Краіна здароўя

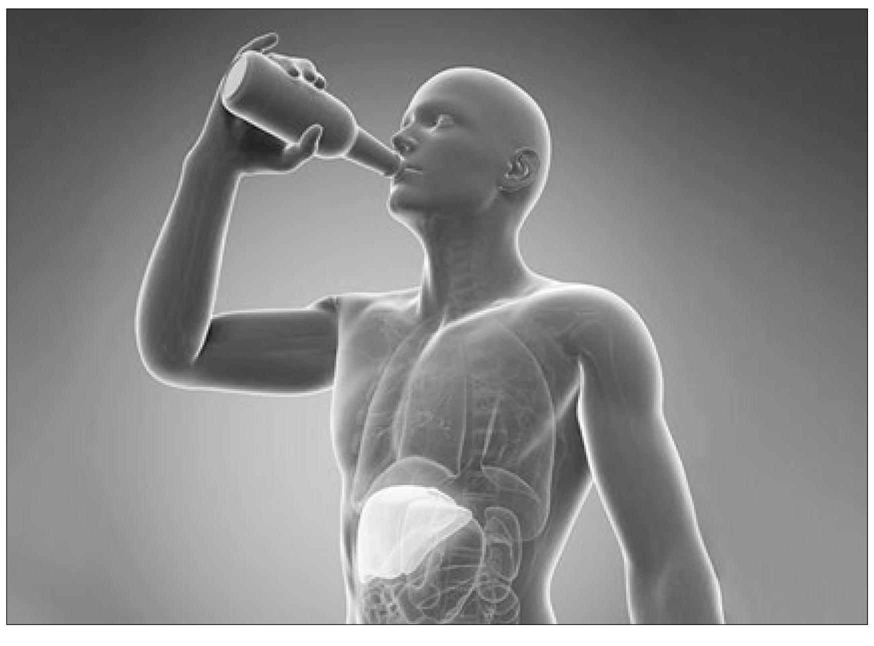
Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 287-18-36.

Скажыце, доктар...

«АЛКАГОЛЬНАЯ ХВАРОБА» ПЕЧАНІ

Ці можа гэты орган аднавіцца сам, калі кінуць піць?

ШТОГОД ад цырозу печані толькі ў ЗША гіне каля 50 тысяч чалавек. У Расіі гэта лічба не нашмат меншая — больш за 47 тысяч. Захворванне займае сёмае месца сярод прычын смяротнасці. У Беларусі штогод цыроз печані выяўляюць у 1,5 тысячы чалавек. Хвароба, у аснове якой ляжыць паступовая гібель клетак печані і разрастанне нефункцыянальнай злучальнай тканкі, у свядомасці абывацеля наўпрост звязана з любоўю нашых людзей да выпіўкі. Ад чаго яшчэ ўзнікае гэтае грознае захворванне, як яго пазбегнуць і ці можна павярнуць працэс назад, расказаў урач агульнай практыкі 11-й гарадской паліклінікі Мінска Андрэй МАКАРЭВІЧ.



— Андрэй Міхайлавіч, як узнікае цыроз печані?

— У захворвання некалькі прычын і, адпаведна, розныя механізмы ўзнікнення. Часцей за ўсё сустракаецца алкагольны цыроз печані. Яго прычына — таксічны ўплыў алкаголю. Могуць быць і іншыя падставы ўзнікнення хваробы. Часта лекавыя прэпараты, якія прымяняюцца доўгі час, аказваюць таксічнае дзеянне на печань. У выніку працяглага негатыўнага ўплыву адбываюцца марфалагічныя змены ў структуры саміх клетак печані — гепатацытаў. Клеткі гінуць і замяняюцца злучальнай тканкай, якая не функцыянуе як след, у ёй не адбываюцца метабалічныя працэсы. У выніку парушаецца адток жоўці, узнікаюць перашкоды для краватоку. Кроў накіроўваецца праз абходныя шляхі — іншыя крывяносныя сасуды, размешчаныя побач. Гэта ахоўная рэакцыя арганізма, яго адказ на цыроз. У выніку печань не можа выконваць свае функцыі, у ёй затрымліваюцца таксічныя рэчывы. Паслядоўна ўзнікаюць фіброз, потым цыроз і пячоначная недастатковасць. Ёсць і інфекцыйная этыялогія: вірусныя гепатыты B, C, B разам з D. Тут прасцейшы механізм. Ад таго ж гепатыту C узнікае прамое цытапатычнае дзеянне (дэгенератыўныя змены ў клетках, звязаныя з размнажэннем вірусаў. — **«Зв.»**), пры гепатыце B уласныя клеткі імуннай сістэмы пашкоджваюць печань. Прычынай цырозу могуць быць і аўтаімунныя працэсы, але гэта нячастая з'ява.

— Няправільнае харчаванне можа выклікаць цыроз печані?

— Наўрад ці. Але калі ёсць пэўныя дадатковыя фактары рызыкі — празмернае ўжыванне алкаголю ці прысутнасць іншых таксінаў, — то гэта можа спрыяць развіццю хваробы. Ёсць такое захворванне, як стэатагепатыт, якое развіваецца пры парушэннях абмену рэчываў. Гэта тлушчавая дыстрафія печані, калі пячоначная тканка незваротна замяняецца тлушчавай. Захворванне звязана з празмерным харчаваннем, атлусценнем, цукровым дыябетам. Тлушчавая дыстрафія печані потым пераходзіць у фіброз, а фіброз прыводзіць да цырозу. У такім выпадку можна лічыць, што няправільнае харчаванне вядзе да фіброзу, але гэта далёка не самая частая прычына.

— Якія сімптомы ў гэтага захворвання?

— Ёсць некалькі сіндромаў. Першы — дыспептычны. Гэта парушэнні ў сістэме харчавання — зніжэнне апетыту, дыскамфорт у вобласці жывата, уздуцце, лёгкая млоснасць, вадкі стул або запоры. У пацыента могуць быць самыя разнастайныя скаргі, звязаныя са страўнікава-кішэчным трактам. Другая група сімптомаў абумоўлена таксічным дзеяннем аміяку як прадукту распаду бялкоў. Часцей за ўсё гэта санлівасць днём, бяссонніца ўначы, парушэнні памяці, немагчымасць сканцэнтравацца. Бліжэй да 4-й стадыі фіброзу на жываце з'яўляюцца сасудзістыя зорачкі, пашыраны вены на пярэдняй брушной сценцы. Яшчэ адна характэрная асаблівасць — так званы «жабін жывот». Пацыент можа быць хударлявы, але за кошт аб'ёму асцытычнай вадкасці і таго, што мышцы брушнога прэса робяцца вялыя, жывот выглядае вялікім і выпіраючым. Плюс з'яўляюцца жаўтушнасць скурных покрываў і склер.

— Цыроз можа перараджацца ў рак?

— Пры гепатыце B у 3 % выпадкаў узнікае гепатацэлюлярная карцынома. Для абследавання такіх пацыентаў у нас выкарыстоўваецца анкамаркер — альфа-фетапратэін. Калі ён павышаны, мы маем усе падставы падазраваць рак і прызначаем пацыенту дадатковую дыягностыку.

— Ці можа печань аднавіцца сама, калі кінуць піць?

— Гэта дастаткова моцны і трывалы орган. Нават з фіброзам 2—3-й стадыі працэс можна павярнуць назад. Ёсць навуковыя работы, у якіх апісаны выпадкі, калі з трэцяй стадыяй фіброзу працэс удалося рэгрэсаваць.

— Што для гэтага варта зрабіць?

— Пры гепатыце — ліквідаваць сам вірус, сёння гепатыт C лечыцца паспяхова, а вось B — дагэтуль не. Калі прычына ў алкаголі, то не ўжываць яго. Калі ў таксінах, то высветліць, які гэта прэпарат, ці шкодная вытворчасць, і, адпаведна, прыбраць дзеянне правакуючага фактару. Пры стэатагепатыце варта арганізаваць правільнае харчаванне і прымаць некаторыя прэпараты для лячэння гэтай хваробы. Развіццё цяжкіх цырозаў, напрыклад біліярнага, які мае аўтаімунную прыроду, спыніць складаней.

— Дзе «пункт незвароту»?

— Гэта 4-я стадыя фіброзу печані, калі ў пацыента з'яўляецца асцыт — збіранне свабоднай вадкасці ў брушной поласці.

— Як аблегчыць жыццё печані, у прыватнасці, ці варта ўжываць гепатапратэктары пры доўгім прыёме лекавых сродкаў ці падчас застолляў?

— Карысць усіх гепатапратэктараў, а іх зарэгістравана вялікая колькасць, не даказана, яны адносяцца да біялагічна актыўных дабавак (БАД). Пры алкагольных цырозах больш менш працуе гептрал (адэмітыянін). Пасля вялікага застолля ў некалькі дзён ім можна скарыстацца, акрамя таго, ён зніжае рызыку дэпрэсіі. Пасля аднаго дня застолля піць такія прэпараты няма сэнсу. Змяншае застой жоўці ў жоўцевых хадах урсадэзоксіхолієвая кіслата, ёсць некалькі прэпаратаў, якія яе ўтрымліваюць. Яна хоць і не з'яўляецца гепатапратэктарам, але зніжае ў пэўнай ступені актыўнасць пячоначных ферментаў. Часам прызначаецца фасфагліў, бо там ёсць кампанент, які знімае запаленне. Такія ж БАДы, як эссэнцыяле, лів. 52, карсіл ужываць не мае сэнсу: шкоды ад іх не будзе, але і карысці ніякай.

Актуальна!

КАЛІ ЧАКАЦЬ ГРЫП?

Кампанія па вакцынацыі завяршаецца

У гэтым сезоне ў Беларусі яшчэ не фіксавалі выпадкаў грыпу. Пакуль што людзі хварэюць на вострыя рэспіраторныя інфекцыі негрыпознага паходжання. Гэта адэнагрып, парагрып, рэспіраторна-сінтыцыяльны вірус. Уздыму захваральнасці спецыялісты чакаюць у канцы студзеня — пачатку лютага. Тым часам у краіне працягваецца кампанія па вакцынацыі, яна будзе доўжыцца да 1 снежня. Ужо прышчэплена прыблізна 38 % насельніцтва.

— Да канца лістапада, як мы разлічваем, скончыцца актыўная фаза. Наша задача — зрабіць прафілактычныя прышчэпкі супраць грыпу як мінімум 40 % насельніцтва. Вакцынацыя сёлета ідзе вельмі актыўна. Зараз прышчэплена ўжо за 38 %, а гэта больш за 3,5 мільёна чалавек, — расказвае **загадчык аддзялення імунапрафілактыкі аддзела эпідэміялогіі Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Вераніка ВЫСОЦКАЯ.**

«Рацыянальнае харчаванне, гігіена рук і рэспіраторны этыкет — простыя, але неабходныя правілы для прадухілення інфекцыйных хвароб».

На мінулым тыдні ў Беларусі з'явілася чатырохвалентная французская вакцына супраць грыпу «Ваксігрып Тэтра». Ёю прышчэпліваюць толькі платна. Спецыяліст дадала, што вакцыны ад грыпу ёсць ва ўсіх медыцынскіх установах у дастатковай колькасці. І растлумачыла прычыны пазнейшай пастаўкі ў гэтым годзе.

— Сёлета Сусветная арганізацыя аховы здароўя на месяц пазней аб'явіла рэкамендаваны штамавы састаў вакцын. А для іх вытворчасці трэба як мінімум шэсць месяцаў. Таму пастаўка адбываецца крыху пазней. Але, зыходзячы з эпідэмічнай сітуацыі, мы можам рабіць прышчэпкі і ў пачатку снежня.

У гэтым сезоне ў Паўночным паўшар'і будуць цыркуляваць тры штамы віруса грыпу: адзін аналагічны леташняму і два новыя, якія раней шырока не цыркулявалі і імунітэт да іх не сфарміраваны: A/Brisbane/02/2018 (H1N1) pdm09-падобны вірус, A/Kansas/14/2017 (H3N2).

З 2012 года вакцынацыя супраць грыпу ўключана ў Нацыянальны каляндар прафілактычных прышчэпак Беларусі і праводзіцца бясплатна некаторым групам насельніцтва. У іх ліку дзеці ва ўзросце ад 6 месяцаў да 3 гадоў, дзеці ад 3 гадоў і дарослыя з хранічнымі захворваннямі, людзі з імунасупрэсіяй, пажылыя асобы ад 65 гадоў, цяжарныя жанчыны, медыцынскія і фармацэўтычныя работнікі, дзеці і дарослыя, якія знаходзяцца ва ўстановах з кругласутачным рэжымам, работнікі дзяржорганаў, якія забяспечваюць бяспеку дзяржавы і жыццядзейнасць насельніцтва. За кошт мясцовых бюджэтаў бясплатна вакцынуюцца школьнікі, іншыя дзеці, якія наведваюць арганізаваныя калектывы, студэнты.

Групы рызыкі бясплатна прышчапляюць вакцынай «Грыпол плюс» (Расія). Прадпрыемствы могуць самі выбраць, якую вакцыну закупаць для сваіх супрацоўнікаў. Таксама ў Беларусі прышчапляюць вакцынамі «Ваксігрып» і «Ваксігрып Тэтра» (Францыя), «Інфлювак» (Нідэрланды).

Імунітэт супраць хваробы з'яўляецца на працягу 10 дзён, часам хутчэй, і захоўваецца ад 6 месяцаў да года. Таму прышчэпкі ад грыпу рэкамендуецца рабіць штогод. Тым больш што састаў вакцын кожны раз мяняецца ў залежнасці ад прагназаваных актыўных штамаў віруса.

Спецыялісты адзначаюць, што прафілактыка на ўзроўні 40 % — гэта неабходны мінімум. Для фарміравання калектыўнага імунітэту, які не дасць распаўсюдзіцца захворванню, трэба, каб са 100 чалавек 80 былі прышчэпленыя, расказаў **прафесар кафедры інфекцыйных хвароб Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Сяргей ЖАВАРОНАК.**

— Захваральнасць грыпам сярод прышчэпленых у мінулым сезоне была амаль у 13 разоў ніжэйшыя, чым сярод непрышчэпленых. Каля 98 % людзей з лабараторна пацверджаным грыпам летась не былі вакцыянаваны, — кажа Вераніка Высоцкая. — У цэлым паказчык захваральнасці мінулага года быў 16,8 на 100 тысяч насельніцтва. Гэта вельмі мала.

Акрамя вакцынацыі, у перыяд змены надвор'я і пахаладанняў медыкі раяць выконваць неспецыфічныя спосабы прафілактыкі.

— Рацыянальнае харчаванне, гігіена рук і рэспіраторны этыкет — простыя, але неабходныя правілы для прадухілення інфекцыйных хвароб, — адзначыла Вераніка Высоцкая.

Па магчымасці варта скараціць знаходжанне ў шматлюдных месцах. І старацца не кантактаваць з людзьмі, у якіх назіраюцца прыкметы рэспіраторнай інфекцыі: кашаль, павышэнне тэмпературы. Дома, у офісах і працоўных калектывах рэгулярна праветрывайце памяшканні і ўвільгатняйце паветра. Гэта стварае ўмовы, у якіх вірус не можа размнажацца.

ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ

ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ ШТО ЛЮДЗІ ПІШУЦЬ

Надоечы

ТРОХІ СОНЦА...

«Каб хто толькі ведаў, як я не люблю гэту «піліпаўку»! — са скрухай гаворыць мая сяброўка ў канцы кожнага лістапада.

«Можна падумаць, ёсць той, хто любіць», — заўважаю ў адказ.

І потым хвілін колькі мы яшчэ наракаем на самы панурый і змрочны час, што якраз цяпер пануе ў прыродзе.

Ну сапраўды, якія б рознымі ні былі нашы сезонныя прыхільнасці, але ў канцы лістапада з яго цёмнымі ранкамі ды густымі, як ноч, вечарамі прывабнага мала. Таму адзінае, што застаецца, — набрацца цярпення, каб перажыць, набрацца пазітыву.

«Ды дзе ж яго ўзяць, калі ўсе, каго ні паслухай, на нешта скардзяцца? — слушна заўважае сяброўка. — Ва ўсіх нейкія клопаты, праблемы».

Спрачацца з ёй не даводзіцца: што ёсць, тое ёсць, але ж пры жаданні чалавек заўсёды можа знайсці нагоду для ўсмешкі, можа адшукаць сабе «трохі сонца».

Упэўнена, у кожнага з нас — сярод родных, знаёмых, калег — знойдуцца людзі, якія, што называецца, носяць яго з сабой. Яны не абцяжарваюць іншых сваімі турботамі, хоць жывуць, вядома ж, не без іх, затое шчодра дзеляцца душэўным цяплом (найперш з тымі, хто «мерзне» ад непаразумення і адзіноты), спяшаюцца рабіць дабро — «падпрацоўваюць»... чараўнікамі і тым самым як бы прыспешваюць прыход Каляд і Новага года.

Аб тым, што святы не за гарамі, нагадваюць не толькі секцыі з ёлачнымі цацкамі ў гандлёвых цэнтрах ды віншавальныя адкрыткі на поштах, але і каляндар: хутка першы дзень зімы і першы снег, разам з якім павінна прыйсці спадзяванне на новае, больш светлае жыццё.

Ірына Матусевіч, *Дзяржынскі раён.*

Нашы

«...Мацнейшыя — выбіраюць жыццё. Хай сабе і насуперак!»

Многія ў нашым горадзе звяртаюць увагу на адзін з балконаў, што ў доме насупраць рынка. І не толькі таму, што пры ім усталяваны пандус. З вясны аж да позняй восені вакол гэтай канструкцыі цвітуць кветкі. А значыць, у кватэры жывуць людзі, якія, нягледзячы ні на што, умеюць ствараць прыгажосць — яшчэ і для іншых...

Гаспадар, Ігар Мікалаевіч, з дапамогай інваліднай каляскі перасоўваўся не заўсёды. Дзяцінства яго было напоўнена рознымі вясковымі забавамі і турботамі, а потым...

Пад коламі аўтамабіля загінуў яго сябар Юрка, а сам ён займеў хваробу, змаганне з якой расцягнулася на гады і нават дзесяцігоддзі.

Ігар Мікалаевіч з цеплынёй згадвае свайго дзеда, побач з якім, у вёсцы Дзяніскавічы, прайшло маленства. Як жа яны любілі разам завіхацца на пчальніку! «Бывала, пакусаюць крылатыя... Ды так, што, здаецца, і свету не ўбачыш, але ж віду не падаеш, — згадвае мужчына. — Перад дзедам сорамна. Трэба цярпець!»

Гэтая рыса — цярпенне — ці не найболей потым спатрэбілася яму ў жыцці. Як і жаданне не сядзець склаўшы рукі, а па магчымасці нешта рабіць, працаваць.

«У гады майго дзяцінства, — успамінае Ігар Мікалаевіч, — у калгасе ўсім хапала работы, нават падлеткам. На конях мы вазілі апілкі, салому, на іх жа ездзілі на дамбу купацца. А ўжо там са сваіх маленькіх торбачак даставалі лустачкі хлеба — хто з салам, хто з цукрам — і елі... Так смачна было!»

Пасля школы Ігар спрабаваў паступіць у віцебскі ўніверсітэт — стаць мастаком.

Там жа і тады ён зразумеў, што для гэтага мала ўмення маляваць партрэты родных ды перамалёўваць карыкатуры з «Вожыка»...

Але ж фарбы ды пэндзлі самавук не закінуў, хутчэй, наадварот, і цяпер з радасцю дорыць свае работы (найбольш пейзажы) сябрам і родным, некалькі карцін упрыгожваюць матуліну хату ў Дзяніскавічах.

...Не так даўно Ігару Мікалаевічу Швайку споўнілася 47 гадоў, і апошнім часам кожны дзень яго распісаны па хвілінах. Ён асвоіў камп'ютар і інтэрнэт, дзе не проста знаходзіць шмат карыснай інфармацыі... Даведаўся, напрыклад, пра лекавыя ўласцівасці глогу і на дзедавай сядзібе засадзіў ім цэлую плантацыю. Цікавіўся і займаўся гадоўляй трусоў...

А вось для душы ў яго была і застаецца... кухня. Часцяком ён любіць спячы торцік альбо шарлотку, разам з любай Надзеяй Яраславаўнай пасядзець за кубкам гарбаты.

Вось так і жыве ў штодзённых клопатах і звычных сямейных справах. З непрывычных — хіба вось гэта: «У мяне ёсць каляска, ёсць пандус, — кажа ён, — а што далей, калі амаль нікуды, без дапамогі іншых заехаць не магу? Праблема!»

Імі — самымі рознымі, часам невырашальнымі — жыццё выпрабоўвае многіх. І людзі слабейшыя могуць спасаваць, могуць апусціць рукі. Мацнейшыя, як той жа Ігар Мікалаевіч, выбіраюць жыццё.

Хай сабе і насуперак.

Таццяна Маляўка, *Ганцавіцкі раён.*

Чалавек — чалавеку

БУМЕРАНГ

...Зарплаты ў гэтай сям'і былі невялікія, таму ў час водпуску гаспадыня вырашыла паездзіць на так званыя сельгасработы. Грошай, ведала, адтуль не прывязеш, а вось агародніны — можна.

У першы дзень іх аўтобус спыніўся каля вялікага склада. Уздоўж сцяны там ляжала досыць высокая гара сухой цыбулі, якую трэба было насыпаць у сеткі па 10 і 20 кілаграмаў. Работа, вядома ж, не з лёгкіх, а калі ўлічыць, што ў складзе слупам, можна сказаць, стаяў пыл...

На добры толк, думала Ліза, тут патрэбны былі б рэспіратары. Але выдаваць ніхто не збіраўся: прыезджыя гараджане працавалі так, прычым вельмі стараліся, бо ведалі, што заробак кожнага залежыць ад колькасці запоўненых сетак.

Ліза свае, 20-кілаграмовыя, напаўняла з горам папалам, а яе новая прыяцелька Ніна, з якой поруч сядзелі ў аўтобусе, дык і наогул ледзь не адразу ж «сышла з дыстанцыі»...

У іншыя дні — на бураках, на моркве ды капусце — працаваць было трохі прасцей. У Лізы да таго ж з'явіўся вопыт. А потым і сумнае назіранне: многія людзі, з якімі яна разам ехала ў аўтобусе, разам працавала, усё зробленае адразу прадавалі, каб потым купіць віна ці гарэлкі. Такая была мэта паездак.

Ліза ж радавалася, што назапасіла гародніны амаль на ўсю зіму. А на сэканомленыя грошы зрабіла падарункі мужу і дзецям. Яна не шкадавала, што вось так правяла свой водпуск, бо верыла, што добрыя справы, як той бумеранг, вернуцца да яе любоўю, павагай і клопатам родных.

Таццяна Чэкед, *г. Гомель.*

Вуснамі дзіцяці

ЁСЦЬ ТАКАЯ «ПРАФЕСІЯ»?

...Ягорку пяць гадоў, і хлопчык ён кемлівы, кампанейскі: пасля таго як сям'я пераехала ў новы дом, адразу ж пазнаёміўся са сваімі равеснікамі, стала, як дарослы, заводзіў гутарку з іх бацькамі, распытваў, як каго завуць, дзе жывуць, дзе працуюць...

Распытвалі, вядома ж, і яго.

— Мама мая, — ганарыўся хлопчык, — медсястра. Яна ў бальніцы працуе. Татка — на заводзе.

— А бабуля? — цікавіліся суразмоўцы.

— У краме, прадукты прадае.

— Ну а дзядуля твой чым займаецца?

— Ды гарэлку п'е...

— Ягорка, ну што ж ты так? — перапыніла малога маці. — Ён жа ў нас будаўнік.

— Так, працуе будаўніком, — згаджаецца хлопчык, — але ж дамоў прыходзіць якім?

— ?!

...Крыць, што называецца, няма чым.

Фаіна Касаткіна, *г. Паставы.*

Так ці не?

Дай свінні рогі, дык набок з дарогі

«Нашы суседзі расіяне кажуць «пойти наперекосяк», а як гэта сказаць па-беларуску?» — цікавіцца Таццяна Сарока. З яе ж ліста: «Хутка, відаць, мы зможам на санках «скаціцца з горкі». А як гэта слова ўжываецца пры адказе на пытанне «што рабіць?»? Скатвацца? Неяк не гучыць. І яшчэ: ці сапраўды па-беларуску можна сказаць «знацца на нечым»? Што гэта значыць?»

Як заўжды, на моўныя пытанні чытачоў адказваюць стыльрэдактар «Звязды» Алесь САЛАМЕВІЧ, а таксама рэдактар і перакладчык Леў ГЛУШЫЦКІ.

1. У беларускай мове ёсць не адзін, а не менш як чатыры фразеалагізмы, якімі можна перакласці рускае *пойти (идти) наперекосяк:* **пайсці (ісці) шыварат-навыварат, пайсці (ісці) сікась-накась, дагары (уверх) дном, дагары нагамі.** Так што з гэтым выразам праблем няма. А вось са словам скаціцца яны ўзнікаюць у многіх.

2. Гаварыць *скатвацца, скатваецца, скатваюцца* — адназначна няправільна. У незакончаным трыванні (калі задаём пытанні **што рабіць?, што робіць?** і г. д.) дзеяслоў прымае формы *скочвацца, скочваецца.* У Васіля Быкава ў «Трэцяй ракеце», напрыклад, чытаем: *«Ён плача. З вачэй... скочваецца некалькі мутных слязін».*

3. Так, дзеяслоў «знацца» можа выкарыстоўвацца з прыназоўнікам «на» з месным склонам. Такое значэнне з такім кіраваннем зафіксавана ў сучасных тлумачальных і перакладных слоўніках, у мастацкай літаратуры — у Якуба Коласа, Язэпа Лёсіка, Кандрата Крапівы ды іншых. Айчынныя даследчыкі запісалі таксама народныя параўнанні з гэтым дзеясловам: *знацца як свіння на пастах (на перцу, на саладзінах),* што азначае разбірацца, як тая ж жывёліна ў апельсінах, каўбасных абрэзках, капусце, пярынах і г. д.

У абарону слоў

Амаль сто гадоў таму асобныя мовазнаўцы пісалі, што слова «акаляць» не павінна быць у нашай літаратурнай мове, што яго можна аднесці да ліку тых, што *«не маюць нічога супольнага з жывою народнаю мовай...»* Аднак калі пашукаць, то яго можна знайсці ў адной з народных песень, запісаных яшчэ славутым паэтам, мовазнаўцам і сябрам Адама Міцкевіча Янам Чачотам. Ён жа для польскага чытача перакладае гэтае **акаляюць** (у арфаграфіі арыгінала akolajuc) праз дзеяслоў otaczac (атачаць) у «Слоўніку крывіцкіх выразаў», які змешчаны ў «Песеньках вясковых з-над Нёмна і Дзвіны» 1846 года выдання.

У нашай жа сучаснай літаратуры гэтым словам карысталіся Якуб Колас, Уладзімір Калеснік, Ніл Гілевіч і іншыя.

Сёння слова **акаляць** сапраўды выціскаецца дзеясловамі **акружаць, атачаць.** Аднак у літаратурную мову яно трапіла з народнай, а значыць, мае права быць.

Пошту чытала Валянціна ДОЎНАР.