

Лішняя вага

ІДЗІ ПАГУЛЯЙ!

Дзеці з лішняй вагой — гэта праблема не лішняга піражка або цукеркі. Усе значна складаней. Задайце сабе пытанні кшталту: «Як я правёў мінулыя выхадныя з дзецьмі? Як даўно я разлічваў каларыйнасць страў, якія гатуюцца для сям'і? Ці разважаў я над сумяшчальнасцю ўжытых прадуктаў? Ці імкнуся я захаваць падчас гатавання вітаміны? Што я ведаю пра важныя для развіцця і росту дзіцяці мінералы?».



раюцца ў іх жыцці рэдка. Што і казаць, большасць нашых сем'яў не практыкуе сямейны спорт і аздаўленую фізкультуру. Фізічная пасіўнасць толькі спрыяе зніжэнню самаацэнкі, замкнёнасці. І пастаянна знаходзіцца апраўданне для сваёй пасіўнасці. Дзіця ляжыць на канапе з булчаккай, глядзіць тэлевізар, а бабуля яшчэ і патурае гэтак: «Ты ўсё роўна ў нас самы прыгожы, самы разумны».

5. Легчы на спіну, рукі ўздоўж тулава. Паднімаць і апускаць прамыя ногі. Пасля 3-4 паўтараў апусціць ногі павольна. Чым бліжэй ногі да падлогі, тым даўжэй трымаць іх узнятымі.

6. Стаць на калені, рукамі абaperсіцца на падлогу. Перанесці вагу цела на рукі, на выдыху выпрастаць ногі, паглядзець на свае калені.

7. Стаць на карачкі жывацом угору. Павольна пахадыць у такім становішчы наперад-назад.

8. Легчы на живот, рукі выцягнуць наперад. Падняць прамыя рукі і ногі ўгору (на выдыху), затрымацца. Крыху пакачацца на жываце наперад-назад.

9. Стаць на карачкі жывацом уніз. Падняць на выдыху правую нагу і левую руку паралельна падлозе. Пасля наадварот. Можна спарэбіцца нейкі час на асваенне гэтага практыкавання.

10. Стаць на калені, выпрастаць рукі перад сабой у «замку». Сесці на падлогу па чарзе направа-налева, без дапамогі рук.

11. Легчы на спіну, рукі ўздоўж тулава. На выдыху ўзняць прамыя ногі, завесці за галаву, імкнучыся дакрануцца да падлогі пальцамі. Павольна вярнуцца ў зыходнае становішча.

12. Легчы на спіну. Пакласці на живот лёгкі прадмет (можна мяккую цацку). На выдыху — выпучыць живот, падняць прадмет, на выдыху ўцягнуць живот, апусціць прадмет.

Не варта бягаць, што дзіця перагружана. Гэта разумныя фізічныя нагрукі, з якімі неабходна спраўляцца. Проста пачатку можна рабіць большыя інтэрвалы паміж практыкаваннямі. Далей комплекс трэба ускладняць.

Надзейны спосаб захаваць здароўе дзіцяці — усім членам яго сям'і трымацца здаровага ладу. Усё ж такі дзеці капіруюць дарослых.

Крайна здарова

Доктар адкажа

ХЕЛІКАБАКТАР ВЫЗНАЧАЕЦЦА І ПА КРЫВІ

«Раскажыце, калі ласка, пра выяўленне такой бактэрыі, як хелікабактар пілары, па аналізе крыві. У якіх выпадках можа на звартацца да такога метад абследавання?»

Вікторыя Бойка, г. Мінск.

Загадчыца 1-га тэрапеўтычнага аддзялення 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Ірына УЛАСІК:

— Правільная дыягностыка Helicobacter pylori — неабходная мера на шляху да папраўкі. Сучасныя метады дыягностыкі дазваляюць выявіць мікраарганізм з дапамогай двух неінвазіўных метадаў абследавання.

ны для кантролю эфектыўнасці праведзенай тэрапіі. Праводзяць даследаванне нашча: бяруць пробы паветра, якое выдыхаецца. Потым пацыент уключае лёгкі сніданак (сок, малако і інш.) і разам з ім тэставы субстрат. Далей на працягу гадзіны з інтэрвалам 15 хвілін бяруцца чатыры пробы паветра, якое выдыхае пацыент. Тэст праводзіцца з дапамогай мас-спектрометра, які вызначае ў паветры стабілізаваны ізатоп.

Другі метад — імуналагічны (аналіз вянзознай крыві). Заснаваны на выяўленні ў хворых, інфіцыраваных Helicobacter pylori, спецыфічных антыцелаў, якія можна выявіць у сываротцы крыві праз 3-4 тыдні пасля інфіцыравання. Дастаткова высокі тытр антыцелаў захоўваецца нават у перыядзе клінічнай рэмісіі захворвання. Адноўны тэст становіцца пасля паспяховага антыбактэрыяльнага лячэння, што дазваляе выкарыстоўваць метад для кантролю эфектыўнасці такой тэрапіі. Варта толькі ўлічваць, што антыцелы да розных антыгенаў бактэрыі могуць прысутнічаць у крыві на працягу года пасля антыхелікабактарнага лячэння, а таму вярнуцца да гэтага метад ракамендуецца не раней як праз год.

Паводле слоў урача ўльтрагукавой дыягностыкі 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Веранікі ПРАЛЕСКІ, бацькі доўгі час лічаць умерана лішнюю вагу дзіцяці прыкметай здароўя. І вядуць малое на прыём да ўрача са скаргамі на што заўгодна — сэрцабіццё, галаўны боль, павышаную стаўленасць, боль у жываце, але толькі не на лішнюю вагу!

ШТО ПРывОДЗІЦЬ ДА АТЛУСЦЕННЯ?

- 1. Празмернае, незбалансаванае харчаванне. Тлустага, мучнога, салодкага — шмат, агародніны — мізер.
2. Адустаны рэжым харчавання. Харчаванне рэдкае, з акцэнтам на вярочны час.
3. Маларухомы лад жыцця.

хоць бы адзін з бацькоў мае лішнюю вагу); дзеці, схільныя «задаць» свае перажыванні, стрэс.

ПРЫЙШЛО І З САБОЙ ПРывІЯЛО

Парушэнне тлушчавага абмену, аслабленне імуннай сістэмы, развіццё паталогіі з боку сэрца і сасудаў, парушэнне работы падстраўнікавай залозы з рызыкай развіцця цукровага дыябету, павелічэнне нагрукі на пазваночнік і суставы, парушэнне постаці або скаліёз, развіццё плоскоступнёнасці.

Дыягназ «атлусценне» дзіцяці вистаўляе група спецыялістаў — педыятр, эндарынолаг і неўролаг (часам і псіхонейролаг).

ЯКІМ БУДЗЕ ЛЯЧЭННЕ?

- ✓ Лячэбная фізкультура.
✓ Карэкцыя харчавання (з абавязковым падтрыманнем бялку, неабходнага для росту і развіцця).
✓ Фізіятэрапія (водныя працэдурі, загартуванне).
Лячэбнае галаданне, хуткія тэмпы зніжэння вагі не прымяняюцца.
Менш за 20 працэнтаў дзяцей ва ўзросце ад 3 да 7 гадоў маюць дадатковую фізічную нагрукі ў выглядзе заняткаў у спартыўных секцыях. Дзеці з лішняй вагой не робяць ранішняю гімнастыку (і нават проста размінку), яны не ведаюць, што такое загартуванне, а гульні і практыкаванні на вуліцы зду-

Антыстрэс

АД НЕЎРОЗУ — РЭЖЫМ ДНЯ

Чым неўроз адрозніваецца ад іншых захворванняў? Тым, што запускае яго зусёды стрэс. Стрэс — гэта неабавязкова нейкае велізарнае гора, цяжкія перажыванні і пакуты. Гэта яшчэ і проста непрыемная сітуацыя, якая доўгі час не можа вырашыцца. Ці, скажам, шматгадовая напружаная праца.



Калі быць уважлівым да сябе, то цяжка не заўважыць, што да цябе завітаў стрэс: — пачынаеш адчуваць пастаянную стому; — праблемы са сном (павярхоўны сон, яркія сны, кашмары, складанасці з засынаннем); — ранняя (на 2-3 гадзіны раней) абуджэнне (гэты момант можа сведчыць пра дэпрэсіўны кампанент неўрозу); — адчуванне разбітасці пасля начнога сну (сведчанне таго, што нервовая сістэма знясілена і арганізму патрабуецца дапамога); — раздражняльнасць, змена эмоцый, разкія перапады настрою.

ўмець даваць ім выхад. Парады кшталту «вазьмі сабе ў рукі», «ты гэта можаш» толькі раздражняюць. На самой справе стрэсам кіраваць можна. Для гэтага даўным-даўно распрацаваны спецыяльныя навуковыя аб'грантаваныя праграмы, якія тлумачаць, як стварэцца, назапашваецца стрэс, што пры гэтым адбываецца ў арганізме і як гэтыя стрэсы перамагаць. І не трэба ставіцца да гэтага скептычна. Вопыт выкарыстання падобных праграм тысячы і тысячы разоў даказаў сваю эфектыўнасць. Словам, чытайце і паўтарайце: 1. Рэжым працы і адпачынку. Пад працы варта разумець і вучобу, і хатнія клопаты. У арганізме генетычна закладзены механізм сну і няспанна. Акрамя таго, свой уласны рытм мае кожны наш орган. І з гэтым нельга не лічыцца. 2. Рацыянальнае харчаванне. Яго насьцяганасць спажыванні рэчываў, жывецца важнымі вітамінамі, мікраэлементамі і мінераламі. Вітаміны групы В — аснова нармальнага функцыянавання цэнтральнай нервовай сістэмы. Вітамі-

ны А, С, Е — выдатны антыстрэсавы комплекс. Кальцый і магній дапамагаюць перажываць «штормы» і захаваць раўнавагу. І г.д. 3. Злоўжываць нельга не толькі алкаголем ці нікацінам, але і такімі прадуктамі, як шакалад і кава. Апошнія, як і алкаголь, узрушваюць нервовую сістэму, шкодзяць ёй. Акрамя таго, усё пералічанае спрыяе развіццю залежнасці. А нашоце нам лішнія залежнасці? 4. Памяркоўныя, рэгулярныя фізічныя нагрукі. Арыентавацца трэба на ўнутраны камфорт. Нездарма адны бегаюць, другія прысядаюць, а трэцяя плаваюць. Можна хадзіць у сярэднім тэмпе 3-4 разы на тыдні 40-60 хвілін. Галоўнае, што любыя практыкаванні стымуляюць расход адрэналіну і запускаюць фізічны, самагіпноз, «глыбокае дыханне». Дапамагчы чалавеку авалодаць гэтымі метадыкамі — значыць навучыць яго розум і цела аўтаматычна скідваць нервовае, эмацыянальнае і фізічнае напружанне. А значыць — процістаяць стрэсам.

Псіхалогія для ўсіх

ХТО ВЕРЫЦЬ У ПРЫМХІ, ТОЙ НА «КРУЧКУ»

Прымхі здзіўным чынам уваходзяць у жыццё людзей і аказваюць моцнае ўздзеянне на прыняцце рашэнняў. Як бы смешна гэта ні гучала, але некаторыя людзі вераць у прыкметы — у пустыя вёдры, чорных каткоў, якія перабягаюць дарогу, і імкнуча некай збыццю верагоднасць непрыемных наступстваў. Калі хоць аднойчы прыкмета «спрацавала», то ўжо не важна, што ты, па вялікім рахунку, дарослы чалавек, упэўнены ў сабе, з пэўнымі інтэлектуальнымі здольнасцямі. Ты чарговы раз убачыў чорную кошку і... плюеш праз левае плячо або чакаеш, пакуль нехта іншы пройдзе перад табой і возьме на сябе ўдар лёсу.

— Прымхі можна выявіць нават у самым сучасным грамадстве, — кажа псіхолог Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Аляксандр ДУДАРАВА. — Гэтыя перакананні, заснаваныя на страху перад невядомым і спробе кантраляваць будучыню, выкарыстоўваюцца незалежна ад сацыяльнага і эканамічнага статусу грамадства, ад полу і ўзросту чалавека. Рускае «субверіе» азначае веру ў нешта дарэмнае («усё» — дарэмна, і «веры» — перакананне, вера). Прымхі — гэта ўяўленні, якія перадаюцца з пакалення ў пакаленне, з дапамогай якіх людзі шукаюць абароны, магчымасці кантраляваць падзеі, знаходзіць кампрамісы.

Прымхі — гэта і наша жаданне зразумець незразумелае, невядомае. Такім чынам людзі спрабуюць атрымаць уладу над вонкавым светам, кантраляваць тое, што адбываецца. Тут жа трэба мець на ўвазе і нашу абарону перад страхам старэння, смерці, рэальнасці. Ілюзорныя вераванні аслабляюць адчувальнасць болю, звязанага са стратамі, адзінотай, неразрэшаным каханнем, дэпрэсіяй, адсутнасцю сэнсу жыцця, незабеспечанасцю смерці. Вераванні падбадзёрваюць чалавека, не дазваляюць даведацца пра свае пачуцці, думкі і жаданні.

Спецыялісты ўказваюць і на тое, што забавоны з'яўляюцца механізмам псіхалагічнай абароны, самадапамогі для людзей, якія перажываюць пастаянныя неспаклы, з цяжкасцю пераносяць стан няпэўнасці, маюць патрэбу ў псіхалагічным кантролі. Прымхі вядома спрыяюць маніпулятыўнаму ўздзеянню. Той, хто верыць у забавоны, больш уразлівы і заўсёды можа стаць для некага мішэнню. Чалавек трывожнага, палахлівага, які знаходзіцца ў нейкай складанай сітуацыі, даволі проста прымуціць паверыць у нейкую звышсілу і тое, што яна можа дапамагчы. Словам, гэта «кручок», на які заўсёды можна зачэпіць чалавека. Каб не падацца псіхалагічнаму ўздзеянню, неабходна адважыцца ўзяць на сябе адказнасць за сваё жыццё, самастойна абдумваць і ўзважваць рашэнні, крытычна ставіцца да любой сітуацыі. Смеласць і рашучасць дазваляюць нам жыць поўным, яркім жыццём, не боючыся непазбежных падзей і не маючы часам на гэта неабгрунтаваных прычын.

Белагпропбанк. БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС на 1 июля 2014 г. ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «Белагпропбанк». Table with 6 columns: No, Name, Symbol, Point, 2014, 2013. Includes sections for Balance Sheet and Profit/Loss Statement.

Новае ў дыягностыцы

ЁСЦЬ ПРОБА МАНТУ, А ЁСЦЬ ДЫЯСКІНТЭСТ

Звыш 50-ці гадоў на варце дзіцячага здароўя стаіць туберкулінавая проба Манту. Яна дазваляе вызначыць наяўнасць туберкулёзнай інфекцыі ў арганізме дзіцяці — стан інфіцыраванасці. Аднак вызначыць ступень рызыкі развіцця самога захворвання не ўяўлялася магчымым. Цяпер з гэтай задачай спраўляецца Дыяскінтэст — унутрыскураная проба з выкарыстаннем туберкулёзнага ракамбантаннага (штучна створанага) алергена.

чэнне рэакцыі арганізма на спецыяльныя рэчывы, якія сустракаюцца толькі ў актыўных мікробах узбуджальнікаў туберкулёзу. Раствор для пастаноўкі Дыяскінтэста змяшчае толькі сінтэтычныя бялкі, вырашчаныя ў кішэчнай палачцы. Прыпарат не таксічны, не выклікае алергічнай рэакцыі.

У нашай краіне правядзены Дыяскінтэста пачалося ў маі. КАМУ ПРЫЗНАЧАЮЦЬ? — тым, хто пражывае ў ачагу туберкулёзнай інфекцыі; — для дыягностыкі туберкулёзу (і дзецямі, і дарослым); — у 15, 16 і 17 гадоў штогод.

вялікая верагоднасць таго, што дзіця ўжо хварэе на туберкулёз або мае на гэты момант вялікую рызыку захварэць на яго. Фтызіятр вызначае неабходны комплекс дыягностычных і прафілактычных мерапрыемстваў у кожным канкрэтным выпадку. Туберкулінавая проба Дыяскінтэст прымяняецца ў спалучэнні з класічнай туберкулінадыягностыкай (праба Манту). Комплексны падыход да выяўлення туберкулёзу ў дзіцяці забяспечвае своечасовасць дыягностыкі. Сурацьпаказаннямі з'яўляюцца вострыя і хранічныя захворванні падчас абвастрэння. P.S. У Беларусі захваральнасць на туберкулёз старод дзіцячага насельніцтва адна з самых нізкіх у Еўропе. Аднак пагроза гэтага небяспечнага інфекцыйнага захворвання ў дзіцяці ўзрастае — туберкулёз стаў больш агрэйўным, бо з'явіліся формы, устойлівыя да лекаў.