

ШТО РАБІЦЬ, КАЛІ «Р-Р-Р» НЕ ДАЕЦЦА?

Каму не знаёмы такі дэфект маўлення, калі не атрымліваецца вымавіць літару «р»? Дзеці ў школе разжняць, незнаёмыя перапытваюць словы, бо не разумеюць... Ці можна навучыцца правільна прамаяўляць гэтую злэшчасную літару? Сваімі парадкамі з чытачамі «Краіны здароўя» падзялілася фельчар-валеаляг 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Ірына БРЫТВІЧ.



«Трыццаць гадоў таму, калі гадавала сына, мне на вочы трапілі артыкул у газеце, дзе даваў рэкамендацыі лагаледа. Мне дапамагло — сын вельмі хутка навучыўся вымаўляць літару «р». Можна, і вам будучы карысныя гэтыя простыя парадкі.

Чаму літара «р» можа так доўга не паддавацца? Усё вельмі проста: язычная мышца «лянівая», і тады гэтая літара вымаўляецца горлам. Каб гэта выправіць, мышцу трэба трэніраваць. Як? Трэба падняць язык уверх і імітаваць ім барабанны дробат: «д-д-д-д», а ў гэты час пластмасавай закругленай на канцы палачкай (альбо дзіцячай соскай, шчыльна заполенай ватай) рабіць пад кончыкам языка маятніпадобныя рухі. Тады замест «д-д-д-д-д» атрымаецца «др-р-р-р». Трэніравацца такім чынам трэба рупліва і старанна, многа разоў у дзень на працягу некалькіх месяцаў.

Калі дзіця не вымаўляе гэтую літару, з выпраўленнем дэфекту нельга зацягваць. Многія бацькі лічаць, што малаго не трэба мучыць, з часам маўленне само выправіцца. Аднак калі да чатырох гадоў гэтага не адбылося, трэба пачаць практыкаванні.

Паспрабуйце — і ў вас атрымаецца. Галоўнае — не ленавацца. Няхай вашы дзеткі будучы шчаслівыя і здаровыя і прыгожа вымаўляюць літару «р».

Гэта лета, якое неаднаразова біла тэмпературныя рэкорды, безумоўна, запомніцца нам сваёй спякотай. У такія дні пагаршэнне самаадчування можа наступіць нават у здаровых — што ўжо казаць пра тых, хто мае захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы. Якія небяспекі чакаюць сардэчнікаў і гіпертонікаў? На якія сімптомы варта звяртаць увагу? Ці можна зніжаць дозу прэпаратаў, калі ў спякоту знікаеца ціск і якія лекі варта заўсёды мець пры сабе? Пра гэта нам расказала ўрач агульнай практыкі, загадчык 1-га тэрапеўтычнага аддзялення 11-й гарадской паліклінікі Мінска Ірына УЛАСІК.

— Ірына Уладзіміраўна, якія небяспекі ў гарачае надвор'е падліпноўваюць людзей з сардэчна-сасудзістай захворваннямі?

— Улетку ў перыяд павышэння тэмпературы паветра пры працяглым зна-

ходжанні на сонцы нагрузка на арганізм узростае, асабліва ў людзей з захворваннямі сардэчна-сасудзістай сістэмы. Гэта звязана і з магчымым паніжэннем насычэння крыві кіслародам, і з павышанай рызыкай абязводжвання за кошт узмоцненага потааддзялення і страты з потам мінеральных рэчываў — калію, магнію. Узростае рызыка празмернага павышэння ці, наадварот, зніжэння артэрыяльнага ціску, развіцця вострых сітуацый з боку сістэмы кровазвароту — арытмій, тромбозаў, інфарктаў міякарда, вострых парушэнняў мазгавога кровазвароту.

— Летам у гіпертонікаў ціск паніжаецца. Ці варта ў такім выпадку памяншаць дозу звыклых лекаў?

— Сапраўды, многія пацыенты, якія пакутуюць на артэрыяльную гіпертэнзію, адзначаюць, што ў гарачую пару года лічы ціску могуць зніжацца. Але памылкова лічыць, што на гэтым фоне магчымая адмена прыёму гіпатэнзійных прэпаратаў. Самастойнае зніжэнне дозы

можа прывесці да гіпертанічнага крызу і развіцця ўскладненняў артэрыяльнай гіпертэнзіі. Наконт дозы і схемы прыёму прэпаратаў, якія зніжаюць артэрыяльны ціск, варта пракансультавацца ва ўрача, ні ў якім разе не адмяняючы лячэнне самастойна. Таксама людзям з павышаным артэрыяльным ціскам трэба ўзяць за правіла яго вымярэнне перад прыёмам чарговай дозы лекаў, а таксама пры дрэнным самаадчуванні — галаўным болям, галавакружэнні, млянасці і інш.

— Як не прапусціць небяспечны стан і на якія сімптомы звяртаць увагу? У якіх выпадках трэба неадкладна звяртацца па медыцынскую дапамогу?

— Нельга заседжацца на лецішчы ў чаканні палягчэння пры з'яўленні такіх сімптомаў, як боль у грудзях, парушэнне рытму сэрца, здранцвенне і парушэнне рухомасці ў руцэ або назе, парушэнне маўлення, раптоўнае пагаршэнне зроку, вострая боль у руцэ, назе, задыха.



Калі з'явіліся падобныя скаргі і сімптомы, неабходна выклікаць хуткую дапамогу або як мага хутчэй звярнуцца да ўрача.

— **Пажыллыя людзі часта праводзяць усе летнія месяцы на лецішчы ці ў вёсцы. Якія лекі заўсёды трэба мець пры сабе?**

— Пры ад'ездзе за горад абавязкова варта пралічыць, ці хопіць лекаў на перыяд адпачынку. У палікліцы, пры стабільным цяжэнні вашага захворвання і падабранай дзейнай схеме лячэння, ёсць магчымасць выпіскі лекавых прэпаратаў на тэрмін да паўгода. Адпраўляючыся на працяглы тэрмін за горад ці на дачу, неабходна ўзяць з сабой не толькі лекі для штодзённага прыёму, але і аптэчку на выпадак неадкладнай дапамогі. Абавязкова таксама мець пры сабе таномер, прэпараты на выпадак

празмернага павышэння артэрыяльнага ціску (напрыклад, каптапріл або максідзіл), нітрагліцэрын (таблеткі ці ў форме спрэю), валідол.

— **Што яшчэ можна парэкамендаваць пажылым людзям, якія ў спякотнае надвор'е працуюць на агародзе?**

— Канешне, няправільна накружаць сябе празмернай працай, асабліва ў гарачыя гадзіны. Зразумела, што неабходна выконваць пэўныя работы, але для іх варта выбіраць ранішнія або вячэрнія гадзіны, калі тэмпература паветра больш камфортная і ніжэйшая сонечная актыўнасць. Абавязкова выконваць пільны рэжым з улікам павышанай тэмпературы паветра, не абмяжоўваць сябе ў вадкасці. Важна карыстацца галаўнымі ўборамаі, калі знаходзіцеся на адкрытым сонцы.

СЕЗОН ПАД ГРАДУСАМ Небяспекі алкаголю ў спякотныя дні

Асноўная небяспека ўжывання спіртных напояў у спякоту — гэта парушэнне тэрмарэгуляцыі і рызыка цеплавога ўдару з-за абязводжвання арганізма. Алкаголь, як вядома, садзейнічае вывадзенню вадкасці з арганізма, з-за чаго павялічваецца рызыка цеплавога ўдару. Чаму не варта імкнуцца nataляць смагу півам ці тонікамі і па якіх прычынах лепш увагуле ўстрымацца ад іх прыёму, расказалі спецыялісты.

Як адзначыў **начальнік Рэспубліканскага цэнтара наркалагічнага маніторынгу і прэзентацыі РНПЦ псіхічнага здароўя Арцём МАЛЫГІН**, агульная колькасць асоб, якія знаходзяцца пад дыспансерным наглядам з сіндромам залежнасці ад алкаголю, летась у параўнанні з 2019 годам зменшылася на 3,4 % (у 2019 г. — 154 842 пацыенты, у 2020 г. — 149 538 пацыентаў). За гэты ж перыяд першасная захвальнасць на сіндром залежнасці ад алкаголю знізілася на 20,7 % (у 2019 г. — 15 418 чалавек,

у 2020 г. — 12 220 чалавек). У той жа час ужыванне алкаголю застаецца высокім: на аднаго беларуса, старэйшага за 15 гадоў, у год прыпадае больш за 10 літраў. Высокім застаецца і ўзровень смертнасці ад выпадковых атручванняў.

— Гэта часткова звязана з высокай даступнасцю алкаголю, у тым ліку цэнавай, вялікай доляй моцнага алкаголю ў структуры спажывання, ужываннем яго ў вялікай колькасці і за кароткі прамежак часу, — падкрэсліў Арцём Малмыгін.

Спецыяліст парэкамендаваў катэгарычна ўстрымацца ад выпівак у спякоту:

— Многія лічаць, што ўжыванне такіх алкагольных напояў, як піва, тонікі, віно, дапамагае nataляць смагу, аднак гэта памылка. Алкаголь не аблягчае стан чалавека, а спакота ўзмацняе таксічнае ўздзеянне спіртнога. Ёсць тры прычыны, па якіх непажадана на ўжываць спіртное ў спякотныя дні. Па-першае, алкаголь узмацняе смагу, што выклікае абязводжванне і, такім чынам, істотна павялічвае верагоднасць узнікнення цеплавога і сонечнага ўдару, якія суправаджаюцца галаўным болем, слабасцю, ванітамі, непрытомнасцямі, павышэннем тэмпературы цела (часам да 40°C), парушэннямі пульсу, сутаргамі.

Акрамя таго, чалавек у стане алкагольнага ап'янення не здолны ацэнаваць сваё стан, ды і сімптомы цеплавога ўдару і алкагольнага ап'янення вельмі падобныя. Па-другое, ужыванне алкаголю ў спякоту рэзка павялічвае нагрузку на сэрца, можа выклікаць гіпертанічны крыз, адным з наступстваў якога з'яўляюцца інфаркт і інсульт. Па-трэцяе, ужыванне алкаголю ў спякоту можа прывесці да абвастрэння хранічных захворванняў.

Арцём Малмыгін звярнуў увагу на некалькі аспектаў, якія патрабуюць абмежавання. У прыватнасці, усім зацікаўленым ведамствам трэба разгледзець забарону продажу моцных напояў маладым людзям да 21 года, а таксама забарону размяшчэння яго ў прыкасавай зонах і рэкламу ў месцах продажу і інтэрнэце.

Сёлетая да адміністрацыйнай адказнасці за распіццё алкагольных, слабаалкагольных напояў ці піва ў грамадскім месцы або з'яўленне ў грамадскім месцы ў стане ап'янення прыцягнута больш за 4,3 тысячы грамадзян, паведамліў **начальнік упраўлення аховы правапарадку і прафілактыкі ГУУС Мінгарвыканкама Сяргей ГАРОХАУ**. На прафілактычным ўліку за неаднаразовае прыцягненне да адміністрацыйнай адказнасці за злоўжыванне спіртным знаходзіцца 2,5 тысячы асоб. Найбольш эфектыўнай мерай з'яўляецца ізаляцыя хранічных алкаголікаў у ЛПП. З пачатку года туды накіравана 410 мінчан, да адпраўкі асуджана яшчэ 356 асоб.

У сваю чаргу **вядучы спецыяліст Мінскай гарадской арганізацыі АСВОД Алена ЖАЛАБОВІЧ** паведаміла, што купанне ў стане алкагольнага ап'янення —

адна з асноўных прычын гібелі людзей на вадаёмах:

— Чалавек на падпітку губляе над сабой кантроль і дрэнна арыентуецца. Яму здаецца мора па калена. Вось чаму нельга купацца ў нецвярзым стане. Па статыстыцы кожны чацвёрты тапелец быў у стане алкагольнага ап'янення.

Алена Жалабковіч адзначыла, што п'яныя нярэдка заплываюць за буйкі, не разлічыўшы свае сілы, і вяртаць іх на бераг даводзіцца ратавальнікам. Таксама садзяцца на катамараны і засынаюць, а судна адплывае далёка ад берага, у такім выпадку зноў патрабуюцца дапамога ратавальнікаў. Партрэт чалавека, якому найчасцей патрабуюцца дапамога на вадазе, выглядае так: гэта мужчына перадпенсійнага ўзросту, які мае работу.

У сезон

Ці ёсць жыццё без мяса?

Спыталі ў дыетолага, ці варта станавіцца вегетарыянкам — на лета або назаўсёды

Лета — раздолле для вегетарыянцаў. Дарэчы, многія прымаюць рашэнне адмовіцца ад жывёльнай ежы менавіта летам, кажучы дыетолагі. Дык усё ж карысна гэта або шкодна? І ці можна вярнуцца з вегетарыянства да курчак і адбійных, калі раптам не спадабаецца? Пра гэта мы спыталі ў намесніка генеральнага дырэктара РНПЦ НАН Беларусі па харчаванні Алены МАРГУНОВАЙ.

Вегетарыянскай дыетай называюць поўную або частковую адмову ад ужывання прадуктаў жывёльнага паходжання. Самыя строгія вегетарыянцы называюцца веганамі. Яны ўжываюць прадукты толькі расліннага паходжання — нават малако, яйкі і мёд для іх непрымальныя, бо вырабляюцца жывёламі. Не кажучы ўжо пра мяса і рыбу. Некаторыя веганы не ядуць нават грыбы, паколькі тая фармальна не адносяцца да расліннага свету. Вегетарыянцы, што дазваляюць сабе не толькі раслінную ежу, але і малочныя прадукты, называюцца лактавегетарыянкамі. А тыя, хто акрамя малочкі ядуць яшчэ і яйкі, — лактаоавегетарыянкамі. Дыетолагі лічаць гэтыя віды вегетарыянства «абароненымі», таму што з малочнымі прадуктамі і яйкамі арганізм атрымлівае неабходныя амінакіслоты і некаторыя дэфіцытныя пры расліннай дыеце вітаміны. Веганства

нутрыццёлага адносяць да «неабароненага» тыпу вегетарыянства.

— Той ці іншай разнавіднасці вегетарыянскай сістэмы харчавання прытрымліваецца ў нашай краіне дастаткова шмат людзей. Скажу адразу: я да вегетарыянства стаўлюся асцярожна і не лічу сябе яго прыхільніцай, — адзначае Алена Маргунова. — Многія хваляць вегетарыянскую дыету, распавядаюць, што сталі сябе лепш адчуваць, скуднелі і аздаравіліся. У клінічнай практыцы медыкі часам выкарыстоўваюць вегетарыянскія разгрузачныя дні. Існуюць пэўныя захворванні, пры якіх вегетарыянства паказана, але кароткачасова — як курс лячэння. Аднак, на жаль, нішто не заменіць шэраг амінакіслот, якія можна атрымаць толькі з прадуктаў жывёльнага паходжання. Між тым яны ўбудовваюцца ва ўсе сістэмы арганізма і ў першую чаргу адказваюць за мышачны каркас нашага цела.

Плюсы — рэальныя і ўяўныя

У адмове ад мяса досыць шмат плюсаў, улічэнныя дыетолагі. У першую чаргу гэта аднаўленне і аздаруленне апорна-рухальнага апарату (з суставаў выводзяцца солі, што памяншае сімптомы многіх захворванняў). Таксама вы заўважыце паліпаванне работы страўнікава-кішчанага тракту. Зеляніна, садавіна і гародні-

на — гэта клятчатка, дадайце адсутнасць цяжкай ежы (тлустага мяса, каўбасы), і мы атрымліваем максі тэрапеўтычны эффект. Зразумела, яшчэ адзін плюс — досыць хуткая карэкцыя фігуры: каларыйнасць рацыёну рэзка падае, і лішняя кілаграмы сысходзяць. І, нарэшце, вы адчуваеце, што не падтрымліваеце індустрыю гвалту і па меры сіл удзельнічаеце ў барацьбе за экалогію — гэта таксама дадае пазітыву.

Але ёсць у гэтай сістэме харчавання і плюсы ўяўныя, гавораць спецыялісты.

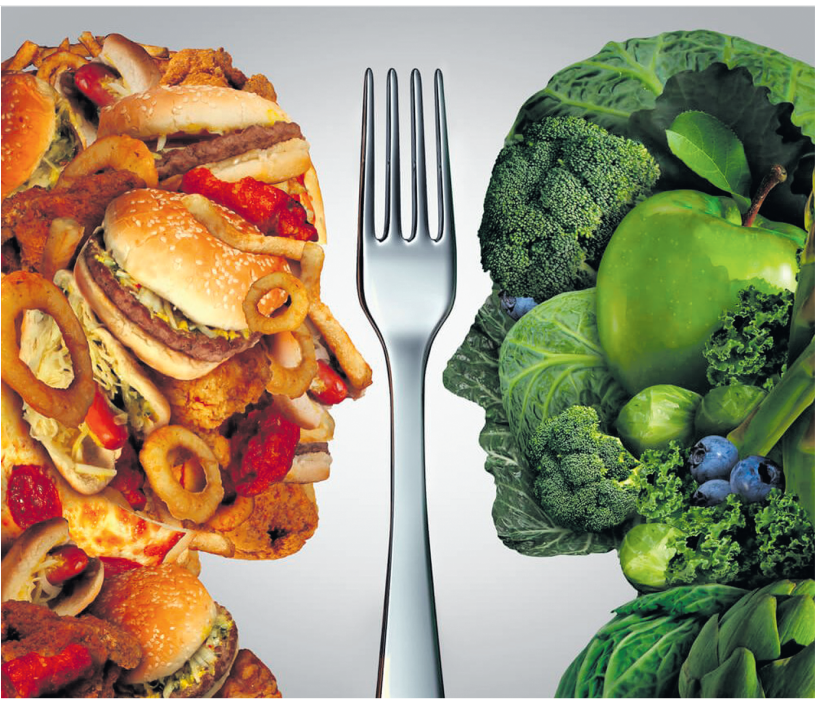
«Улічваючы цэны, вегетарыянская дыета, магчыма, праб'е пралом у вашым бюджэце нават летам — у тым выпадку, калі ў вас няма ўласнага саду-агарода».

— Спачатку многія людзі, якія перайшлі на вегетарыянскі тып харчавання, і асабліва на веганскую яго разнавіднасць, кажучы аб незвычайным прылыбе жыццёвых сіл. Справа ў тым, што ў выніку рэзкага абмежавання каларыйнасці рацыёну ў працэсе расшчэплення тлушчавых запасаў утвараюцца кетонавыя целы, якія ўздзейнічаюць на галаўны мозг, выклікаючы адчуванне эйфарыі і лёгкасці. Прыўзняты настрой і прымаецца за вынік аздарулення.

Мінусы — для здароўя і кашалька

Вегетарыянства — гэта не толькі дыета, а вельмі часта яшчэ і лад жыцця, падкрэслівае спецыяліст.

— Нават калі ўрачы знаходзяць відавочныя парушэнні, звязаныя з вегетарыянскай сістэмай харчавання (напрыклад, ацёкі), часам пераканаць людзей у тым, што праблема заключаецца менавіта ў недаатрымнанні жывёльнага бялку, практычна немагчыма. Гэта вельмі выразная жыццёвая пазіцыя і той выбар, які кожны робіць сам. Але, на жаль, не заўсёды людзі дасведчаныя аб наступствах, — адзначае суразмоўніца.



Адмова ад жывёльнай ежы прыводзіць да дэфіцыту некаторых жыццёва важных рэчываў у арганізм. Жалеза, цынк, кальцый, несаменныя амінакіслоты, некаторыя вітаміны (А, В2, У12) або цалкам адсутнічаюць у гародніне, садавіне і зеляніне, або ёсць у недастатковай колькасці, а за свайгове іх наш арганізм з расліннай ежы горш, чым з жывёльнай. І самае галоўнае — гэта недахоп бялку.

— Нават пры рацыёне, багатым яго расліннымі крыніцамі, арганізм адчувае недахоп у асноўным будаўнічым матэрыяле для тканак і органаў, — тлумачыць Алена Маргунова. — Ад паступлення бялку залежыць стан імуннай і нават эндакрынай сістэмы: усе гармоны — бялковыя структуры. Асабліва недахоп бялку заўважны пры строгім вегетарыянстве, калі акрамя мяса забароненыя малочныя прадукты, яйкі і рыба. У выніку працяглага знаходжання на вегетарыянскай дыеце развіваецца жалезадэфіцытная анемія, паколькі дастатковую колькасць жалеза арганізм можа засвоіць толькі з прадуктаў жывёльнага паходжання, у прыватнасці з чырвоных гатункаў мяса.

Як вынік, нават у здаровых людзей у выніку працяглага вегетарыянскай дыеты могуць развівацца дысбіёз, гіпавітаміноз і бялковая недастатковасць (а яе вынік — анемія, ацёкі, хваробы сэрца, сасуду і нервовай сістэмы).

Акрамя мінусаў для здароўя ёсць таксама і іншыя. Перш за ўсё гэта фінансавы бок пытання. Лета скончыцца, і раслінныя прадукты стануць дарагімі задавальненнем. На адных збожжавых і бабовых наўрад ці працягнеш доўга, нават калі дадась да іх арэхі і сухафрукты (якія таксама ятаннныя). Уласна кажучы, улічваючы цэны, вегетарыянская дыета, магчыма, праб'е пралом у вашым бюджэце нават летам — у тым выпадку, калі ў вас няма ўласнага саду-агарода. Мяса таксама абыходзіцца дорага, але расліннай ежы чалавеку, каб адчуваць сябе сытым, патрабуюцца значна, значна больш па аб'ёме, чым калі ён мог дазволіць сабе катлетку з гарнірам.

І нават калі домік у вёсцы ёсць, пытанне, чым напоўніць свой рацыён зімой, застаецца адкрытым. Бо кансервы не вітаюцца ў любой

вегетарыянскай дыеце. Такое «вегетарыянства» — шлях да страты здароўя. Дамашнія кансерваваныя прадукты — гэта лішак солі і цукру, а ў крамных «закатках» да таго ж можа быць шмат загущальнікаў, кансервантаў і фарбавальнікаў. Акрамя таго, калі вы вегетарыянец, праблемай становіцца паесці не дома (у дарозе, у кафэ або ў гасцяна), ды і купіць дадому спецыяльныя вегетарыянскія прадукты можна толькі ў буйных гіпермаркетах, якія ёсць далёка не ўсюды.

А КАЛІ ТОЛЬКІ НА ЛЕТА?..

— Ці можна вярнуцца з вегетарыянства да больш звыклых для нашых шырот рацыёну і ці шкодна гэта?

— Вярнуцца можна, але гэта павінен быць вельмі паступовы працэс. Калі вы былі вегетарыянкам на працягу доўгага часу, ваша ферментная сістэма перабудавалася і забылася, як ператраўляць жывёльныя бялок. Арганізм успомніць, але вяртанне да мясной ежы не павінна быць рэзім. А вось адмовіцца ад мяса ці проста скараціць яго долю на цёплых сезон, павялічыць колькасць расліннай ежы, — гэта хутчэй карысна.

У клінічнай практыцы медыкі часам выкарыстоўваюць вегетарыянскія разгрузачныя дні.

Дарэчы, пераходзіць на раслінную дыету, калі вы ўжо вырашылі правесці гэтае лета без мяса, таксама лепш паступова. Калі на вячэру вы елі бульбу з сардэлкай, а на сніданак — бульбу без сардэлкай, наўрад ці вашай рашучасці хопіць надоўга. Для пачатку зменшыце аб'ём мясных страў у дзённым рацыёне, а таксама колькасць прыёмаў ежы з мясам у тыдзень. Паралельна павялічвайце ў рацыёне колькасць іншых пастаўшчыкоў жывёльнага бялку і амінакіслот — тварыгу, сыру, яек.

Аляксандра АНЦЭЛБІЧ.

