■ Трэба праверыць

ЯКІ ЗРОК У ВЯСКОВЫХ ШКОЛЬНІКАЎ?

Дабрачынны праект «Я бачу!» па дыягностыцы і аказанні афтальмалагічнай дапамогі дзецям з сельскай мясцовасці стартаваў у Гомельскай вобласці

Па ініцыятыве Беларускага дзіцячага фонду і кампаніі velcom да канца года мабільныя брыгады ўрачоў-афтальмолагаў павінны агледзець каля 14 тысяч дзяцей з 14 раёнаў. Для абследавання сельскіх дзяцей былі выдзелены спецыяльныя аўтамабілі, закуплена неабходнае абсталяванне.

Паводле слоў **намесніка дырэктара БДФ Ірыны ЧАРНЯКОВАЙ**, адзін з медыцынскіх праектаў арганізацыі ўжо даказаў сваю сацыяльную значнасць вынікамі, атрыманымі падчас работы ўрачоў на Магілёўшчыне. Таму і працягваецца ў Гомельскай вобласці. Праект стаў яркім прыкладам прыватна-дзяржаўнага партнёрства, калі грамадская арганізацыя, камерцыйнае прадпрыемства і дзяржава аб'ядналі намаганні для дасягнення выніку ў канкрэтнай справе аказання дапамогі дзецям з парушэннямі зроку.

Сёлета праект рэалізаваны на новым узроўні. У школах вобласці адначасова працуюць дзве брыгады афтальмолагаў, сфарміраваныя ў Гомелі і Мазыры. Агляды праведзены ўжо ў Буда-Кашалёўскім і Жыткавіцкім раёнах. У першым выпадку агляд прайшло больш 680 дзяцей, і паталогія выяўлена ў кожнага другога, прычым у абсалютнай большасці парушэнне зроку выяўлена ўпершыню! У Жыткавіцкім раёне агледжана звыш 720 дзяцей, паталогіі ёсць у кожнага чацвёртага.

Школьнікаў аглядаюць на некалькіх апаратах, пасля чаго кожнаму даюцца рэкамендацыі, а пры неабходнасці выпісваюцца рэцэпты і акуляры. У складаных сітуацыях дзеці накіроўваюцца на кансультацыі і паглыбленую дыягностыку ў абласныя і рэспубліканскія цэнтры. Таксама ўся інфармацыя аб стане здароўя дзяцей перадаецца ў раённыя паліклінікі і класным кіраўнікам, якія павінны правесці адпаведную работу з бацькамі.

Усе расходы аплачаны за кошт сродкаў, сабраных кампаніяй velcom падчас традыцыйнай дабрачыннай ініцыятывы «Рабіць дабро так проста». Са свайго прыбытку з кожнага прададзенага смартфона або планшэта напрыканцы мінулага года кампанія пералічвала 5 рублёў на спецыяльны рахунак. У выніку сума склала 158 140 рублёў, з якіх і фінансуецца праект «Я бачу!» у Гомельскай вобласці.

Да канца года ініцыятыва ахопіць Веткаўскі, Добрушскі, Кармянскі, Лоеўскі, Чачэрскі, Брагінскі, Ельскі, Лельчыцкі, Нараўлянскі, Петрыкаўскі, Акцябрскі, Хойніцкі раёны.

«Захворванні органаў зроку займаюць другое месца ў агульнай структуры дзіцячай захваральнасці, таму вельмі неабходна займацца прафілактыкай і ранняй дыягностыкай, — адзначае **начальнік аддзела медыцынскай дапамогі дзецям і маці Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь Людміла ЛЁГКАЯ**. — Праект «Я бачу!» дапамагае дзецям з аддаленых сельскіх рэгіёнаў, у якіх няма дзіцячых і дарослых афтальмолагаў, атрымаць своечасовую медыцынскую кансультацыю».

Летась на Магілёўшчыне было агледжана амаль 13 тысяч пацыентаў. Ледзь не ў кожнага трэцяга былі выяўлены праблемы са зрокам, у паловы ўпершыню. Самыя частыя паталогіі — гэта парушэнне рэфракцыі (міяпія, гіперметрапія, астыгматызм). 1 723 дзіцяці атрымалі рэцэпты на акуляры,17 накіраваны на аператыўнае лячэнне, 44 запісаны на кансерватыўнае лячэнне, 9-ці неабходна паглыбленае абследаванне.

Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by

■ Ідэальная форма

ПРА ТАЛІЮ І ГАРМОНЫ

Абмежавальныя дыеты засталіся ў мінулым. Іх шкода даказана. Як і непамерныя перагрузкі ў трэнажорнай зале. Што да рацыёну, то яго нельга зводзіць да нейкіх там рысу ці яблыкаў — пра гэта ўжо крычаць дыетолагі кожнай краіны. Неабходна поўнасцю мяняць свой лад жыцця, а з ім і харчаванне. Не ведаеце як — спытайце лепш у таго ж тэрапеўта. І майце на ўвазе яшчэ некалькі важных момантаў.

Генетыку ніхто не адмяняў. На сёння вядома вялікая колькасць фактараў, якія кантралююць у нашым арганізме вагу. Таму на першы план выходзіць выключна індывідуальны падыход, а не кефірныя парады ад зорак эстрады.

Вядома, што прыбаўцы вагі спрыяюць такія гармоны, як інсулін, картызол, пралакцін, а вось распаду тлушчу дапамагаюць палавыя гармоны, гармоны шчытападобнай залозы і гармон росту. З гэтага вынікае, што любыя нашы хранічныя захворванні, парушэнні нармальнага функцыянавання арганізма могуць прывесці як да зніжэння масы цела, так і да павелічэння. Хоць два самыя важныя аргументы — колькасць спажытых калорый і дастатковая фізічная нагрузка не адмяняюцца ў любым выпадку.

Дзесьці пасля 30 гадоў мышачная тканка змяншаецца, а таму зніжаецца і хуткасць абмену рэчываў. Таму дабраць ва ўзросце 50+ каля 2—3 кг лічыцца нармальным, але многія набіраюць значна больш менавіта з той прычыны, што не маюць дастатковай фізічнай нагрузкі, хоць есці працягваюць гэтак жа, як і 20 гадоў назад. Што яшчэ іграе адмоўную ролю, дык гэта стрэсы, пераадольваць якія, зноў жа, маглі б дапамагчы плаванне, хада і веласіпед.

Абмяркоўвайце з урачом-гінеколагам пытанне замяшчальнай гармонатэрапіі ў сувязі з надыходам менапаўзы. У Швецыі, напрыклад, яе прымяняюць да 80 працэнтаў жанчын. Такая тэрапія пазбаўляе пакутных прыліваў, зніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, абараняе косці.

Звярніце ўвагу на тырэатропны гармон (магчыма, трэба прайсці адпаведную тэрапію).

Сачыце за ўзроўнем вітаміну D, дэфіцыт якога назіраецца ў 90 працэнтаў насельніцтва, і можна сказаць, ва ўсіх гэтых людзей аўтаматычна можа парушыцца ўзровень палавых гармонаў, павялічваецца рызыка развіцця анкалогіі, алергічных захворванняў, цукровага дыябету. Важным момантам будзе і атрыманне тлустых кіслот амега-3. Так што ешце збожжавыя, алеі, яйкі, авакада, рыбу.

Важна, каб добра працавалі наднырачнікі, ды і наогул страўнікава-кішачны тракт — як засвойваецца ўсё, што мы ядзім?

Памерайце талію. У жанчын яна не павінна быць больш за 92 см, а ў мужчын — больш за 102. Калі гэтыя межы парушаны, значыць, фарміруецца метабалічны сіндром, узрастае рызыка сардэчна-сасудзістых і эндакрыналагічных захворванняў.

Святлана БАРЫСЕНКА. *protas@zviazda.by*

«РАСТВАРАЛЬНІК»

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

— Калі б гарэлка прадавалася асобна, гэта б паменшыла праблему алкагалізму?

— Безумоўна! Пэўныя абмежаванні лепей, чым поўная забарона алкаголю. Тым больш, калі адно забараніць, трэба нешта даць узамен. Калі чалавек выпівае, у яго мяняюцца пачуцці. Радасць, весялосць штучныя, але яны ёсць. Прыйшлі ўсе сумныя, а выпілі па сто грам — і заспявалі. Пачынаць трэба з асветніцкай работы. Важна, каб людзі ведалі, як фарміруецца залежнасць, для таго каб яе папярэдзіць. Глядзіце: пра грып інфармацыі многа, а пра такую хваробу, як алкагалізм, — не. Многія не ведаюць, што гэта такое. Алкагалізм — гэта хвароба адмаўлення, хлусні. У нашым грамадстве слова «алкаголік» — гэта кляймо. А хто захоча прызнацца, што яго носіць? Але ж можна падабраць і іншыя словы — напрыклад, «залежны ад алкаголю». Трэба пра гэту праблему гаварыць адкрыта, каб нават было модна дзяліцца сваім вопытам, як справіліся з такой хваробай. Давайце зробім перадачу «Цяжкі панядзелак», дзе б рэгулярна асвятляліся гэтыя пытанні. Тым больш што алкагалізм — праблема сямейная. У нас быў вялікі праект, калі мы працавалі з дзецьмі, што знаходзіліся ў сацыяльна небяспечным становішчы. Гэта ў будучым кандыдаты ў алкаголікі. Яны былі скаваныя, заціснутыя. Калі жанчына, муж якой выпівае, можа пайсці «распалавініць» сваё гора — падзяліцца з сяброўкамі, дзіця нікуды не ідзе. Яно ўсю ноч праплача ў падушку... Чалавек можа вырасці і нават не піць, але рана застанецца, ён будзе ўспамінаць, як бацькі высвятлялі адносіны, тата падымаў руку на маці і інш. Тут таксама патрэбна дапамога. Не выпадкова ўзнікаюць такія групы, як «дарослыя дзеці алкаголікаў».

— Што больш патрэбна залежным: медыцынская дапамога ці псіхалагічная?

— Алкаголікі кажуць, што гэта хвароба цела, розуму і душы. Трэба пачынаць з душы. Медыцына робіць сваю справу — знімае атручэнне. Але таблеткі — гэта не вырашэнне пытання.

Лячэнне пачынаецца тады, калі ў чалавека мяняецца алкагольнае мысленне, а гэтым займаюцца псіхолагі, псіхіятары, групы ананімных алкаголікаў. Ананімнасць — гэта не скрытнасць, а сціпласць і бяспека. Каб чалавек не выдзяляўся, маўляў, сёння ён герой — кінуў піць, а заўтра сарваўся. Тут можна не называць свайго прозвішча. Алкаголік у такой групе свой сярод сваіх, дзе разумеюць з паўслова, ніхто лапшу не вешае. Тут лепш прамаўчы, але не хлусі. І ў групах не вучаць, а дзеляцца вопытам: «У мяне атрымалася, паспрабуй і ты». Прычым хадзіць у групу можна рэгулярна — гэта як падзараджаць акумулятар, бо былых алкаголікаў не бывае. Нават калі такі чалавек не п'е, жыццё ўвесь час падкідае сюрпрызы: ад паездкі ў перапоўненым тралейбусе да праблем на рабоце ці ў сям'і, і апору ён заўсёды шукае ў бутэльцы.

Між іншым, групы ананімных алкаголікаў ёсць больш чым у 150 краінах свету.

— Дзіўна: адзін з самых эфектыўных спосабаў барацьбы з гарэлкай прапанаваў амерыканец, які раней сам бязбожна піў. І на сёння па «запушчанай» ім праграме перамаглі залежнасць мільёны людзей...

— Яе нават прызналі цудам XX стагоддзя. Першы крок праграмы ананімных алкаголікаў — прызнаць бяссілле перад алкаголем (тут можна мяняць словы — перад камп'ютарам, наркотыкамі, казіно). Трэба навучыцца жыць з залежнасцю так, каб гэта не мучыла. Цвярозасць пад прыгнётам ці страхам — не выйсце. Падшыўкі, кадзіраванне — гэта стрымліваючы фактар. Але ў чалавека не памянялася алкагольнае мысленне. Гэта як галоднага сабаку пасадзіць на ланцуг і дражніць косткай. Чаму многія сем'і распадаюцца, калі мужчына перастае піць? Ён жа становіцца злым, раздражнёным. Ён не навучыўся атрымліваць радасць у жыцці, пазбаўленым гарэлкі, не набыў свабоду. А ёсць і іншыя алкаголікі, якія, як кінулі піць, адчуваюць сябе цудоўна. Мне спадабаўся выраз аднаго з іх: «Мне можна піць, але навошта мне гэта». Калі так сябе адчуваеш — усё роўна, што цяжар скідаеш.

— Сярод пунктаў праграмы «12 крокаў», якой прытрымліваюцца групы ананімных алкаголікаў, ёсць і такі: як скласці спіс людзей, якім прычыніў шкоду, і выправіцца...

— Гэта споведзь. Напрыклад, алкаголік расказвае, што пазычыў у суседа грошы і не вяртае, хаваецца. Але як ён сябе пры гэтым адчувае? І як усё мяняецца, калі ён вяртае грошы. — Ужо не трэба перабягаць ад суседа на другі бок вуліцы, а можна вітацца за руку. Сапраўды, лягчэй становіцца, калі дзелішся набалелым у групе.

— Як зразумець, калі трэба звяртацца па дапамогу?

— Неяк сабраліся мужыкі ў лясочку выпіць, закуска — на газеце, а ў ёй інфармацыя пра групу ананімных алкаголікаў. Адзін з іх, які зразумеў, што ўжо «паспеў», адарваў сабе кавалачак з патрэбным адрасам. Было, што чалавек убачыў зранку перадачу пра ананімных алкаголікаў, адразу ж пайшоў у групу і цэлы дзень прасядзеў у двары, чакаў, калі яна збярэцца, — баяўся дамоў вяртацца, каб не ўвайсці ў запой. І ўжо 25 гадоў не выпівае. А вось прыклад з Амерыкі: жанчына звярнулася ў групу, бо ёй падалося, што яна выпівае «лішнія вінныя кактэлі»... Са 100 працэнтаў алкаголікаў толькі 5 працэнтаў валяецца на вуліцы, астатнія ходзяць на работу, і ніхто можа не ведаць, што тыя дома ціха выпіваюць. Я ўсіх вадзіцеляў, якія трапляюцца нецвярозымі за рулём, лічыў бы алкаголікамі. Яны ж пераступілі дазволенае... У кожнага ёсць сваё дно (бальніца, страта сям'і, работы, турма). Спецыялісты і грамадства павінны ўмець гэта дно прыўзняць, каб чалавек раней звярнуўся па дапамогу. Галоўнае, каб ён ведаў, дзе яго чакаюць, дзе прымуць. Зараз я хаджу ў групу з хлопцам, які ў свой час прапіў усё. Неяк ён прыйшоў у групу ананімных алкаголікаў, учапіўся за крэсла і сказаў: «Мяне адсюль ніхто не выганіць». Так ён убачыў выратаванне. Цяпер ён буйны прадпрымальнік.

Не так даўно мы рэалізоўвалі праект, у межах якога праводзілі сустрэчы з чыноўнікамі, каб паказаць гэту праблему і мадэлі, як яна можа вырашацца. І сёння многія ведаюць, што алкаголікі — гэта людзі, якім патрэбна дапамога. Выратавальным кругам для іх найперш будзе рэабілітацыя. Безумоўна, сёння трэба пераглядзець, дапамога з якога боку будзе найбольш эфектыўнай. Напрыклад, ці трэба ўкладаць грошы ў ЛПП? Вядома, такім чынам на нейкі час абмяжоўваюць свабоду алкаголікаў і даюць магчымасць іх сям'і свабодна ўздыхнуць, але ж сама праблема не вырашаецца. Таксама мы паказвалі, як можна працаваць з дзецьмі з праблемных сем'яў. Вадзілі іх у цырк і дэльфінарый, на скаладром, каб тыя бачылі сапраўднае жыццё і зразумелі, што можна атрымліваць радасць не праз алкаголь і наркотыкі. Магчыма, калі яны падрастуць, будуць рабіць усё магчымае дзеля таго, каб жыць цікава і прыгожа.

Алена ДЗЯДЗЮЛЯ.
dziadziula@zviazda.by