

## КУПАННЕ Ў ПАЛОНЦЫ: КАРЫСЦЬ І ШКОДА

А вы ведалі?

### Якія прадукты выклікаюць залежнасць

Усё самае апетытнае звычайна сінонім шкоднага. Такая ежа быццам бы трывае нас на кручку. Дыеталагі параюнаюць некаторыя пункты нашага меню з наркотыкамі. І заяўляюць, што мы выбіраем іх не здравым розумам, а таму, што ў нашага мозга ломка. І размова тут не пра экзотыку. Што ж гэта за ежа?

У сотнях навуковых работ вучоныя даказваюць, што на **цукар** рэцэптары мозга рэагуюць як на дозу какаіну. Вопыты праводзілі на пацуках, і калі іх пазбаўлялі цукру, яны з задавальненнем пераклучаліся на алкаголь, адмаўляючыся ад іншых прыкормаў. Цукар — як спускавы механізм: запуская і іншыя, больш моцныя залежнасці. Таму яго і дадаюць зараз ледзь не ва ўсе прадукты.

Ні адзін нават самы смачны прадукт мы не зможам есці кожны дзень на працягу доўгага часу. Акрамя хлеба, які ўжываем усё жыццё. Арганізм ад яго не адмаўляецца, нават калі ў хлебе, акрамя пшаніцы, вады, дражджэй і солі, ніякіх іншых дабавак і паляпшальнікаў смаку няма. Вучоныя сцвярджаюць, што ўся справа ў **зернавай клейкавіне і дражджах**, якія «харчуюцца» цестам і вылучаюць вуглякіслы газ і алкаголь.

Многія любімыя намі прадукты папулярныя дзякуючы **глутамату натрыю** ў іх, які ў разы ўзмацняе смакавыя адчуванні. І гэта прымусае мозг патрабаваць дабаўкі. Таму людзі так любяць каўбасы, чыпсы ці сухарыкі, а часам так хочацца лапшы хуткага прыгатавання, у прыправу да якой абавязкова падсыпаюць глутамат натрыя.

Яшчэ залежнасць выклікаюць усе соленыя прадукты. **Соль**, як сцвярджаюць даследаванні, трапляючы ў арганізм, пасылае сігналы ў мозг, якія прымусваюць чалавека адчуваць сябе задаволеным.

Ведаючы механізмы атрымання задавальнення і тое, што іх запускае, выбірайце прадукты з розумам.

На гэтым тыдні ўсе праваслаўныя адзначаюць свята **Вадохрышча**. У ноч з 18 на 19 студзеня звычай абавязвае вернікаў акупіцца ў халодную ваду... Між іншым, спрэчкі пра карысць і шкоду такой працэдур не сціхаюць дагэтуль. Хто ж мае рацыю? Заядлыя «маржы» ці ўрачы, якія чакаюць у аддзяленнях «хуткай» чарговы наплыў пацыентаў?

Напрыклад, некаторыя медыкі лічаць, што рэзкае змяншэнне тэмпературы прыводзіць да выкідку наднырачнікамі кортыкастэроідаў. Гэтыя гармоны дапамагаюць нашаму арганізму адаптавацца да змяненняў навакольнага асяроддзя, а значыць, абараняюць ад многіх знешніх фактараў. Некаторыя вучоныя заўважылі, што шматгадовае маржаванне аздараўляе сардэчна-сасудзістую сістэму. Жыватворны ўплыў аказвае холад і на імунітэт. Але нельга блытаць паступовы працэс загартоўвання з адзінаразовай акцыяй маржавання. Адна справа — марудна прывучаць арганізм да экстрэмальных тэмператур. І зусім іншая — акупіцца яго ў ледзяную палонку без усялякай падрыхтоўкі. Якія небяспекі чакаюць такіх адчайных «маржоў», расказала загадчык аддзялення прафілактыкі 31-й гарадской паліклінікі Мінска Таццяна ПЛІСЮК.

— **Таццяна Аркадзеўна, якія праблемы са здароўем можна атрымаць падчас акупання ў палонку незагартаванаму чалавеку?**

— Экстрэмальнае купанне ў халоднай вадзе ў мінусавую тэмпературу — гэта вялізны стрэс для арганізма. Нават летам наша цела рэагуе на перапад тэмпературы вады і паветра, нават калі вада плюс 20 градусаў і вышэй. Зімой, калі тэмпература вады апускаецца да плюс 2—4 градусаў, гэта каласальны стрэс для ўсіх органаў і сістэм. Падчас акупання ў ледзяную ваду адбываецца рэзкая спазма сасудаў. Чалавеку здаецца, што наадварт раптам стала цёпла. Але ад спазмы можа здарыцца інсульт ці інфаркт. Істотна вырастае пасля зімовых купанняў колькасць вострых рэспіраторных інфекцый і пнеўманій. Вельмі пакутуюць

ад пераахладжання органы малага таза, мочапалавая сістэма — аж да бясплоддзя. У мужчын развіваецца прастатыт, у жанчын — запаленне прыдаткаў, цыстыты. Знаходжанне ў вадзе пры тэмпературы плюс 12 градусаў на працягу пяці хвілін можа прывесці да пераахладжання арганізма са смяротным



Фота Ганны ЗАНКАВІЧ.

Фота Анастасіі КЛЕЩУЧКА.

ыходам. Таму калі вы не прымалі халодны душ хоць бы з восені і не маеце вопыту маржавання, ад палонкі лепш трымацца далей.

— **З узростам рызыкі павялічваюцца?**

— Так, калі вы старэйшы за 50 гадоў, то пачынаць з купання на Вадохрышча дакладна не трэба. У мяне ёсць

знаёмы ва ўзросце, які акунаецца кожны дзень, незалежна ад надвор'я, і робіць гэта ўжо на працягу многіх гадоў. Пры гэтым сцвярджае, што адчувае сябе выдатна, і за яго стан падчас такіх працэдур можна быць больш-менш спакойным. У непадрыхтаванага чалавека ва ўзросце рэзкія спазмы сасудаў могуць выклікаць раптоўнае спыненне сэрца. І калі паступовае загартоўванне можа быць карысным для гіпертоніка, то нечаканае купанне ў ледзяной вадзе яго можа проста забіць. Нездарма ў месцах масавых акупанняў дзюжараць брыгады хуткай дапамогі. Сардэчна-сасудзістая катастрофа — самая вялікая небяспека. Вострую рэспіраторную інфекцыю, пнеўманію і іншыя хваробы можна вылечыць.

— **Ці ёсць нейкія сімптомы недамагання, якія сведчаць, што варта хутчэй выходзіць з вады?**

— Падчас акупання за кошт спазмы чалавек адчувае цяпло. Недамаганне ў вадзе здараецца не часта, звычайна ўрачы патрэбны пасля таго, як чалавек з яе выходзіць. Усё ж для такіх працэдур трэба быць больш-менш здравым.

— **Як варта сябе паводзіць пасля акупання?**

— Абавязкова зняць мокры купальнік, выцерціся ручніком, расцерці цела, апраць сухое цёплае адзенне, выпіць гарачай гарбаты.



## ІШОЙ, УПАЙ, АЧУЙСЯ...

### Як пазбегнуць траўмаў у галалёдзіцу

ным тэлефоне, каб не апынуцца на зямлі.

Вядома ж, нягледзячы на тое, што розныя зімовыя забавы не прадугледжваюць нейкай сур'ёзнай канцэнтрацыі, цалкам расслабляцца не варта. Дзеці і моладзь любяць

пракаціцца з разбегу па слізкай сцежцы ці горцы. Пры гэтым едуць гурбой, збіваючы адно аднаго. Звычайна ў такім выпадку абыходзяцца сінякамі, але так «шанцуе» не заўсёды. Дарослыя павінны навучыць дзяцей абдумаць свае ўчынкі і дзеянні наперад і прагназаваць траўманяспечную сітуацыю.

### Вучымся падаць

Калі вы паслізнуліся і не можаце захаваць раўнавагу — лепш упасці. Пастарайцеся надаць цёлу максімальна акруглую форму, прыбіраючы вострыя вуглы і прызямляючыся на ўсю паверхню. Гэта дапаможа пазбегнуць значных траўмаў, а цёплыя зімовыя курткі і паліто могуць паслужыць добрым ахоўным сродкам.

### Правільны абутак

Перавагу варта аддаваць абутку з рабрыстай падэшвай. Калі падэшва гладкая, то хутчэй за ўсё, адчуваць сябе вы будзеце не вельмі ўпэўнена. Важна, каб абутак шчыльна прылягаў да нагі, быў зручны. У адваротным выпадку хада робіцца нязграбнай, і шанцаў апынуцца на зямлі значна больш. Нагу варта ставіць такім чынам, каб быў максімальны кантакт з паверхняй, пазбя-

гаць слізкіх месцаў. Не спяшайцеся! Выходзьце з дому, маючы запас часу. Прабежкі ў гэты час лепш пакінуць для спартзалы. Пераходзіць дарогу варта ва ўстаноўленых месцах, каб пазбегнуць аўтатаўмаў.

Асабліва галалёдзіца небяспечная для сталых людзей, бо можа стаць прычынай пералому шыйкі сцягна, што цяжка лячыць, а пасля хворага чакае доўгі перыяд аднаўлення. Таму калі вы не вельмі ўпэўнена ходзіце, з дому лепш прыхапіць палку ці доўгі парасон, якія стануць дадатковай апорай.

### Умацоўвайце косці

Дастатковае ўжыванне кальцыю і вітаміну Д дапамагае арганізму падтрымліваць масу касцей. Разумная фізічная нагрузка таксама садзейнічае іх умацаванню і папярэджванню пераломаў. Майце на ўвазе, што многія шкодныя звычкі, такія, як празмернае ўжыванне алкаголю і курэнне, садзейнічаюць страце коснай масы.

### Як аказаць дапамогу пры траўмах

Да прыезду ўрачоў неабходна забяспечыць нерухомасць і пакой пашкоджанага сустава ці косці, наладжыць шыну з падручных сродкаў ці прыбітаваць пашкоджаныя канечнасці адна да адной, да цела. Для змяншэння болю ці ацёку можна наладжыць змочаную ў халоднай вадзе тканіну ці лёд (але не больш чым на адну-дзве гадзіны). Пры крывацёку спыніць яго і наладжыць на рану стэрыльную павязку. Пры траўме галавы пакласці пацярпелага на спіну, павяр-

нушы галаву на бок. Неадкладна выклікаць хуткую дапамогу і не даваць рухацца да яе прыезду. Калі чалавек страціў прытомнасць, сачыць, каб не западаў язык, бо гэта можа прывесці да ўдушэння.

### Што варта растлумачыць дзецям

- ✓ У зімовыя маразы трэба апранацца цяплей;
- ✓ Малым дзецям нельга без дарослых выходзіць на вуліцу;
- ✓ Нельга заставацца на вуліцы доўга;
- ✓ Твар трэба змазваць спецыяльным крэмам;
- ✓ Не штурхацца, не бегаць, не гуляць на слізкай дарозе, не падстаўляць падножкі таварышам, не бароцца. Калі нехта ўпаў, дапамагчы падняцца, паклікаць на дапамогу дарослых;
- ✓ Не паднімацца на горку па слізкім скаце;
- ✓ Не катацца стоячы, а толькі седзячы;
- ✓ Не штурхацца і не чапляцца за таварышаў, захоўваць чаргу для з'езду з горкі;
- ✓ Не саскокваць з горкі ўніз;
- ✓ Не паднімацца на горку і не катацца з льялкамі ці іншымі прадметамі ў руках;
- ✓ Пасля таго як з'ехаў уніз, варта хутка падняцца і адысці, бо следам можа з'езджаць іншы;
- ✓ Зімой нельга дакранацца языком і вуснамі да металічных прадметаў, гэта вельмі небяспечна для здароўя.

Матэрыялы падрыхтавала  
**Алена КРАВЕЦ**.