэпце будзе адпускатца наркатычныя, псіхатропныя і моцнадейныя сродкі; прэпараты для лячэння эпілепсіі; псіхалагічнай і фізічнай залежнасці ад розных рэчываў; антыбіётыкі 3-га і 4-га пакалення; інсуліны; гармонны; анаболікі; некаторыя антыарытмічныя, гіпатэнзіўныя і кардыятанічныя лекавыя сродкі; прэпараты для лячэння анкалагічных хворых. Словам, прэпараты, бескантрольны прыём якіх можа прывесці да цяжкіх наступстваў для здароўя.

У большасці краін свету безрэцэптурны водпуск жорстка рэгламентаваны. Пералік безрэцэптурных лекаў фарміруецца кожнай краінай індыўідуальна, аднак у любым выпадку размова ідзе пра не менш як 30 працэнтаў ад усіх зарэгістраваных лекавых сродкаў. Адекватна строгасць у гэтым пытанні тлумачыцца глыбокім даследаваннем сітуацыі. Так, паводле звестак Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, штогод у свеце рэгіструецца каля 2 мільянаў сур'ёзных пачочных ускладненняў ад прыёму лекавых сродкаў. Самалечэннем абумоўлены 5 працэнтаў прыроджаных парокіаў. Пагражалыя маштабы набыла ўстойлівае мікраарганізмаў да антыбіётыкаў. Іх бескантрольнае ужыванне спрыяе імкліваму росту новых выпадкаў множнаўстойлівых

фармаў туберкулёзу. А яшчэ расце колькасць выпадкаў дысбактэрыёз, імунадэфіцтных станў, бясплоднасці... — Мы абавязваем урачоў выконваць свае непасрэдняыя функцыі, — кажа міністр аховы здароўя. — А аптэчныя работнікі заклімаем да таго, каб яны не парушалі ўстаноўлены парадак. За магчымых парушэнні ліцэнзіі адбрацца не будуць. Наша бягучая задача — прывучыць урачоў, работнікаў аптэкі і насельніцтва да абмежавання самалячэння... Мы сёння пазбаўляем ліцэнзіі за два самыя небяспечныя для здароўя парушэнні — безрэцэптурны водпуск наркатычных, псіхатропных і моцнадейных рэчываў і рэалізацыю пратэрмінаваных лекаў... Дарчы, у Францыі, напрыклад, парадак водпуску лекаў у аптэках кантралююцца арганізмамі аховы правапарадка. І кантралююцца вельмі строга. Парушальнікі могуць пазбаўці ліцэнзіі, а паводле ўстаноўленых правілаў, адрыць новую аптэку можна толькі... на адлегласці 300 м ад іншай аптэкі. На жаль, такіх месцаў у краіне ўжо не засталася, так што ўстаноўлены парадак ніхто не парушае.

— Мая практыка работы сведчыць аб тым, што нашы фармацэўтычныя работнікі — законапаласлухныя і прафесійныя, — адзначае начальнік упраўлення фармацэўтычнай інспекцыі і арганізацыі лекавага забеспячэння Міністэрства аховы здароўя Беларусі Людміла РЭУЦКАЯ. — Вядома, аптэкі чакае поўная страта прыбытку, але ўсе разумеюць правільнасць прынятых раішэнняў. Абавязак фармацэўта — правесці выпісаны рэцэпт, пазначыў урачу, калі ўзніклі нейкія сумненні адносна, скажам, дазіроўкі. Фармацэўт таксама абавязаны паведаміць хвораму кратнасць прыёму, дазіроўку, расказаць, як захоўваць сродак у хатніх умовах. Прадугледжана фармацэўтычнае кансультаванне па лекавых сродках безрэцэптурнага водпуску. Акрамя таго, фармацэўт абавязаны браць удзел у фармаканаглядзе — кантралюваць пачочныя рэакцыі на лекі, запіваючы паведамленні аб такіх рэакцыях і накіроўваючы іх у цэнтр экспертыз і выпрабаванняў нашага міністэрства. Сёлетня цэнтр раследуе, дарчы, каля 100 такіх паведамленняў...

1. Рэцэпты для хранічных хворых, для водпуску на льготных умовах, а таксама сродкі кантрацэпцыі могуць выпісвацца тэрмінам да 6 месяцаў. 2. Безрэцэптурныя лекавыя сродкі будзе адпускатца праз аптэчную сетку ўсіх формаў уласнасці, у тым ліку праз аптэкі фельчарска-акушэрскіх пунктаў і ўрачэбных амбулаторыяў. 3. Пералік безрэцэптурных лекавых сродкаў будзе штогод пераглядацца. 4. З дакументам можна азнаёміцца на сайце Міністэрства аховы здароўя. Буклет будзе пад рукой у кожнага ўрача, а таксама ў аптэках. Усе медустановы забяспечаны безрэцэптурнымі бланкамі. 5. Міністэрства аховы здароўя ўнесла прапанову ў праект Закона «Аб рэкламе» адносна поўнай забароны рэкламы лекаў у СМІ. Мяркуюцца, што такая практыка мае права на жыццё толькі ў спецыялізаваных часопісах для ўрачоў. Калі такая прапанова будзе прынята, гэта стане яшчэ адным важным крокам на шляху звышканна з нашага жыцця злучага імкнення да самалячэння.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Доктар адкажа

ЛЕЧЫМ ЭРОЗІЮ ПРАВИЛЬНА

«Раскажыце, калі ласка, пра сучасныя метады абследавання і лячэння эрозіі шыйкі маткі. Чаму ўзнікае гэта захворванне, чым пагражае, калі адкладваць лячэнне?» Вікторыя, г. Мінск».

Акушэр-гінеколаг кабінета паталогіі шыйкі маткі 25-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Гузэль ШЫНКЕВІЧ:

— Эрозія шыйкі маткі — адно з самых распаўсюджаных гінекалагічных захворванняў. Такі дыягназ штогод выстаўляецца мільёнам жанчын ва ўсім свеце. Трэба мець на ўвазе, што ўсе захворванні шыйкі маткі дзеліцца на тры групы — фонавыя працэсы, перадракватыя станы і рак. Фонавыя працэсы таму так і называюцца, што на іх фоне могуць развіцца перадракватыя захворванні і непасрэдна рак. Эрозія шыйкі маткі — менавіта фонавы працэс. Аднак варта мець на ўвазе, што вылучаюць эрозію, у сэнсе язвы, якая сустракаецца даволі рэдка і уяўляе сабой дэфект слізістай абалонкі шыйкі. За жыццём ў такім выпадку звычайна надыходзіць праз 10-14 дзён. Такія эрозія можа ўзнікаць пасля траўмы шыйкі ў родах, пасля абортару, пры запаленчых хваробах.

Часцей эрозія шыйкі маткі называюць іншы працэс. У норме шыйка пакрытая шматслойным плоскім эпітэліем, а ў канале знаходзіцца эпітэліі цыліндрычны. Пад удзеяннем мноства фактараў зона стыку эпітэліяў можа змясціцца і цыліндрычны эпітэліі ажакацца там, дзе яго быць не павінна. Гэта ёсць псеўдаэрозія, або эктапія, якую для спрашчэння называюць «эрозіяй».

ШТО МОЖА СПРЫЯЎЦЬ РАЗВІЦЦЮ ЭРОЗІІ? 1. Пашкодванні шыйкі маткі падчас родаў, абортару, іншых гінекалагічных унутрыматычных умяшанняў. 2. Зніжэнне імунітэту. 3. Палавыя інфекцыі (генітальны герпес, вірус папіломы чалавека і інш.). 4. Праблемы з гарманальным фонам. 5. Дысбактэрыёз похвы.

Эрозія не мае выражаных сімптомаў. З-за гэтага большасць жанчын даведваецца аб захворванні толькі на аглядзе ў спецыяліста. Для ранняга выяўлення і своечасовага лячэння кожная жанчына павінна наведваць гінеколага не менш за 1 раз на год.

Пры выяўленні нейкіх змяненняў на шыйцы праводзіцца калыпакалія — агляд з дапамогай спецыяльнага абсталявання з аптычнай сістэмай. У 25-й цэнтральнай раённай паліклініцы г. Мінска ёсць лічбавы відэакальпоскоп, які дазваляе жанчыне сачыць за працэсам агляду. Для ўдакладнення структуры тканкі робіцца біопсія — забір кавалачка тканак шыйкі. Гэта неабходна для дэтальвага разгляду клетак пад мікраскопам.

Да прызначэння лячэння патрабуецца прайсці цыталагічнае даследаванне, здаць аналізы на флору, на ВІЧ, сіфіліс, вірусныя гепатыты, хламіды, гардэрэлы, міка- і урэаплазмы, трыхамонады, герпес, вірус папіломы чалавека.

Пацыентка з эрозіяй шыйкі маткі павінна абавязкова знаходзіцца пад назіраннем гінеколога. Толькі пры эрозіях, якія ўзнікаюць у падлеткавым узросце, можна не спячацца з лячэннем. Такія эрозіі часцей за ўсё не прычыняюць асаблівай шкоды. Для дзяўчат, якія не нарадзілі, не рэкамендуецца лячэнне эрозіі хірургічнымі метадамі. Але і ў гэтай сітуацыі трэба рэгулярна паказвацца ўрачу. У астатніх выпадках адуцнасць правільнага лячэння, працяглае існаванне эрозіі можа прывесці да ускладненняў. З-за працяглага запалення ў клетках можа змяніцца іх структура. Магчыма з'яўленне атыповых клетак, перадраку і нават раку шыйкі маткі. Сваё негатыўнае ролі ў гэтым могуць сыграць папіломавірусы.

Даўно выкарыстоўваецца прыпальванне эрозіі электрычным токам, аднак ёсць яшчэ замарожанне вадкім азотам — крыядэструкцыя, радыёхвалявы метад і лазеракагуляцыя. Радыёхвалявы метад з дапамогай апарата «Сургітрон» і лазеракагуляцыя — самыя пераважныя ў апошні час метады лячэння. Пасля іх рэдка бываюць ускладненні і не ўтвараецца рубец. Глыбіня ўздзеяння можа быць мінімальнай — да 1-2 мм. Аднаўленне доўжыцца менш, чым пры выкарыстанні іншых метадаў.

Часам пры эрозіі шыйкі маткі неабходна невялікая аперацыя — канізацыя. Яна праводзіцца, калі па выніках біопсіі выяўляюцца атыповыя клеткі. Калі эрозія ўзнікае пасля цяжкіх родаў, можа спатрэбіцца аперацыя па пладцы шыйкі.

Святлана БАРЫСЕНКА

■ Інфарм-укол

ЯК ЖЫЦЬ З АЛЕРГІЯЙ?

Лячэнне алергіі — занятак працяглай і патрабуе настойлівасці. На жаль, скажаць, на які алерген у вашага дзіцяці развіваецца рэакцыя, немагчыма. Аднак самыя частыя прычыны вядомыя, і з імі неабходна змагацца. Што неабходна рабіць, расказавае валеолаг 23-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Алена ГАРНІЦКАЯ.

1. У хатняй гаспадарцы ў цэлым: Не радзей за адзін раз на тыдні праводзіць генеральную прыборку памылшаніяў. Вільготнай анучкай трэба прайсціся па сценах, вокнах, шафах, падлозе. Штодня трэба праводзіць планавую прыборку — праціраць вільготнай сурветкай усе пылазборныя месцы, у тым ліку падлогу. Трэба вызваліць кватэру ад дыванаў, цяжкіх штор, пуховых коўдраў, старых часопісаў, варсціцы цацак. Абягнуць ложак, кніжныя паліцы і г.д. матэрыялам, які лёгка мыецца. Пазбавіцца раслін з моцным пахам, пылкам. Асцярожна выбіраць і прымяняць які магма рэдзей сродкі для пакрыцця падлогі (лак, мастыка), чысты кафлю, мыцця посуду. Не курыць у кватэры. Дзіця не павінна браць удзел у прыбранні. 2. У пакоі дзіцяці: Пакайце мінімум мэблі. Усё, што з пер'ем, замяніць на сінтэтычныя падушкі і г.д. На матрацы, падушкі надзець пластыкавыя чыхлы. Прыняць кнігі, тэлевізар, камп'ютар. Адзенне трымаць у шафах за шчыльна зачыненымі дзверцамі. Цацкі — не футравыя. 3. У кухні: Усё сыпучае і лятучае (мука, прыправы і г.д.) трымаць у герметычнай упакоўцы, зачыненымі шафах. Абсталюваць выцяжную вентыляцыю. Па магчымасці замяніць газавыя прыборы на электрычныя. 4. Адзенне і біязна: Не надзяваць дзіцяці на голае цела вырабы з шэрсці і сінтэтычных валокнаў, выкарыстоўваючы ільняныя і баваўняныя рэчы. Новае адзенне перад выкарыстаннем памыць. Мыць адзенне заўсёды адным і тым жа парашком. Пры развіцці алергічнай рэакцыі выкарыстоўваць такую марку парашку, якая прымянялася раней, калі рэакцыі не было. Калі ёсць сумненні ў дачыненні да парашку, лепей скарыстацца гаспадарчым мылам. Вельмі добра паласкаць адзенне, мяняць вадку некалькі разоў. Не прымяняць сродкі для змякчэння біязны пры паласканні. Не ўпрыгожваць дзіця вырабамі з нікелю, пластамі, сінтэтычных валокнаў. 5. Пры з'яўленні алергіі на ягадзіцах выкарыстоўваць памперсы толькі ў самых крайніх выпадках і на кароткі час. Не апрацоўваць спецыфічнымі сродкамі дзіцячы гаршчок або сядзенне для ўнітаза. 6. Свойскіх жывёл, у тым ліку акварыумных рыбак, у жылым памяшканні быць не павінна. Калі яны некалі былі, неабходна дасканала апрацаваць сцены, падлогу, мэблі і г.д. 7. Прыём лекавых сродкаў. Лекі такому дзіцяці можна даваць толькі па прызначэнні ўрача. Лепей пазбегчы сіропаў, вітамінаў з каліровай абалонкай. 8. Пры харчовай алергіі трэба разабрацца, што выдаліць з рацыёну, аднак алергія можа быць адразу на некалькі прадуктаў. Акрамя таго, рэакцыя ўзнікае не толькі на прадукт у якім яго выяўляе, але і на ўсе вырабы і стравы, якія яго ўключаюць, або на прадукты з падобным бялковым складам, такім як: яйка — кураціна, сасіскі, варанья каўбасы, выпечка; кефір — квас, дражджавое цеста, сыр; жыта — пшаніца, авёс, ячмень, шчаўе; рыс — кукуруза; персик — абрыкос, маліна, сліва, вішня і г.д. Выявіўшы алерген павінна дамагчыся ўрача-алерголага і пастановаў алергалагічных праб. Аднак прабы стаяцца дзесяць з 4 гадоў на фоне поўнага здароўя і па-за абвастраннем. Іншы варыянт — паслядоўнае выдаленне з харчавання дзіцяці падзронных прадуктаў, абавязковае вядзенне харчовага дзённіка.

■ ШОПАГАЛІЗМ ЛЕЧЫЦЦА, ЯК ХВАРОБА АЛЬЦГЕЙМЕРА?

Амерыканскія даследчыкі з Універсітэта Мінесоты ўстанавілі, што сродак, створаны для лячэння хваробы Альцгеймера, здольны справіцца і з шопагалізмам. Да нядаўняга часу не існавала ўніверсальнага ці эфектыўнага лячэння гэтага расстройства.

У эксперыменце ўдзельнічала група людзей ва ўзросце ад 19 да 59 гадоў, якія церпяць ад такога расстройства. У выніку праз 8 тыдняў ва ўдзельніках, якія прымалі лекі, было адзначана зніжэнне ступені залежнасці ад пакупаў. Лякарства дапамагло скараціць час, праведзены ў крамах, і зменшыць колькасць здзейсненых імпульсіўных пакупаў. А ўвогуле навукоўцы спадзяюцца зменшыць у залежных людзей праўленне сімптомаў, уключаючы думкі аб пакупках, аж напалову. Трэба дадаць, што людзі, якія ўдзельнічалі ў эксперыменце, зараблялі каля 62 тысяч долараў у год і трацілі на пакупкі 61% сваёй зарплаты. Пераважна яны набывалі адзенне і выдаткоўвалі кожны тыдзень да 38 гадзін на пакупкі. Між іншым, шопагалізм псіхіятры параўноўваюць з алкагалізмам.

Надзея НІКАЛАЕВА.

■ Агульныя рэкамендацыі для зніжэння рызыкі развіцця харчовай алергіі.

- 1. **Выдаліць з рацыёну:** прадукты, якія амаль заўсёды выклікаюць алергію — гэта апельсіны, клубніцы, суніцы, памідоры, мёд, шакалад, сыр, мянзэ, кветочы, рыба, кра, морарабудкі, арэхі, грывы, квас, какава; прадукты і стравы, якія раздражняюць органы стрававання — наварыстыя бульены, вострае і смажанае, вэнджаанае, кансервы, спецыі, субпрадукты; прадукты з фарбавальнікамі — мармелад, эфір, пасіліцу, ліманад, сіропы, пірожныя, торты, шакалад, жуікі, «хуктыя» макароны.
- 2. **Гатаванне ежы.** Бульбу і крупы папярэдне трэба замочваць у халоднай вадзе на 12 гадзін. Крупы пераарбачу ўручную. Гатаваць на пары або адварваць. Пры варцы мяса булён зліваць.
- 3. **Прадукты, якія вельмі рэдка выклікаюць алергію.** Пладзі і ягады светлай афарбоўкі — жоўтыя яблыкі, жоўтыя парчкі, гародніна зялёнай і белай афарбоўкі (белаканчана якауста, рэпа, патысоны, кабакі, бульба, гарбуз), крупы (рысавыя, грэчывыя, аўсяныя), мяса (ялавічына, свінына, мясца труса, індычка, нятустая бараніна), алеі (сланечнікавы, аліўкавы, соевы), хлеб (пшанічны другога гатунку, жытны).

Святлана БАРЫСЕНКА

