■ Застацца ў страі

ВЕДАЙ МЕРУ,

або Як перажыць святы і захаваць здароўе

ПАДЧАС навагодніх свят, якія так доўга чакаем, мы менш за ўсё думаем пра здароўе. А арганізм у самы нязручны момант можа даць збой. Пра тое, як пасля святочных застолляў, паспяхова перадолеўшы гастранамічны марафон, застацца ў страі, мы пагутарылі з урачом аддзялення дзённага знаходжання 2-й цэнтральнай паліклінікі г. Мінска Аленай ЛАПСАР.

Фота Ганны ЗАНКАВІЧ.

— Алена Сяргееўна, ці назіраецца пасля навагодніх свят павелічэнне колькасці хворых, найперш тых, хто стаў ахвярай святочных празмернасцяў?

— Сапраўды пацыентаў, якія да нас прыходзяць, у гэтыя дні больш. Звяртаюцца найперш з абвастрэннем хвароб страўнікавай, сардэчна-сасудзістай і эндакрыннай сістэм. Найбольш ад навагодняга стала пакутуе, вядома, першая. Абвастраюцца хранічныя гастрыты, дуадэніты, язвенная хвароба і панкрэатыты. Падкрэслю, што пасля свят мы бачым нямала цяжкіх выпадкаў панкрэатыту. Яго ўвогуле называюць хваробай застолля. Разнастайная святочная ежа, якую мы запіваем алкаголем, ці, наадварот, алкаголь, які заядаем вялікай колькасцю тлустай ежы, і выклікаюць панкрэатыт. Мяса па-французску, каўбасы і каўбаскі, смажаныя куры, нашы любімыя салаты «Аліўе» і «Селядзец пад шубай» традыцыйна з вялікай колькасцю маянэзу — усё гэта ў спалучэнні з алкаголем вядзе да таго, што наша падстраўнікавая залоза не спраўляецца са сваімі функцыямі. На наступны дзень, а то і праз некалькі дзён пасля застолля з'яўляецца апярэзваючы боль — і спераду, і з боку спіны, прычым такі моцны, што хворы не знаходзіць сабе месца. На вялікі жаль, хвароба можа скончыцца трагічна. Панкрэатыт часам суправаджаецца такім цяжкім ускладненнем, як некроз падстраўнікавай залозы. Гэта цяжкі стан, які нярэдка патрабуе хірургічнага ўмяшання, і не заўсёды ўдаецца выратаваць такога хворага.

— Аб чым тады трэба памятаць падчас застолля?

— Я заўсёды кажу пацыентам: дазволенай дозы алкаголю пры хваробах страўнікава-кішачнага тракта няма. Гастраэнтэролагі ў гэтым выпадку настроены катэгарычна супраць спіртных напояў і тлустай ежы. Для тых, хто адчувае сябе здаровым, рэкамендацыя толькі адна: есці і выпіваць умерана. І кіравацца парадай, што для мужчыны дапушчальныя два «дрынкі» спіртнога, а гэта дзве чаркі гарэлкі ці каньяку або два бакалы віна. Для жанчыны адпаведна адзін «дрынк».

— Ужыванне алкаголю без меры ўплывае і на людзей з праблемамі сардэчна-сасудзістай сістэмы...

— Так. Найперш адбываецца дэстабілізацыя артэрыяльнай гіпертэнзіі. Правакуе яе не толькі алкаголь, але і ежа з вялікай колькасцю натрыю — гэта ўсё падсоленае, марынаванае, субпрадукты, прадукты, дзе ёсць глютамат натрыю, сода, якая дадаецца ў склад выпечкі. Усё гэта можа выклікаць павышэнне артэрыяльнага ціску на наступны дзень. Дарэчы, такая праблема характэрная не толькі ў святы, але і ў будні. Бо ў нас застаецца традыцыя гатаваць на зіму шмат марынадаў. Такія кансерваваныя прадукты, салёная рыба і іншыя прысмакі, якімі любім сябе парадаваць, выклікаюць павышэнне артэрыяльнага ціску. Акрамя гэтага, пасля свят часта развіваюцца інфаркты, арытміі. Перапоўнены страўнік, дарэчы, таксама можа выклікаць парушэнні рытму сэрца. Часам людзі не рэагуюць на болевы сіндром, спісваюць гэта на страўнік, а заканчваецца ўсё інфарктам. Прычым цяжкіх інфарктаў у святы заўсёды больш.

— Як алкаголь і святочныя далікатэсы ўплываюць на эндакрынную сістэму?

— Найчасцей узнікае дэкампенсацыя цукровага дыябету. Есці ў свята даводзіцца больш, адпаведна, паказчыкі цукру павышаюцца. Добра, калі пацыент гэта кампенсуе. Але ў асноўным мы сутыкаемся з адваротным: не кампенсуюць ні інсулінам, ні таблеткамі, бо там стандартная дазіроўка. Пасля свят мы назіраем высокія паказчыкі ўзроўню цукру ў крыві, з'яўляецца цукар у мачы. На гэтым фоне развіваюцца розныя ўскладненні.

— Калі ўстрымацца ў святы ўсе ж не выйшла і абвастрыліся хранічныя хваробы, што рабіць: імкнуцца паправіць здароўе сваімі звыклымі прэпаратамі ці ўсё ж наведаць урача?

— Безумоўна, лепш прыйсці да ўрача. А перад святам заўсёды памятаць пра тое, што трэба дапамагчы свайму арганізму. Можна ўжываць ферментныя прэпараты: крэон, панкрэатын, панзінорм, фестал, мезім — усё, што палепшыць ператраўліванне цяжкай ежы. Тым, хто мае паталогіі сардэчна-сасудзістай сістэмы, трэба пасля застолля больш пільна кантраляваць узровень артэрыяльнага ціску і сачыць за сваім станам. Калі ціск расце, прымаць лекі, якія спрыяюць яго зніжэнню. У кожнага пацыента яны свае, і хворыя, як правіла, інфармаваныя аб прэпаратах неадкладнай дапамогі. Калі бачыце, што не спраўляецеся з сітуацыяй самастойна, трэба або выклікаць хуткую дапамогу, або наведаць урача. Калі з'явілася парушэнне рытму сэрца, ні ў якім разе не бегчы кудысьці, не слухаць парады знаёмых, а выклікаць хуткую дапамогу. І не забываць ужываць прэпараты, прызначаныя для пастаяннага прыёму ■

ЧЫРВОНА — НЕ ЗДОРАВА

Каб не пастарэць у халады

Нішто так не псуе скуру твару, як ацяпленне ў кватэры. З цяжкасцю вытрымлівае яна не толькі перасушанае паветра, але і рэзкія перапады тэмпературы — з халоднай вуліцы ў цёплы дом і назад. Як даглядаць твар зімой, каб захаваць яго здаровы выгляд?

Пачынаем з умывання

Мыла (нават беражлівае), пенкі, ласьёны на спірце адкладзіце да пацяплення за акном. Нават звычайная вада не падыдзе для ўмывання. У гэтыя месяцы важна не пашкодзіць ахоўны слой, які стварае супраць халадоў і сухасці сама скура, — так званую гідраліпідную мантыю.

Умыванне замяніце ачышчэннем скуры з дапамогай касметычнага малачка, бесспіртавога ласьёну, мяккага тоніка. У склад першага сродку ўваходзіць мінеральнае масла, якое не сушыць і не абвастрае дэрматалагічныя праблемы. А безалкагольныя тонікі і ласьёны паводзяць сябе неагрэсіўна і берагуць пяшчотную скуру.

Асцярожна з увільгатненнем

Не думайце, што халодны дождж і мокры снег увільгатняюць скуру, наадварот, яны траўмуюць яе. А любімыя многімі ўвільгатняльныя сродкі небяспечныя ў марознае надвор'е. Зразумела, да абмаражэння справа не дойдзе, але вільгаць, якая змяшчаецца ў крэме, замерзшы, робіцца колкай і псуе скуру. Ёсць і іншая небяспека: у перасушаным паветры кватэры некаторыя інгрэдыенты ўвільгатняльных сродкаў паводзяць сябе каварна. Яны ўмеюць прыцягваць вільгаць, але ў сухім паветры ўзяць яе няма адкуль, вось гэтыя рэчывы і пачынаюць выцягваць яе з глыбокіх слаёў дэрмы. У выніку скура перасыхае.

Выключэнні — гіялуронавая кіслата і хітазан, паколькі адначасова з увільгатненнем яны пакрываюць паверхню скуры ахоўнай плёнкай, і тая не дазваляе вадзе знікаць. Хоць і тут патрэбная асцярожнасць: наносіць сродкі з гэтымі інгрэдыентамі лепш не менш чым за гадзіну да выхаду з дома. Усімі астатнімі ўвільгатняльнымі крэмамі зімой больш правільна карыстацца перад сном. Днём можна пырскаць на скуру тэрмальнай вадой з балончыка, проста зверху макіяжу.

Смачнае меню

Многія жанчыны лічаць, што пры мінусавай тэмпературы скура выпрацоўвае дастаткова тлушчу, каб самастойна абараніцца ад выпрабавання холадам. Часткова гэта так: у халодныя месяцы скура робіцца больш тугой. Яе клеткі выпрацоўваюць густы і насычаны тлушчавы сакрэт, і ў халады ён — перашкода для ветру, сухасці і марозу. Але касметолагі лічаць, што такой прыроднай засцярогі недастаткова: скура павінна атрымліваць дадатковае харчаванне.

Самае смачнае для сухой і нармальнай скуры — вядома, крэм. Звыклыя дзённыя крэмы замяніце на пажыўныя, у іх больш насычаная структура, у рэцэптуры ёсць актыўныя кампаненты, маслы, вітаміны і мінералы. На жаль, такі склад (ланалін, пчаліны воск) правакуюць з'яўленне камедонаў і вугрысты сып, таму пажыўныя крэмы не падыдуць для тлустай скуры. Ёй больш да густу лёгкія крэмы з ненасычанымі тлустымі кіслотамі.

Калі скура з цяжкасцю перажывае халады (твар выглядае сонным, бледным, шэрым, заўважныя шурпатасці і няроўнасці), забяспечце ёй узмоцненае харчаванне: рэтыноіды, антыаксіданты, раслінныя экстракты, кедравае масла і алей жажаба. Пасля такога рацыёну яна стане гладкай і бліскучай.

Правілы догляду ад касметолага

1. У халоднае надвор'е выбірайце крэм не толькі з вітамінам Е, але і з вітамінам D.
2. Калі ёсць схільнасць да ўтварэння сасудзістых зорачак, выкарыстоўвайце крэм з вітамінам К.
3. Калі скура занадта сухая, можна дадаць у кроплю танальнага крэму крыху ўвільгатняльнага, старанна перамяшаць і нанесці за 30 хвілін да выхаду з дома.
4. Пры мінусавой тэмпературы старайцеся не выкарыстоўваць сухую касметыку, лепш вазьміце тлустыя румяны, вадкую падводку і цені для павекаў у выглядзе крэму. Непасрэдна перад выхадам на вуліцу прыпудрыце твар тонкім слоем рассыпчатай пудры.
5. Старайцеся піць як мага больш вады: яна дапаможа скуры нармалізаваць работу тлушчавых клетак і перажыць халады.
6. Нават калі моцна мерзнеце, не прымайце занадта гарачую ванну ці душ. Чым вышэйшая тэмпература вады, тым больш сухой робіцца скура.

Важна памятаць

У розныя поры года і для розных тыпаў скуры падбіраюць свае маскі. Летам часцей выкарыстоўваюць увільгатняльныя, зімой — вітамінізаваныя і пажыўныя. Маску лепш рабіць 1—2 разы на тыдзень, за 1—2 гадзіны да сну і адразу пасля яе нанесці начны крэм.

Маскі для сухой скуры абавязкова змяшчаюць тлушчы (алей агавы, расткоў пшаніцы, авакада, міндаля і персіка, лецыцін, спермацэт).

У склад масак для тлустай скуры ўваходзяць рэчывы, якія валодаюць вяжучымі і супрацьзапаленчымі якасцямі (экстракт чайнага дрэва, хвоі, бярозавых пупышак, агурка, лаванды, размарыну, праполіс).

■ Майце на ўвазе

Небяспечная змена іміджу

Ці можа фарба для валасоў выклікаць рак?

Ёсць меркаванне, што прафесійныя фарбавальнікі для валасоў больш бяспечныя і эфектыўныя, чым тыя, што прадаюцца ў звычайнай краме. Мала хто ведае, што ў фарбах некаторых брэндаў змяшчаюцца небяспечныя таксічныя рэчывы.

Але сучасныя вытворцы-падманшчыкі — проста нявінныя дзеці ў параўнанні са сваімі папярэднікамі. У XVIII стагоддзі вялікім попытам карысталася фарба для валасоў колеру каштан. Склад — экстракт арэхаў. Сама натуральнасць. І толькі цырульнікі ведалі, што моднае адценне валасам надаюць ядавітыя солі свінцу. Каб атрымаць адценне залаты блонд, таксама прыходзілася хімічыць. Фарбу гатавалі з марганцоўкі і нашатырнага спірту, а майстры запэўнівалі будучых бландзінак, што гэта травяны кампот.

З таго часу навука пайшла далёка наперад, за падман на ўпакоўках жорстка караюць. Але ўрачы з Вялікабрытаніі і Фінляндыі правялі даследаванні і знайшлі сувязь паміж выкарыстаннем фарбы для валасоў і ракам грудзей.

Кефар Макбель, мамолаг з Вялікабрытаніі, сцвярджае, што жанчыны павінны фарбаваць валасы не часцей за пяць разоў на год, а тыя, хто робіць гэта больш рэгулярна (вытворцы фарбаў раяць асвяжаць колер раз на 4—6 тыдняў), трапляюць у групу рызыкі. Магчымасць узнікнення ў іх пухліны грудзей павялічана на 14 %. А прафесар Хельсінкскага ўніверсітэта Санна Хайкінен, якая апытала 22 тысячы жанчын па ўсёй краіне, высветліла, што кожная пятая з тых, хто хоць раз фарбаваў валасы, сутыкнулася з ракам грудзей.

Галоўны падазраваны ў гэтай справе — аміяк, які ўваходзіць у склад фарбы, а таксама яго вытворныя — араматычныя аміны. Зрэшты, вучоныя пакуль не гатовы сцвярджаць, што менавіта фарба для валасоў правакуе рак грудзей. Яны не выключаюць, што яго мог выклікаць і іншы кампанент, які ўваходзіць у склад касметычных сродкаў, якімі карысталіся жанчыны. Але калі меркаванні знойдуць дадатковыя доказы — бо вучоныя плануюць працягнуць вынаходкі ў гэтай галіне, — фарбы для валасоў ужо ніколі не будуць ранейшымі, прыйдзецца шукаць новыя формулы і мяняць іх склад. А пакуль жанчынам, якія часта фарбуюць валасы, раяць карыстацца... натуральнымі заменнікамі, напрыклад старой добрай хной ■

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.
kravets@zviazda.by