



Краіна здароўя

АСЦЯРОЖНА: СОНЦА!

Ці трэба загараць і што рабіць, каб не «засмажыцца»

Да нас нарэшце прыйшла вясна. Спяваюць птушкі, навокал буяе зеляніна, цвітуць дрэвы і радуюць вока кветкі. І самае галоўнае — стала цёпла. Часам нават вельмі спякотна. Прычым сапраўдны ліпенская спека ў маі — з'ява для нашых шырот не надта натуральная. Самы час прыгадаць, як не раслабіцца на веснавым сонейку, каб потым не пакутаваць ад галаўнога болю, сонечных апёкаў (а да іх белай пасля зімы скуры рукой падаць) ці цеплавога ўдару.

Як засцерагчыся ў спякоту

— Самыя распаўсюджаныя скаргі пацыентаў у спякоту — агульнае недамаганне з-за перагрэву, павышаны ціск, сонечныя апёкі, цеплавая ўдары, — расказвае ўрач-тэрапеўт найвышэйшай катэгорыі 2-й Цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Алена ЛАПСАР. — Але засцерагчы сябе ад гэтых непрыемнасцяў вельмі проста.

ру цела. Не нагружайце яе дадаткова касметыкай, якая да таго ж можа прывесці да закаркоўкі пор. Часцей рабіце водныя працэдур, якія ачысцяць поры і дададуць свежасці.

Будзьце асцярожныя з заняткамі актыўным спортам — пры тэмпературы вышэй за 25 градусаў іх лепш адкласці. І захоўвайце эмацыянальны спакой, паколькі любое пераўзбуджэнне ўзмацняе рызыку ўзнікнення цеплавога ці сонечнага ўдару.

— Асабліва асцярожнымі ў перыяд гарачага надвор'я павінны быць людзі

казвае ўрач-гігіеніст Цэнтра гігіены і эпідэміялогіі Фрунзенскага раёна г. Мінска Алена КУЗІНЕЦ. — З празмерным уздзеяннем ультрафіялетавага выпраменьвання звязваюць больш за 25 захворванняў і парушэнняў стану здароўя. Сярод іх анкалагічныя захворванні скуры, у прыватнасці злаякасная меланома, базальнаклетачны рак, плоскаклетачны рак і катаракта, якая з'яўляецца адной з асноўных прычын слепаты, захворванні абалонак і ўнутранага асяроддзя вока (фотакан'юнктывіт), падаўленне імунітэту, фотастэрнае скуру.

Злоўжыванне загарам у дзяцінстве і юнацтве, а таксама агульны час уздзеяння ультрафіялету, які накопліваецца падчас усяго жыцця, могуць служыць фактарамі рызыкі для ўзнікнення анкалагічных хвароб у пажылым узросце.

— Адтэрмінаваныя негатыўны ўплыў ультрафіялетавага выпраменьвання, а таксама пачатак актыўнага прымянення салярыяў толькі ў 90-х гадах, прычым пераважна не спецыялістамі-медыкамі, не дае поўнай карціны аб іх уплыве на наша здароўе і ўяўлення аб іх ролі ў захваральнасці на рак скуры, — кажа Алена Кузінец.

У салярыі — два разы на год

Калі ж, нягледзячы на ўсе папярэджанні аб шкодзе загару, вы вырашылі, што без залацістага адцення скуры не абыходзіцца, пастарайцеся выконваць некалькі правілаў.

Перад наведваннем салярыя пра кансультуйцеся з урачом. Катэгарычна забаронена загараць людзям, якія прымаюць транквілізатары і антыдэпрэсанты, нестэроідныя болесуцішальныя прэпараты, а таксама антыбіётыкі. Гэтыя прэпараты павышаюць светаадчувальнасць скуры і могуць справакаваць алергію. Акрамя таго, салярыі супрацьпаказаны людзям, якія маюць шмат радзімак на целе, бо можа справакаваць перараджэнне радзімкі ў злаякасную меланома.

Важна адказа на паставіцца да выбару салярыя. Калі яго ўладальнікі не паскупіліся і запарсілі на працу прафесіяналаў, вам адразу параяць загараць столькі, колькі рэкамендуецца для людзей з вашым тыпам знешнасці і ні секунды больш. Не наведвайце перад сеансам саўну ці лазню — гэтыя працэдур пазаб'яляюць скуру натуральнай аховы. Карыстайцеся спецыяльнымі сродкамі для загару ў салярыі. Ніколі не загарайце два дні запар.

Нягледзячы на тое, што заўсёды знаходзяцца аматары загараць у салярыі дванаццаць месяцаў запар, урачы не рэкамендуюць праводзіць серыю сеансаў часцей, чым два разы на год.

Алена КРАВЕЦ

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск —	5.16	20.57	15.41
Віцебск —	5.00	20.52	15.52
Магілёў —	5.06	20.47	15.41
Гомель —	5.09	20.37	15.28
Гродна —	5.33	21.11	15.38
Брэст —	5.40	21.05	15.25

Месяц

Апошняя квадра 8 мая. Месяц у сузор'і Рыб.

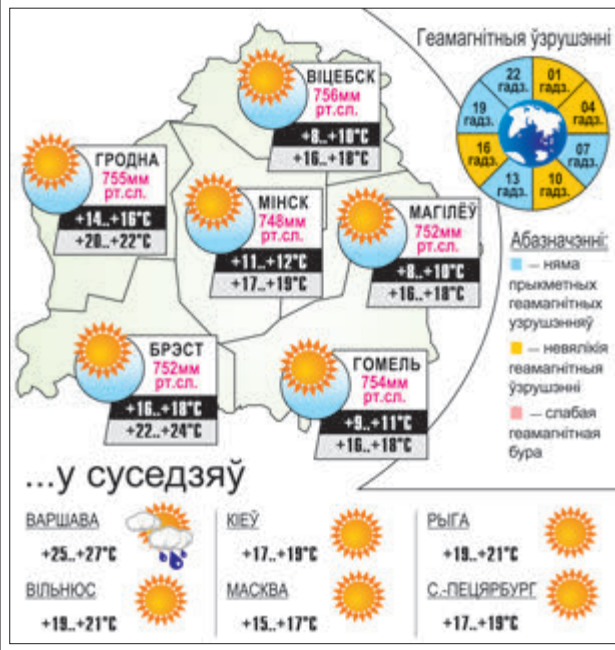
Імяніны

Пр. Анастасіі, Івана, Мікалая, Паўла, Пятра, Сцяпана, Сямёна, Сяргея. К. УШЭСЦЕ. Антаніны, Антона, Яна.



Фота Надзеі БУЖАН.

ЗАЎТРА



Будзь у курсе!

ЁСЦЬ ПЕРШЫ ПАЛЁТ У КАЗАНЬ

Авіякампанія «Белавія» выканала першы рэйс па маршруце Мінск — Казань — Мінск.

Палёты будуць ажыццяўляцца на рэгулярнай аснове чатыры разы на тыдзень з вылетам з Мінска ў 23.50 па аўторках, чацвяргах, пятніцах і нядзелях і прыбыццём у Міжнародны аэрапорт «Казань» на наступны дзень у 2.10. Зваротны рэйс са сталіцы Татарстана плануецца ажыццяўляць з вылетам у 3.40 па панядзелках, серадах, пятніцах і суботах з прылётам у Нацыянальны аэрапорт «Мінск» у 6.00. Час для ўсіх аэрапортаў названы мясцовы.

Палёты будуць адбывацца на камфартабельным авіялайнеры Embraer 175 пасажыраўмяшчальнасцю 76 месцаў. Час у дарозе складзе каля 2 гадзін 20 хвілін.

Кошт авіябілетаў пры куплі на сайце belavia.by ў адзін бок складзе ад 106 еўра, уключаючы таксы і зборы, і ад 199 еўра — туды-назад. Білеты ўжо ў продажы.

Сяргей РАСОЛЬКА

Калектыў РВУ «Выдавецкі дом «Звязда» выказвае глыбокія спачуванні намесніку дырэктара Нацыянальнай бібліятэкі Беларусі Аляксандру Сушу ў сувязі з напаткаўшым яго вялікім горам — смерцю БАЦЬКІ.



Зварніце ўвагу на ваша адзенне: яно павінна быць з натуральных тканін, каб не перашкаджаць дыханню скуры і не садзейнічаць перагрыванню арганізма. Так што сінтэтыку давядзецца адкласці да больш халаднаватага надвор'я. Каб не ўчыніць арганізму засуху, выпівайце 2-2,5 літра вады. Прычым лепш ужываць цёплую ваду — яна больш эфектыўна наталяе смагу і не выклікае праблем з горлам.

Як мага менш старайцеся знаходзіцца пад сонцам. Калі гэта непазбежна, абавязкова насіце галаўны ўбор. Важна памятаць, што з 12 да 16 гадзін сонца актыўнае, а яго прамені для нашай скуры ў гэты час найбольш агрэсіўныя. У гэты час пажадана абараняць усе ўчасткі цела ад пападання прамого сонца з дапамогай закрытага адзення і сонцаахоўнага крэму.

Не ўжывайце алкаголь, бо ў спякоту яго ўздзеянне на арганізм шматразова ўзмацняецца, а цела становіцца больш адчувальным да высокай тэмпературы. Не выкарыстоўвайце дэкаратыўную касметыку ці звядзіце яе выкарыстанне да мінімуму: наша скура ў гарачыню ўзмоцнена дыхае і пачее, імкнучыся знізіць тэмперату-

з захворваннямі сардэчна-сасудзістай і эндакрыннай сістэм, — нагадвае Алена Лапсар. — Ім неабходна пастаянна назірацца ва ўрача і заўсёды мець пры сабе прэпараты для экстраннай дапамогі.

Ці сапраўды нам патрэбны загар?

Са з'яўленнем у атмасферы аэравага дзірака загаранне на адкрытай прасторы стала не самай бяспечнай забавай: медыкі ўсяго свету б'юць трывогу з-за павелічэння колькасці анкалагічных хвароб. Сувязь паміж сонечнымі прамянямі і ўзрастаннем выпадкаў злаякаснай меланома (а ў яе можа эвалюцыяніраваць самая звычайная радзімка) прасочваецца цалкам дакладна. Але мода на загар усё яшчэ існуе — дастаткова зазірнуць у любы нават самы сціплы спартыўны клуб ці касметычны салон. У пераліку працэдур там абавязкова будзе салярыі.

— Загар, які суправаджае апраменьванне ў салярыі, — гэта агульная ахоўная рэакцыя арганізма, накіраваная на засцярогу скуры ад яе далейшага пашкоджання УФ-прамянямі, — рас-

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫЙ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар СУХАРУКАЎ Павел Якаўлевіч.

РЭДАКЦЫЙНАЯ КАЛЕГІЯ: В. АНУФРЫЕВА (намеснік галоўнага рэдактара), Н. ДРЫНДРОЖЫК, Н. КАРПЕНКА (першы намеснік галоўнага рэдактара), А. ЛЯУКОВІЧ (першы намеснік дырэктара), М. ЛІТВИНАЎ (намеснік галоўнага рэдактара), А. КЛЯШЧУК, Н. РАСОЛЬКА, С. РАСОЛЬКА, А. СЛАНЕЎСКІ (намеснік галоўнага рэдактара), В. ЦЕЛЯШУК.

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

НАШ АДРАС: 220013 г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10-а.

ТЭЛЕФОНЫ ў МІНСКУ: прыёмнай — 287 19 19 (тэл./факс); аддзелаў: лісьмаў — 287 18 64, маркетынгу — 337 44 04, бухгалтэрыі: 287 18 81.

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў, іх меркаванні не з'яўляюцца меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй лісты. Перадруку матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

<http://www.zviazda.by>
 e-mail: info@zviazda.by,
 (для зваротаў): zvarot@zviazda.by

ПРЫЁМ тэл./факс: 287 17 79,
 РЕКЛАМЫ e-mail: reklama@zviazda.by

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значком, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 02330/106 ад 30.04.2004. 220013, Мінск, пр. Незалежнасці, 79. Выходзіць 5 разоў на тыдзень.

Тыраж 20.008. Індэкс 63850. Зак. № 1791. Нумар падпісаны ў 19.30

9 мая 2018 года.