Краіна здароўя

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

Разбураем міф

Ці трэба есці перад сном?

Многія ўпэўнены ў тым, што перакус перад сном — самая страшная звычка, якая вядзе да атлусцення і адбівае сон. Яшчэ некалькі гадоў таму вучоныя з Сіднейскага ўніверсітэта разбурылі гэты міф. Бо арганізм уначы хоць і працуе ў эканомрэжыме, але яму ўсё ж неабходная энергія.

Яна патрабуецца мозгу, які нават у сне «спальвае» з дзясятак калорый у гадзіну. А калі арганізм доўгі час энергію не атрымлівае, то ён вымушаны «падкрадаць» яе з запасаў мускулатуры, што можа парушыць абмен рэчываў. Таму позні перакус урачы адабраюць. Толькі не пазней, чым за гадзіну да сну, і не больш за 250 кілакалорый. А галоўнае — есці пажадана тыя прадукты, якія дапамагаюць выпрацоўваць «гармон сну» мелатанін.

Перцы, вінаград, абястлушчаны тварог, яйкі, аўсянка (з высокім утрыманнем клятчаткі), соевае малако, аўсянае печыва ці рыба з памідорамі — усе прадукты ўтрымліваюць вялікую колькасць трыптафану. Гэта незаменная кіслата, з якой арганізм вырабляе сератанін, а з яго мелатанін — гармон, які дапамагае заснуць.

Сур'ёзныя праблемы са сном назіраюцца ў кожнага трэцяга чалавека на планеце. Каб спаць моцна, трэба класціся спаць рана. Рэч у тым, што з дзевяці вечара да гадзіны ночы арганізм выпрацоўвае максімальную колькасць мелатаніну. А вырабляюць яго кішэчнік, сятчатка і адзін з аддзелаў мозга.

А яшчэ паветра ў спальнях не павінна быць вышэй за 20 градусаў. Тады тэрмарэгуляцыя цела працуе правільна. Таму, каб спаць добра, варта прыняць цёплы душ, праветрыць спальню і класціся на левы бок. Аказваецца, гэта адна з самых карысных поз. А за паўгадзіны да сну неабходна выключыць тэлевізар, смартфон і ноўтбук.

На салёненькае пацягнула...

Што пагражае аматарам солі

Штодзённая бяспечная норма солі, устаноўленая Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя, — 5 грамаў. Гэта чайная лыжка без «горачкі». Але многія не разумеюць, што гэта лыжка ўжо ўтрымліваецца, напрыклад, у 300 грамах сыру ці каўбасы, у двух марынаваных агурках ці трох кавалках селядца. І таму кожны з нас штодзень з'ядае 10, а то і 15 грамаў солі. Прычым нават тыя, хто, здавалася б, адмовіўся ад відавочна салёных прадуктаў.

Сухарыкі і чыпсы не ўжываюць многія, але мала хто выключае з рацыёну такія асноўныя носьбіты лішняй солі, як каўбасы, сыр і чорны хлеб. І гэта агульнасусветная праблема. У Вялікабрытаніі і ЗША солі ўжываюць у два разы больш за норму. А ў Японіі нашу ежу нават падсольвалі б: там дозу перавышаюць у чатыры разы.

Не трэба забываць, што соль ёсць амаль ва ўсіх прадуктах. Гэта самы старажытны ўзмацняльнік смаку і... аб'ёмаў продажаў. Тым часам соль — гэта адна з асноўных прычын захворванняў сэрца, нырак, павышанага артэрыяльнага ціску і іншых хвароб. Менш солі — даўжэйшае жыццё.

Дык як жа соль з папулярнай прыправы ператвараецца ў забойцу?У нармальным стане пры ціску 120 на 80 і добрым абмене рэчываў у крыві ўтрымліваецца менш за 1 % солі (0,9 %). Калі салёнага пераесці, гэта колькасць павялічыцца, скажам, яшчэ на 1 %. Адразу ж захочацца аднавіць баланс — выпіць вады і піць яе, пакуль баланс не прыйдзе ў норму. Колькасць крыві пры гэтым павялічыцца, таму што яна разбаўлена вадой. А нашы сасуды не гумавыя — ціск адразу «скокне», і гэта прывядзе да гіпертаніі і іншых хвароб сэрца.

Калі сасуды трацяць эластычнасць і ў іх з'яўляюцца мікратрэшчыны, то халестэрынавыя бляшкі ўтвараюцца нашмат хутчэй. Зрэшты, канадскія вучоныя даказалі, што небяспечны не толькі лішак солі ў арганізме, але і яе недахоп. Соль неабходная для вытворчасці гідраэлектрычнай энергіі ва ўсіх клетках. Калі яе мала, энергіі не хапае.

Здароўе. Практычны падыход

НОВАМУ РАЁНУ — НОВАЯ ПАДСТАНЦЫЯ

«Хуткая» стане яшчэ хутчэйшай

Новая падстанцыя хуткай медыцынскай дапамогі адкрылася ў Мінску. Яна размяшчаецца на вуліцы Уладзіслава Сыракомлі ў мікрараёне Лошыца і будзе абслугоўваць каля 150 тысяч мінчан з Ленінскага і Заводскага раёнаў сталіцы. На будаўніцтва патрачана 4,5 мільёна рублёў. І гэта другая падстанцыя ў сталіцы, пабудаваная па такім тыпе.

Напрыклад, усе выклікі паступаюць на камп'ютары дыспетчараў. Брыгада хуткай дапамогі атрымлівае іх у раздрукаваным выглядзе, таксама яны дублююцца на планшэты медыкаў. Памяшканні падстанцыі абсталяваныя селектарнымі апавяшчальнікамі, у тым ліку і пакоі для адпачынку (іх тут 13). Так фельчары могуць аператыўна атрымаць інфармацыю аб тым, што ёсць выклік. Такая ж селектарная сувязь ёсць і ў сталоўцы.

Не толькі сучасныя тэхналогіі, але і само размяшчэнне падстанцыі павінна паспрыяць таму, што «хуткія» будуць за больш кароткі тэрмін прыязджаць на выклік. Паводле нормаў, гэты час не павінен перавышаць 15 хвілін.

На падстанцыі прадугледжаны 12 брыгад: адна педыятрычная, тры брыгады інтэнсіўнай тэрапіі і восем фельчарскіх. Гэта каля 150 медработнікаў і іншых спецыялістаў. Паводле сацыяльнага стандарту, на 12 тысяч гараджан павінна быць адна брыгада хуткай дапамогі. Мінск у гэтыя нарматывы ўпісваецца: для абслугоўвання 2 мільёнаў жыхароў працуе 62 урачэбныя і 105 фельчарскіх брыгад.

— Наш прыярытэт — забяспечыць насельніцтва даступнай, сучаснай і якаснай хуткай медыцынскай дапамогай, — адзначыў падчас урачыстага адкрыцця падстанцыі **намеснік старшыні Мінгарвыканкама Арцём ЦУРАН.** — Гэта не толькі аб'ект аховы здароўя, які доўга будзе служыць мінчанам, але і месца работы з дастойнымі ўмовамі для медработнікаў.

На адкрыцці госці маглі ацаніць прастор і зручнасць размяшчэння аб'ектаў: дыспетчарскай, памяшкання для папаўнення медыкаментаў, праверкі медыцынскай апаратуры, пакояў для прыёму ежы і адпачынку персаналу, душавых, канферэнц-залы. Адметна, што жыхары навакольных раёнаў могуць кругласутачна звяртацца па экстранную і неадкладную медыцынскую дапамогу ў кабінет, спецыяльна прызначаны для прыёму амбулаторных пацыентаў, размешчаны на першым паверсе.

Фота БелТА.

Аўтамабілі хуткай дапамогі ўтрымліваюцца ў сучасным гаражы ў боксах з ацяпленнем — так яны будуць пастаянна гатовы да тэрміновага выезду без пагрэву рухавіка нават у зімовы час. Тут жа можна захоўваць медыцынскую тэхніку і падзараджаць яе перад выездамі. На паркоўцы нават абсталяваны зліў — зімой, калі на колах застаецца шмат снегу, тут не будзе лужын.

Дарэчы, падстанцыя ўкамплектаваная аўтамабілямі, — іх 12 — пераведзенымі са сталічных падстанцый №№ 1, 3 і 5. Мінскія «хуткія» закуплялі ся ў перыяд з 2016 да 2019 года — па 40 у год. Наступнае абнаўленне сталічнага аўтапарка плануецца ў наступныя пяць гадоў.

Падстанцыю пабудаваў будтрэст № 1. Яна стала другой, узведзенай па такім праекце. У 2014 годзе падобная была адкрыта ў Каменнай Горцы. Такі ж праект ёсць у Брэсце, яшчэ адзін цяпер рэалізуецца ў Баранавічах. Сучасныя падстанцыі дазваляюць палепшыць умовы работы медперсаналу, адзначыў **намеснік міністра аховы здароўя Вячаслаў ШЫЛА.** А задача мясцовых органаў аховы здароўя — максімальна набліжаць іх да тых раёнаў горада, якія маюць у гэтым патрэбу.

— Адкрыццё падстанцыі звязана з развіццём горада і яго інфраструктуры. Цяпер развіваецца Ленінскі раён, і таму прынялі рашэнне пабудаваць падстанцыю тут, — растлумачыў **старшыня камітэта па ахове здароўя Мінгарвыканкама Сяргей МАЛЫШКА.** — У канцэпцыі развіцця першаснай медыцынскай дапамогі Мінска запланаваны яшчэ дзве падстанцыі, якія з'явяцца ў мікрараёне Уручча і Маскоўскім раёне. Іх пабудуюць у найбліжэйшыя пяць гадоў.

Амаль 60 тысяч долараў

Такі грант выдзелены 19-й Цэнтральнай раённай паліклініцы Мінска ад урада Японіі

Беларусь рэалізуе праграму ўрада Японіі «Карані травы» — грантавая дапамога для праектаў па забеспячэнні бяспекі чалавека. У яе межах японскі бок выдзяляе гранты з мэтай падтрымкі людзей, якія пацярпелі ад катастрофы на Чарнобыльскай АЭС і яе наступстваў.

Учора адбылася ўрачыстая цырымонія падпісання кантракта на выдзяленне гранта для 19-й Цэнтральнай раённай паліклінікі Першамайскага раёна Мінска. Установа аховы здароўя атрымала дапамогу на суму 59 330 долараў ЗША для закупкі сучаснага апарата УГД.

У цырымоніі ўзяў удзел **Надзвычайны і Паўнамоцны Пасол Японіі ў Рэспубліцы Беларусь Хірокі ТАКУНАГА,** які і ўручыў адпаведны сертыфікат галоўнаму ўрачу паліклінікі Веры Стасевіч.

Гэты праект стаў 52-м па ліку, рэалізаваным у межах праграмы «Карані травы». Агульная сума грантаў, выдзеленых Беларусі з 2004 па 2020 год, складае 4 028 505 долараў ЗША.

Нягледзячы на тое што большасць раней рэалізаваных праектаў датычыліся ўстаноў аховы здароўя, праекты ў іншых галінах таксама могуць удзельнічаць у конкурсе. Заяўкі на ўдзел у праграме пасольства Японіі ў Рэспубліцы Беларусь прымае з 1 студзеня да 31 жніўня, кансультацыі па пытаннях удзелу ажыццяўляюцца пастаянна.