

Крайняя Зона

Выпуск №13 (366)

■ Проблемы ўзросту

Штосьці з памяццю...

З узростам у многіх з нас пагаршаецца памяць. Такое парушэнне можа быць нормай, а можа — і дэменцыяй. Як адрозніць адзін стан ад другога? Тлумачыць урач-псіхіятр Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Міхail ЛАГУЦЁНАК.

— Дэменцыя — гэта ўсё ж такі значнае пагаршэнне памяці, і не толькі памяці, але і мыслення, арыенціроўкі, разумення, развагі, маўлення, ліку, здольнасці да навучання. Мяжа перш за ўсё ў адаптацыі. Калі чалавек, нягледзячы на забойлівасць, адаптаваны ў быццё, а тым больш у прафесійнай дзейнасці, — гэта не дэменцыя. Для такіх проблем існуе спецыяльны тэрмін — «звязаная з узростам парушэнні памяці». Гэта вельмі распаўсюджаная з’ява.

— **Што можа паспрыць дэменцыі?**
— Часцей яна сустракаецца ў пажылым узросце. Найбольш частая прычына — хвароба Альцгеймера. Даследаванні сведчаць аб тым, што больш за 50 працэнтаў дэменцыі позняя ўзросту звязаны менавіта з гэтым захворваннем. Вядома, што пакутуе ад яго кожны 12-ты чалавек ва ўзросце пасля 65 і кожны трэці — пасля 80. У 15-20 працэнтах выпадкаў праблема можа быць у сасудзістай паталогіі галаўнога мозгу. Яшчэ ў 20 працэнтах выпадкаў сасудзістае пашкоджанне спалучаецца з атрафічным працэсам альцгеймераўскага тыпу.

— **Дэменцыю лечачы?**
— Так, а таму важна паставіць дыягназ на самых ранніх стадыях. Нашы намаганні павінны быць скіраваны на максімальны працяг кагнітыўных, разумовых і сацыяльных функцый, што спрыяе працягу ўсведамлення пацыентамі сваёй асобы.

Змяненні адбываюцца паступова і могуць быць нязначнымі і неўзаўважнымі для навакольных. Аднак пры пастаянных стасунках сваякі, ацэньваючы тую ці іншую сітуацыю, могуць заўважыць пагаршэнне кагнітыўнай функцыі. Існуе шмат аптальнікаў для таго, каб як мага раней западозрыць дэменцыю. Аднак дыягназ усё роўна павінен паставіць урач. Лячэнне дэменцыі скіраванае ў першую чаргу на прыпыненне прагрэсавання захворвання, змяншэнне праяў сімптомаў. Выкарыстоўваецца як медыкаментознае лячэнне, так і немедыкаментозныя метады рэабілітацыі. Медыкаментозная тэрапія мусіць аднавіць дэфіцыт нейрамедыятара ацэцілхаліну. Гэтае рэчыва ў галаўным мозгу адказвае за памяць. Такі прэпарат, як "Алзепіл", перашкаджае разбурэнню ў мозгу ацэцілхаліну і тым самым паляпшае кагнітыўныя функцыі і паводзіны хворых. З гэтага і пачынаецца тэрапія. Другая група прэпаратаў прадстаўлена ў нашай краіне меманцінам. Яго прымяненне запавольвае пашкоджальнае дзеянне важных для нас нейронаў і такім чынам спрыяе іх большай выжывальнасці, паляпшае стан гэтай сістэмы. Прымяняцца гэты прэпарат можа як асобна, так і разам з "Алзепілам".

Метады нейрарэабілітацыйнай рэабілітацыі, скіраваныя на паляпшэнне запамінання, павінны не толькі "развіваць" дэфектную функцыю, але і змяняць яе ўплыў на паўсудзіннае жыццё.



Вельмі важнае значэнне будучы мець трэнінгі — для рэгуляцыі здольнасці пераключацца з адной задачы на другую, тармажэння неадэкватных імпульсіўных рэакцый, планавання дзеянняў на бліжэйшы і аддалены час, рашэння складаных фінансавых праблем.

Для зніжэння нагрузкі на аслабленую рабочую памяць мае сэнс навучаць пацыентаў прыёмам разбіўкі складаных задач на элементарныя этапы, прамаўленню кожнага свайго дзеяння.

— **Як даглядаць такога хворага?**
— Ёсць некалькі простых правілаў. Па-першае, размаўляць з такімі людзьмі трэба павольна, дакладна, кароткімі сказами, паўтараючы самае важнае. Калі ўзнікае нейкі канфлікт, лепш за ўсё спыніць спрэчку і пераклучыць увагу на штосьці іншае. Навакольная абстаноўка мусіць быць як мага больш звыклай, не варта без крайняй неабходнасці перавозіць пацыента з адной кватэры ў другую. Стан многіх пацыентаў рэзка пагаршаецца пры іх шпіталізацыі, калі яны апынаюцца ў незнаёмай абстаноўцы. Таму лячэння ў стацыянары трэба, па магчымасці, пазбягаць. Лепей пастаянна займаць той дзейнасцю, да якой чалавек прывык. Пацыент не павінен надоўга заставацца ў адзіноце, з ім трэба пастаянна размаўляць. Неабходна забяспечыць у кватэры асвятленне ноччу, а таксама сістэму арыенціраў, напрыклад, павесіць на сценах адпаведныя надпісы, якія дапамогуць хутчэй знайсці ванну, прыбальню, кухню. Коўдры і лустэркі пажадана з кватэры прыбраць. Для захавання гігіенічных навыхаў неабходна вадзіць пацыента ў прыбальню незалежна ад яго жадання, праз роўныя адрэзкі часу, скажам, кожныя дзве гадзіны. Зніжэнне зроку і слыху можа спрыяць умацаванню сімптомаў дэменцыі, а значыць, трэба, па магчымасці, забяспечыць і правільна падараныя акуляры, і слыхавы апарат. Догляд такіх сваякоў — вельмі цяжкая псіхалагічная і фізічная нагрузка. Прафесійныя сядзелкі звычайна вытрымліваюць эмацыянальную дыстанцыю ў дачыненні да падапечных, ім гэтую сітуацыю вытрымаць псіхалагічна лягчэй. Таму калі вы перажываеце моцны псіхічны дыскамфорт падчас догляду сваяка, лепш наняць сядзелка, а самому звярнуцца па кансультацыю да псіхолога.

■ Фізікульт-ура!

З дапамогай аэробных нагрузак можна развіць трываласць, павысіць працаздольнасць, навогул палепшыць стан фізічнага і псіхічнага здароўя.

Агульная трываласць добра трэніруецца падчас хады, бегу, язды на веласіпедзе, плавання — усё гэта ўдасканальвае работу мышцаў, кровазварот, дыханне, абмен рэчываў. Аэробнымі з’яўляюцца такія нагрузкі, пры якіх патрэба арганізма ў кіслародзе для акісляльных працэсаў поўнаасцю задавальняецца. Развіццё трываласці адбудзецца толькі пры ўмове, што ў працэсе заняткаў вы будзеце пераадольваць стомленасць. Аснова развіцця трываласці — паступовае павелічэнне аб’ёму нагрузкі. Калі фізічная нагрузка выконваецца рэгулярна і працяглы час, тады павышэнне працаздольнасці становіцца пастаянным, арганізм пераходзіць на новы, больш высокі функцыянальны ўзровень.

— Сістэматычнае развіццё агульнай трываласці спрыяе павелічэнню капілярнай сеткі як у шкільных мышцах, так і ў мышцы сэрца — міякардзе, — расказвае **загадчык кафедры фізічнага выхавання і спорту Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, кандыдат педагагічных навук Кірыл РАМАНАУ.** — У асобе трэніраваных колькасць капіляраў у мышачнай тканцы можа павялічвацца да 60 працэнтаў у параўнанні з нетрэніраванымі, акрамя таго, сценка артрэяльных сасудаў у такіх людзей больш эластычная, і кроў, якая выкідаецца міякардам, хутчэй па іх распаўсюджваецца. Аэробная трэніроўка спрыяе павелічэнню запасаў у мышцах м’яглагліну — бялку, які падобна таму, як гемаглібін у эрытрацытах, здольны звязваць кісларод. Чым вышэйшая ў мышцах колькасць м’яглагліну, тым больш эфектыўнае жыццёне ў тканках.



Сэрца трэніраванага чалавека пры фізічнай нагрузцы перакачвае 25-40 л крыві ў хвіліну (нетрэніраванага — 12-15 л у хвіліну), што азначае лепшае забеспячэнне кіслародам і спажывымі рэчывамі мышцаў і тканак, што ў сваю чаргу спрыяе магчымасці выконваць большую па аб’ёме і інтэнсіўнасці работу. Тэмп руху з хуткасцю, якая павышае частату сардэчных скарачэнняў да 130 уд/хвіліну, спрыяе ўзмацненню функцыянавання сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм, якія забяспечваюць транспарт кіслароду. Пры такім рэжыме работы павышаецца капілярызаванне мышцаў ног, паляпшаецца кровазабеспячэнне ўнутраных органаў, павышаюцца рабочыя магчымасці арганізма.

Аздараўленчы бег

На пачатковым этапе падрыхтоўкі навічку прапануецца прабегчы з невялікай хуткасцю цягам 2-3 хвілін. Калі праз 10-

15 хвілін пасля бегу пульс вяртаецца да зыходнага ўзроўню, значыць, дыстанцыя па сілах. Можна пачынаць з 200-300 м. Тэмп павінен быць такім, каб не было задыхі. Наступныя 2-3 заняткі павінны быць такой жа дыстанцыі, з аднолькавай хуткасцю. На наступныя 2-3 заняткі трэба павялічыць дыстанцыю на 10-25 працэнтаў. Паступова працягласць бегу трэба давесці да 20-30 хвілін. Хуткасць бегу — 7-8 хвілін на 1 км. Калі пасля нагрузкі ў канцы першай хвіліны частата сардэчных скарачэнняў змяняецца на 20 працэнтаў, у канцы другой — на 30, пятай — на 50, а праз 10 хвілін — на 70-75, то нагрузку вы пераносіце добра.

Аздараўленчая хада

Варыянтнаў на пачатковым этапе тут некалькі:

- ✓ вельмі павольная — 60-70 крокаў за хвіліну (2,5-3 км/г)

- ✓ павольная — 70-90 крокаў за хвіліну (3-4 км/г)
- ✓ сярэдняя — 90-120 крокаў за хвіліну (4-5,6 км/г)
- ✓ хуткая — 120-140 крокаў за хвіліну (5,6-6,4 км/г)

Пры хуткай энергічнай хадзе да 6 км/г частата сардэчных скарачэнняў можа дасягаць 120-130 уд/хвіліну, спажыванне кіслароду павялічыцца ў 3-4 разы, а сумарны расход энергіі дасягне 300 ккал/г. Калі штодня хадзіць не менш за гадзіну ў такім тэмпе, то расход за тыдзень можа скласці каля 2000 ккал, што забяспечыць добры трэніровачны эфект і рост функцыянальных магчымасцяў арганізма.

Аздараўленчая аэробіка

Нагрузка на занятках рытмічнай гімнастыкай забяспечваецца паступовым павелічэннем паўтору кожнага практыкавання да 20 і больш разоў. Працягласць

■ Доктар прапісаў

ПРОСТА ЯЗВА

Калі пасля прыёму ежы ўвесье жывата з’яўляецца боль, непакоюць пякотка, адрыжка, цяжар, млосць, ваніты, дый нават калі нічога такога няма, а вам за 40, трэба абследаваць страўнік і дванаццаціперсную кішку.

Раптам выявіцца Helicobacter pylori (хелікабактар пілары)? Гэтыя бактэрыі выпрацоўваюць шкодныя для слізгістай ферменты і таксіны. У выніку можа ўзнікнуць запаленне, а пасля і ўтварэнне язвыў, вядомых сваімі цяжкімі ускладненнямі.

— Не спрабуйце лячыць язавую хваробу самастойна, — падкрэслівае **намеснік галоўнага ўрача па медыцынскай частцы 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Крысціна МІХАЛЕНАК-ВАРАНЕЦКАЯ.** — Толькі пад наглядом урача неабходна спачатку поўнаасцю вынішчыць бактэрыі, а пасля зажывіць дэфект слізгістай. Для выда-

лення Helicobacter pylori прымяняюцца прэпараты групы інгібітараў пратоннай помпы — для зніжэння выпрацоўкі салёнай кіслаты клеткамі страўніка, а таксама два віды антыбіётыкаў. Пры адоўжэнні бактэрыі для падтрымання аптымальнага pH у страўніку і хутчэйшага зажывлення язвыў прапісваюцца толькі інгібітары пратоннай помпы. Не забывайце пры гэтым правільна харчавацца...

- ▶ Не ўжывайце надта халодную і надта гарачую ежу.
- ▶ Абмяжуйце соль.
- ▶ Сачыце за разнастайнасцю (бялкі, тлушчы, вугляводы, мінеральныя солі, вітаміны).
- ▶ Ешце часта, але пакрысе (праз 3-4 гадзіны).
- ▶ Апошні прыём ежы — шклянка малака перад сном.

РЭКАМЕНДУЕЦА: хлеб белы пшанічны ўчарашняй выпечкі, сухары, бісквіт, няздобнае пачыненне; супы ненаварысты з крупаў, гародніны, малочныя, супы-пюры;



малочныя прадукты: малако цэльнае, згустанае, тварог, нятлустая смятана, нявостры сыр; якія ўсмятку, паравыя амлеты; мяса і рыба нятлустыя, адвараныя і на пары (катлеты, суфле, фрыкадэлькі); гародніна вараная; фрукты мяккія, салодкія, вараныя, працёртыя або запечаныя;

масла і алеі; ягады, адвар шыпшыны, нямоцны чай, мінеральная вада без газу, кісель, кампот. **НЕ РЭКАМЕНДУЕЦА:** наварыстыя супы, смажанае, вострае, салёнае, кансерваванае, квашанае і марынаванае, таматы, гарох, фасоль, цытрусыяя, здоба, чорны хлеб, алкаголь, кіслы сок, газіраваная вада

■ Сексалогія для ўсіх

У нашай гетэрасексуальнасці зацікаўлена сама прырода. Таму што гэта аснова працягу чалавечага роду. Аднак ва ўсе часы і ва ўсіх народаў былі мужчыны і жанчыны, якія аддавалі перавагу аднаполаму каханню. Па розных даных, размова ідзе пра 1—4 % мужчын і 1—3 % жанчын. Чаму так? Адзінога погляду на гэта ў вучоных пакулі няма.

— Гомасексуальнасць — з’ява неадназначная. У адных выпадках яна будзе выражацца ў снах і фантазіях, але ніколі не рэалізуецца на практыцы. У другіх — будучы дапускаяцца адзінкавыя кантакты. Бывае, што сексуальныя стасункі з прадстаўнікамі абодвух палоў прывабныя ў аднолькавай ступені. Нарэшце, гомасексуальныя сувязі могуць пераважаць ці стаць адзіна магчымай крыніцай задавальнення, — тлумачыць **загадчык сексалагічнага аддзялення Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Алех ХІМКО.**

Паводле адной тэорыі, эратычныя перавагі абумоўлены пэўнымі стымуламі сучаснай культуры. Шырокае кола стасункаў робіць сексуальныя перавагі сучасніка больш гнуткімі, рухомымі і вар’яўчымі: межы кахання становяцца размытымі, а жорсткае самавызначэнне — менш актуальным. У 1990-х гадах была распрацаваная новая "квір-тэорыя", якая зыходзіць з раўнапраўя і натуральнасці ўсіх сексуальных арыентацый.

— Сучасная навука не можа адназначна адказаць на пытанне аб паходжанні гомасексуальнасці, — кажа Алех Хімка. — Існуе вялікая колькасць тэорыі: генетычная, неўрагенная, нейраэндкрынная, эндкрынная, умоўна-рэфлектарная, псіхааналі-



тычная... Існуючыя тэорыі разглядаюць і пэўныя парушэнні ў галаўным мозгу, і асаблівасці асяроддзя (мацёрыйская гіперапека, пераблытаныя палавыя ролі бацькоў, адмоўны вопыт кантакту з братамі і станоўчы з сёстрамі), у тым ліку асяроддзя прафесійнага (артыстычнага, багемнага). Тэорыя замяшчальнай абумоўленасці прыпісвае асноўную ролі ў фарміраванні гомасексуальнасці аднаполым кантактам у ізаляваных мужчынскіх калектывах — месцах пазбаўлення волі, інтэрнатах, ваенскіх частках, манастырах і г.д. Фрэйд лічыў, што для ўсіх людзей характэрныя схаваныя гомасексуальныя схільнасці, і пры пэўных умовах яны могуць праявіцца ў выглядзе адпаведных паводзінаў. На Захадзе шырока распаўсюджана тэорыя, паводле якой людзі нараджаюцца сексуальна індывідуальнымі і маюць, хутчэй, агульную сексуальную схільнасць, а ў далейшым сексуальны вопыт вызначае выбар сексуальнага аб’екта...

Ніводная з існуючых тэорый не тлумачыць поўнаасцю механізм узнікнення гомасексуальнага жадання. Бялагічная схільнасць наўрад ці сама па сабе з’яўляецца фатальнай, бо вядома, наколькі важнымі для фарміравання асобы і сексуальных паводзінаў з’яўляюцца жыццёвыя абставіны і стасункі. Юнакі і дзяўчаты імітуюць паводзіны, у тым

ліку сексуальныя, уласцівыя іх асяроддзю. Асабліва моцным будзе адмоўны ўплыў у закрытых групоўках — той жа арміі, інтэрнаце — у першую чаргу для тых, у каго яшчэ не склаўся ўстойлівы стэрэатып сексуальных паводзінаў. Паводле сучасных медыцынскіх даных, сексуальная арыентацыя не можа быць зменена шляхам нейкага пэўнага ўздзеяння — псіхалагічнага, рэлігійнага, медыцынскага. Гэта таксама не ёсць вынік свабоднага выбару чалавека, а значыць, не можа мяняцца намаганнем волі. Адны вучоныя мяркуюць, што сексуальнасць фарміруецца ў раннім дзяцтстве і ніколі не змяняецца. Іншыя сцвярджаюць, што яна развіваецца на працягу ўсяго жыцця. Трэцяя — што ў некага яна застаецца нязменнай, а ў кагосці можа мяняцца з цягам часу

ХВАРОБА ЦІ... АРЬЕНТАЦЫЯ ТАКАЯ?

То на касцёр, то да шлюбу

Ускосныя доказы даўняга існавання ў чалавечай папуляцыі аднаполага кахання можна знайсці яшчэ ў Старым Запаведзе. Першыя ўспаміны аб гомасексуальнасці знойдзены ў папірусах Старажытнага Егіпта — 2,5 тысячы гадоў да н.э. Вядома, што гомасексуальныя стасункі мелі месца ў першабытных народаў Афрыкі, Азіі і Амерыкі. Асаблівы культ гэтых стасункаў быў у Старажытнай Грэцыі, дзе жаночы гомасексуалізм атрымаў назву лесбійскага кахання, па імені паэтэсы Сафо, якая жыла на востраве Лесбас. Старажытныя грэкі дапускалі і падтрымлівалі гомасексуальныя стасункі паміж дарослым свабодным мужчынам і свабодным юнаком. У Рыме часоў заняпаду не мела межаў разбэшчанасць імператара Нерона, які быў вялікім прыхільнікам бісексуальных уцех, жуй то з ёўнухам, то з рабом.

Першыя юрыдычныя законы супраць гомасексуальнаў мы знаходзім у Кодэксе візантыйскага імператара Юяцініана і ў зводзе законаў Вестгоцкага караляўства (VI стагоддзе). І ўсё ж такі ў становішчы ў раннім Сярэднявеччы было здавальняючым. Гомасексуалізм быў шырока распаўсюджаны сярод феадальнай эліты (самы вядомы ў гэтым сэнсе — англіійскі кароль Рычард Лыйнае Сэрца). Аднак ужо ў 1123 годзе было ўстаноўлена жорсткае пакаранне царкоўнікаў-гомасексуалаў: спачатку іх адпраўлялі ў манастыр на пакаянне, а пасля — на касцёр.

Да пачатку XV стагоддзя з-за эпідэміі чумы насельніцтва Еўропы зменшылася амаль у чатыры разы. Улады пачалі актыўна змагацца супраць таго, што перашкаджала дзетанараджэнню. Так, у XVI стагоддзі англіійскі кароль Генрых VIII, які жаніўся шэсць разоў, што супярэчыла царкоўным і грамадзянскім законам, аб’явіў гомасексуалізм дзяржаўнай здрадай. Да канца XVIII стагоддзя ў Еўропе існавала вельмі жорсткае стаўленне да гомасексуалізму, у многіх краінах за такія кантакты прадугледжвалася смертнае пакаранне. У XIX стагоддзі ў шэрагу краін адбываецца змякчэнне законаў. Напрыклад, Кодэкс Напалеона прызнае гомасексуальныя кантакты паміж дарослымі злучэнствам толькі ў выпадках гвалту або калі кантакты ажыццяўляюцца публічна, абражаюць грамадскую мараль. Аналагічнае заканадаўства было ўведзена ў Бельгіі і Галандыі. З канца XIX стагоддзя нарастае хваля пратэстаў супраць крымінальнага пераследвання гомасексуалаў. Аднак яшчэ на пачатку мінулага стагоддзя гомасексуальныя кантакты былі з’явай крымінальнай.