

Краіна Здароўя

Выпуск № 10 (321)

■ Доктар адкажа

ЖАЛЕЗА ў ДЭФІЦЫЦЕ

«Што можа быць прычынай дэфіцыту жалеза? Як эфектыўна палепшыць гэты паказчык крыві?»

Марына, г. Магілёў».

Тлумачыць **урач-тэрапеўт 3-й цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі г. Мінска Уладзімір ЛАПЦКІ:**

— Праблема, аб якой вы кажаце, называецца **анеміяй** — гэта змяншэнне гемоглабіну ў крыві. Разам з гемоглабінам пры анеміі змяняецца звычайна і колькасць чырвоных крывяных цэліцаў — эрытрацытаў. У большасці выпадкаў анемія — не самастойнае захворванне, а сімптом, праява іншага захворвання. Скажам, захворванне страўнікава-кішчэннага тракта (язва страўніка і дванаццаціперснай кішкі, хранічны гастрыт, неспецыфічны язвы каліт), злучальнай тканкі (рэўматыдны артрыт, сістэмная чырвоная ваўчанка) або хранічнай ныркавай недастатковасці, злякаснага новаўтварэння, хранічнага інфекцыйнага захворвання, гельмінтозу. Выклікае анемію могуць кровастраты, звязаныя з ужываннем некаторых лекавых прэпаратаў (саліцылавая кіслата, нестэраіднае супрацьзапаленчыя сродкі, глюкокортыкастероіды).

Да найбольш уразлівых пацэнтаў адносяцца дзеці маладошага ўзросту, цяжарныя, жанчыны дзетароднага ўзросту, старыя людзі. Анемія ўскладняе цяжарнасць і роды, правакуе невыношванне цяжарнасці. Магчымае і нараджэнне дзіцяці з нізкай вагой.

Часцей за ўсё дзягнатуецца жалезадэфіцытная анемія, пры якой у арганізме не хапае аднаго з асноўных кампанентаў гемоглабіну — жалеза. Запасы жалеза змяшчаюцца, галоўным чынам, у касцявым мозгу і селёзёнке. Астатняе захоўваецца ў выглядзе ферыцыну (бялку, у складзе якога жалеза назапашаецца ў тканках).

Жалезадэфіцынтныя станы зніжаюць працаздольнасць, павялічваюць успрымальнасць да вострых рэспіраторных захворванняў. Характэрна галавакружэнне, шум у вушах, «мошкі» перад вачыма, павышаная стомляльнасць, галаўны боль, ломкасць і папярочная скрэсленасць пазногцяў, выпадзенне валасоў, трэшчаныя вачок рота. Ёсць і іншыя прыкметы: бледныя скура і сплізцістыя, сэрцабіццё, задыхка падчас фізічнай нагрузкі.

У большасці выпадкаў зніжэнне ўзроўню гемоглабіну адбываецца паступова, арганізм адаптуецца да анеміі і скаргі не заўсёды адпавядаюць паказчыкам гемоглабіну. Некаторыя наогул нічога не адчуваюць, а таму могуць ні на што не скардзіць.

■ Сексуальны лікбез

ТОЛЬКІ ПАЧУЦЦЯЎ МАЛА, або Чаго насамрэч хочуч мужчыны і жанчыны?

Сексуальнасць чалавека рэалізуецца ў першую чаргу праз **сексуальны стасункі з партнёрам**. Таму гаворачы пра якасць сексу, мы павінны гаварыць пра якасць гэтых стасункаў. Для іх апісанні спецыялісты **выкарыстоўваюць паняцце сексуальнай гармоніі**. У каго ёсць такая гармонія — даведася ад **урача-сексолога Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Мікалая ХВАШЧЫНСКАГА**.

— Сексуальная гармонія ёсць, калі палавое жаданне і актыўнасць у пары прыводзяць да аптымальнага зліцця эратычных адчуванняў да аргазму, поўнага псіхасексуальнага задавальнення абодвух партнёраў! Словам, якасны секс указвае на гарманічны сексуальны стасунок. На першы погляд усё даволі проста: было б жаданне — астатняе прыкладзецца... Аднак моцныя ўзаемныя пачуцці — яшчэ не гарантыя паспяховасці ў інтымным жыцці.

Для сапраўднай гармоніі ў пары патрабуюцца супадзенне вельмі многіх рэчаў — агульнай культуры, каштоўнасцяў, маральных прынцыпаў... Важнае і супадзенне этнічных асаблівасцяў, матываў інтымнай блізкасці, стыляў мужчынскіх і жаночых паводзін, псіхасексуальных тыпаў (хто «лідар», а хто «падпарадкаваны»), ідэалізаваных фантазій ад сумесным жыццём і сямейнай структуры. Што да найўняцця ўзаемагэта каханьня, глыбокай эмацыянальнай сувязі, спалучэння рыс характара, то гэта, безумоўна, толькі ўзбагачае сексуальнае жыццё.

Існуюць «тэхнічныя» крытэрыі якасці сексуальных адносін — адсутнасць стэрэатыпаў у палавым жыцці, супадзенне сексуальных інтарсаў. Не будзем скідаваць з рахунку і разуменне сексуальных жаданняў партнёра, адэкватнае выражэнне сваіх уласных, умовна прыстаюць палавыя патрэбы ў пары.

— Мужчына і жанчына заўсёды пал-рознаму глядзяць на секс. У гэтым сэнсе існуе і **мноства міфаў. А чаго ж на самой справе хочуч адны і другія?**

— Вядома, у сексуальнасці мужчын і жанчын ёсць адрозненні. Традыцыйна лічыцца, што для моцнай паловы характэрнае больш выражанае сексуальнае жаданне, сексуальная агрэсіўнасць, напорыстасць, нястрыманасць. Больш частыя сексуальныя думкі і фантазіі: 12-19-гадовая юнакі пастаянна думаюць пра секс, мужчыны 40-50 гадоў — недзе раз у паўгадзінны. Мужчыны не так моцна эмацыянальна ўцягваюцца ў інтымныя адносіны. Яны больш схільныя да сексуальнай разнастайнасці і «кароткіх» сувязяў — вельмі спрэчны, дарэчы, тэзіс. У іх больш выражана рэакцыя на візуальныя сексуальныя стымулы — тое, што называюць «любіць вачыма». Асноўны матываў палавой блізкасці — сексуальнае жаданне. Мужчыны аддаюць перавагу сексу перад іншымі заняткамі і гатовы ахвяраваць многімі рэсурсамі дзеля сексу. Характэрная і «выкананая трывожнасць» — сумненні ў сваім майстэрстве, страх перад магчымай сексуальнай няўдачай. У мужчын больш высокая сексуальнасць заплыты і меншая сексуальная задаволенасць. Пік сексуальнай актыўнасці назіраецца ва ўзросце 20-25 гадоў. Гэта, так бы мовіць, агульны характарыстыкі. Не варта гэта успрымаць літаральна да кожнага асобнага мужчыны...

Гэткім жа чынам можна сказаць, што ў цэлым для жаночай сексуальнасці характэрна залежнасць сексуальнай задаволенасці ад якасці стасункаў з партнёрам (у шчаслівых шлюбах жанчыны часцей указваюць на наяўнасць аргазму). Асноўны матываў палавой блізкасці — пачуцці, каханне. Характэрны і мацярынскі інстынкт, вельмі значным будзе першы сексуальны вопыт. Росквіт сексуальнасці адбываецца павольна. У першыя тры месяцы пасля замужжа каля 20 працэнтаў жанчын перажываюць аргазм, праз 10 гадоў — 90 працэнтаў. Жанчыны, у сваю чаргу,

Большасць секс-стэрэатыпаў звязаныя, вядома, з сексуальнасцю мужчынскай: «сапраўдны мужчына праяўляецца найперш у сексе»; «мужчына заўсёды жадае і заўсёды гатовы да сексу»; «у сапраўднага мужчыны няма сексуальных праблем».

«Любяць вушамі» — больш рэагуюць на аўдыяэратычныя стымулы. Адсутнасць аргазму для жанчыны не выклічае матчымасці перажывання сексуальнай задаволенасці. Цікавае сувязь лібіды і аргазму з узроўнем аддукцыі і прадэфіцыі. Так, у жанчын-гуманітарнаў лібіды і аргазм больш моцныя, чым у хатніх гаспадынь. А пік жаночай сексуальнай актыўнасці прыпадае на ўзрост пасля 30.

Большасць секс-стэрэатыпаў звязаныя, вядома, з сексуальнасцю мужчынскай: «сапраўдны мужчына праяўляецца найперш у сексе»; «мужчына заўсёды жадае і заўсёды гатовы да сексу»; «у сапраўднага мужчыны

няма сексуальных праблем»; «у сексе мужчына не павінен слухаць жанчыну»; «чым больш жанчын і палавых актаў, тым лепш»; «адмовіцца ад сексу — распісацца ў сваёй няздольнасці як мужчыны»; «мужчына павінен «давесці» партнёрку да аргазму»; «інтымная блізкасць — гэта працяглы палавы акт, пляшчота — другасная».

Цікава, што часам не толькі самі мужчыны, але і жанчыны культывуюць ды ўсяляк «замацоўваюць» у сваёй свядомасці падобныя міфы.

— Што хутчэй «забівае секс» у асобнай пары: шлюб, нараджэнне дзяцей, зложыванне алкаголем?

— Наогул існуе шмат прычын, якія «забіваюць» секс. Спецыялісты дзяляць іх на псіхагенныя і арганічныя. Скажам, гэта могуць быць нейкія «сітуацыі»: неспрыяльныя ўмовы для інтымных адносін, страх перадачы жарнасці ці венерных захворванняў, псіхічная і фізічная стомленасць, алкагольнае ап'яненне. Нашкодзіць могуць і псіхічныя траўмы, звязаныя з успамінамі аб колішніх сексуальных няўдачах, нейкія апасенні адносна няздольнасці задаволіць партнёра, страх пацярпець фізска падчас палавой блізкасці. Асобны момант — праблемы ў пары, бытавыя канфлікты, недавер, рэзунасць, абывакоўнасць, абразы, страта павягі адзін да аднаго. Могуць быць і асабістыя праблемы — трывожныя рысы характара, заніжанае самаацэнка, схільнасць да самадства, залішня адказнасць за поспех інтымных адносін, памылковыя ўяўленні аб палавых жыцці.

Аднак секс становіцца немагчымым і пры некаторых захворваннях, якія, скажам, паўраўны кровазварот у палавых органах, — атэрасклероз, цукровы дыябет. Нельга забывацца і на зніжэнне выпрацоўкі палавых



Пералічаныя сімптомы вельмі падобныя на прыкметы міёмы маткі, эндометрыёзу або пагрозны выкідышы на раннім тэрміне цяжарнасці. Таму пры з'яўленні пералічаных сімптомаў неабходна тэрмінава звярнуцца да гінеколага.

Асноўны спосаб лячэння паліпаў эндометрыя — апэратыўнае выдаленне гэтых утварэнняў, або гістэраэскапіі, або гістэраэскапіі. Маніпуляцыя выконваецца спецыяльным аптычным інструментам — гістэраскопам, які ўводзіцца ў поласць маткі. Саскрэб са сценкі маткі, атрыманы падчас маніпуляцыі, абавязкова накіроўваецца на гісталагічнае даследаванне для вызначэння тыпу паліпа. Ад тыпу паліпа і ўзросту жанчыны залежыць тактыка лячэння. Калі выяўляецца структура паліпа, то ў на-

радыкальнага падыходу ў лячэнні патрабуе выяўленне аднаматознай формы паліпозу эндометрыя, паколькі гэта форма захворвання лічыцца перадракавым станам. Жанчынам пасля 45 гадоў паказана выдаленне маткі, а пры спалучэнні захворвання з эндакрыннымі парушэннямі і пры павышанай анкалагічнай насцярожанасці рэкамэндуецца выдаленне маткі з прыдаткамі. Жанчынам рэпрадуктыўнага ўзросту магчыма прызначэнне гарманальнай тэрапіі пасля выскрабання, але ў постменопаўзальным узросце неабходна зноў вярнуцца да пытання аб апэратыўным лячэнні.

■ Жаночае пытанне

КАЛІ ПАЛІП ЁСЦЬ, А ПРАЯЎ — НЯМА

Такое дабраякаснае ўтварэнне, як паліп эндометрыя, можа ўзнікнуць у любым узросце

Аднак у большасці выпадкаў выяўляецца яно пасля 35 гадоў. Прычыны ўзнікнення такіх утварэнняў не вядомыя. Вылучаюць толькі фактары, якія павышаюць рызыку развіцця захворвання. Гэта гарманальныя парушэнні, пры якіх павышаны ўзровень эстрагену і паніжаны — прагестэруну; траўмы поласці маткі — шматлікія дыягнастычныя выскрабаны, абарты, працяглае выкарыстанне ўнутрыматачнай спіралі, выкідышы, роды, пасля якіх у поласці маткі засталіся ўчасткі плацэнты, згусткі крыві, эндакрынныя парушэнні (цукровы дыябет, тырэатакіоз); экстрэгеніальныя захворванні (гіпертанія, атлусценне).

— Пры невялікіх памерах паліпа захворванне можа ніяк не праяўляцца, — расказвае **загадчыца жаночай кансультацыі 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Людміла СЦЕПАНЕНКА**. — Утварэнне ў поласці маткі часцей за ўсё з'яўляецца «выпадковай знаходкай» падчас ультрагукавога аследавання органаў малаго таза. Калі ж паліп вялікі або іх некалькі, то могуць заявіць аб сабе парушэнні менструальнага цыкла, а дакладней, перыядычнае з'яўленне невялікіх выдзяленняў паміж месячнымі. У многіх маладых жанчын паліпоз эндометрыя праяўляецца празмернымі менструальнымі крывацэкамі. У жанчын у перыядзе постменапаўзы могуць быць аднаразовыя

выдзяленні крыві. Некаторыя жанчыны скардзяцца на боль унізе жывата, які можа ўзмацняцца падчас палавога акта. Белаваць моцныя выдзяленні з палавых шляхоў могуць быць выкліканы паліпам вялікіх памераў. Назіраюцца і так званыя кантактныя крывацэкі — сукравічныя выдзяленні пасля палавога акта. У жанчын рэпрадуктыўнага ўзросту ў многіх выпадках рэгіструецца бесплоднасць. Некаторыя ўрачы не бачыць дакладнай сувязі паміж паліпам эндометрыя і праблемай зацяжы дзіцяці, аднак даказана, што выдаленне паліпа павышае шанцы жанчыны зацяжараць.

■ Асабістая гігіена

АДНЫМ СЛОВАМ, ПАРАЗИТЫ...

Гельмінтозы ставяць на чацвёртае месца па ступені шкоды для здароўя (пасля ішэмічнай хваробы сэрца, дэпрэсіі і туберкулёзу). Лічыцца, што **гельмінтамі інфіцыравана вельмі значная частка насельніцтва**.

Найбольш часта ў нашай краіне сустракаюцца каля 10 відаў гельмінтаў, або глістоў, з якіх найбольш шырока распаўсюджаны аскарыды, воласагаловы, астрыцы.

Пасяляюцца гэтыя паразіты ў кішчэчніку і выклікаюць адпаведныя захворванні. Заражэнне адбываецца галоўным чынам праз дроўна памытыя рукі, садавіну-агародніну, дроўна апрацаваныя мяса і рачную рыбу. У хворых, які правіла, зніжаецца апетыт, з'яўляецца мляосць, ваніты, боль у жываце, паносы або запоры. Адзначаюцца таксама галаўны боль, слабасць, раздражняльнасць,

■ Сезонныя парады

РУКІ! МЫЛІ?

Не забывайце, што летам так лёгка стаць ахвярай вострых кішчэчных інфекцый.



зрэдку — непраходнасць кішчэчніка. Паводле слоў **валеолога 23-й гарадской дзіцячай паліклінікі г. Мінска Алены ГАРНІЦКАЙ**, асабліва пакутуюць дзеці — у іх запалюваецца рост і прыбаўка ў вазе, яны пачынаюць часцей хварэць на інфекцыі.

Заразіцца, напрыклад, трыхінелам і можна пры ўжыванні свініны і дзічыны (мяса дзіка, мядзведзя). У такога хворага баліць галава, павышаецца тэмпература, ацякаюць павекі, твар становіцца адтулаватым, праз тыдзень пачынаюць баліць мышцы, канечнасці, цяжка становіцца дыхаць, размаўляць, на целе з'яўляецца выспілка.

Заразіцца іншымі гельмінтамі можна пры ўжыванні недастаткова прасмажанага ці прарванага мяса буйной рагатай жывёлы, пры каштаванні сырага фаршу. Небяспечнай можа быць недавараная, недасмажаная або недасоленая рачная рыба з лічынкі паразіта.

Глісты могуць перадавацца насаякомі, кошкі, сабакамі. Заражэнне адбываецца праз рот — з вадой, пылам; праз нямытыя рукі, брудныя прадукты, падчас хады басанож або ляжання на зямлі. Гельмінты сабак могуць перадацца чалавеку праз тыя ж брудныя рукі, нямытую агародніну, ягады, ваду. Сімптомаў тут можа быць шмат, але асноўнымі лічацца павышэнне тэмпературы, сухі кашаль, сьпі.

Гельмінты выклікаюць розныя паталагічныя змяненні ў арганізме чалавека: ад механічнага ўздзеяння на тканкі і органы да інтаксікацыі; ад парушэння балансу вітамінных і мінеральных рэчываў да алергіі, зніжэння імунітэту.

Дыягностыка заснавана ў тым ліку і на лабараторных даследаваннях. Выявіць паразітаў можна і з дапамогай імуналагічнага даследавання крыві, калі выяўляюцца спецыфічныя антыцелы да гельмінтаў.

Для лячэння прымяняюць спецыяльныя супрацьгліставыя прэпараты, выбар якіх залежыць ад канкрэтнага віду выяўленых гельмінтаў.

1. Бахчавыя культуры не бываюць у разрэзаным выглядзе, паколькі мікраарганізмы з паверхні лёгка пераносяцца і размнажаюцца ў мякаці.

2. Садавіну, агародніну, ягады трэба дасканалы мыць пад праточнай вадой.

3. Усе харчовыя прадукты павінны захоўвацца закрытымі ў чыстым посудзе. Гатовыя — асобна ад сырых.

4. Салаты трэба ёсці ў бліжэйшы час пасля гатавання, іх тэрмін захоўвання — да 12 гадзін.

5. Харчовыя прадукты, якія засталіся на наступны дзень, неабходна падвяргаць тэрмічнай апрацоўцы.

6. Малако, набытае на рынку, у прыватных асоб, можна ўжываць толькі пасля гатавання.

7. Не гатуйце і не ешце, пакуль не вымылі рукі з мылам.



гармонаў з узростам. Тытуць, алкаголь, наркотыкі з цягам часу таксама істотна пагаршаюць сітуацыю і не стасуюцца з нармальным сексуальным жыццём.

Той, хто клопатліва аб наяўнасці сексуальнай гармоніі ў сваім жыцці, павінен, у прынцыпе, сачыць за сваім фізічным здароўем, своечасова вырашаць псіхалагічныя праблемы — з дапамогай псіхолога, псіхатэрапеўта ці сексолога. Гэта зусім не складана, калі з павягі ставіцца да сябе і партнёра.

— Ці расце ў нас колькасць сексуальных расстройтваў, паталогій? Як можна ацаніць сексуальнае здароўе сучасных мужчын і жанчын?

— Рост колькасці зваротаў па сексалагічную дапамогу абумоўлены найперш павышэннем агульнага культурнага і аддукцыйнага ўзроўню насельніцтва. Сёння да ўрачоў-сексологаў звяртаюцца мужчыны і жанчыны ад 18 да 80 гадоў. Аднак і аб'ектыўна колькасць сексуальных парушэнняў будзе расці, паколькі жыццё сучаснага чала-