

Скажыце, доктар...

ЦІ ПРЫМАЦЬ ВІТАМІНЫ ЗІМОЙ?

ЧЫМ НЕБЯСПЕЧНЫЯ... ГРОШЫ

Здаецца, адказ на гэта пытанне вельмі просты: тым, што маюць уласцівасць заканчвацца тады, калі яны нам вельмі патрэбны. Але ёсць і прамая небяспека. З дзяцінства нас вучаць мыць рукі пасля таго, як бралі грошы. І гэтыя элементарныя правілы пацвярджаюцца важкімі аргументамі.



Справа ў тым, што папяровыя і металічныя грошы могуць стаць часовым «домам» для мікраарганізмаў. Гэтак са звычайна і працяглы тэрмін іх эксплуатацыі: папяровыя выкарыстоўваюцца да двух гадоў, а металічныя — да дваццаці. А таксама асаблівасці іх абароту: грошы аказваюцца ў руках людзей, якія грэбуюць правіламі асабістай гігіены, на зямлі і ў іншых месцах, чысціня якіх сумнеўная.

— Вучоныя шэрагу краін праводзілі даследаванні колькаснага і якаснага складу мікраарганізмаў, якія насяляюць купюры і манеты, — расказвае намеснік галоўнага ўрача Мінскага абласнога цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына МІЛАНОВІЧ. — Яны вызначылі, што грошы былі засеяны рознымі бактэрыямі, напрыклад стафілакакамі, сальманеламі, кішэчнай палачкай.

Зразумела, што трымаць грошы не больш небяспечна, чым узяцца за поручань у грамадскім транспарце ці поручні лесвіцы ў будынку з вялікай колькасцю людзей. Калі імунная сістэма працуе добра і вы прытрымліваецеся правіл асабістай гігіены, рызыка атрымаць інфекцыйную хваробу ад кантактавання з грашыма роўная нулю. Тады дзе ж хаваецца небяспека? Задумвайцеся пра гэта кожны раз, калі падносіце рукі да рота ці дакранаецеся да твару. Памятайце, што пры наяўнасці шкоднай звычкі — аблізваць пальцы пры пераліку купюр, адсутнасці ўстойлівых гігіенічных навываў рызыка занесці бактэрыі ў арганізм узрастае шматразова.

Зімой мы пакутуем як ад адсутнасці ў вялікай колькасці свежай агародніны і садавіны, так і ад недахопу сонца. Але ці сапраўды ад гэтага пад пагрозай наша здароўе? Якія мультывітаміны трэба прымаць для падтрымання імунітэту (і ці варта ўвогуле гэта рабіць?), мы распыталі загадчыка аддзялення прафілактыкі 31-й гарадской паліклінікі г. Мінска Таццяну ПЛІСЮК.

— Таццяна Аркадзеўна, ці трэба прымаць вітаміны зімой і вясной?

— Наконт вітамінаў меркаванні разыходзяцца. Я прытрымліваюся той пазіцыі, што, як і іншыя фармакалагічныя прэпараты, іх трэба прымаць толькі па паказаннях. І для прызначэння вітамінаў іх няшмат. Найперш, гіпавітаміноз, але ў наш час гэта крыне рэдка стан. Таксама вітаміны прызначаюцца падчас цяжарнасці, пасля працяглага лячэння антыбіётыкамі і анкалагічным хворым, але ў гэтым выпадку патрэбны вельмі індывідуальны і асцярожны падыход. Усім астатнім прымаць вітаміны пры добрым самаадчуванні не трэба. Гэта можа парушыць нашы цыркадныя рытмы — цыклічныя ваганні інтэнсіўнасці розных біялагічных працэсаў. Звычайна летам і восенню колькасць вітамінаў, якія трапляюць у арганізм, павышаецца, а зімой і вясной, адпаведна, зніжаецца, так прадугледжана прыродай. І ўмешвацца ў гэтыя працэсы не варта. Толькі калі чалавек хварэў, працягла лячыўся антыбіётыкамі, арганізму трэба дапамагчы, прызначыць кароткі курс вітамінаў.

Сёння ў інтэрнэт-крыніцах сустракаюцца рэкамендацыі прымаць вітаміны

два-тры разы на год. Але трэба разумець, што, калі вы пачынаеце прымаць вітаміны, у арганізме павялічваецца ўзровень ферментаў, якія іх перапрацоўваюць. Чым больш паступае вітамінаў звонку — тым больш ферментаў трэба арганізму. Калі ж вы спыняеце прыём вітамінаў, ферментаў таксама становіцца менш, і гэта можа прывесці нават да гіпавітамінозу. Таму прымаць іх лепш усё ж па паказаннях.

— Калі, напрыклад, зімой трэскаюцца вусны, мы вырашаем, што не хапае вітаміну А. Атрымліваецца, у такіх выпадках яго таксама не трэба прымаць?

— Патрэсканыя вусны — толькі адзін з сімптомаў, які зусім не азначае дэфіцыт гэтага вітаміну. Лепш дадаць у свой рацыён моркву, малако, печань, курагу, гарбуз — тое, што змяшчае вітамін А. Ёсць і вонкавыя сродкі — можна наносіць гігіенічную памаду, асабліва перад выходам на вуліцу, той жа вітамін А можна наносіць на вусны. Калі яшчэ дадаецца ломкасць пазногцяў, выпадзенне валасоў, то можна прымаць гэты вітамін кароткім курсам.

— Дарэчы, калі выпадаюць валасы, пра недахоп якіх вітамінаў гэта сведчыць?

— Вітамінаў А і Е. Ёсць антыаксідантныя комплексы для жанчын, якія змяшчаюць мікраэлементы, напрыклад цынк. Але лепш наладзіць правільнае харчаванне: з ежы мы атрымаем больш вітамінаў, якія лягчэй засвойваюцца, чым фармакалагічныя прэпараты.

— Зімой, калі не хапае вітаміну D, як кампенсавать яго недахоп?

— У нашым клімаце, у адрозненне ад паўднёвых краін, сонца нам сапраўды не хапае, і дзецям у тым ліку.

Ім для прафілактыкі рахіту прызначаюць вітамін D. Апраўдана гэта і ў дарослых, але зноў-такі, калі чалавек хварэе ці ёсць нейкія прыкметы: стомленасць, дэпрэсіўны стан. У такім выпадку можна прымаць той жа рыбін тлушч. Але няхай гэта будзе адзін кароткі курс зімой. Увогуле, каб вызначыць недахоп вітаміну D, трэба рабіць спецыфічны аналіз, ён выконваецца ў платных лабараторыях. Калі паказчыкі ў норме, няма сэнсу прымаць, бо гіпервітаміноз вітаміну D па сваіх наступствах нашмат горшы, чым гіпавітаміноз.

«Ад прадуманага штодзённага рацыёну карысці значна больш, чым ад сінтэтычных вітамінаў».

— Многія з нас працуюць за камп'ютарам. Ці патрэбны нейкія вітаміны, каб засцерагчы вочы?

— Ёсць комплексы накшталт «Чарніцы-мікс», наша фармацыя выпускае і іншыя прэпараты. Але лепш капаць вітаміны ў выглядзе кропляў, якія вонкава ўздзейнічаюць на сасуды. Калі прымаеце сінтэтычныя вітаміны, яны не цалкам засвойваюцца, можна і не дасягнуць чаканага выніку. Да таго ж сустракаюцца і алергічныя рэакцыі, асабліва на шыпучыя растваральныя вітаміны. Калі іх прымаюць цяжарныя, у дзіцяці потым можа быць алергія. Гэта горш, чым калі арганізму не хапіла ў нейкі момант вітаміну.

Лепш харчавання паўнаватрасна, налягаць зімой на капусту, прычым нават калі зварыць капусту, гэта будзе вельмі карысная трава. Бо даказана, што там вітамін С не разбураецца, яго наадварот, становіцца больш. Ад прадуманага штодзённага рацыёну карысці значна больш, чым ад сінтэтычных вітамінаў.

СЛОВА НЕ ВЫЩЯГНЕШ

Як пазбегнуць
праблем
з развіццём маўлення
ў дзяцей

Даследчыкі высветлілі: чым больш бацькі надаюць увагі развіццю мовы ў дзіцяці, тым большага поспеху яно дасягне ў жыцці. Сувязь маўлення і мыслення даўно даказана. Але сённяшнія дзеці пачынаюць гаварыць пазней, чым іх бацькі. Прычым вялікая колькасць дашкалят мае парушэнні маўлення.

— Дзіця нараджаецца з яшчэ не сфарміраваным мозгам, развіццё якога адбываецца на працягу ўсяго жыцця. Нервовыя клеткі мозга растуць, утвараюць сістэмы, якія забяспечваюць кантроль розных функцый — слыху, зроку, руху, маўлення. Калі мозг немаўляці не стымуляваць з нараджэння, то нервовыя клеткі не будуць развівацца, што прывядзе да спынення развіцця дзіцяці, — расказвае лагaped 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Святлана КОЙПШ.

Вобласці мозга, якія адказваюць за развіццё рухаў і маўленчай дзейнасці, размяшчаюцца побач. Таму розныя маніпуляцыі, асабліва з пальчыкамі рук, прыводзяць да растарможвання рухальных і маўленчых зон мозга. А чым больш розных імпульсаў паступае ў мозг, тым больш паспяхова развіваюцца



разумовыя і маўленчыя здольнасці дзіцяці.

— Для вызначэння развіцця маўлення малых існуе такі метад: дзіця просіць паказаць адзін пальчык, затым два і тры. Малыя, якім удаюцца ізаляваныя рухі пальцаў рук дастаткова хутка і без напружання, — дзеці, якія добра размаўляюць, — тлумачыць спецыяліст. — Калі пальцы дзіцяці непаслухмяныя, напружаныя, згінаюцца і разгінаюцца толькі разам ці, наадварот, слабыя, вялыя і не даюць дакладных рухаў — гэта дзеці з маўленчымі праблемамі.

ЦІКАВА

Прынята лічыць, што другія і трэція дзеці ў сям'і размаўляюць горш, чым першыя. А навучанне дзвюма мовам адначасова пагражае затрымкай маўленчага развіцця. І тое і другое — міфы!

Устаноўлена, што да той пары, пакуль рухі пальцаў рук не стануць свабоднымі, дакладнымі, каардынаванымі, развіццё маўлення дасягнуць не ўдасца. Адпаведна, і развіваць яго трэба знізу ўгору — ад руху да маўлення, а не наадварот.

Трэнерваць пальцы рук можна ўжо з шасцімесячнага ўзросту.

ТРЭБА ВЕДАЦЬ

- Работу па развіцці матарыкі трэба праводзіць рэгулярна, з улікам узросту і фізічнага развіцця малага.
- Спачатку ўсе рухі дарослы выконвае рукамі дзіцяці, а па меры асваення яно робіць іх самастойна.
- Уважліва сачыце за тым, каб практыкаванні дзіця выконвала правільна. Калі яно не можа выканаць заданне, адразу дапамажыце яму зафіксаваць патрэбнае становішча пальцаў.
- Чаргуйце новыя і старыя практыкаванні.
- Праводзьце заняткі эмацыянальна, актыўна, хваліце дзіця за поспехі, але не забывайце сачыць за яго настроем і фізічным станам.

Самы просты і даступны метад — масаж: пагладжванне пальцаў ад кончыкаў да запясцяў. Можна выконваць і практыкаванні: браць кожны пальчык дзіцяці, згінаць і разгінаць яго. З сямі-васьмі месяцаў малое пачынае «заграбаць» прадмет у далонь. Цяпер яму можна даваць складаць у скрынку вялікія яркія цацкі. Галоўнае — ператварыць такія заняткі у гульню.

Найбольшую цяжкасць для дзіцяці ўяўляе працэс расціскання пальцаў. У норме большасць малых умее гэта ў дзесяць-адзінаццаць месяцаў і імкнецца карыстацца навікам. Таму можна катаць шарыкі з цеста, рваць паперу, перабіраць драўляныя пацеркі і гузікі, знаходзіць у ёмістасці з крупамі больш дробныя прадметы. Дзеці любяць праводзіць за такімі

заняткамі працяглы час, і ад дарослага патрабуецца ўсяго толькі ўменне падтрымаць гульню.

Кубікі, рознакаляровыя прышчэпкі, складванне пірамідак, матрошак, пальчыкавыя практыкаванні і пальчыкавы тэатр — спіс заняткаў, якія развіваюць дробную матарыку, вельмі вялікі.

Пад уплывам сістэматычных трэніровак наступаюць становачыя змены. З'яўляюцца сіла, раўнавага, рухавасць, а пластычнасць нервовых працэсаў ажыццяўляецца на больш высокім узроўні. І такім чынам да года дзіця авалодвае маніпуляцыйнымі рухамі, што са звычайна імкненню яго да кантактавання з дарослым. І як вынік, малое вымаўляе 3—10 асэнсаваных слоў, якія, праўда, яшчэ доўгі час перамяшаны з лепетам.