Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 311-17-36.

Галоўны дзяржсанурач Аляксандр ТАРАСЕНКА:

«СІТУАЦЫЯ З АДРОМ У БЕЛАРУСІ КАНТРАЛЮЕЦЦА»

Выпадкі захворвання на адзёр рэгіструюцца ў розных абласцях Беларусі. На сёння ў краіне іх выяўлена 204. Больш за ўсё — у Брэсцкай вобласці. 43 % хворых — дзеці ад 7 да 17 гадоў, і 30 % — людзі ад 18 да 40 гадоў.

На мінулым тыдні лабараторна пацверджаны выпадак адру быў зарэгістраваны ў Лідзе. Захворванне западозрана яшчэ ў 15 чалавек.

— Сітуацыя з адром у Беларусі кантралюецца, аднак насцярожанасць павінна быць. Калі казаць пра Ліду, то там толькі адзін хворы, які прыехаў у раён з суседняй вобласці. Паколькі ён кантактаваў з 15 чалавекамі, то зараз усе яны зарэгістраваны як кантакты з хворым, — пракаментаваў намеснік міністра аховы здароўя — галоўны дзяржаўны санітарны ўрач Аляксандр Тарасенка. — У сувязі з тым, што захворванне вельмі кантагіёзнае, усе пацыенты з падазрэннем на адзёр шпіталізаваны ў інфекцыйнае аддзяленне раённай бальніцы. Гэта сведчыць аб тым, што насцярожанасць павінна быць яшчэ і з улікам таго, што цяпер адзначаецца рост захваральнасці вострымі рэспіраторнымі інфекцыямі ў Беларусі.

Больш за ўсё выпадкаў інфекцыі зарэгістравана ў Брэсцкай вобласці — 62 працэнты, на другім месцы (16 працэнтаў) — Магілёўская вобласць, на трэцім — Гродзенская. Як адзначыў галоўны дзяржсанурач, у Брэсцкай вобласці сітуацыя па адру звязана ў тым ліку з рэлігійнымі абшчынамі. Гаворка ідзе пра заўзятых адмоўнікаў ад вакцынацыі.

Шок-кантэнт для валасоў

Ці бываюць для іх бяспечныя фарбы?

Нягледзячы на старанні вытворцаў, формула зусім бяспечнай фарбы пакуль не знойдзена. Частае афарбоўванне ўсё яшчэ прычыняе шкоду валасам, робіць іх сухімі, ломкімі і цьмянымі. Але ва ўсе часы жанчыны фарбаваліся і будуць фарбавацца...

— Фарбуючы валасы, мы ўвесь час падвяргаем іх і скуру галавы ўздзеянню хімічных рэчываў — тытану, цырконію, бензалконію, вісмуту, барыю, стронцыю, алюмінію, волава, хрому, не кажучы аб такіх таксічных прымесях, як бензол, поліхлараваныя біфенілы і азафарбавальнікі. Фарба псуе не толькі самі валасы, але і ўплывае на іх фалікулы такім чынам, што нават зноў адрастаючыя валасы ўжо не будуць здаровымі і густымі. Скура галавы таксама раздражняецца, з'яўляюцца дэрматыты, сверб і перхаць, узнікаюць алергічныя рэакцыі, — расказвае **Святлана КЛІМУК, урач-лабарант Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя.**

Устойлівыя (перманентныя) саставы ўтрымліваюць аміяк, які дазваляе фарбавальным пігментам пранікаць унутр валаса за кошт прыадкрывання і аддзялення лускавінак. Валасы становяцца сухімі, порыстымі, ломкімі і кволымі, у іх разбураецца прыродны пігмент.

Паўперманентныя фарбы не ўтрымліваюць аміяку, але іх эфект менш устойлівы і даводзіцца падфарбоўвацца часцей, што не дадае здароўя вашым валасам. Адценкавыя шампуні і бальзамы — гэта найбольш бяспечны спосаб афарбоўкі пасля натуральных фарбавальнікаў — імі смела можна карыстацца.

Калі вы ўсё ж хочаце ці проста вымушаны афарбоўваць валасы, існуе некалькі правілаў:

• Выбірайце фарбу натуральнага паходжання (хна, басма, рамонак, куркума, карыца, хмель, кава, цыбульная шалупіна, мёд) або адценкавыя сродкі.

• Не мыйце валасы перад афарбоўкай — натуральная тлушчавая змазка абароніць валасы і скуру галавы ад пранікнення хімічных рэчываў і пашкоджання структуры.

• За некалькі дзён да афарбоўкі ўстойлівымі ці паўперманентнымі фарбамі правядзіце ўмацавальныя працэдуры для валасоў, маскі, масаж і тэст на адчувальнасць да дадзенага прадукту.

• Строга прытрымлівайцеся ўказанняў у анатацыі да фарбы — выконвайце прапорцыі, выкарыстоўвайце пальчаткі, не трымайце фарбу на валасах даўжэй рэкамендаванага інструкцыяй часу — гэта прывядзе да выпадзення валасоў, а не да яркага колеру.

• Пасля афарбоўвання ўстойлівымі і паўперманентнымі фарбамі першыя тыдні не выкарыстоўвайце фен, прас і шчыпцы.

Кіруюць апетытам, трэніруюць імунітэт, сінтэзуюць вітаміны

Чым для нас карысныя нават шкодныя бактэрыі?

З 2007 года вучоныя працуюць над стварэннем карты рассялення бактэрый у арганізме чалавека. Для гэтага ў вялікай колькасці людзей былі ўзятыя мазкі з розных месцаў цела. Кішэчнік па колькасці і відавым складзе бактэрый, безумоўна, займае першае месца. Дарэчы, у органах, якія дагэтуль лічыліся стэрыльнымі, напрыклад лёгкія, гэтак жа былі выяўлены розныя мікраарганізмы. Усе прадстаўнікі мікрафлоры кішэчніка ў суме важаць да 2 кг, і колькасць мікраарганізмаў складае каля 1000 мільярдаў.

Як бактэрыі здольныя ўплываць на наш апетыт, і як яны пасылаюць адпаведныя сігналы ў галаўны мозг? Як дысбаланс мікрафлоры можа прыводзіць да лішніх кілаграмаў? Ці трэба імкнуцца да татальнай чысціні ў жытле? Чым для нас карысныя нават дрэнныя бактэрыі? Які ўрон мы наносім арганізму, бескантрольна прымаючы антыбіётыкі, і ў якіх выпадках не трэба гэтага рабіць, расказала ўрач-інфекцыяніст 22-й гарадской дзіцячай паліклінікі Мінска Дар'я ПЕТРАЧУК.

— Дар'я Ігараўна, у нашай свядомасці ўкаранілася меркаванне, што большасць бактэрый небяспечныя для нашага арганізма...

— Насамрэч, большасць бактэрый не толькі бясскрыўдныя для нас, але і карысныя. Так, вядома, што супольнасці мікраарганізмаў у кішэчніку расшчапляюць неперавараныя рэшткі ежы, каб забяспечваць наш арганізм энергіяй, сінтэзуюць вітаміны, нейтралізуюць яды і рэшткі медыкаментаў, трэніруюць нашу імунную сістэму. Розныя бактэрыі сінтэзуюць розныя рэчывы, такія як кіслоты, газы, тлушчы, вітаміны. Цяпер ужо відавочна, што карысць ці шкода асобных прадуктаў харчавання таксама залежыць ад асаблівасцяў кішэчнай мікрабіёты. Напрыклад, у соевых прадуктах змяшчаецца рэчыва, якое асобныя кішэчныя бактэрыі ператвараюць у злучэнне, што спрыяе прафілактыцы астэапарозу, раку прастаты, сардэчна-сасудзістых і шэрагу іншых захворванняў.

Ёсць звесткі аб тым, што кішэчная мікрабіёта ўдзельнічае ў біятрансфармацыі лекаў, павышаючы ці, наадварот, зніжаючы іх эфектыўнасць. Таму ў хуткім часе пры вывучэнні і мадэляванні новых лекавых прэпаратаў давядзецца ўлічваць асаблівасці кішэчнай мікрабіёты.

Няправільны лад жыцця, нездаровае харчаванне, лекавыя прэпараты і стрэс могуць істотна прыгнятаць жыццядзейнасць карыснай мікрафлоры. З цягам часу гэта становіцца прычынай размнажэння патагенных мікраарганізмаў, узнікнення хранічнага запалення кішэчніка і іншых праблем са здароўем. Дысбаланс мікрафлоры можа прыводзіць да лішніх кілаграмаў.

Яшчэ навукоўцы гавораць аб тым, што бактэрыі здольныя кіраваць апетытам чалавека. Прасцей кажучы, атакі голаду ў 22:00, якія суправаджаюцца паяданнем шакаладу і цукерак, фарміруюцца не ў галаўным мозгу, а ў жываце, і напрамую за гэта адказвае супольнасць бактэрый. Самае дзіўнае, што мы ніяк не можам супрацьстаяць ім. У бактэрый гіпатэтычна ёсць сродкі і шляхі, каб уздзейнічаць на фарміраванне апетыту, на хуткасць пачуцця насычэння. Такім чынам, што і ў якой колькасці мы ядзім — гэта пытанне на ўзроўні свету бактэрый.

Каб з'явілася жаданне нешта з'есці, трэба, каб сігнал прыйшоў з мозгу. Бактэрыі здольныя сінтэзаваць кампаненты, якія праз абалонку сасудаў пранікаюць унутр галаўнога мозгу. Напрыклад, тыразін ці трыптафан. Абедзве амінакіслаты

ў галаўным мозгу пераўтвараюцца ў дапамін і сератанін. Усе, напэўна, чулі пра цэнтр заахвочвання ў галаўным мозгу. Усе нашы задавальненні незалежна ад прычыны іх паходжання суправаджаюцца выкідам дапаміну. Сератанін большасці вядомы як гармон шчасця. Тэорыя гаворыць: нашы бактэрыі нас заахвочваюць, калі яны задаволены ежай, якую мы ім пастаўляем. Гэта фарміруе ў нас прыемныя адчуванні. Бактэрыі, атрымаўшы пэўную ежу, уплываюць на ўзнікненне пачуцця насычэння. У шматлікіх даследаваннях было выяўлена, што сінтэз сігнальных рэчываў, якія адказваюць за насычэнне, адбываецца значна хутчэй, калі мы ядзім тое, што падабаецца нам і нашым бактэрыям.

— Але бактэрыі не толькі ўнутры нас, але і звонку. Ці трэба імкнуцца да татальнай чысціні ў доме?

— Пры панічным страху падчапіць якую-небудзь гадасць людзі імкнуцца ўсё вымыць і знішчыць. Такі від чысціні не зусім тое, што нам трэба. Чым стэрыльней кожнае індывідуальнае жытло, тым верагодней развіццё алергіі і аўтаімунных захворванняў у рамках сям'і. 30 гадоў таму алергія на той ці іншы алерген рэгістравалася ў кожнага дзясятага, сёння — у кожнага трэцяга. Але частата інфекцый не знізілася. Вынікі даследаванняў даюць аснову для новых уяўленняў аб чысціні. Пры гэтым размова не ідзе аб знішчэнні ўсяго небяспечнага. Больш за 95 % бактэрый нашай планеты не ўяўляюць для чалавека ніякай небяспекі. Больш за тое, многія з іх нам нават дапамагаюць.

Мэта ўборкі — знізіць колькасць бактэрый, якія жывуць у памяшканні, а не цалкам іх знішчыць. Бо і дрэнныя бактэрыі з'яўляюцца добрымі трэнерамі нашага імунітэту. Для кантролю працэсу размнажэння бактэрый існуюць чатыры даступныя кожнаму рычагі: разбаўленне, высокая тэмпература, асушэнне і ачыстка.

Разбаўленне ў хатніх умовах — гэта мыццё гародніны і садавіны. Канцэнтрацыя большасці бактэрый на іх паверхні пры гэтым становіцца настолькі мінімальнай, што яны перастаюць уяўляць наогул якую-небудзь небяспеку. Пры мыцці сталовых прыбораў, апрацоўчых дошак і посуду з дапамогай губкі дасягаецца такі ж эфект, але губка для посуду пастаянна вільготная, цёплая і поўная рэшткаў ежы — гэта ідэальнае асяроддзе для размнажэння бактэрый. Губка для мыцця посуду — адна з самых брудных рэчаў у доме. Яна бруднейшая ў 200 тысяч разоў у параўнанні з сядзеннем унітаза і можа выклікаць небяспечныя захворванні. Таму яе неабходна добра прамываць, выціскаць, прасушваць і часта мяняць.

На сухіх паверхнях бактэрыі не здольныя да размнажэння, многія нават гінуць, таму вымытая і працёртая падлога — самая чыстая. Асушэнне — цудоўная знаходка для барацьбы з бактэрыямі. Калі прадукты сухія, яны лепш і даўжэй захоўваюцца (макароны, мюслі, сухафрукты).

Большасць небяспечных для нас бактэрый не любіць высокай тэмпературы, таму пры гатаванні ежы трэба старанна прасмажваць ці праварваць мяса, птушку, яйкі, марскія прадукты. Даводзьце такія стравы, як супы і смажаніна, да кіпення, каб быць упэўненымі, што яны дасягнулі 70 °С, а таксама старанна падагравайце стравы, якія гатаваліся раней. Пры гатаванні мяса ці птушкі іх сокі павінны быць празрыстымі, а не ружовымі. Калі вы мыеце рэчы хворага, пажадана рабіць гэта пры тэмпературы не ніжэй за 60 °С.

Наша скура здольная ўтвараць уласную тлушчавую абалонку, і, каб яе змыць, дастаткова вады без мыла. Пры частым поўным змыванні тлушчавай абалонкі са скуры мы робім яе абсалютна безабароннай перад уздзеяннем навакольнага асяроддзя.

Таму памятайце, што чысціня — гэта разумны баланс вялікай колькасці добрых бактэрый і невялікай колькасці дрэнных.

— Як быць пры прыёме антыбіётыкаў? Мы ж знішчаем і шкодныя, і карысныя бактэрыі...

— Антыбіётык выконвае тры задачы: атручванне бактэрый, прыгнячэнне здольнасці да размнажэння і разбурэнне бактэрыі. Уздзейнічаць такім жа спосабам на вірусы антыбіётык не ў стане. Пры бескантрольным іх прыёме мы знішчаем частку карысных бактэрый, наносячы тым самым каласальны ўрон мікрафлоры. З асаблівай асцярожнасцю трэба ставіцца да антыбіётыкаў у малых, мікрафлора дзіцяці сама па сабе нестабільная і аднаўляецца значна даўжэй па заканчэнні лячэння.

З кожным годам бактэрыі вучацца адаптавацца да антыбіётыкаў і хуткасць адаптацыі ўсё ўзрастае. Па даных Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, праз некалькі дзясяткаў гадоў антыбіётыкі стануць бескарысным відам лекаў. Той, хто жадае абараніць свой кішэчнік ад бессэнсоўных войн з удзелам антыбіётыкаў, павінен прытрымлівацца некалькіх правіл. Не прымаць антыбіётыкі без сур'ёзных паказанняў, якія вызначае ўрач, у асноўным, гэта такія захворванні, як запаленне лёгкіх, ангіна, гнойны атыт, піяланефрыт, гаймарыт. Важна прытрымлівацца часу прыёму. Не варта спыняць прыём антыбіётыкаў у той момант, калі вам стала лепей.

Купляць мяса і птушку, а таксама астатнія прадукты трэба ў праверaных прадаўцоў або ў крамах. А лепш з маркіроўкай «бія», гэта адзначае адсутнасць антыбіётыкаў у корме жывёл з мэтай павелічэння пагалоўя. Выбіраць гародніну і садавіну лепш свайго рэгіёна, бо яны не падвяргаюцца хімічнай апрацоўцы для далёкай транспарціроўкі.

Наносячы ўдар па бактэрыях антыбіётыкамі, мы атрымліваем у адказ удар у выглядзе развіцця небяспечнай для арганізма ўстойлівасці. Навукоўцы ж прымаюць гэты выклік і прыступаюць да распрацовак новых антыбіётыкаў. Кожны з нас уключаецца ў гэты працэс, як толькі праглынае таблетку. Мы бярэм у заложнікі нашы добрыя бактэрыі ў надзеі перамагчы дрэнныя. Важна разумець, што пры нязначнай прастудзе гэта пройгрышны ход, у выпадку сур'ёзнага захворвання — вартая таго здзелка.