Скажыце, доктар

НЕБЯСПЕЧНАЕ ПЕРААХАЛАДЖЭННЕ

Халодныя месяцы года — час, калі жанчынам трэба быць асабліва ўважлівымі да свайго здароўя. Наш арганізм вельмі ўразлівы і рэзка рэагуе на паніжаную тэмпературу навакольнага асяроддзя. Што павінна ведаць кожная жанчына, якія меры варта прыняць, каб не захварэць, калі вы замерзлі ці прамоклі, а таксама якія сімптомы запаленчага працэсу павінны насцярожыць і чаму ў такім выпадку нельга марудзіць з візітам да доктара, расказала акушэр-гінеколаг 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска, клінічны ардынатар кафедры акушэрства, гінекалогіі і рэпрадуктыўнага здароўя Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі Святлана КРЭЕР.

— Чаму прадстаўніцы прыгожага полу больш, чым мужчыны, схільныя да пераахаладжэння?

— Гэта звязана з анатамічнымі асаблівасцямі мачавой і рэпрадуктыўнай сістэм. Мужчыны ў гэтым плане «выйграюць», яны больш абаронены, бо мочаспускальны канал у іх у пяць разоў даўжэйшы, чым у жанчын. З-за кароткай урэтры патагенныя і ўмоўна патагенныя мікраарганізмы ў спрыяльнай для іх сітуацыі, напрыклад пры пераахаладжэнні, лёгка пранікаюць з геніталій у мочавыдзяляльную сістэму і наадварот, правакуючы захворванні.

— Пераахаладжэнне магчымае, калі на вуліцы мароз -15, а мы ў тонкіх калготках?

— На самай справе жанчыны схільныя да пераахаладжэння нават летам. Нездарма папярэджанне «не сядзі на халодным» перадаецца ад матуль і бабуль да дачок і ўнучак. Правакуючыя фактары самыя розныя: купанне ў вадаёме з тэмпературай ніжэй 18 градусаў, доўгае знаходжанне ў мокрым купальніку, невыкананне правіл асабістай гігіены.

— Атрымліваецца, што нізкая тэмпература — небяспечны вораг жаночага арганізма...

— Тэмпература — толькі спрыяльны фактар для развіцця захворванняў. Наш імунітэт залежыць ад навакольнага асяроддзя. Падчас пераахаладжэння ахоўныя сістэмы арганізма слабеюць. Патагенныя і ўмоўна патагенныя мікраарганізмы актывізуюцца, і ёсць усе шанцы захварэць. Канешне, усё вельмі індывідуальна. Загартаваныя людзі больш устойлівыя да такіх працэсаў. А менш загартаваныя больш схільныя да хвароб.

— Як сябе праяўляе запаленчы працэс? Што мы адчуваем?

— На тое, што з арганізмам адбываецца нешта нядобрае, указваюць рэзі падчас мочаспускання і частыя да яго позывы, непрыемныя выдзяленні з палавых шляхоў, боль у вобласці паясніцы і ўнізе жывата. Калі ўсё гэта суправаджаецца павышанай тэмпературай, слабасцю, стамляльнасцю, болямі ў ніжніх аддзелах спіны пры лёгкім пастукванні, значыць, інфекцыя падымаецца на «верхні паверх». І ўзнікае запаленне нырак, прыдаткаў. Запаленчы працэс у матачных трубах вядзе да іх спайвання, узнікае непраходнасць. Гэта правакуе бясплоддзе. Зразумела, што такія ўскладненні здараюцца далёка не заўсёды. Тым не менш любы з пералічаных сімптомаў — сігнал да таго, каб звярнуцца да ўрача. Калі па нейкіх прычынах жанчына марудзіць са зваротам да спецыяліста, вялікая імавернасць пераходу захворвання ў лік хранічных.

— Якія захворванні вы маеце на ўвазе?

— Часцей за ўсё ў выніку пераахаладжэння ўзнікаюць цыстыт (запаленне мачавога пухіра), аднэксіт (запаленне прыдаткаў — яечнікаў і матачных труб). З боку мочавыдзяляльнай сістэмы гэта ўрэтрыт (запаленне мочаспускальнага канала). Калі працэс ідзе далей і захоплівае ныркі, мы вядзём размовы пра піеланефрыт. Таму па дапамогу варта звяртацца неадкладна. На першым прыёме неабходны агляд, аналізы і, магчыма, спатрэбіцца ультрагукавая дыягностыка. Толькі пасля гэтага пацыентцы ставіцца дыягназ і пачынаецца лячэнне.

— Якую першую дапамогу мы можам аказаць сабе да візіту да доктара? Ці сапраўды так карысны журавінавы морс, які многія раяць?

— Не трэба займацца самалячэннем, калі вас нешта непакоіць. Калі проста замерзлі ці вымаклі, важна хутчэй зняць мокрае адзенне, сагрэцца, ухутаць ногі, выпіць цёплай гарбаты. Для прафілактыкі запаленчага працэсу сапраўды можна ўжываць морс з журавін. Даказана, што рэчывы, якія ўваходзяць у склад гэтай ягады, перашкаджаюць прымацаванню шкодных бактэрый да сценкі мачавога пухіра.

Прафілактыка пераахаладжэнняў — гэта правільна падабранае цёплае адзенне і абутак. Памятайце, што апранацца варта па надвор'і. Аматаркам кароткіх спадніц і тонкіх калготак зімой варта аддаваць перавагу доўгаму верхняму адзенню і тэрмабялізне.

Важна прытрымлівацца пітнога рэжыму. Калі арганізму не хапае вады, канцэнтрацыя бактэрый у мочавыдзяляльнай сістэме імкліва ўзрастае. Гэта звязана з тым, што мача, якая вымывае хваробатворныя мікробы, выпрацоўваецца ў мінімальнай колькасці. Каб пазбегнуць абвастрэння цыстыту, трэба піць порцыямі 200—300 мілілітраў на працягу дня.

Шмат залежыць і ад нашага імунітэту. А яго фарміруюць здаровы лад жыцця, паўнавартасны сон, харчаванне, генетыка, навакольнае асяроддзе. Перад тым як загартоўвацца, лепш парайцеся з урачом. І канешне, не забывайце рэгулярна наведваць гінеколага. Урач яшчэ на даклінічным этапе выявіць схаваныя інфекцыі і своечасова прызначыць лячэнне, дзякуючы якому можна пазбегнуць ускладненняў.

Краіна здароўя

Калі згубілася амбулаторная карта...

Як знайсці звесткі пра прышчэпкі

Апошнім часам шмат кажуць пра неабходнасць прышчэпак, у прыватнасці ад такой небяспечнай інфекцыі, як адзёр. Але як даведацца, ці рабілі іх у далёкім для многіх дзяцінстве? Што рабіць, калі некалькі гадоў таму пераехалі ў іншы горад і замацаваліся за новай паліклінікай і звестак аб прышчэпках няма? Нарэшце, медыцынская карта разам з пералікам прышчэпак магла згубіцца... Рабіць іх зноў ці ўсё ж ёсць спосаб знайсці пра іх звесткі? Аб гэтым мы распыталі загадчыка аддзялення імунапрафілактыкі Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Марыну КАЧКАН.

— Марына Віктараўна, як даведацца пра свой прышчэпкавы статус, калі згублена амбулаторная карта?

— Згодна з заканадаўствам, звесткі аб выкананых прафілактычных прышчэпках уносяцца ў форму № 112/у «Гісторыя развіцця дзіцяці» (у дзяцей) ці форму № 025/у-07 «Медыцынская карта амбулаторнага хворага» (у дарослых) і форму № 063/у «Карта прафілактычных прышчэпак». Адпаведна, калі згублена амбулаторная карта, звесткі аб атрыманых прышчэпках можна атрымаць з карты прафілактычных прышчэпак, якая вядзецца ў амбулаторна-паліклінічнай арганізацыі аховы здароўя па месцы жыхарства (месцы аказання медыцынскай дапамогі).

— Калі не атрымліваецца ехаць у іншы горад і шукаць гэтыя звесткі, прышчэпкі ад таго ж адру варта рабіць наноў?

— Згодна з Нацыянальным календаром прафілактычных прышчэпак Беларусі, прышчэпкі супраць адру праводзяцца дзецям ва ўзросце 1 і 6 гадоў. Пры адсутнасці звестак аб прышчэпках супраць адру даведацца, ці ёсць імунітэт супраць гэтага захворвання, можна, здаўшы аналіз крыві. Гэта магчыма зрабіць у РНПЦ эпідэміялогіі і мікрабіялогіі (г. Мінск, вул. Філімонава, 23) ці ў недзяржаўным медыцынскім цэнтры — на платнай аснове. Пры нізкім узроўні імунітэту супраць адру ці яго адсутнасці рэкамендуецца зрабіць прышчэпку.

— Якія прышчэпкі рабіць, калі звесткі пра іх не ўдалося знайсці?

— Пералік прафілактычных прышчэпак рэгламентаваны Нацыянальным календаром прафілактычных прышчэпак Беларусі. Інфармацыя пра іх размешчана на афіцыйным сайце Міністэрства аховы здароўя minzdrav.gov.by. Згодна з календаром, у нашай краіне праводзяцца прышчэпкі супраць 12 захворванняў: вірусны гепатыт В, туберкулёз, коклюш, дыфтэрыя, слупняк, поліамієліт, гемафільная інфекцыя тыпу b (ХІБ-інфекцыя), адзёр, эпідэмічны паратыт, краснуха, пнеўмакокавая інфекцыя, грып.

ВІРУСНЫ ЗАБОЙЦА

Якія бываюць гепатыты і як імі можна заразіцца

Такое захворванне печані, як вірусны гепатыт, паводле даных Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, штогод забірае больш за 171 тысячу жыццяў толькі ў Еўрапейскім рэгіёне. На сёння існуе пяць тыпаў вірусу гепатыту — A, B, C, D і E. A і E перадаюцца праз ежу, ваду ці ад чалавека да чалавека, і інфекцыя, якую яны выклікаюць, хутка праходзіць, не ператвараючыся ў хранічнае захворванне. Вірусныя гепатыты B і C — вялікая праблема сучаснага свету. Яны перадаюцца праз кроў, а таксама палавым шляхам.

— Вірусным гепатытам B і C пераважна заражаюцца маладыя людзі — ва ўзросце 20—40 гадоў, — расказвае **ўрач-эпідэміёлаг Цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Кастрычніцкага раёна Мінска Вольга МІХОВІЧ.** — Са ста хворых на гепатыт C у 70—90 чалавек узнікае хранічная форма. Праз 20—30 гадоў ад моманту інфіцыравання ў 20—30 % пацыентаў з хранічным гепатытам можа развіцца цыроз ці рак печані. Увогуле вірусы гепатыту B, C і D часта пераходзяць у хранічную інфекцыю, якая застаецца нявыяўленай і вядзе да цырозу ці раку. Каля 2 % тых, хто захварэў, адначасова інфіцыруюцца двума вірусамі, што выклікае яшчэ больш цяжкае паражэнне печані.

Важна

Заразіцца вірусным гепатытам B ці C можна ад чалавека — хворага ці бессімптомнага носьбіта вірыса. Ён змяшчаецца ва ўсіх біялагічных вадкасцях: у крыві, сперме, вагінальным сакрэце, сліне, мачы, грудным малацэ, поце. Для заражэння здаровага чалавека дастаткова найдрабнейшай кроплі крыві хворага — 0,0005 мл, якая нават незаўважная для нашага вока. Пры гэтым устойлівасць вірыса ў навакольным асяроддзі надзвычай высокая. Пры пакаёвай тэмпературы на прадметах і паверхнях вірус захоўваецца да трох месяцаў. І можа пранікнуць у наш арганізм праз траўмы, трэшчыны, парэзы, ранкі.

Асноўны шлях інфіцыравання — палавы. А таксама кантактна-бытавы: заражэнне магчымае падчас карыстання агульным з хворым ручнікам, прыладамі для галення і манікюру, іншымі прадметамі асабістай гігіены, таксама падчас ужывання ін'екцыйных наркотыкаў, нанясення татуіровак, выканання пірсінгу, манікюру і педыкюру, у прыватнасці ў непрыстасаваных месцах: у знаёмых, прыватных асоб дома, пры медыцынскіх маніпуляцыях, калі парушаны рэжым стэрылізацыі прадметаў і абсталявання.

— Метады лячэння хранічнай інфекцыі моцна прагрэсуюць апошнім часам. Дзякуючы гэтаму захваральнасць і смяротнасць скарачаюцца, — кажа Вольга Міховіч. — Хранічны гепатыт C можа быць вылечаны ў больш чым 90 % пацыентаў, а ход хранічнай інфекцыі гепатыту B удаецца эфектыўна кантраляваць. Перад намі стаіць задача — да 2030 года пакласці канец эпідэміі СНІДу, туберкулёзу і парэнтэральных вірусных гепатытаў. У сувязі з гэтым чакаецца, што колькасць новых выпадкаў вірусных гепатытаў B і C знізіцца на 90 %, а смяротнасць ад іх — на 65 %.

ПАМЯТКА ПАЦЫЕНТУ

Каб не заразіцца, важна мець адзінага палавога партнёра, выкарыстоўваць прэзерватыў, катэгарычна адмаўляцца ад ужывання ін'екцыйных наркотыкаў, асцярожна ставіцца да нанясення татуіровак, выканання пірсінгу, асабліва ў не прыстасаваных для гэтага месцах, прытрымлівацца правіл асабістай гігіены, выкарыстоўваць толькі індывідуальныя ручнікі, нажніцы, мачалкі, брытвы, памазкі, расчоскі і іншыя прадметы.

Існуе і надзейны прафілактычны сродак супраць гепатыту B — вакцына. У межах Нацыянальнага календара прышчэпка робіцца ў нас усім нованароджаным. Таксама бясплатна па месцы жыхарства такая вакцынацыя паказана кантактным з хворымі на гепатыты, хворым на гепатыт C для папярэджвання дадатковага інфіцыравання вірусам B, пацыентам аддзяленняў гемадыялізу, анкагематалагічным хворым, а таксама асобам з рызыкоўнымі паводзінамі — тым, хто мае выпадковыя палавыя сувязі, ужывае ін'екцыйныя наркотыкі і інш. Усе ахвотныя могуць зрабіць прышчэпку на платнай аснове. Абследаванне на маркеры гепатытаў B і C можна прайсці па пэўных паказаннях бясплатна, а таксама на платнай аснове.

ДАВЕДКА

У Беларусі паказчык захваральнасці на парэнтэральныя вірусныя гепатыты B і C у 2018 годзе склаў 39,54 выпадку на 100 тысяч насельніцтва і ў параўнанні з мінулым годам зменшыўся на 5 %. Сярод устаноўленых шляхоў заражэння дамінуе палавы — 31 %, немедыцынскія маніпуляцыі складаюць 9 %, ін'екцыі наркотыкаў — 8 %, кантактна-бытавы шлях — 2,5 %, вертыкальны (ад маці да дзіцяці падчас родаў) — менш за 1 %.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.