

■ Пачынаем сёння



Галоўнымі памочнікамі ў прафілактыцы ўзнікнення захворванняў сэрца будуць адэкватная фізічная нагрузка, здаровае рацыянальнае харчаванне, мінімізацыя стрэсавага ўплыву, адмова ад шкодных звычак і рэгулярныя медабследаванні. **Захворванні сэрца і сасудаў могуць працякаць незаўважна, а таму ва ўзросце пасля сарака гадоў варт абследавацца штогод.**

• **Практычная парада**

МЕРАЕМ ЦІСК

Кожны чалавек павінен ведаць узровень свайго артэрыяльнага ціску. Высокія лічбы нельга збіваць лекамі, якія не прапісаў урач, а парала суседка.

«Мераць ціск можна ў кабінце даўрачэбнага прыёму, падчас наведвання ўрачоў розных спецыяльнасцяў і дома, — нагадвае **ўрач аддзялення дзённага знаходжання 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Алена ЛАПСАР.** — Пажадана некалькі разоў за суткі — раніцай, днём і ўвечары, у адзін і той жа час, на адной руцэ. Калі памералі на абедзвюх і лічбы аказаліся рознымі, мерайце далей на той, дзе ён вышэйшы». У нурме ціск не павінен перавышаць 140/90 мм рт. сл. Пры павышаных лічбах абавязкова звярніцеся да ўрача-тэрапеўта.

Перад вымярэннем нельга падвяргацца фізічнай нагрузцы; прыём ежы, уздзеянне холаду, курэнне трэба

■ **Асаблівасці захворвання**

Сіндром чырвонага вока

Пачырваненне вачэй з’яўляецца адной з самых распаўсюджаных прычын зварту да афтальмолага, праўда, часам досыць позняга.

Комплекс захворванняў з такой правай атрымаў назву «сіндрому чырвонага вока». Прычын у такога сіндрому мноства, гэта можа быць звязана з траўматычным пашкоджаннем вока, вострым прыступам глаўкомы, язвай рагавіцы — і гэта патрабуе неадкладнага хірургічнага лячэння. Калі ж гэта ўвёіт, ірыдацыкліт, ірыт, неабходна грунтоўна абследавацца. А найбольш распаўсюджанай прычынай чырвоных вачэй з’яўляюцца разнастайныя кан’юнктывіты — бактэрыяльныя, вірусныя, грыбковыя, хламідыйныя, алергичныя... Кожны від мае свае асаблівасці, патрабуе сваёй дыягностыкі для выбару індывідуальнай схемы лячэння, бо няправільна прызначаныя прэпараты могуць пагоршыць стан і прывесці да сур’ёзных ускладненняў. Самае проста, што можа быць, — «сухое вока», звязанае з парушэннем утварэння слёзы. Прызначэнне прэпаратаў штучнай слёзы можа поўнаасю пазбавіць непрыемных сімптомаў.

Акрамя ўласна пачырванення, могуць быць і іншыя непрыемныя сімптомы, тыя ж выдзяленні. Пры вострым прыступе глаўкомы моцны боль будзе распаўсюджвацца на палову галавы; акрамя таго, будучь млюсць, памутненне рагавіцы, расшыраная зэрнка, якая не рэагуе на святло. Пры кератыце, акрамя ўзнікнення болю, пашыраюцца сасуды паверхні вочнага яблыка, узнікае адчуванне іншароднага цела, знікаецца зрок. Сверх можа сведчыць як пра алергію, так і пра адзनावірусны кан’юнктывіт. Праўда, пры алергіі сверх павінен спалучацца з ацёкам павек і кан’юнктывы.

— Адна з асаблівасцяў нашых пацыентаў — любоў да самалячэння і прызначэння самім сабе прэпаратаў, што прыводзіць да мачавой кіслаты ў крыві; ...штодня па паўгадзіны прысвятняйце фізкультуры, раніцай рабіце зарядку; ...не ўжывайце алкаголю, газіраваных напойз з бензэнатам натрыю і парашковых сокаў з фруктозай; ...ужывайце не больш за 120 г жывёльнага бялку ў дзень, пазбягайце субпрадуктаў і тлустых каўбас.

Таксама неабходна рэгулярна праходзіць медыцынскае абследаванне

■ **Рызыкаўныя паводзіны**

ДАВЕР НЕ АБАРАНАНЬЕ!

Ні знешні выгляд, ні адукацыя, ні сацыяльны статус не могуць сведчыць аб наяўнасці ці адсутнасці венерычных захворванняў

Інфекцыі, якія перадаюцца палавым шляхам, больш за тры дзясяцікі. Адны з іх выклікаюць бактэрый (сіфіліс, ганарэя), у іншых інаваюць вірусы (герпес, кандыломоз, ВІЧ-інфекцыя), прасцейшыя (грыхаманіяз), грыбы (кандыдоз). Пры палавых кантактах перадаюцца яшчэ кароста і вошы. Штосці з гэтага спіса дакладна было вядома яшчэ за некалькі стагоддзяў да нашай эры, аб чым сведчаць старажытныя рукапісы Егіпта, Грэцыі, Індыі, Кітая... Загадчык амбулаторнага дэрматавенералагічнага аддзялення Мінскага гарадскога скурна-венералагічнага дыспансера **Уладзімір ЯРОМІЧ** нагадвае, як важна дакладна ведаць, што і ты сам, і твой палавы партнёр здаровыя.

— Асаблівасць інтымнага жыцця сёння — распаўсюджванне практыкі аральнага і анальнага сексу. У першым выпадку, як правіла, грэбуюць прэзерватывамі і забываюцца аб тым, што большасць палавых інфекцый перадаюцца пры любых формах сексуальных адносін. Такім чынам можна заразіцца і ганарэяй, і герпесам, і г.д. А пры анальным сексе без прэзерватыва нязрэдка ўзнікае запаленне мочапалавых шляхоў, напрыклад, звязаны з кішэчнай палачкай уртрэты, які дрэнна паддаецца лячэнню. — **Ці можна тут казаць пра самавылечванне?**

— **Як зразумець, што з арганізмам адбываецца штосьці**

УСЁ, ШТО СЭРЦУ ТРЭБА

кіслот і клятчаткі. А для гэтага трэба ўклячыць у рацыён: рыбу вараную або гатаваную на пары — 2-3 разы на тыдні; авакада ў сырым выглядзе — 1-2 плады на тыдні; льяныя алей — 2 ст. л. на дзень; арэхі — 6-8 штук на дзень; грэчку і аўсяную кашы, неачышчаны рыс.

Акрамя таго, гарбуз, часнок, капусту брокалі, суніцы, гранаты.

АНТЫСТРЭС. Стрэс наносіць магутны ўдар па сасудах. Сардэчна-сасудзістая сістэма наўпрост звязана з мозгам і гарманальнай сферай. Перажываем негатыўныя эмоцыі — страх, гнעў, раздражненне — значыць, сэрца будзе пакутаваць. Для прафілактыкі спазму сасудаў неабходна як мага часцей бываць на прыродзе, вучыцца спа-

койна ўспрымаць дробныя непрыемнасці, пакідаць думкі пра работу, прыходзячы дадому, слухаць расслабляльную музыку, шукаць усё, што дорыць пазітыўныя эмоцыі.

ШКОДНЫЯ ЗВЫЧКІ. Здаровыя сасуды не могуць быць у таго, хто курыць. Нікацін іх спазміруе і пашкоджае сасудзістую сценку, у выніку чаго там лягчай адкладваюцца атэрасклератычныя бляшкі. А празмернае ўжыванне алкаголю дапамагае зліпацца клеткам крыві, што павялічвае рызыку тромбазу, павышае нагрузку на сэрца. Алкаголь таксама спрыяе ўтварэнню бляшак. Таму максімальна скараціце ўжыванне алкаголю, а калі і ўжываеце, напрыклад, падчас банкета, то не забывайце піць паболей вады і есці больш свежай агародніны. Да шкодных звычак у гэтым выпадку можна аднесці і доўгае сядзенне перад тэлевізарам або за камп’ютарам.

У НОРМЕ.

Агульны халестэрын — менш за 5,0 ммоль/л. Халестэрын ліпапратэінаў нізкай шчыльнасці — менш за 3,0 ммоль/л. Халестэрын ліпапратэінаў высокай шчыльнасці — больш за 1,0 (муж.), больш за 1,2 (жан.). Казфіцыент атэрагеннасці «сочаць» за чысцінёй сасудаў і перашкаджаюць утварэнню бляшак. Казфіцыент (індэкс) атэрагеннасці паказвае суданосны «дрэннага» халестэрыну да «добрага». Яго значэнне з’яўляецца важным паказчыкам абмену халестэрыну ў арганізме.

Агульны халестэрын — менш за 5,0 ммоль/л. Халестэрын ліпапратэінаў нізкай шчыльнасці — менш за 3,0 ммоль/л.

Халестэрын ліпапратэінаў высокай шчыльнасці — больш за 1,0 (муж.), больш за 1,2 (жан.).

Казфіцыент атэрагеннасці — 3-3,5 (чым вышэйшы гэ