

## ■ Непрыемны сімптом

# А ЛОБ ГАРЫЦЬ

Ібупрафен, парацэтамол і альтэрнатыва гарачкапаніжальным



Прэпараты гэтыя адпускаюцца без рэцэпта, аднак іх нельга лічыць аднолькавымі, а ўжываць трэба з вялікай асцярожнасцю. Абодва выкарыстоўваюцца для зняцця высокай тэмпературы і ліхаманкі. Больш працягла ўжываюць ібупрафен — яго супрацьзапаленчы эффект можа праявіцца і праз нейкі час, прэпарат не толькі знімае боль, але і пазбаўляе ацёку, пачырванення. Парацэтамол жа не з'яўляецца нестероідным супрацьзапаленчым прэпаратом, ліквідуе толькі боль.

Як і ў выпадку з любымі іншымі лекамі, тут не падыходзіць прынцып «чым больш, тым лепш». Перадазіроўка лекаў заўсёды небяспечная — не тое што палёгкі не будзе, можна наогул інвалідам застацца.

— Парацэтамол пры ўжыванні больш за 4000 мг у суткі і больш за 1000 мг за адзін раз можа парушыць функцыю печані, — расказала загалова 2-га тэрапеўтычнага аддзялення 11-й гарадской паліклінікі Мінска Вольга ЯЧЭЙКА. — Зафіксаваны выпадкі найцяжэйшага пашкоджання печані, калі за адзін дзень чалавек ужываў 6 і болей таблеток, кожная з якіх па 650 мг. Акрамя таго, наяўнасць у арганізме нават невялікай дозы алкаголю павышае верагоднасць узнікнення праблем з гэтым органам.

Перадазіроўка ібупрафену (больш за 3200 мг у суткі і больш за 800 мг за адзін прыём) не менш разбуральная. Ібупрафен хоць і не прыводзіць да пачоначнай недастатковасці, але выклікае сур'ёзныя пачочныя эфекты, звязаныя з кішэчнікам або страўнікам. Можа ўзнікнуць унутранае кровацэнне, бываюць ваніты, кашаль з кроўю. Хворым з язвай страўніка, іншымі захворваннямі страўнікава-кішачнага тракту трэба з асцярожнасцю прымаць ібупрафен або аддаць перавагу парацэтамолу. Дарэчы, ён лічыцца больш бяспечным і для дзяцей.

Зніжаць тэмпературу цела неабходна толькі ў крытычных сітуацыях. У дзяцей да года гэта будзе павышэнне да 38 градусаў, у дашкалят — да 38,5 °C, у падлеткаў і дарослых — да 39,9 °C. Калі ж лічбы не дасягнулі піка, то для палёгкі можна выкарыстоўваць і народныя сродкі.

✓ Напрыклад, абціранні звычайнай вадой пакаёвай тэмпературы або гарэлкай з 3-працэнтным воцатам 1:1. Можна рабіць і кампрэсы з тым жа складам. Тканіну, складзеную ў некалькі слаёў, змочваюць у раствору з воцатам або ў вадзе і накладваюць на лоб, лыткі і ўнутраны згіб локцяў.

✓ Заліце шклянкой кіпеню 2 ст. ложка сухіх ягад маліны, дайце настояцца 15—20 хвілін. За паўтары-дзве гадзіны трэба выпіць тры такія шклянкі. Зніжаюць тэмпературу і свежыя ягады маліны.

✓ Змяшайце ў роўных частках сухія ягады маліны і кветкі ліпы. 2 ст. л. сумесі заліце 2 шклянкамі кіпеню, гатуйце 5 хвілін на слабым агні. Адвар прымаць цёплым, па паўшклянкі 3—4 разы ў дзень.

✓ 2—3 ложка свежых або замарожаных журавін расціснуць у шклянцы і заліць цёплай вадой. Такі морс можна ўжываць без абмежаванняў.

✓ Сок і мякаць апельсіна таксама выдатны сродак ад тэмпературы. Можна нарыхтаваць парашок з цэдры і гатаваць пры высокай тэмпературы.

✓ Сталовая ложка ліцыя ажыны на шклянку гарачай вады плюс ложка мёду.

✓ Ешце вішню, грушы і кавун.

✓ Выцісніце сок аднаго лімона, разбаўце гатаванай вадой напалову. Піце цёплым і працірайце паверхню скуры.

✓ Сталовую ложку здробненых галінак або ягад абляпікі заліць 1,5 шклянкі кіпеню, гатаваць пад накрыўкай 15 хвілін, даць настояцца на працягу 2 гадзін.

Майце на ўвазе, што цукар часткова разбурае вітамін С, таму калі нейкія ягады падаюцца вам надта кіслымі, вазьміце лепей крыху мёду

## ■ Асаблівы дэфіцыт

# Пра адзін мікраэлемент і наш інтэлект

Асноўная частка еду, што паступіў у арганізм, уваходзіць у склад гармонаў шчытападобнай залозы. А гармоны гэтыя неабходны для таго, каб у нас нармальна развіваліся ўсе органы і сістэмы, для ўсяго нашага фізічнага і псіхічнага здароўя. Нястача еду прыводзіць не толькі да захворванняў шчытападобнай залозы, але і парушае рэпрадуктыўную функцыю, павялічвае дзіцячую смяротнасць, значна зніжае інтэлектуальныя, адукацыйныя, прафесійныя здольнасці нацыі.

— Паводле апытанняў, беларусы добра ведаюць, для чаго трэба ўжываць ёдаваную соль — для разумовага і фізічнага развіцця дзіцяці, зніжэння захвальнасці шчытападобнай залозы, аднак пры гэтым высвятляецца, што ёдаваную соль многія не набываюць або проста не звяртаюць увагі, якая яна, — расказвае загалова навукова-даследчай лабараторыі антрапалогіі і грамадскага здароўя навукова-даследчага сектара Міжнароднага дзяржаўнага экалагічнага інстытута імя А.Д. Сахарова Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта, кандыдат медыцынскіх навук, дацэнт Сяргей ПЯТРЭНКА. — На тэрыторыі нашай краіны катастрофічна не хапае ў глебе і вадзе гэтага каштоўнага мікраэлемента, а значыць, раслінныя і кісламалочныя прадукты не здольныя задаволіць патрэбы арганізма ў ёдзе. Асабліва востра дэфіцыт адчуваюць жыхары паўднёвых раёнаў, а таксама нованароджаных, цяжарных і кормячых жанчын. Нават калі ў пачатку цяжарнасці ўсе аналізы на гармоны шчытападобнай залозы, у тым ліку і на колькасць еду, былі добрыя, пажадана здаваць аналізы кожныя тры месяцы, бо па меры развіцця дзіця ўмешваецца ў гарманальны баланс маці, патрэбы ў ёдзе ўзрастаюць. Плануючы цяжарнасць, таксама неабходна здаць аналіз на колькасць еду і гармонаў, каб правесці работу шчытападобнай залозы і папоўніць запасы мінеральнага рэчыва.

### Дэфіцыт еду ў час цяжарнасці можа прывесці да...

- ...перарывання цяжарнасці;
- ...затрымкі інтэлектуальнага і фізічнага развіцця дзіцяці;
- ...захворванняў шчытападобнай залозы ў дзіцяці;
- ...стомленасці, слабасці, галавакружэння, таксікозу і гестозу;
- ...парушэння абмену рэчываў і лішняй вагі ў маці і дзіцяці.

— Шчытападобная залоза кампенсуе дэфіцыт мікраэлемента разрастаннем, каб вылавіць у току крыві хоць якую яго колькасць, адсюль і валляк, — удакладняе Сяргей Уладзіміравіч. — Калі на гэтым фоне ў кроў трапіць радыеактыўны ёд, а ён наогул вельмі лёгка трапляе ў арганізм — праз скуру, з дыханнем, то залоза прыме яго за звычайны, стабільны і вельмі добра назапасіць. Радыеактыўны ёд выводзіцца з арганізма, але ж залоза падваргаецца апраменьванню. Традыцыйны метада аналізу з забораў крыві — малапрыемны, куды прасцей выявіць ёд па аналізе мацы. Мікраэлемент добра выводзіцца з мачы, і гэты метада адэкватна адлюстроўвае яго колькасць у арганізме.

— Я не раю прымаць любыя прэпараты еду без рэкамендацыі ўрача, — дадае спецыяліст. — Як правіла, гэта патрэба групам рызыкі, тым жа цяжарным жанчынам. А ўсім астатнім, незалежна ад узросту і роду дзейнасці, дастаткова ўжываць айчыныя прадукты: хлеб, сыр, каўбасы, кансерваваныя агародніну і самую ёдаваную соль. Лішак еду цяжка атрымаць у звычайных умовах. Калі вы з'елі крыху больш за рэкамендаваныя 5—6 г ёдаванай солі на дзень, ды яшчэ дадалі ў рацыён селядзец, крэветкі і марскую капусту, то перадазіроўкі еду ў арганізме вы не атрымаеце. Гэтакасама калі мы апраўляемся на азараўленне на бераг мора, актыўна ўжываем там морапрадукты, то атрымліваем нашмат больш еду, чым тут, і пры гэтым ніякага шкоднага эфекту. Для перадазіроўкі да-



## Якую соль вы купілі? Будзем спадзявацца, ёдаваную

вядзецца проста выпіць ёдавай настойкі. Даследаванні амерыканскіх вучоных паказалі, што ў такім выпадку атрымліваецца спецыфічны эфект блакіравання залозы, што выкарыстоўваюць у выпадку радыяцыйнай небяспекі, калі ў паветра трапляе шмат радыеактыўнага еду. Тады заблакіраваная добрым ёдам залоза не будзе спажаваць дрэнны. А праз некалькі дзён лішак будзе выведзены з мачы.

**ВАЖНА!** Звяртайце ўвагу на тое, каб на ўпакоўцы з соллю было пазначана, колькі ёдаў калію там змяшчаецца, а паводле стандарту гэта 40 мг/кг. Пасля адкрыцця ўпакоўкі такая дазіроўка захоўваецца дзесьці на працягу паўгода. Рэкамендуецца высыпаць пачак у шклянку і шчыльна закрыць, а на працягу некалькіх дзён карыстацца адкрытай салонкай. Цікава, што марская соль сама па сабе ёд не змяшчае (у марской вадзе ён існуе ў лятачай форме), таму вытворца павінен спецыяльна дадаць ёд у стабільнай форме і пазначыць гэта на ўпакоўцы.

...Яшчэ не так даўно палова дзяцей у Кітаі не хацела вучыцца — не маглі нічога запомніць і хутка трацілі цікавасць да школы, прапускілі заняткі. Пасля высветлілася, што ў папуляцыі ёсць дэфіцыт еду. Каля трыццаці гадоў таму краіна зрабіла ўсё, каб яго ліквідаваць, і сёння амаль сто працэнтаў малых кітайцаў не проста ходзяць у школу, але і паказваюць добрыя вынікі. Падобную тактыку абралі на пачатку мінулага стагоддзя Швейцарыя і ЗША. Хто ведае, якія гадзінікі былі б найлепшымі ў свеце, калі б ёдавую праблему ігнаравалі да гэтага часу.

**P.S.** Прайсці даследаванне можна ў навукова-даследчай лабараторыі антрапалогіі і грамадскага здароўя інстытута імя А.Д. Сахарова (г. Мінск, вул. Іркуцкая, 65А, тэл.: +375 17 297 42 25)

## МІНЕРАЛЬНЫ ПАШПАРТ

### Пра кальцый, цынк, медзь і не толькі ў нашым арганізме раскажучь валасы

Прычынай некаторых сур'ёзных захворванняў, страты валасоў або стомленасці могуць стаць таксічныя металы ў арганізме. А даведацца аб іх наяўнасці можна... па валасах, сапраўдным мінеральным пашпарце! Волас змяшчае ўсю інфармацыю пра мінеральны рэчывы, што паступаюць у арганізм з ежай, вадой і паветрам.

— На падставе даследавання валасоў можна меркаваць пра нашы захворванні, шкодныя звычкі і ўмовы працы, — тлумачыць навуковы супрацоўнік навукова-даследчага сектара Міжнароднага дзяржаўнага экалагічнага інстытута імя А.Д. Сахарова Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта, кандыдат біялагічных навук Юлія ЖЫЛЬЦОВА. — Неяк да нас звярнуўся чалавек з дэрматытам, прычыну якога ўрачы ніяк не маглі ўстанавіць. Мы выявілі ў валасах перавышэнне медзі, а пасля высветлілася, што ў гэтай сям'і не так даўно замянілі трубы на медныя. Перадазіроўка атрымалася, такім чынам, праз вадку. У валасах курчоў выяўляецца перавышэнне свінцу і кадмію, у алергікаў звычайна ў дэфіцыце цынк і кальцый, злыжыванне алкаголем зніжае колькасць жыццёва неабходных калію, кальцыю, цынку, жалеза, маганію. Увогуле беларусам не хапае ў першую чаргу еду, селену, медзі, цынку, назіраецца дысбаланс кальцыю, лішак якога таксама шкодны.

Вызначыць колькасць жалеза, кадмію, калію, кальцыю, марганцу, медзі, мыш'яку, нікелю, свінцу, стронцыю, тытану, хрому, цынку і іншых элементаў можна з дапамогай спектрометра энергіі рэнтгенаўскага выпраменьвання. Гэты апарат дазваляе выкарыстоўваць для даследавання не толькі валасы, але і прадукты харчавання, расліны, нават глебу...

Працэдура вымярэння займае гадзіны чатыры. Спачатку трэба ахвяраваць пасмай нефарбаваных валасоў, якім

давадзецца прайсці працэдуру ачышчэння, здрабнення, склейвання і прасавання ў невялікую таблетку, якая і будзе даследавана. Выдадзеная пацыенту элементаграма будзе змяшчаць інфармацыю аб дэфіцыце/лішку шэрагу мікраэлементаў і іх суадносінах, а таксама рэкамендацыі па харчаванні. Дзякуючы правільнаму харчаванню можна атрымаць аптымальную колькасць мікраэлементаў без рызыкі перадазіроўкі.

«Сёлета мы пачынаем праект, які працягнецца да 2020 года і будзе праводзіцца разам з Інстытутам сацыялогіі НАН Беларусі, — дадае Юлія Жыльцова. — Гэта будзе спроба прааналізаваць элементны склад у людзей рознага ўзросту і прафесій, якія пражываюць на тэрыторыях, пацярпелых у выніку аварыі на ЧАЭС. Вынікам даследавання стануць рэкамендацыі па здароўезберагальных паводзінах з улікам элементных анамалій асяроддзя пражывання і жыццядзейнасці».

**P.S.** Прайсці даследаванне можна ў Міжнародным дзяржаўным экалагічным інстытуце імя А.Д. Сахарова па вул. Даўгабродская, 23/1, п. 304, тэл.: + 375 17 398 93 44.

