



Скажыце, доктар...

Пагроза на прысядзібным участку

Якое небяспечнае захворванне разносяць мышы?

21 дзень. Пачынаецца хвароба з агульнай інфекцыйнай інтаксікацыі. Паднімаецца тэмпература да 38-40 °С. Ліхаманкавы перыяд доўжыцца ад аднаго да трох дзён.

Таксама з'яўляюцца выяўленыя дрыжкі, моцны галаўны боль, болевы сіндром у мышцах, каленных суставах, паясніцы. Магчымыя млоснасць, ваніты, млявасць. Акрамя таго, могуць непакоіць «туман перад вачыма», мільганне мушак, зніжэнне вастрыні зроку, бачанне прадметаў у чырвоным колеры. Часта назіраюцца ацёчнасць і пачырваненне твару, шыі, верхніх аддзелаў грудзей (сімптом капюшона).

Узбуджальнік валодае выяўленай здольнасцю паражаць сценкі сасудаў, што абумоўлівае ачаговую кровазліцці ва ўнутраных органах з далучэннем гемаграгічнага сіндрому. Клінічна ён праяўляецца петэхіяльным сыпам (гэта дробныя кровазліцці) у вобласці тулава, унутранай паверхні плячэй, кровазліццямі ў склеру, кан'юктыву вачэй, сінякі ў месцах ін'екцый. Яшчэ магчымыя страўнікава-кішачныя, матачныя, насавыя

крывацёкі, гематурыя (кроў у мачы).

Аднак галоўны орган-мэта віруса — ныркі, таму ў востры перыяд можа паўстаць рэзкае зніжэнне дыўрэзу аж да анурыі, калі хворы практычна не мочыцца.

Калі пацыент перажыў перыяд разгару хваробы, то з 9-13-га дня ад пачатку захворвання ў выніку фармавання імунітэту паступова пачынаецца выздараўленне.

борка павінна праходзіць толькі вільготным спосабам з ужываннем сродкаў дэзынфекцыі з наступным праветрываннем памяшкання.

Харчовыя прадукты варта захоўваць у металічнай тары, якая шчыльна закрыта. У час першага наведвання дачы абед лепш узяць з дому. Ваду неабходна ўжываць прывезеную з сабой, кіпячоную або бутылічаную.

міграцыі грызуноў у жылыя памяшканні, а гэта красавікам і верасень-кастрычнік.

Таксама важна выключаць магчымыя пранікненні грызуноў у жылыя памяшканні і гаспадарчыя пабудовы. Для гэтага варта залаціць вентыляцыйныя адтуліны металічнай сеткай і зацэментавачь шчыліны і адтуліны. Старайцеся не захламляць жыллё і дапаможныя памяшканні, дваровыя участкі, своечасова вывозіце бытавое смецце.

У летні перыяд пры наведванні лесу посуд і ежу нельга раскладваць на траве, пнях. Для начлегу варта выбіраць сухія, не зарослыя хмызняком участкі лесу, дзе няма грызуноў. Пазбягаць начлегу ў стагах сена і саломы.

Пры перавозцы і складзіраванні сена, саломы, нарыхтоўцы дроў, пераборцы агародніны абавязкова выкарыстоўвайце маску і гумовыя пальчаткі. Пасля заканчэння работ старанна вымыйце рукі з мылам.

Улічваючы сур'езнасць і цяжар захворвання, лячэнне хворых ажыццяўляецца толькі ў стацыянары. Таму пры з'яўленні першых прыкмет хваробы неабходна неадкладна звярнуцца да ўрача.



— Улічваючы, што захворванне такое цяжкае, як яго папярэдзіць?

— Пры прыборцы дачных, дапаможных памяшканняў, гаражоў, скляпоў неабходна надзяваць маску і гумовыя пальчаткі. Пры-

Для надзейнага папярэджання заражэння ГЛНС неабходна праводзіць знішчэнне грызуноў усімі даступнымі сродкамі на тэрыторыі дач, садоў, прыватных пабудов не радзей двух разоў на год, асабліва ў перыяды масавай

Карысна ведаць

Не чытаць лежачы і ў транспарце

Што больш за ўсё пагаршае зрок?

Паўсюднае выкарыстанне гаджэтаў вылілася ў праблемы са зрокам як у дарослых, так і ў дзяцей — блізарукасць маюць 10 % вучняў малодшых класаў, сярод старшакласнікаў іх 25–30 %. Што дапаможа нашым вачам?

Пра гэта расказала ўрач-афтальмолаг 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Наталля МАЦЕЙКА.

— Дбаць пра здароўе дзіцяці і праводзіць прафілактыку для выключэння блізарукасці неабходна з ранняга дзяцінства. Пры моцнай нагрузцы на блізкай адлегласці мышцы вачэй знаходзяцца ў пастаянным напружанні. Гэта стымулюе рост вока ў даўжыню. Ступень блізарукасці прама прапарцыйная даўжыні вока: чым яно даўжэй, тым больш ступень міяпіі, — расказвае афтальмолаг.

Вось што будзе карысна ў прафілактыцы блізарукасці ў дзяцей. У першы год жыцця афтальмолаг павінен аглядзець малога тры разы: у першыя тры месяцы, у паўгода і ў год. Агляд у год уключае пашырэнне зрэнкі для вызначэння сапраўднай рэфракцыі. Дзецям з групы рызыкі (блізарукасць у блізкіх сваякоў, пры рэтынапатыі неданашаных і іншае), магчыма, неабходна будзе абследавацца ў акуліста часцей.

Бацькі павінны паклапаціцца, каб пакой дзіцяці быў светлым. Недапушчальна, каб дзіця гуляла з дробнымі прадметамі, малявала ці разглядала карцінкі пры дрэнным асвятленні.

Першыя кніжкі павінны быць з вялікімі і выразнымі карцінкамі для таго, каб не дапускаць перанапружання зроку. З ранняга дзяцінства дзіця павінна прывыкнуць маляваць і пісаць за сталом. Пры гэтым важна



сачыць за яго паставай і адлегласцю ад вачэй да стала: яна раўняецца адлегласці ад кіскі дзіцяці да локця.

Працоўны стол таксама павінен быць дастаткова асветлены пры дапамозе настольнай лампы ці святільніка.

Малым да трох гадоў не рэкамендуецца глядзець тэлевізар. Дзецям старэйшага ўзросту пажадана на гэты занятак адводзіць не больш як 30 хвілін запар. Адлегласць ад экрана да вачэй павінна раўняцца тром дыяганалям тэлевізара. Гэтыя ж правілы адносяцца і да камп'ютараў.

Немалаважным з'яўляецца рацыянальнае харчаванне, якое ўключае ўвесь комплекс пажыўных рэчываў, неабходных для нармальнага развіцця арганізма. Для прафілактыкі блізарукасці асабліва карысная ежа, якая змяшчае вітаміны А, С і кальцый (малочныя прадукты).

ПРАВІЛЫ ГІЕНЫ ЗРОКУ

Правільная арганізацыя глядзельнай нагрузкі і адпачынку (гігіена зроку) ады-

грывае галоўную ролю ў прафілактыцы блізарукасці ў любым узросце. Выконваючы простыя правілы, можна дабіцца значных вынікаў у прафілактыцы блізарукасці.

• Чытанне лежачы, асабліва на баку, негатыўна ўплывае на зрок, паколькі ў такім становішчы вочы знаходзяцца на рознай адлегласці ад тэксту.

• Не рэкамендуецца практыкаваць і чытанне ў транспарце. Падчас руху вачам прыходзіцца пастаянна факусіравацца на новай адлегласці. А гэта вельмі стамляе мышцы вачэй.

• Для прафілактыкі блізарукасці важна добрае асвятленне ў памяшканні. Рэкамендуецца выкарыстоўваць лампы дзённага святла, якія імітуюць натуральнае асвятленне. У дрэнна асветленым памяшканні значна зніжаюцца вастрыня зроку і кантрасная адчувальнасць.

• Рабочы стол таксама павінен быць добра асветлены. Пры выбары лампы варта звярнуць увагу на яе абжур, які павінен быць конусападобным і непразрыстым. Трапляюцца прамых прамянёў святла неспрыяльна ўплывае на вочы. У лампе варта выкарыстоўваць лампачку магутнасцю ад 60 Вт.

• Не пажадана глядзець тэлевізар у поўнай цемры. Рэзкі перапад паміж яркім экранам і цёмным пакоем будзе стамляць вочы.

• Падчас работы за камп'ютарам рэкамендуецца размяшчаць экран крыху вышэй за ўзровень вачэй і на адлегласці 35-40 см. Шрыфт тэксту варта выбіраць 12-14 і маштаб 100 %. Пры наборы тэксту на камп'ютары дробным шрыфтам рэкамендуецца павялічыць маштаб.

• У зрокавай рабоце патрэбна рабіць перапынкі. Для прафілактыкі блізарукасці іх неабходна рабіць праз кожныя 45–50 хвілін бесперапыннай работы на пяць хвілін. Для выключэння прагрэсавання ўжо наяўнай блізарукасці перыяд бесперапыннай работы варта скараціць да 30–40 хвілін, а перапынак павялічыць да 10 хвілін.

• Наяўнасць прафесійных шкоднасцяў для органаў зроку (работа за камп'ютарам больш за чатыры гадзіны ў дзень, выкарыстанне ў рабоце дробных прадметаў) патрабуе штогадовага прафілактычнага агляду ў афтальмолага.

Станоўча ўплывае на стан органаў зроку трэнерука акамадацыі.

— Акамадацыя — гэта працэс, які дазваляе вачам факусіравацца на прадметах, што размешчаны на далёкай і на блізкай адлегласці. Пры моцных глядзельных нагрузках акамадацыйныя мышцы ўвесь час знаходзяцца ў напружанні. Гэта спрыяе развіццю спазмы акамадацыі, што выяўляецца пагаршэннем зроку. Узнікае імітацыя блізарукасці ці яе ўзмацненне. З часам акамадацыйная спазма можа развіцца ў сапраўдную блізарукасць, — кажа Наталля Мацейка.

Існуе некалькі практыкаванняў, якія дазваляюць трэніраваць акамадацыю і спрыяюць прафілактыцы блізарукасці. Гэтыя практыкаванні можна выконваць прама на рабочым месцы. Напрыклад, можна маляваць розныя геаметрычныя фігуры позіркам. Вельмі карысная гімнастыка для вачэй, якую распрацаваў вядомы афтальмолаг прафесар Сяргей Авецісаў. Для дасягнення станоўчых вынікаў гімнастыку трэба выконваць рэгулярна: мінімум двойчы ў дзень па 3-5 хвілін.