



СТАРОЕ — ЯК МАЛОЕ

Жыццё з дэменцыяй
можна аблегчыць



Што ўплывае на рост і разумовае развіццё дзяцей?

Ці ведаеце вы, што менавіта шчытападобная залоза забяспечвае рост і развіццё дзіцяці, фізічную і разумовую працаздольнасць і іншыя важныя функцыі арганізма? Гэта менавіта так. Свой уплыў шчытападобная залоза аказвае, выдзяляючы ў кроў адпаведныя гармоны, складнікам якіх з'яўляецца ёд, а таксама бялок.

— У некаторых рэгіёнах нашай краіны — да іх адносіцца, напрыклад, Палессе — у глебе, а значыць, і ў прадуктах харчавання ёду не хапае. У часткі людзей гэта вядзе да павелічэння (гіперплазіі) шчытападобнай залозы рознай ступені: такім чынам арганізм імкнецца папоўніць недахоп ёду, — кажа ўрач-рэабілітолаг 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Любоў ЛОНСКАЯ. — Павелічэнне шчытападобнай залозы, пачынаючы з трэцяй ступені і больш, называецца валляком. У Беларусі гэта захворванне сустракаецца часта, таму кажуць пра эндэмію валляка. Асабліва ён небяспечны ў дзіцячым узросце, бо можа прывесці да затрымкі росту, да адставання ў фізічным і разумовым развіцці.

Таму варта ведаць, што:

- Ёду больш за ўсё змяшчаеца ў марской капусце, марской рыбе, кальмарах, яйках, аўсяных, прасяных, грэцкіх крупах, у гароху, сыры, малочна-кіслых прадуктах, арэхах (кедровых, грэцкіх, арахісавых), радысцы, рэдзьцы, моркве.

- Кобальту больш за ўсё ў печані, рыбе, агародніне (моркве, бураках, зялёнай цыбулі, перцы, часнаку), у зеляніне (шчаўі, кропе, крапіве), журавінах, рабіне, чорных парэчках, арэхах, бабах, фасолі.

- Асноўныя крыніцы марганцу — збожжавыя і прадукты іх перапрацоўкі.

- Больш за ўсё вітаміну С у садавіне, соках, зеляніне.

- Мясца, рыба, бабовыя — асноўная крыніца бялку.

Выкарыстоўваць гэтыя прадукты можна як для прыгатавання першых і другіх страў, так і для салатаў, вінегрэту, ужываць у свежым выглядзе. Акрамя таго, для прыгатавання ежы варта выкарыстоўваць ёдаваную соль. Дадаваць яе трэба ў канцы варкі, не дапускаць бурнага кіпення, прадукты варыць з закрытай накрыўкай, бо падчас кіпення ёд выпарваецца.

Пра дэменцыю, ці старэчую слабасць розуму, шырока гаварыць не прынята. Тым часам кожныя тры секунды на планеце ўрачы ставяць такі дыягназ. Яны ж прагназуюць, што ўжо праз тры дзесяцігоддзі колькасць хворых патроіцца. Не выключана, што сярод іх будзем і мы з вамі. Дэменцыя небяспечная тым, што варта прапусціць «першыя сігналы», і хвароба цалкам «з'ядае» чалавека за 3—5 гадоў. Як яе распазнаць і замарудзіць, расказала ўрач-псіхіятр-нарколаг Гарадскага клінічнага псіхіятрычнага дыспансера г. Мінска Надзея ТРАЦКЕВІЧ.

— Колькасць пажылых людзей у нашай краіне з кожным годам расце. Ужо сёння кожны пяты жыхар Беларусі — чалавек ва ўзросце 60 гадоў і больш. З кожным годам працэнтныя суадносіны павялічваюцца ў бок старасці. Таму і захворванні, якія сустракаюцца ў пажылым узросце, у тым ліку і старэчая дэменцыя, набываюць актуальнасць у медыцыне, — канстатуе Надзея Станіславаўна.

Нярэдка мы сутыкаемся з тым, што нашы блізкія ці сябры і знаёмыя становяцца самі на сябе непадобныя. Іх паводзіны моцна мяняюцца: з'яўляецца неабгрунтаваная плаксивасць і раздражнёнасць, яны блытаюцца ў датах і падзеях, што адбыліся зусім нядаўна, забываюць імёны сваякоў, задаюць адны і тыя ж пытанні праз непрацяглы прамежак часу, імкнуцца ўстаць з ложка, хоць ужо працяглы час прыкаваны да яго пасля інсульту, імкнуцца ісці туды, дзе жылі ў маладосці, пакідаюць уключанымі газ, святло ці ваду. Усё гэта адбываецца не па іх жаданні і не па прычыне характару, а ў сувязі са значнымі кагнітыўнымі (пазнавальнымі) парушэннямі — пагаршэннем памяці і аслабленнем інтэлекту, таму бессэнсоўна на іх сварыцца, вінаваціць. Наадварот, трэба набрацца цяплення і прыняць тое, што ў вашага блізкага — дэменцыя (старэчая слабасць розуму), раіць спецыяліст.

Дэменцыя пажылога ўзросту можа развіцца пасля 65 гадоў на фоне артэрыяльнай гіпертэнзіі, аднаразовага ці шматразовага інсульту, пры хваробе Альцгеймера ці пры хваробе Паркінсона. Гэтыя прычыны найбольш часта сустракаюцца, а хвароба носіць незваротны і прагрэсуючы характар. Гэта сведчыць аб тым, што на працягу астатняга жыцця ў чалавека ў залежнасці ад тэмпу

прагрэсавання хваробы будзе пагаршацца памяць. Прычым яе парушэнне пачынаецца з цяперашніх падзей, потым з памяці знікаюць нядаўнія і затым — аддаленыя падзеі. Навыкі, набытыя на працягу жыцця, знікаюцца па такім жа прынцыпе. Чалавека ў такім выпадку можна параўнаць з дзіцем, якое паступова нечаму вучыцца: сядзець, стаяць, хадзіць, гаварыць, чытаць і інш. У пажылага чалавека навыкі паступова знікаюць у адваротным кірунку. Менавіта таму такім пацыентам неабходны догляд і дапамога з боку родных. Ведаючы гэта і валодаючы пэўным цяпленнем, можна палепшыць якасць жыцця пажылых людзей, якія пакутуюць на дэменцыю.

Варта ўлічваць, што існуюць лекавыя прэпараты, якія памяншаюць выяўленасць сімптомаў хваробы, а таксама знікаюць тэмпы яе прагрэсавання. На жаль, паліпшэнні назіраюцца толькі пры дастаткова працяглым прыёме прэпаратаў. У Беларусі гэта група прадстаўлена прэпаратам данепезіл (алзепіл). Вельмі важна ўстанавіць для пацыента пэўны рэжым дня, які прынясе ўпарадкаванасць у яго жыццё (прабуждэнне, водны працэдур, сніданак, прагулка ў пэўны час і інш.).

Вакол такіх хворых трэба стварыць бяспеку, каб пазбегнуць траўматычных сітуацый. Зачыняць балкон так, каб адчыніць яго маглі толькі вы, хаваць колючыя і рэжучыя прадметы, перакрываць падачу газу і вады, калі вы сыходзіце. Лекавыя прэпараты павінны быць у недаступным месцы. Нельга займацца зменамі ў інтэр'еры, у прыватнасці перастаўляць мэблю, бо часта гэта суправаджаецца стрэсам і прагрэсаваннем хваробы.

Людзям са старэчай дэменцыяй пажадана даваць якія-небудзь заданні, якія

могуць унесці сэнс у іх жыццё, але пры гэтым важна ўлічваць, ці зможа чалавек выканаць гэтыя заданні і давесці іх да лагічнага канца. Паспяховае іх выкананне надае пачуццё значнасці і ўласнай годнасці. Такая занятасць і дакладны распарадак дня не дазваляць хвораму спаць днём, а ўначы быць актыўным.

— Блізкія людзі могуць значна аблегчыць пакуты, выратаваць ад страху перад навакольным светам, аказаць дапамогу ў доглядзе тым, хто мае ў гэтым патрэбу, — кажа Надзея Трацкевіч. — Калі ў вас узніклі здагадкі аб наяўнасці хваробы ў сваякоў, не варта адкладваць наведванне псіхіятра, неабходна як мага раней пракансультавацца. Пры ранняй дыягностыцы парушэнняў вы зможце палепшыць якасць жыцця блізкага вам чалавека.

ПРЫКМЕТЫ ДЭМЕНЦЫІ

- ▶ Неахайнасць. Гара бруднага посуду, перапоўненае вядро са смеццем, непрыдатнае адзенне і іншыя прыкметы страты цікавасці да быту.

- ▶ Чалавек вельмі добра памятае былое, дні юнацтва, першае каханне, але зусім не памятае, што ёў сёння на сніданак.

- ▶ У доме з'яўляюцца дзіўныя прадметы, непатрэбны хлам, якога не было раней.

- ▶ Страта паўсядзённых навыкаў. Напрыклад, варта змяніць паўсядзённы маршрут ад паліклінікі да дома, і чалавек губляецца.

- ▶ Страта прафесійнай памяці, асабліва ў людзей, у якіх праца была звязана з разумовай дзейнасцю.



Міёма маткі — адно з самых распаўсюджаных гінекалагічных захворванняў, якое сустракаецца як мінімум у трэці жанчын, старэйшых за 35 гадоў, а пасля 40 — амаль у кожнай другой. Такі дыягназ пужае і выклікае ў пацыентак шмат пытанняў. Частку з іх мы задалі акушэру-гінекологу 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска, клінічнаму ардынатару кафедры акушэрства, гінекалогіі і рэпрадуктыўнага здароўя Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі Святлане КРЭЭР.

— Святлана Аляксандраўна, што такое міёма маткі?

— Дабраякасная пухліна, якая развіваецца з гладкамышачнай і злучальнай тканкі маткі. Гэта самае распаўсюджанае новаўтварэнне, якое займае першае месца ў структуры ўсіх пухлін палавых органаў у жанчын. Найбольш часта яе дыягнастуюць ва ўзросце

35—55 гадоў. У жанчын, старэйшых за 30 гадоў, распаўсюджанасць складае 20—30 %, у старэйшых за 40 гадоў — 40 %.

— 3-за чаго яна ўзнікае?

— Апошнім часам значна змяніліся і пашырыліся ўяўленні аб прычынах узнікнення і росту міёмы маткі. Існуе некалькі тэорый. Першая з іх — спадчынная, якая раз-

глядае міёму як генетычна абумоўленае захворванне. У блізкіх сваячак хворых міёма маткі сустракаецца ў 2-3 разы часцей, чым у папуляцыі. Ужо знойдзены мутацыі генаў HMG(C) і HMG(Y), якія ў норме кадзіруюць бялкі, адказныя за перанос генетычнай інфармацыі. Другая — запаленчая тэорыя. Запаленне, справакаванае інфекцыяй, вядзе часам да паталагічнага аднаўлення тканак і фарміравання зачаткаў вузлоў міёмы. Трэцяя — імуналагічная тэорыя, дзе ключавую ролю адыгрывае імунная сістэма. І апошняя — гарманальная тэорыя.

— Гармоны ўплываюць на далейшы рост міёмы?

— Няма сумненняў, што палавыя гармоны рэгулююць рост міёмы маткі. У параўнанні з навакольнымі тканкамі ў міяматозных вузлах змяшчаецца ў два разы больш эстрагенных рэцэптураў, а прагестэроновых — у тры разы. Адпаведна, абедзве групы жаночых

палавых гармонаў могуць істотна ўплываць на рост сфарміраваных міяматозных вузлоў.

— Як жанчына можа адчуць, што ў яе міёма?

— Клінічная карціна гэтага захворвання разнастайная, залежыць ад размяшчэння вузла, тэмпаў росту, спалучэння міёмы маткі з іншымі паталогіямі. Нярэдка захворванне мае бессімптомны характар і з'яўляецца «знаходкай» падчас ультрагукавога абследавання. Жанчыну могуць непакоіць парушэнні менструальнага цыкла (матчаныя крывацёкі), доўгія і інтэнсіўныя месячныя, перыядычныя ці пастаянныя болі ўнізе жывата ці ў вобласці паясніцы, парушэнні функцыі суседніх органаў. Калі міёма размяшчаецца ў вобласці перадняй сценкі маткі, адбываецца сцісканне мачавога пухіра і расстройтва мочаспускання. Калі міёма размяшчаецца па задняй сценцы маткі, жанчына мо-

жа скардзіцца на гемарой і хранічныя запоры.

— Як дыягнастуюць і лечаць міёму?

— У сучасных умовах зрабіць гэта проста. Клінічныя прыкметы, скаргі, агляд гінеколога, ультрагукавое даследаванне органаў малага таза — асноўныя метады. Дадатковыя — магнітарэзанансная тамаграфія і гістэраскапія.

Сярод сучасных тэндэнцый у лячэнні — органазахаваальныя аперацыі, укараненне малаінвазійных тэхналогій. Медыкаментознае (гарманальнае) лячэнне скіравана на тармажэнне росту пухліны, змяншэнне памераў вузлоў, захаванне рэпрадуктыўнай функцыі, паліпшэнне якасці жыцця. Хірургічнае лячэнне прымяняецца пры міёме вялікіх памераў, субмукознай міёме, сімптоме сціскання суседніх органаў, хуткім росце міё-

мы, вострым парушэнні сілкавання вузла, міёме, якая праяўляецца працяглымі і інтэнсіўнымі месячнымі, якія вядуць да анеміі.

— Як можна папярэдзіць гэту хваробу?

— Здароўе кожнага з нас прыкладна на пяцьдзесят працэнтаў залежыць ад ладу жыцця. Таму важна найперш правільна харчавацца, павялічыць у сваім рацыёне колькасць прадуктаў, багатых на ненасычаныя тлустыя кіслоты. Старацца нармалізаваць вагу пры атлусценні. Пры наяўнасці міём у блізкіх сваячак супрацьпаказаныя празмерны загар, цеплавая працэдура. Пазбягаць інфекцый, абортая, інвазійных умяшанняў. І абавязкова прыходзіць на прыём да гінеколога раз на год, а таксама з такой жа перыядычнасцю рабіць ультрагукавую дыягностыку органаў малага таза.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.