

■ Візіт да афтальмолага

Фізікультура патрэбна і блізарукім

■ Лекавая бяспека

І САБЕ, І СУСЕДЗЯМ



Апошнія 7 гадоў на рынак штогод трапляе звыш 100 найменняў новых айчынных лекаў. У 2015-м, напрыклад, было зарэгістравана 187 найменняў, летась — 116. Гэта генерычныя прэпараты — аналагі, якія даўно выкарыстоўваюцца ў свеце і ўжо даказалі сваю эфектыўнасць. Выраб сваіх — гэта ніжэйшы кошт, бо мы не затраціліся на выпрабаванні, выхад на рынак і г.д., аднак замяніць такім чынам абсалютна ўсе лекі не ўяўляецца магчымым. У свеце няма ніводнай краіны, якая б вырабляла ўсе прэпараты. Штосьці краіна набывае за мяжой, у тым ліку і мы.

Паводле слоў начальніка ўпраўлення арганізацыі вытворчасці і перспектывага развіцця Дэпартамента фармацэўтычнай прамысловасці Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь Таццяны ТУМЕЛІ, за апошнія 5 гадоў у мадэрнізацыю фармпрадпрыемстваў было інвеставана больш за 200 млн долараў (як унутраных рэсурсаў, так і прыцягнутых). Да 2020 года мадэрнізацыя дзеючых вытворчасцяў павінна быць завершана, паралельна будучь стварацца і новыя заводы, скажам, па выпуску антырэ-травірусных прэпаратаў.

Пабочны эффект ад «хіміі» можна знізіць

Адной з найноўшых распрацовак беларускіх вучоных стала работа па зніжэнні побочных эфектаў вядомых хімія-прапаратаў для лячэння анкалагічных захворванняў. Гэтыя лекі паспрабавалі спалучаць з субстанцыямі, сінтэзаванымі нашымі хімікамі з Інстытута фізіка-арганічнай хіміі. Выпрабаванні на эксперыментальных жывёлах паказалі, што такое прымяненне робіць магчымым дасягненне супрацьпупхліннага эфекту пры выкарыстанні дозы «хіміі» ў 10, а тое і ў 1000 разоў меншай!

Звыш 80 працэнтаў лекаў ва ўпакоўках, якія прымяняюцца ў стацыянарах, — айчынныя. Такая прапорцыя захавецца і надалей. Асартымент між тым будзе пашырацца за кошт тых жа генерыкаў. Фармпрадпрыемствы ўсё актыўней працуюць з буйнымі транснацыянальнымі кампаніямі свету. Pfizer, напрыклад, намераны вырабляць лекі на «Белмедпрапаратах» — з прыцэлам на рэалізацыю не толькі ўнутры краіны, але і ў ЕАЭС.

Перад тым як трапіць на ўнутраны рынак, усе лекі, у тым ліку і імпартныя, праходзяць працэдуру дзяржаўнай рэгістрацыі (гэта сведчыць аб тым, што якасць і бяспека ўжо даказаны), пасля чаго сістэма фармаканалагаду адсочвае далейшы лёс кожнага прэпарата — збіраюцца паведамленні ад медработнікаў і фармацэўтаў аб выпадках негатывных эфектаў. Усё ж такі прэпараты могуць па-рознаму ўздзейнічаць на людзей, бывае і індывідуальная пераноснасць нейкага рэчыва. Міністэрства аховы здароўя можа ў выніку вынесці рашэнне аб прыпыненні дзяржрэгістрацыі і абарачэння на рынку

У афтальмолагіі для барацьбы з такімі распаўсюджанымі захворваннямі, як глаўкома або катаракта, паталогія сятчаткі або прыроджаная паталогія, сёння выконваюцца самыя сучасныя спосабы хірургічнага і лазернага лячэння. Укараняюцца ўласныя ўнікальныя распрацоўкі, якія або наогул не выконваюцца ў свеце, або практыкуюцца толькі ў лічаных краінах.

Летась у дзяржаўных стацыянарах праведзена каля 60 тысяч хірургічных аперацый, каля 30 тысяч — лазерных. Толькі з прычыны адслаення сятчаткі ў Рэспубліканскім афтальмолагічным цэнтры (знаходзіцца на базе 10-й мінскай бальніцы) іх зроблена каля 600. У цэнтры, дарэчы, апярыюць і дзяцей з вельмі цяжкай паталогіяй, акрамя таго, аказваюць неадкладную дапамогу. А на базе 4-й мінскай дзіцячай бальніцы размешчаны Рэспубліканскі дзіцячы афтальмолагічны цэнтр — таксама з самым сучасным абсталяваннем. Наогул у Беларусі практыкуюцца ўсе віды хірургічнага ўмяшання, якія толькі выконваюцца ў свеце. Ва ўсіх рэгіёнах робяць лазерныя

аперацыі пры выяўленні рэцінапатыі неданашаных, дзякуючы чаму зніжаецца колькасць інвалідаў па зроку з такой паталогіяй. Становяцца даступнымі і высокатэхналагічныя метады абследавання, імкліва прырастае наогул колькасць розных відаў даследаванняў: функцыянальных за 5 гадоў — у тры разы, ультрагукавых — у два.

Афтальмолагічная паталогія — адна з самых распаўсюджаных праблем са здароўем у дзяцей. Галоўным чынам, сустракаюцца анамаліі рэфракцыі, міяпія. Пакідаць гэта без увагі нельга, бо нават пры слабай ступені блізарукасці могуць быць сур'ёзныя праблемы з сятчаткай, што можа скончыцца незваротнай стратай зрокавай функцыі. Развіваецца ў такіх дзяцей і касавокасць.

Цікава, што дзецям з міяпіяй нельга забараняць фізічную нагрузку, як рабілі раней, калі вызвалілі ад фізікультуры ў школе. Апошнія даследаванні паказалі, што адсутнасць умеранай фізічнай нагрузкі нават спрыяе захворванню! Карыснымі пры анамаліях рэфракцыі будуць плаванне, хада, бег, лыжы, ролікі, бадмінтон, настольны тэніс — галоўнае, абыйсціся без акрабатыкі.

АДБЯРЫЦЕ Ў ДЗЯЦЕЙ ДРОБНЫЯ ГАДЖЭТЫ

— Выкарыстанне гаджэтаў з першых гадоў жыцця прыводзіць да парушэння рэфракцыі. Ужо ў 1,5—2 гады мы выяўляем такую праблему ў дзяцей, чые бацькі вельмі радуюцца, калі тыя вядуць сапраўляюцца з некаторымі функцыямі мабільнага тэлефона, — кажа галоўны пазаштатны дзіцячы афтальмолаг Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь, прафесар кафедры афтальмолагіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі Вікторыя КРАСІЛЬНІКАВА. — Праблема ўжо нават не ў тым, што неабходна дазіраваць сам патак інфармацыі, бо лішак шкодзіць несфарміраванай псіхіцы, а ў тым, што ў дзіцячым узросце вочы яшчэ абсалютна не прыстасаваныя да работы на блізкай адлегласці! Усе цацкі да 3 гадоў павінны быць аб'ёмнымі, мяккімі, яркімі. Нельга дазваляць дзіцяці разглядаць дробны шрыфт. У раннім школьным узросце дзеці павінны карыстацца планшэтамі, прычым у 6—12 гадоў гэта павінна быць у агульнай складанасці каля гадзіны ў дзень, з абавязковымі перапынкамі.



5—15 хвілін прагляду мультфільмаў — таксама толькі на вялікім экране. Ідэальна прапанаваць дзіцяці аўдыякнігі. У процілеглым выпадку малое можа стаць і касавокім за лічаныя месяцы.

■ Не рабі няправільна

Што лепш для нырак...

Да іх адносяцца інфекцыі (урэтрыт, цыстыт, піеланефрыт), мочакаменная хвароба і рак мачавога пузыра. У першую чаргу вытрымлівайце правільны асабісты гігіены і абавязкова лячыце ўсе інфекцыі і захворванні, каб прафілактаваць рак мачавога пузыра. Нават «лёгкі» цыстыт можа забяспечыць ускладненні ў выглядзе піеланефрыту. Пазбягайце неабароненага сексу, каб не займець інфекцыі, якія перадаюцца палавым шляхам.

— Падчас цяжарнасці сцеражыцеся цыстыту і піеланефрыту. Пры першых хваравітых сімптомах звярніцеся да ўрача, — рэкамендуе ўрач-тэрапеўт 11-й

гарадскай паліклінікі Мінска Кацярына МАШЧАНКА. — Не парушайце водна-сольна-абмен, не злоўжывайце салёным, тлустым, смажаным і выпечкай. Нельга курчыць: курэнне павышае рызыку развіцця злаякаснай пухліны мачавога пузыра ў 4 разы. Лішняя вага павялічвае верагоднасць узнікнення інфекцыйных захворванняў, узмацняе нагрузку на ныркі. Не дапускайце таго, каб вага адхілялася ад нормы больш як на 5—10 працэнтаў. Дэфіцыт фізічнай актыўнасці стварае застой крыві ў ніжняй частцы тулава, зніжае імунітэт. Высокі ціск пагаршае стан сасудаў, якія харчуюць ныркі, мочавыдзяляльнай сістэмы. У хворых на цукровы дыябет у 4—5 разоў павышана рызыка інфекцыйна-запаленчых захворванняў мочавыдзяляльнай сістэмы.

Як пазбегнуць

самых распаўсюджаных захворванняў мочавыдзяляльнай сістэмы?

- ✓ Пазбягайце пераахладжвання.
- ✓ Не насіце цесную бялізну.
- ✓ Не злоўжывайце алкаголем, кавай і чаем.
- ✓ Выпівайце дастатковую колькасць вады.
- ✓ Ужывайце гародніну і фрукты.
- ✓ Рэгулярна прымайце душ.
- ✓ Трымайце мышцы ў тонусе — рухайцеся.
- ✓ Сачыце за ўзроўнем цукру ў крыві і артэрыяльным ціскам.

■ Псіхалогія для ўсіх

ПАЎМЕСЯЦА БЕЗ НАСТРОЮ?

(21 кабінет псіхалагічнай дапамогі працуе ў Мінску пры звычайных паліклініках).

— Дэпрэсія, дарэчы, не прыводзіць адразу да пастаноўкі на ўлік, абмежавання ў вадзіцельскіх правах і г.д., а таму можаце смела звяртацца ў спецыяльныя псіхіятрычныя медыцынскія ўстановы, — тлумачыць дырэктар Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтры псіхічнага здароўя Аляксандр СТАРЦАЎ. — Дэпрэсія лічыцца захворваннем, калі паніжаны настрой назіраецца больш за два тыдні, спалучаюцца пры гэтым разумовая, эмацыянальная і рухальная затарможанасць. А для таго, каб пазбегнуць падобных непрыемнасцяў, рухайцеся наперад па кроку, разбівайце вялікі аб'ём работы на часткі. Важныя рашэнні не прымайце ў адзін момант — абмяркуйце з кім-небудзь, паразмаўляйце, парайцеся. Знаходжанне ў адзіноце толькі ўзмацняе трывожнасць, недаверлівасць. Выкарыстоўвайце арсенал тых рэчаў, якія вам прыўзняюць настрой. Хадзіце пешшу, штодня прымайце любыя водныя працэдуры, каб зняць напружанне. А спіртнога і каляровых напояў пачынаеце пачынаць зняць настрой.

Праблема дэпрэсіі можа быць звязана і з наяўнасцю любога хранічнага захворвання, напрыклад сардэчна-сасудзістага (у краіне сёння каля 2 млн людзей хварэюць на артэрыяльную гіпертэнзію, каля 1 млн — ішэміч-

ную хваробу сэрца, 415 тысяч — цэрэбраваскулярныя захворванні). Невылучнае захворванне абавязкова ўплывае на нашу псіхіку. З другога боку, і стан нашай псіхікі ўплывае на вынік лячэння той жа гіпертэнзіі і стэнакардыі. Ад спецыялістаў у такім выпадку патрабуюцца ўсё гэта ўлічваць, бо прымяненне тых жа бэтаадрэнаблакатораў можа ўзмацняць дэпрэсію. Хочаце сабе дапамагчы — паведамайце ўрачу пра падобныя праблемы.

ШТО РАБІЦЬ, КАЛІ ВЫ ЗАПАДОЗРЫЛІ Ў СЯБЕ ДЭПРЭСІЮ

- Падзяліцеся вашымі пачуццямі з чалавекам, якому давяраеце. Звярніцеся да спецыяліста, спачатку да ўчастковага тэрапеўта.
- Працягвайце рабіць тое, што прыносіла вам некалі задавальненне, нават калі няма настрою.
- Падтрымлівайце стасункі з сям'ёй.
- Гуляйце, выконвайце якія-небудзь фізічныя практыкаванні.
- Не парушайце рэжым харчавання і сну.
- Майце на ўвазе, што любыя псіхастымулятары могуць пагоршыць сітуацыю.

• Каб не прапусціць дэпрэсію ў свайго дзіцяці, шукайце час, каб праводзіць яго разам з ім. Заўсёды спрабуйце высветліць, што непакойць дзіця, што адбываецца ў школе.

• Дапамажыце ўсё гэта зрабіць таму, у каго ёсць дэпрэсія, але не забывайце пры гэтым пра сябе.

• Дэпрэсія пасля нараджэння дзіцяці — вельмі распаўсюджаная з'ява. Ад яе пакутуе кожная шостая маладая мама, якая становіцца няздольнай выконваць паўсядзённыя справы, губляе цікавасць да ўсяго, што раней прыносіла задавальненне. Як правіла, пры гэтым з'яўляецца санлівае або бяссонніца, трывога, нерашучасць, пачуццё віны і адчаю, думкі аб прычыненні сабе шкоды, слёзы без прычыны, прападае апетыт, зніжаецца канцэнтрацыя ўвагі, пачынае здавацца, што няма сіл даглядаць ні сябе, ні дзіця. Без адпаведнага лячэння пасляродавага дэпрэсія можа цягнуцца месяцы і нават гады. Таму рабіце ўсё, аб чым сказана вышэй, і пачынайце з візіту да ўрача.

• Памятайце: вы або вашы блізкія могуць выздараваць, як гэта адбылося са многімі іншымі людзьмі



75 працэнтаў людзей, якія пакутуюць ад дэпрэсіі, не атрымліваюць адекватнага лячэння — такія звесткі прыводзіць Сусветная арганізацыя аховы здароўя. Праблема пагражае зніжэннем працаздольнасці і нават самагубствам. Між тым магчымасці для вырашэння праблемы ёсць.

Дэпрэсія можа напаткаць каго заўгодна, нават дзяцей, якія будуць скардзіцца пры гэтым на нейкае дрэннае самаадчуванне — боль у жываце або немагчымасць заснуць. Гэта можа збіць з панталыку нават урача, які будзе шукаць саматычнае, а не псіхічнае захворванне. Таму важна вучыць дзіця звяртацца з нейкімі пытаннямі да школьных псіхалагаў, а таксама ў цэнтры дружалюбнага стаўлення да падлеткаў, куды, як паказвае практыка, звяртаюцца дзякуючы прынцыпу ананімнасці нават бацькі. Праўда, дарослыя могуць атрымаць дапамогу, зноў жа, на ананімнай аснове і ва ўстановах аховы здароўя