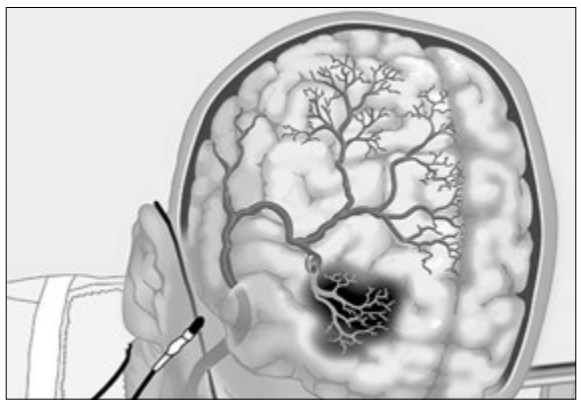
■ Пытанне-адказ

Прэпарат раздору

Ліст у рэдакцыю даслаў наш пастаянны чытач Аркадзь Абрамавіч Пільшчыкаў са Слоніма. «Апошнім часам з прычыны сталага ўзросту зацікавіўся рубрыкай «Краіна здароўя». Прачытаў вельмі карысную гутарку пра халестэрын з урачом Таццянай Плісюк, апублікаваную ў нумары ад 11 ліпеня», — піша Аркадзь Абрамавіч і просіць больш падрабязна растлумачыць дзеянне прэпарату мілдранат. У прыватнасці, у матэрыяле паведамлялася, што ён паляпшае мазгавую дзейнасць, стан печані і міякарда. Прэпарат свабодна прадаецца ў аптэках, у той жа час у спартсменаў гэта забаронены сродак.



Адказвае загадчык аддзялення прафілактыкі 31-й гарадской паліклінікі Мінска Таццяна ПЛІСЮК:

— Па сутнасці, мілдранат стымулюе метабалічныя працэсы ў нашым арганізме. Дзейнае рэчыва прэпарату — мельдоній — уяўляе сабой структурны аналаг рэчыва, якое знаходзіцца ў кожнай клетцы арганізма чалавека. Ён дастаўляе кісларод у клеткі ў адпаведнасці з іх патрэбай. Таксама адказвае за ачышчэнне клетак ад таксічных прадуктаў абмену і абараняе іх ад пашкоджання. За кошт рэгулярнага ўжывання арганізм вытрымлівае большыя нагрузкі і хутчэй аднаўляе энергетычныя рэзервы. Гэта дазваляе выкарыстоўваць яго для лячэння і прафілактыкі розных праблем сардэчна-сасудзістай сістэмы, кровазабеспячэння мозга. Таксама прэпарат прызначаецца пры павышаных фізічных і разумовых нагрузках. Ён добра падыходзіць пры ішэміі, паколькі здатны скарачаць некратычныя зоны і паскарае перыяд аднаўлення. Пры сардэчнай недастатковасці прэпарат дазваляе павысіць скарачальнасць міякарда і павялічвае ўстойлівасць цела да фізічнай нагрузкі. А з наступленнем ішэмічных парушэнняў мазгавога кровазвароту ён паляпшае цыркуляцыю крыві ў пашкоджанай зоне і садзейнічае пераразмеркаванню крыві на карысць пацярпелага ўчастка. Але ў вострую фазу мілдранат не з'яўляецца прэпаратам першай дапамогі. Таксама яго важна правільна спалучаць з іншымі прэпаратамі, бо ён можа выклікаць гіпатэнзіўны эфект.

Мілдранат прызначаюць у комплекснай тэрапіі пры хранічнай сардэчнай недастатковасці, ішэмічнай хваробе сэрца (інфаркт, стэнакардыя), кардыяміяпатыі, хранічных і вострых парушэннях мазгавога кровазабеспячэння. Таксама ён карысны пры зніжэнні працаздольнасці, у пасляаперацыйны перыяд дапамагае зменшыць тэрмін рэабілітацыі, прызначаецца пры праблемах з сятчаткай вока. У пацыентаў, якія пакутуюць на хранічны бранхіт ці бранхіяльную астму, прэпарат выступае ў якасці імунамадулятара.

Мілдранат каштоўны тым, што дапамагае назапашваць у клетках арганізма неакісленыя тлустыя кіслоты, садзейнічае рэгуляцыі сілкавання клетак кіслародам, актывізуе гліколіз, паляпшае харчаванне мышцаў, за кошт чаго павышаецца эфектыўнасць трэніровак, і зніжае стомленасць. Акрамя таго, мілдранат здольны забяспечваць дадатковую абарону сардэчнай мышцы пры перагрузках. Гэтыя ўласцівасці і сталі асновай для ўключэння яго ў 2016 годзе ў спіс забароненых для спартсменаў

■

■ Скажыце, доктар...

ПРАМЫЎКА «ФІЛЬТРА»,

або Ці варта чысціць печань?

Пазбаўленне ад шлакаў і чыстка печані — сёння даволі папулярныя працэдуры, у тым ліку і ў хатніх умовах. Але ці сапраўды яны патрэбны нашай печані або гэта ўсяго толькі хітрыкі несумленных прадаўцоў БАДаў? Аб тым, чым дапамагчы правільнай рабоце печані, мы пагутарылі з загадчыкам 1-га тэрапеўтычнага аддзялення 11-й гарадской паліклінікі Мінска Сяргеем СЯНЕЦКІМ.

— Ці варта здароваму чалавеку клапаціцца пра сваю печань?

— Клапаціцца варта пра ўвесь арганізм, а не пра адзін асобна ўзяты орган. Наш арганізм — ідэальная сістэма, і кожная яго частка выконвае сваю работу. І калі сэрца, умоўна кажучы, — гэта «помпа», лёгкія — «фільтр» паветра, якое ўдыхаем, то печань — своеасаблівы «фільтр» нашага арганізма. У прыватнасці, ён фільтруе лекавыя прэпараты, менавіта ферменты печані перапрацоўваюць таксічныя спалучэнні ў бяспечную для арганізма форму. Таму чым больш лекавых сродкаў вы прымаеце, тым большая нагрузка на печань. Прычым некаторыя прэпараты выводзяцца праз печань і страўнікава-кішачны тракт, іншыя — ныркамі. Таму калі пацыент мае пячоначную недастатковаць, мэтазгодна прызначаць яму лекавыя сродкі, які будуць выводзіцца ныркамі, каб не нагружаць печань. Нашы паўсядзённая спешка і загружанасць, перакусы на хаду, тлустыя, смажаныя прадукты таксама шкодзяць нашай печані.

— Чаго, дарэчы, не любіць гэты орган?

— Ужыванне алкаголю, тлустых, смажаных, у меншай ступені вострых страў усялякі раз наносіць удар па нашай печані. Людзі, для якіх «свята страўніка» — звычайная з'ява, хто пастаянна пераядае, мае лішнюю вагу, выпівае, могуць мець праблемы. Калі ў здаровага чалавека печань гладкая і мяккая, то ў нездаровага на ёй утвараецца тлушч, у клетках гэтага органа адбываюцца парушэнне абмену рэчываў і дыстрафічныя змены — гепатоз. Тут, канешне, неабходна найперш мяняць лад жыцця: дадаваць адэкватную штодзённую фізічную нагрузку, а таксама вытрымліваць дыету, адмовіцца ад алкаголю. У інтэрнэце сёння няцяжка знайсці і падабраць рацыён з тых прадуктаў, якія любіце, у адпаведнасці з тым захворваннем, якое маецца.

«Неабходна абследавацца, калі без яўных прычын зніжаецца маса цела, з'явіліся парушэнні харчавання, у прыватнасці знік апетыт ці вы пачалі наядацца значна хутчэй, чым раней».

— Печань называюць самым маўклівым органам, які доўга трывае наступствы пераядання. У якіх выпадках варта звярнуцца да ўрача і праверыцца?

— Таго, хто правільна харчуецца, вядзе рацыянальны лад жыцця, не злоўжывае алкаголем, не курыць, печань хутчэй за ўсё турбаваць не будзе. Але ёсць мноства іншых захворванняў, якія пашкоджваюць у тым ліку і печань. Калі з'явілася пачуццё цяжару і распірання ў правым падрабер'і, горыч у роце, жаўтуха, хутчэй за ўсё нагадвае пра сябе печань. Людзям, якія сістэматычна пераядаюць, маюць высокі індэкс масы цела, я параіў бы зрабіць ультрагукавую дыягностыку (УГД) унутраных органаў і здаць аналізы. Таксама неабходна абследавацца, калі без яўных прычын зніжаецца маса цела, з'явіліся парушэнні харчавання, у прыватнасці знік апетыт ці вы пачалі наядацца значна хутчэй, чым раней.

Пацыенты, якія маюць складаныя хранічныя хваробы, інваліднасць, знаходзяцца пад назіраннем урачоў. Раз у тры месяцы яны праходзяць УГД унутраных органаў, пры неабходнасці — эзафагадуадэнаскапію, здаюць лабараторныя аналізы, у тым ліку біяхімічны аналіз крыві на ныркавую і пячоначную пробы. У залежнасці ад вынікаў абследавання ўрач мае магчымасць карэктаваць тэрапію. Часам падчас агляду і дыягностыкі мы вызначаем, што павялічана печань, пытаемся, чаму пацыент не звярнуўся раней. Аказваецца, хворы не звяртаў увагі на сімптомы, цярпеў, стараўся адганяць ад сябе непрыемныя думкі, тым часам стан пагаршаўся — вось так у нас з'яўляюцца запушчаныя формы захворванняў, якія падчас лячэння патрабуюць куды больш намаганняў ад урача і пацыента. Таксама любяць у нас захапляцца біялагічна актыўнымі дабаўкамі, якія быццам бы чысцяць печань, замест таго, каб ісці да ўрача. Канешне, гэта цалкам няправільна.

— І ўсё ж ці варта чысціць печань?

— Я не раіў бы з сябе здзекавацца і прымаць біялагічна актыўныя дабаўкі і астатнія «чысцільшчыкі» печані. Варта весці здаровы лад жыцця, а калі ёсць захворванне, яго трэба лячыць тымі прэпаратамі, што прызначыў урач. Некаторыя пацыенты, дарэчы, паддаўшыся несумленнай рэкламе, просяць што-небудзь прызначыць, каб пачысціць печань. Па-першае, гэта не труба і не смеццевы кош, якія варта чысціць. З унутранай прыборкай наш арганізм спраўляецца самастойна, і печань у дадатковай чыстцы патрэбы не мае. Па-другое, калі вас нешта турбуе, трэба дыягнаставаць захворванне: зрабіць УГД, здаць аналізы. Магчыма, нейкі іншы орган даў збой з ускладненнем на печань. Калі ж пацыент штодзень увечары есць смажаную бульбу з селядцом, то трэба не печань чысціць, а мяняць лад жыцця: пахудзець, наладзіць рацыянальнае харчаванне, адмовіцца ад алкаголю.

— Калі даводзіцца працяглы час прымаць антыбіётыкі або іншыя лекавыя прэпараты, ці трэба дадаткова прымяняць штосьці, каб аблегчыць жыццё печані?

— Разам з антыбіётыкамі, канешне, пажадана прымаць гепатапратэктары. З іншага боку, калі пацыенту прызначаецца, скажам, гарачкапаніжальнае, антыбіётык, супрацьвірусны, адхарквальны і прэпарат-антысептык для горла, то нагрузка лекавымі прэпаратамі і так дастаткова высокая. Таму гепатапратэктары прызначае ўрач, зыходзячы з узросту, захворвання і анамнезу пацыента. Калі маецца гепатоз ці цыроз, іх пажадана прымаць. Чалавеку маладога ўзросту дастаткова падчас лячэння больш пільна падыходзіць да харчавання і прытрымлівацца дыеты, каб зменшыць нагрузку на печань. Увогуле пры доўгім прыёме антыбіётыкаў лепш прызначыць прэпарат, які нармалізуе кішэчную флору, бо ў такім выпадку больш пакутуе кішэчнік. У цэлым жа курсы антыбіётыкаў у амбулаторных умовах, як правіла, непрацяглыя. Масіраваная антыбіётыкатэрапія прызначаецца звычайна ва ўмовах стацыянара, дзе пацыент знаходзіцца пад наглядам.

«З унутранай прыборкай наш арганізм спраўляецца самастойна, і печань у дадатковай чыстцы патрэбы не мае».

Ёсць прэпараты, якія прызначаюцца пажыццёва ці на вельмі працяглы час, напрыклад, пры артэрыяльнай гіпертэнзіі, цукровым дыябеце, рэўматоідным артрыце. Вось тут пажадана перыядычна праводзіць курсы гепатапратэктараў разам з прэпаратамі для падстраўнікавай залозы. Такія пацыенты, як правіла, знаходзяцца ў нас пад пастаянным назіраннем, здаюць лабараторныя аналізы, тыя ж ныркавую і пячоначную пробы, і лечачы ўрач арыентуецца, якія прэпараты неабходна прызначаць

■

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.