Краіна здароўя

Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

Скажыце, доктар...

КАЛІ ЎСЁ ПА ЗУБАХ,

або Як пазбегнуць карыесу

Адна з найбольш частых праблем у стаматалагічнай практыцы — карыес, знаёмы амаль кожнаму чалавеку. Пра спосаб, які дапаможа пазбегнуць яго у дзіцячым узросце (а таксама можа дапамагчы і дарослым), расказала ўрач-стаматолаг, загадчыца стаматалагічнага аддзялення 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Алена ВЫСОЦКАЯ.

Як вядома, карыес зубоў — гэта інфекцыйнае захворванне, якое праяўляецца ў дэмінералізацыі і разбурэнні цвёрдых тканак зуба пад уплывам арганічных кіслот, якія выпрацоўвае зубны налёт. Пераважна карыес пашкоджвае заднія зубы.

— Зубы прарэзваюцца з няспелай, несфарміраванай эмаллю. Паверхня жавальных зубоў няроўная. Паміж бугаркамі размешчаны анатамічныя паглыбленні ў выглядзе вузкіх і глыбокіх баразёнак і ямінак — фісур. І менавіта дзіцячыя зубы, у адрозненне ад дарослых, больш схільныя да ўзнікнення карыесу. Гэта звязана як з тым, што яны яшчэ недастаткова мінералізаваліся, так і з тым, што ў дзяцей адсутнічаюць навыкі гігіены поласці рота, ім складана вычышчаць фісуры, бо дыяметр шчацінак зубной шчоткі нашмат большы за памер баразёнкі. На дзіцячых зубах збіраецца больш налёту, і яны больш схільныя да негатыўнага ўплыву мікраарганізмаў, — расказвае стаматолаг.

Адным са спосабаў прафілактыкі фісурнага карыесу ў дзяцей з'яўляецца герметызацыя, або запячатванне спецыяльнымі матэрыяламі здаровых участкаў эмалі — фісур жавальных зубоў.

— Сутнасць герметызацыі фісур у закрыцці іх герметыкам, які зацвердзявае пад уздзеяннем спецыяльнай лямпы. У склад герметыку ўваходзяць супрацькарыесныя рэчывы — фтор і кальцый, якія спрыяюць сілкаванню зубоў. У выніку фісуры аказваюцца надзейна запячатаныя, у іх не назапашваецца налёт, значна змяншаецца рызыка ўзнікнення карыесу.

Калі рабіць герметызацыю?

Стаматолагі рэкамендуюць прыводзіць дзіця на працэдуру адразу пасля таго, як прарэжацца пастаянны жавальны зуб — пакажацца ўся жавальная паверхня.

— Звычайна першым з пастаянных зубоў у дзіцяці з'яўляецца маляр — ён размешчаны адразу пасля малочных. Адбываецца гэта ў шэсць гадоў. З такога ўзросту і можна праводзіць герметызацыю фісур. Малочныя зубы не маюць патрэбы ў такой працэдуры, за імі дастаткова ўважліва сачыць, — расказвае Алена Высоцкая.

Ці можна рабіць працэдуру дарослым?

Так. Але яе праводзяць на цалкам здаровых зубах.

— У дзіцячым узросце, непасрэдна пасля прарэзвання зуба, можна лёгка вызначыць, ці няма карыёзных пашкоджанняў. У дарослым узросце, пры пігментаваных фісурах гэта складана. Таму ў дарослых, перад тым як запячатаць фісуры, іх папярэдне расшліфоўваюць, каб упэўніцца, што няма карыесу, — тлумачыць урач.

Нягледзячы на тое што герметызацыя фісур — эфектыўная працэдура, яна не з'яўляецца панацэяй. Пасля яе ўсё роўна важна прытрымлівацца ўсіх прафілактычных мерапрыемстваў.

Што з часам адбываецца з герметыкам?

— Герметык прастаіць на зубе дастаткова доўгі час, пасля чаго або выпадзе, або цалкам сатрэцца. За гэты час дзіця вырасце, авалодае навыкамі гігіены поласці рота, і яго зубы цалкам мінералізуюцца, — удакладняе суразмоўца.

Застаецца дадаць, што герметызацыя фісур аднаго зуба каштуе ў 2-3 разы танней за пломбу і па часе займае каля 5-10 хвілін.

Дапамога побач

НА БАРАЦЬБУ З COVID-19 — 2,4 МІЛЬЁНА РУБЛЁЎ

Беларускі Чырвоны Крыж падводзіць вынікі

Дзякуючы падтрымцы ахвяравальнікаў у асобах простых беларусаў і бізнес-супольнасці, а таксама міжнародных партнёраў Беларускі Чырвоны Крыж сабраў на барацьбу з распаўсюджваннем каранавірусной інфекцыі больш за 2,4 мільёна рублёў. Ва ўмовах COVID-19 супрацоўнікі і валанцёры арганізацыі засяродзіліся на чатырох найбольш важных кірунках.

Дастаўка на дом

Для пажылых людзей, якія цяпер знаходзяцца ў зоне асаблівай рызыкі, арганізавана сістэма дастаўкі прадметаў першай неабходнасці. З часам такая магчымасць стала даступная і для тых, хто апынуўся ў вымушанай самаізаляцыі, — кантактаў першага і другога ўзроўню.

Чалавек, якому неабходна дапамога, звяртаецца ў паліклініку па месцы жыхарства, калі неабходны рэцэпт, ці ў тэрытарыяльны цэнтр сацыяльнага абслугоўвання, калі трэба даставіць прадукты ці іншыя важныя рэчы. Усе гэтыя запыты атрымліваюць рэгіянальныя каардынатары Беларускага Чырвонага Крыжа і размяркоўваюць іх паміж валанцёрамі. Арганізацыя правяла для іх інструктаж, аформіла страхоўку на выпадак захворвання, выдала экіпіроўку і сродкі індывідуальнай аховы — маскі, пальчаткі, антысептыкі. Дастаўка ажыццяўляецца з усімі неабходнымі мерамі перасцярогі і, калі гэта магчыма, бескантактным спосабам.

На сённяшні дзень у Беларускім Чырвоным Крыжы 1812 валанцёраў. Яны ўжо аказалі больш за 30,3 тысячы паслуг па дастаўцы і дапамаглі 25 тысячам чалавек.

Сродкі аховы — у 195 бальніц

Дапамагчы са сродкамі аховы медыцынскім работнікам — гэта значыць даць ім магчымасць і далей лячыць пацыентаў. Беларускі Чырвоны Крыж паставіў пальчаткі, маскі, ахоўныя шчыткі, медыцынскія камбінезоны, рэспіратары, бахілы, медыцынскія фартухі і нарукаўнікі, дэзсродкі і антысептыкі ў 195 бальніц. 87 стацыянараў былі забяспечаны пітной і мінеральнай вадой, а таксама газіраванымі напоямі. У восем бальніц валанцёры арганізацыі дастаўлялі сняданкі і абеды для медыкаў.

Сродкі індывідуальнай аховы перадавалі і сацыяльным работнікам, якія даглядаюць пажылых людзей і інвалідаў як дома, так і ў дамах-інтэрнатах. Супрацоўнікі 89 дамоў-інтэрнатаў, а таксама 147 тэрытарыяльных цэнтраў сацыяльнага абслугоўвання атрымалі такую дапамогу ад Чырвонага Крыжа. Не засталіся без увагі і тыя, хто працуе ў ізалятарах часовага ўтрымання, бо такія ўстановы таксама могуць стаць пунктамі распаўсюджвання каранавірусной інфекцыі.

Падтрымка сясцёр міласэрнасці

Цяпер 147 медыцынскіх сясцёр і 17 малодшых сясцёр міласэрнасці аказваюць дамашнюю дапамогу 1,5 тысячы падапечных. Хтосьці з іх жыве з цяжкімі хранічнымі хваробамі, нехта і ўвогуле не можа сам рухацца — без догляду і падтрымкі гэтыя людзі проста не справяцца. Каб працягваць наведваць іх, медыцынскім сёстрам таксама патрэбны маскі, пальчаткі, антысептыкі, з чым і дапамагае арганізацыя.

Больш за тысячу чалавек звярнулася на «Добры тэлефон»

Пажылым людзям, якія прызвычаіліся атрымліваць сваю порцыю зносін у паліклініках і магазінах, у вымушанай ізаляцыі вельмі адзінока. Менавіта для іх у Беларускім Чырвоным Крыжы з'явіўся «Добры тэлефон», дзе можна атрымаць псіхасацыяльную і інфармацыйную падтрымку. Яе аказваюць 24 валанцёры, якія прайшлі спецыяльную падрыхтоўку.

З пачатку работы «Добрага тэлефона» паслугай скарысталася больш за тысячу чалавек. Пазваніць на інфалінію можна па нумары 201 для мабільнага тэлефона і 122 — для гарадскога.

КРУЦІ ПЕДАЛІ

Чым карысная язда на веласіпедзе?

Сёння многія з нас праводзяць свой час за камп'ютарам. І чым далей развіваюцца тэхналогіі, тым больш наш актыўны спосаб жыцця мяняецца на сядзячы. Але, як вядома, рух — гэта жыццё і здароўе. Медыкі не заклікаюць наведваць штодня спартыўную залу. Можна актыўнічаць лёгка і прыемна, напрыклад, з дапамогай веласіпеда. Гэта ўжо не руцінная работа над сваім целам, а проста забава. Якія перавагі для здароўя нясе гэты занятак, расказала ўрач-гігіеніст аддзялення гігіены працы Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Інга ФЯДОТКАВА.

Паляпшэнне сну. Паездка на веласіпедзе з раніцы дапамагае арганізму прачнуцца. А рэгулярныя нагрузкі днём ці ўвечары дапамагаюць пазбавіцца ад праблем са сном.

— Рэгулярныя паездкі выводзяць з арганізма стрэсавы гармон — картызол, які перашкаджае заснуць. Такім чынам велапрагулкі дапамагаюць нам пазбавіцца ад бяссонніцы, — расказвае Інга Міхайлаўна.

Паляпшэнне стравання. Язда на веласіпедзе паляпшае абмен рэчываў. Дзякуючы гэтаму павышаецца апетыт і паляпшаецца ператраўліванне ежы. Памятаеце, як хочацца есці пасля веласіпеднай прагулкі? З'яўленне апетыту — прыкмета актыўнага абмену рэчываў.

Павышэнне выносліваści. Дзякуючы рэгулярным паездкам на веласіпедзе павышаецца агульная выносліваць арганізма, мы адчуваем сябе больш бадзёрымі, актыўнымі і моцнымі, лягчэй пераносім нагрузкі падчас працоўнага дня, а наш эмацыянальны фон стабілізуецца. У выніку паляпшаецца нават знешні выгляд.

Зніжэнне вагі. Падчас веласіпеднай прагулкі спальваецца вялікая колькасць калорый, змяншаюцца непажаданыя адклады ў вобласці сцёгнаў. Пры гэтым наш арганізм спальвае тлушч не толькі падчас паездкі, але і цягам некалькіх наступных гадзін.

Паляпшэнне стану скуры. Рэгулярная язда на веласіпедзе дапамагае замарудзіць старэнне скуры.

— Велапрагулкі ствараюць ідэальныя ўмовы для выпрацоўкі калагену, які, у сваю чаргу, дапамагае затрымаць узнікненне маршчын, — тлумачыць урач.

Павышэнне мышачнага тонусу. Веласіпед дапамагае трэніраваць мышцы ног, грудзей, спіны, рук. Дзякуючы гэтаму паляпшаецца іх форма і адначасова павышаецца выносліваць.

Зніжэнне стрэсу і ўмацаванне нервовай сістэмы. Велапрагулкі — самы хуткі спосаб атрымаць дозу гармонаў шчасця. Гэта выдатны спосаб «выпусціць пару» пасля працоўнага дня.

Умацаванне сардэчна-сасудзістай сістэмы.

— Кардыёнагрузка, якую забяспечвае катанне на веласіпедзе, спрыяе ўмацаванню сардэчнай мышцы, павышэнню тонусу сасудаў, зніжэнню ўзроўню «дрэннага» і павышэнню «добрага» халестэрыну. Веласіпед у цэлым робіць кровазварот больш рацыянальным і эфектыўным, арганізм пазбаўляецца ад застойных з'яў у крывяносных сасудах. Дзякуючы гэтаму істотна зніжаецца рызыка сардэчна-сасудзістых хвароб, — тлумачыць Інга Фядоткава.

Узбагачэнне клетак кіслародам. Падчас катання кроў інтэнсіўна ўзбагачаецца кіслародам, які разам з іншымі пажыўнымі рэчывамі паступае да клетак галаўнога мозга і іншых органаў.

Прадухіленне варыкозу.

— У момант рухаў нагамі кроў пачынае актыўна цыркуляваць па крывяносных сасудах, не застойваючыся. Пры гэтым падчас язды на веласіпедзе цалкам адсутнічае ўдарная нагрузка (якая ёсць падчас бегу), а гэта карысна для суставаў, — удакладняе медык.

Паляпшэнне работы лёгкіх. Пры яздзе на веласіпедзе нашы лёгкія працуюць больш актыўна. Дзякуючы прымусовай вентыляцыі яны хутчэй вызваляюцца ад таксічных рэчываў, якіх хапае амаль у любым сучасным горадзе.

Паляпшэнне зроку. Велапрагулкі карысныя для трэніроўкі зроку. Бо вам даводзіцца сачыць за дарогай, погляд пастаянна факусуецца і пераключаецца з прадмета на прадмет. Такая трэніроўка вочных мышцаў зніжае рызыку ўзнікнення блізарукасці.

Умацаванне імунітэту. Той, хто рэгулярна бавіць вольны час з веласіпедам, істотна павышае здольнасць арганізма супраціўляцца інфекцыям, дзякуючы чаму радзей пакутуе ад сезонных хвароб — грыпу і прастуд.

— Памятайце, што важна правільна ацэньваць свае магчымасці. Не трэба катацца да знемажэння, бо ў першую чаргу такія прагулкі павінны прыносіць радасць, — нагадвае ўрач.