

Што на талерцы?

КАБ ПРЫХОД АДПАВЯДАЎ РАСХОДУ,

або Асаблівасці харчавання пажылых людзей

Не марнаваць час!

У якіх выпадках трэба тэрмінова
весці дзіця да стаматолага?

Першы агляд малога ўрачом-стаматолагам адбываецца яшчэ на першым тыдні жыцця, у радзільным доме. Ён глядзіць, ці правільна ў дзіцяці сфарміравана паднябенне, ці ўсё ў парадку са слізистай і вуздэчкай мовы. У наступны раз дзіця трэба паказаць стаматолагу пры з'яўленні першых зубоў. Урач ацэніць гігіену поласці рота, стан эмаля і дасць рэкамендацыі па доглядзе за зубамі. І далей прафілактычныя відзіты да стаматолага павінны быць штогадовыя. Аднак бываюць сітуацыі, калі зварот да ўрача адкладваць нельга. Пра іх расказала фельчар-валеолаг 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Ірына БРЫТВІЧ.

Карыес

Нават калі зубы малочныя, не трэба сябе пераконваць, што яны «хутка самі выпадуць». Памятайце, што інфекцыя можа перадацца да пастаяннага зуба, які расце ўнутры, у такім выпадку лячыць яго будзе больш складана. Зубная дзіцячая эмаль танчэйшая, чым у дарослага, і карыес распаўсюджваецца вельмі хутка, таму марнаваць час нельга.

Пульпіт

Калі бацькі «празывалі» карыес на пачатковай стадыі, то ў дзіцяці можа развіцца захворванне мяккіх тканак зуба, што прыводзіць да моцных балючых рэакцый. Гэта ўжо экстранная сітуацыя, якая патрабуе тэрміновага звароту да ўрача, нават да кругласутачных стаматалагічных службаў.

Стаматыт

Яшчэ адно непрыемнае захворванне ў ротавай поласці, якое нярэдка сустракаецца ў дзяцей. Яно выяўляецца ў выглядзе язвачак на слізистых абалонках і носіць інфекцыйны характар. Тут зноў-такі вам спатрэбіцца дзіцячы стаматолаг.

Няправільны прыкус

Парушэнне адноснага становішча зубоў пры самкнёных сківіцах — вельмі распаўсюджаная з'ява ў дзяцей. Пры гэтым дадзеная праблема не толькі эстэтычная, але і функцыянальная. З-за змянення зубнога раду разбураюцца здаровыя структуры і тут нават магчымыя болевыя адчужэнні, якія «аддаюць» у горла і вушы. Звычайна парушэнні прыкусу ўрач лёгка можа вызначыць пры чарговым прафілактычным аглядзе (калі іх не прапускаць), пасля чаго ён дасць накіраванне да артадонта.



У арганізме пасля 50—60 гадоў адбываюцца фізіялагічныя змены: запавольваецца абмен рэчываў, слабее перыстальтыка кішэчніка. Горш засвойваюцца карысныя рэчывы, інакш расходуюцца энергія, запавольваюцца абменныя працэсы. Таму пажылым людзям неабходна перагледзець свой рацыён, каб адчуваць сябе камфортна. Урач-валеолаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Леанід МЯЛЕШКА распавёў пра тое, як трэба харчавацца з улікам гэтых асаблівасцяў.

— Сучасная навука аб рацыянальным харчаванні пажылых людзей — герадыетыка — узнікла не выпадкова. У арганізме сталага чалавека адбываюцца функцыянальныя і марфалагічныя змены, якія адбываюцца на зніжэнні функцыі стрававальнай сістэмы. Зніжаецца вылучэнне стрававальных сокаў, змяншаецца, а затым знікае кіслотнасць страўнікавага соку. Запавольваецца рухальная функцыя кішэчніка, з'яўляецца схільнасць да запораў. Памяншаецца ўтварэнне ў падстраўнікавай залозе інсуліну, у крыві назапашваецца залішняя колькасць халестэрыну, які адкладваецца на сценках сасудаў і прыводзіць да развіцця атерасклерозу, — кажа ўрач.

Трэба сказаць, што герадыетыка не забараняе ўжыванне любых прадуктаў. Аднак варта памятаць аб прынцыпах рацыянальнага харчавання.

— Найперш, яно павінна быць энергетычна збалансаванае, гэта значыць неабходна, каб калорыі, якія паступаюць з ежай, адпавядалі іх расходу. Нездарма ў старажытным Рыме на магіле чалавека, які пражыў

112 гадоў, быў надпіс: «Ён еў і піў у меру», — нагадвае доктар.

Антысклератычная накіраванасць рацыёну дасягаецца зніжэннем ужывання жывёльных тлушчаў і прадуктаў з павышаным утры-



маннем халестэрыну (сметанковае масла, свініна, каўбаса, субпрадукты, яйкі, свіны тлушч) і ўжываннем большай колькасці раслінных алеяў (сланечнікавага, аліўкавага, ільнянога, соевага і іншага). Неабходна павялічваць ужыванне тварагу — да 100 грамаў, кісламалочных і морапрадуктаў — да 300 грамаў у дзень.

— Выкарыстоўвайце харчовыя прадукты, якія

вызначаюцца лёгкай засваяльнасцю. Перавагу аддавайце рыбным і малочным стравам, а не мясным. Пажылым людзям рэкамендуецца да 100 грамаў на дзень нятлустага мяса (ялавічыны) і 75 грамаў рыбы. Аптымальнай кулінарай апрацоўкай з'яўляюцца варэнне і тушэнне, бо пры смажанні ў алеі ўтвараюцца шкодныя для здароўя рэчывы. Штодзённая патрэба ў хлебабулачных прадуктах складае 300 грамаў, перавагу лепш аддаваць хлебам з мукі грубага помалу, — нагадвае Леанід МЯЛЕШКА.

да пяці грамаў у дзень, бо злоўжыванне ёю прыводзіць да павышэння артрэяльнага ціску, ацёкаў і парушэння работы сэрца. Улічваючы ўзроставае зношванне інсулярнага апарату падстраўнікавай залозы, што прыводзіць да развіцця цукровага дыябету, неабходна абмежаваць ужыванне цукру да 30—40 грамаў у дзень. Патрэбу ў цукры лепш папаўняць за кошт складаных вугляводаў, якія змяшчаюцца ў гародніне, садавіне, хлебе, крупах.

Каву, шакалад, вэндліну, чорны чай, алкаголь ужывайце ў абмежаванай колькасці. Недапушчальнае пераяданне, парушэнне рэжыму харчавання. Вялікае значэнне мае размеркаванне ежы на працягу дня па аб'ёме і каларыйнасці.

— Не забывайце пра народную мудрасць: «Сняданак з'еш сам, абед раздзялі з сябрам, вячэру аддай ворагу». Ранішня ежа павінна ўтрымліваць 35—40 % дзённага рацыёну, абед — 40—45 %, вячэра — 15 %. Пераяданне на ноч парушае рытм работы страўнікава-кішачнага тракта, пагаршае адпачынак стрававальнай сістэмы, прыводзіць да парушэння сну, — кажа ўрач.

Пры гэтым ён адзначае, што харчаванне пажылага чалавека не павінна кардынальна адрознівацца ад харчавання людзей іншага ўзросту. Але, улічваючы ўзроставыя змены, усё ж варта крыху перагледзець свае звычкі ў ежы.

Скажыце, доктар...

ЖАНОЧАЯ ДОЛЯ

Як папярэдзіць гінекалагічныя хваробы?

Як вядома, адным з найважнейшых складнікаў фізічнага стану жанчыны з'яўляецца рэпрадуктыўнае здароўе, якому варта аддаваць неабходную ўвагу. Многія гінекалагічныя праблемы нагадваюць пра сябе адразу, але мы не заўсёды звяртаем на іх увагу і не спяшаемся да доктара. На якія сімптомы трэба звяртацца і пра што яны могуць сведчыць, расказала ўрач-акушэр-гінеколаг 1-й катэгорыі 11-й гарадской паліклінікі Мінска, аспірант кафедры рэпрадуктыўнага здароўя і медыцынскай генетыкі БелМАПА Святлана КРЭЭР.

ПРЭЧ ЗАПАЛЕННЕ!

— Святлана Аляксандраўна, назавіце асноўныя жаночыя хваробы?

— Іх можна падзяліць на некалькі груп. Найперш гэта запаленчыя захворванні — кальпіт, цэрвіцыт, эндаметрыт, аднэксіт. Далей можна вызначыць дабрыякасныя новаўтварэнні — мастапатыя, міёма, эндаметрыёз, кісты яечнікаў і іншае. Злаякасныя пухлінныя захворванні — рак цела маткі, рак шыйкі маткі, малочнай залозы, рак яечнікаў. Можна вылучыць групу эндакрынных

захворванняў, гэта гіперандрагенія (калі ў жанчыны сінтэзуецца шмат мужчынскіх палавых гармонаў), гарманальныя дысфункцыі, аменарэя (адсутнасць месячных на працягу некалькіх цыклаў). Асобна стаіць бесплоднасць.

— Што становіцца прычынай запаленчых хвароб? Як яны праяўляюцца?

— Сімптомамі кальпіту, цэрвіцыту, эндаметрыту, аднэксіту з'яўляюцца непрыемныя выдзяленні, боль і цяжар унізе жывата, павышэнне тэмпературы цела (у залежнасці ад ступені выяўленасці запаленчага працэсу), болі пры мочаспусканні і палавым акце. А прычыны могуць быць розныя: кішэчная палачка, стафілакок, стрэптакок, энтрабактэрыі, хламідыя, мікаплазмы, вірус простага герпесу (2-і тып), вірус папіломы чалавека, ганарэя. Трэба звяртацца да гінеколога, які прызначыць неабходныя аналізы і лячэнне.

— Апошнім часам шмат кажуць пра вірус папіломы чалавека. Чым ён небяспечны? Як яго выявіць?

— Ён з'яўляецца прычынай перадракавых захворванняў шыйкі маткі (дысплазіі 1, 2, 3 ступеняў), раку шыйкі маткі. Дыягнаставецца яго лепш за ўсё метадамі вадкаснай цыталогіі, ПАП-тэста, кальпаскапіі, ПЛР-тэста на вірус папіломы чалавека вы-

сокай канцэрагеннай рызыкай. Але важна яго не блытаць з папіломамі скуры, слізистай шыйкі маткі, гэта вірус папіломы чалавека 6 і 11 тыпаў, яны дабрыякасныя.

ДАБРЯЯКАСНЫЯ, АЛЕ НЕПРЫЕМНЫЯ

— Як праяўляе сябе міёма маткі?

— Болей унізе жывата і пры палавым акце, ускладненымі мочаспусканнем, актам дэфекацыі, крывацёкамі ў міжменструальны перыяд, інтэнсіўнымі месячнымі са згусткамі, працяглымі месячнымі, павелічэннем у памерах жывата. Міёма патрабуе дакладнай дыягностыкі, лячэння і назірання ва ўрача. Таму пры наяўнасці сімптомаў варта звяртацца да гінеколога.

— Яшчэ адным распаўсюджаным новаўтварэннем з'яўляюцца кісты яечнікаў. Як іх пазбегнуць?

— Для прафілактыкі ўтварэння кістаў яечнікаў неабходна ведаць прычыны іх узнікнення. А гэта гарманальныя парушэнні, запаленчыя захворванні органаў малога таза. Таксама рызыку ўзнікнення кістаў яечнікаў павялічваюць эндакрынныя паталогіі, напрыклад, збоі ў рабоце шчытападобнай залозы, нерэгулярныя менструальныя цыкл, атлусценне, прыём гарманальных прэпара-



таў (для кантрацэпцыі або пры падрыхтоўцы да ЭКА), хранічныя запаленчыя захворванні мачовага пузыра і кішэчніка, курэнне, абарты, некаторыя лекавыя прэпараты, прызначаныя пры злаякасных пухлінах малочных залоз, прыроджаныя анамаліі развіцця тканак, занадта ранні пачатак менструацыі (да 11 гадоў), стрэсы, аперацыі на органах палавой сістэмы.

САМАЕ СТРАШНАЕ

— Якія сімптомы могуць указваць на рак малочнай залозы?

— Пухліна ў малочнай залозе, выдзяленні з саскоў (крывяністыя, светлыя), скура па тыпе «цытрынавай скарынкі», ацёк саскоў і іх уцягванне, змены ў памерах, форме малочных залоз, эрозіі і пачырваненне на скуры малочных залоз. Трэба адзначыць, што для выяўлення праблем з малочнымі залозамі самаабследавання недастаткова. Жанчыны павінны праходзіць інструментальныя абследаванні: ва ўзросце ад 18 да 49 гадоў УГД малочных залоз пажадана на 9-10 дзень менструальнага цыклу, у 50—70 гадоў — мамаграфію. Яна выконваецца адзін раз на два гады.