Краіна здароўя

ДЫСПЛАЗІЯ — НЕ ПРЫГАВОР...

...А ЗАКЛІК ДА ДЗЕЯННЯ

На прыёме ў артапеда ў першы месяц жыцця дзіцяці можа высветліцца непрыемная дэталь: у малога — няспеласць тазавых касцей (у народзе кажуць «прыроджаны вывіх»). Часцей за ўсё пры гэтым дзіцячы ўрач кажа словы «дысплазія тазасцегнавога сустава», якія імгненна палохаюць усіх без выключэння маладых бацькоў. Але палохацца — зусім не тое, што трэба рабіць у гэтай сітуацыі. Варта запасціся цярпеннем і строга выконваць рэкамендацыі медыкаў. Пра іх расказаў урач-рэнтгенолаг 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Вячаслаў КРАСОЎСКІ.

— Цяпер гэта вельмі распаўсюджаная паталогія — з ёй нараджаецца да 25 % дзяцей. У большасці выпадкаў пад пастаянным наглядам артапеда суставы самастойна «дарастаюць» і прыходзяць у анатамічную норму. У астатніх ім варта крышачку дапамагчы, — кажа Вячаслаў Красоўскі. — У той жа час дысплазія суставаў, якая засталася без увагі бацькоў і ўрачоў у першы год жыцця, ужо на другі-трэці год можа сфарміраваць у дзіцяці цяжкія запаленчыя працэсы, хваравіты вывіх сцягна і ў будучым — кульгавасць на ўсё жыццё.

Дысплазія тазасцегнавога сустава — гэта прыроджанае парушэнне працэсу ўтварэння сустава, якое можа стаць прычынай вывіху галоўкі сцягна. Спрыяльнымі фактарамі ўзнікнення захворвання з'яўляюцца спадчыннасць, гінекалагічныя хваробы маці і паталогія цяжарнасці. Заўважана і сувязь з экалагічнай сітуацыяй.

— Дысплазія ў 10 разоў часцей сустракаецца ў дзяцей, калі іх бацькі мелі прыкметы прыроджанага вывіху сцягна, а таксама калі ў жанчыны падчас цяжарнасці было тазавае перадляжанне плода, найчасцей падчас першых родаў. Часта захворванне з'яўляецца наступствам медыкаментознай карэкцыі цяжарнасці ці таксікозу, — тлумачыць Вячаслаў Красоўскі. — Часцей захворванне пашкоджвае левы тазасцегнавы сустаў (60 %), радзей правы (20 %) ці абодва (20 %). Паколькі дысплазія можа стаць прычынай парушэння функцыі канечнасці і нават інваліднасці, то лячыць яе важна ў раннім перыядзе жыцця дзіцяці.

Папярэдні дыягназ можа быць выстаўлены яшчэ ў радзільным доме. У гэтым выпадку трэба цягам трох тыдняў звярнуцца да дзіцячага артапеда, які правядзе неабходнае абследаванне і складзе схему лячэння. Акрамя таго, для выключэння гэтай паталогіі ўрачы аглядаюць усіх дзяцей ва ўзросце 1-4 месяцаў. Пры падазрэннях на дысплазію накіроўваюць на дадатковыя абследаванні. Ультрагукавая дыягностыка з'яўляецца сёння добрай альтэрнатывай рэнтгеналагічнаму даследаванню такіх дзетак. Яна бяспечная і дастаткова інфарматыўная.

Асноўны метад прафілактыкі дысплазіі — шырокае спавіванне. А для лячэння выкарыстоўваюцца артапедычныя прылады, якія надзейна фіксуюць ножкі дзіцяці ў сагнутым і разведзеным выглядзе. Гэта розныя шыны, пластыкавыя гарсэты і нават гіпсавыя фіксатары. Самая папулярная фіксуючая прылада — так званае стрэмя Паўліка, названае ў гонар чэшскага ўрача-артапеда, які яго стварыў. Не абысціся з такім дыягназам без масажу і гімнастыкі. Канкрэтным практыкаванням і прыёмам вас навучыць лечачы артапед, паколькі іх набор строга залежыць ад таго, як менавіта недафарміраваны сустаў. Выкарыстанне пераносак, слінгаў, рукзакоў і аўтакрэслаў не забаронена, але выбіраць варта тыя мадэлі, якія дазваляюць малому свабодна трымацца, шырока расставіўшы ногі. Дарэчы, у краінах Азіі і Афрыкі, дзе жанчыны традыцыйна носяць сваіх немаўлят на сабе, прымацоўваючы іх на спіну ці на жывот (дзіця ўвесь час праводзіць седзячы, з шырока расстаўленымі ножкамі), такой з'явы, як дысплазія тазасцегнавога сустава ў дзяцей, увогуле не існуе.

— Трэба ўсведамляць, што лячэнне дысплазіі — справа не хуткая. Як правіла, яно займае некалькі месяцаў, а часам і годпаўтара, — папярэджвае Вячаслаў Красоўскі. — Бо тазасцегнавы сустаў не можа прыняць правільнае становішча і абрасці звязкамі за некалькі дзён. Таму лячэнне і рэкамендацыі ўрача варта выконваць пастаянна, пакуль іх не адменяць.

Зразумела, бацькам не вельмі прыемна штодня «стрыножваць» сваё дзіця артапедычнымі прыладамі, а на ноч спавіваць з падушкай паміж ножак ці «закоўваць» у пластыкавы гарсэт. Але вашы стараннi і цярпенне таго вартыя. Гэты час хутка пройдзе, і здаровае дзіця парадуе вас першымі крокамі.

Скажыце, доктар!

ЧАСЦЕЙ І МЕНШ

Як правільна харчавацца ў сталым узросце

На пытанне «Як харчавацца пажылым людзям, каб захаваць здароўе?» можна адказаць вельмі проста: паўнавартасна. Рацыён павінен утрымліваць усе неабходныя для чалавека рэчывы: бялкі, тлушчы, вугляводы, мінеральныя рэчывы і вітаміны, харчовыя валокны і ваду ў аптымальнай колькасці.

— Вывучэнне харчавання, захваральнасці і працягласці жыцця ў розных краінах прыводзіць да высновы, што гэта ўзаемазвязаныя рэчы, — кажа **ўрач-валеолаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера г. Мінска Леанід МЯЛЕШКА.** — Парушэнне харчавання спрыяе парушэнню ахоўных сіл арганізма, абвастрэнню хранічных хвароб, а харчаванне, якое адпавядае ўзросту і патрэбам, дапамагае аднаўленню парушаных функцый.

Дзе шукаць бялкі

Давайце разбірацца, якія прадукты і колькі іх неабходна ў сталым узросце. Пачнём з бялкоў, якія падзяляюцца на жывёльныя і раслінныя. Асабліва шмат бялку ўтрымліваецца ў мясе, рыбе, тварагу, сыру, бабовых. Ужываючы 2-3 порцыі мясных страў, 3-4 порцыі рыбных, тварог 2-3 разы на тыдзень, вы выканаеце «нарматыў» па бялку.

Каб тлушчам не заплысці

Тлушчы таксама падзяляюцца на жывёльныя і раслінныя. Наша ежа ўтрымлівае шмат жывёльных тлушчаў, якія адкладваюцца ў сасудах і вядуць да сардэчна-сасудзістых захворванняў і атлусцення. Значыць, жывёльныя тлушчы варта скараціць, а раслінныя — павялічыць у сваім рацыёне. Асабліва карысныя нерафінаваныя алеі — яны не прайшлі тэрмічную апрацоўку і ўтрымліваюць шмат важных для здароўя незаменных рэчываў. Таму адна-дзве сталовыя лыжкі ў дзень нерафінаванага алею ў салат ці кашу дадаваць абавязкова. Сметанковага масла можна ўжываць да 20 грамаў у дзень.

Вугляводы лепш складаныя

Вугляводы бываюць простыя (цукар і прадукты з яго) і складаныя (кашы, гародніна, фрукты, бульба, хлеб). Вывучэнне фактычнага харчавання сведчыць, што людзі ва ўзросце ўжываюць у два разы больш цукру і ласункаў, чым маладыя. Лішак цукру ў ежы ператвараецца ў тлушчы, што вядзе да адкладання тлушчавай тканіны. Акрамя таго, для засваення цукру патрэбна шмат інсуліну. Штогадовы рост захваральнасці на цукровы дыябет эндакрынолагі звязваюць з усё большым ужываннем насельніцтвам цукру. Таму зразумела, што яго колькасць у любым выглядзе варта скараціць. Калі ж вельмі хочацца салодкага, замяніце цукар, цукеркі і пірожныя на мёд, сухафрукты, мармелад, зефір, цукаты і так званае сырое варэнне (ягады, працёртыя з невялікай колькасцю цукру, да ўжывання захоўваюцца у маразільнай камеры). У мармеладзе, зефіры, цукатах і варэнні цукар таксама ёсць, але там прынамсі ёсць яшчэ і вітаміны і мінералы, а таксама вельмі карысныя пекціны, якія выводзяць з арганізма цяжкія металы і таксіны.

Складаныя вугляводы ператраўляюцца марудна, пачуццё сытасці захоўваецца доўга, не адбываецца рэзкага скачка цукру ў крыві. Таму порцыю кашы вельмі добра з'есці на сняданак.

Якія кашы больш карысныя?

Больш карысныя кашы — «каляровыя» (грэчка, проса, авёс і інш.). У белых кашах і макароне зерне прайшло ачыстку ад абалонкі і зародка. Таму яны лёгка засвойваюцца, але не ўтрымліваюць вітамінаў групы В, харчовых валокнаў, у іх мала мінеральных рэчываў. З гэтай прычыны больш карысны хлеб цёмны ці шэры, хлябцы.

Што такое раслінныя валокны?

Да іх адносяцца клятчатка і пекціны. Імі багатыя харчовае вотруб'е, гародніна, фрукты, цёмныя крупы. Недахоп харчовых валокнаў узнікае з-за таго, што мы занадта часта ўжываем рафінаваныя (ачышчаныя) прадукты — муку вышэйшага гатунку, белыя кашы, белы хлеб, у нашым рацыёне мала садавіны і гародніны. Выбіраючы сок, трэба памятаць: калі ён з мякаццю, то там прысутнічаюць каштоўныя раслінныя валокны, а ў асветленым іх няма. Асаблівую каштоўнасць уяўляюць сырая гародніна і фрукты. Японцы, напрыклад, сярэдняя працягласць жыцця якіх складае 84 гады, ужываюць да 100 відаў гародніны, часта менавіта ў сырым выглядзе. А сярэднестатыстычны беларус — усяго каля дзесяці, прычым у асноўным пасля тэрмічнай апрацоўкі.

Колькі патрэбна солі?

Водны абмен у арганізме залежыць ад колькасці паваранай солі ў ежы. Чым больш солі мы ўжываем, тым больш вадкасці затрымліваецца ў арганізме. Абмежаванне солі да 4 грамаў у суткі — адна з умоў паспяховага лячэння сардэчна-сасудзістых хвароб і іншых паталогій. У арганізме, які старэе, змяншаецца колькасць калію, магнію, кальцыю і іншых мінералаў, а іх мы атрымліваем з гародніны, фруктаў, малочных прадуктаў.

Вітаміны з градкі

Пра ролю вітамінаў у ежы ведаюць усе. Даследаванні сведчаць, што ў арганізме сярэднестатыстычнага беларуса ўзровень вітамінаў складае 60 % ад нормы. Да «чэмпіёнаў» па ўтрыманні вітамінаў адносяцца салодкі перац, морква, абляпіха, чарнаплодная рабіна, дрожджы, печань і інш. Не аддавайце перавагу імпартным пладам і ягадам, грэбуючы мясцовымі. Імпартныя фрукты прыгожыя, добра захоўваюцца, але часта не багатыя на мінералы і вітаміны, падчас іх вырошчвання актыўна прымяняліся ядахімікаты. Старайцеся, каб на вашым стале былі сезонныя прадукты. Яны больш карысныя, калі іх шлях ад градкі да стала быў нядоўгі. Калі ж у вашым харчаванні пераважаюць рафінаваныя прадукты, без вітамінна-мінеральных комплексаў не абысціся.

Японцы, напрыклад, сярэдняя працягласць жыцця якіх складае 84 гады, ужываюць да 100 відаў гародніны.

Яшчэ некалькі важных правілаў

Непажадана ўжываць у вялікай колькасці тлустыя гатункі мяса, наварыстыя мясныя булёны, унутраныя органы жывёл, вяндліну, саленні, вострыя стравы, кансервы, моцны чай і каву, салодкія газіраваныя напоі.

Вялікае значэнне мае аб'ём ежы, які мы з'ядаем за адзін прыём. Ён павінен складаць 200—400 грамаў. Важным патрабаваннем да харчавання сталых людзей з'яўляецца ўмеранасць. Прынцыпова важны прыём ежы ў адзін і той жа час. Рэкамендуецца 4-5-разовае харчаванне і выключэнне доўгіх «галодных» перапынкаў паміж ядой.

Вывучэнне фактычнага харчавання сведчыць, што людзі ва ўзросце ужываюць у два разы больш цукру і ласункаў, чым маладыя.

За гадзіну-дзве да сну карысна выпіць любы кісламалочны напой (кефір, прастаквашу, біфілайф і іншыя). Гніласныя мікробы, якія жывуць у тоўстым кішэчніку, скарачаюць наша жыццё, а кісламалочныя напоі ўтрымліваюць карысныя мікраарганізмы, якія падаўляюць гніласную мікрафлору.

Калі вы перажылі стрэс, не садзіцеся есці, пакуль не супакоіцеся. Пасля абеду добра прылегчы і адпачыць, гэта пойдзе толькі на карысць. Прыемная абстаноўка падчас прыёму ежы (музыка, кветкі, прыгожа аформленыя стравы) таксама вельмі важныя для добрага стрававання. У рэшце рэшт, ежа — адно з задавальненняў жыцця, да якога не варта ставіцца з пагардай.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.