Краіна здароўя

ЧЫМ НЕБЯСПЕЧНАЕ ЖЫЦЦЁ Ў ГАДЖЭТАХ?

Сучасныя дзеці на роўным месцы атрымліваюць сур'ёзныя траўмы. Там, дзе іх равеснікі некалькі гадоў таму абыходзіліся сінякамі, у іх — пераломы. Чаму?

— Замест таго каб бегаць у двары, цяперашнія дзеці бавяць час у гаджэтах, а гэта толькі аслабляе тонус іх мышцаў, — кажа **ўрач-хірург, загадчык хірурга-траўматычна-артапедычнага аддзялення 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Мінска Вольга ЗАГАЛЬСКАЯ.** — Акрамя таго, жыццё ў гаджэтах атрафіруе ў іх пачуццё небяспекі: калі яны бегаюць, скачуць і штурхаюць адзін аднаго, то не думаюць аб наступствах, бо героі іх віртуальных гульняў не пакутуюць ад сінякоў і пераломаў.

Важна ведаць

Бацькі і дарослыя, якія даглядаюць малых, павінны прытрымлівацца правілаў бяспекі:

✓ ніколі не пакідаць дзіця адно ў доме, ванне, аўтамабілі, нават калі яно спіць;

✓ не пакідаць малое на прыўзнятай паверхні (ложак, крэсла, спавівальны столік і інш.);

✓ не пакідаць дзіця сам-насам з хатнімі жывёламі.

Штогод у Беларусі траўмы атрымліваюць больш за 750 тысяч чалавек, з іх 150 тысяч (каля 20 %) — дзеці. У структуры первічнай захваральнасці ў малых траўмы ўстойліва занялі другое месца. А смяротнасць дзяцей ад знешніх прычын у Беларусі значна перавышае яе ўзровень у развітых краінах Еўропы. Паводле даных Даклада аб прафілактыцы дзіцячага траўматызму ў Еўропе, Беларусь сярод 47 еўрапейскіх краін па ўзроўню смяротнасці ва ўзросце да 15 гадоў займае: 8-е месца ад гібелі ў выніку падзенняў, 10-е — ад апёкаў, 17-е — ад ДТЗ. На транспартны траўматызм, дарэчы, прыходзіцца ўсяго 1—2 %, але гэта, як правіла, найбольш цяжкія траўмы.

Галоўныя адказныя за здароўе дзіцяці — бацькі, а дзеці апошнім часам нярэдка пакінутыя на саміх сабе. Імкнучыся абараніць малых ад небяспекі, якую тояць вуліца і нават двор, дарослыя дазваляюць бавіць вольны час з гаджэтамі.

— У выніку школьнікі нярэдка блытаюць рэальны і віртуальны свет. Напрыклад, ідуць у сталовую, не гледзячы пад ногі, бо маршрут ім падказвае гаджэт, — звяртае ўвагу Вольга Загальская. — Дзецям трэба больш рухацца, умацоўваць мышцы, тады і траўмаў стане меней.

Не менш суровым выпрабаваннем для дзяцей і бацькоў з'яўляецца яшчэ адна сучасная забава — батуты. З 2015 года ўрачы адзначаюць усплёск пераломаў, у тым ліку кампрэсійных пераломаў пазваночніка ў дзяцей. Перад тым як весці іх паскакаць, варта пракансультавацца з урачом, каб дакладна ведаць, з якога ўзросту і пры якіх захворваннях такую забаву лепш адмяніць.

Ды і самі бацькі павінны памятаць, што іх задача — быць прыкладам для дзіцяці. А значыць не парушаць правілы дарожнага руху, пераходзіць дарогу на зялёны сігнал святлафора, а не перабягаць разам з малым там, дзе зручней і хутчэй.

Скажыце, дактар...

НЕ МАГУ ДЫХАЦЬ

Як лячыць бранхіяльную астму?

Бранхіяльная астма — адно з самых распаўсюджаных хранічных захворванняў дыхальных шляхоў. І яна вядома ўжо некалькі тысячагоддзяў — у сваіх працах пра яе згадваў, напрыклад, Гіпакрат. Аднак у мінулым стагоддзі хвароба раптам праявіла нечаканае каварства. Калі ў пачатку XX стагоддзя на астму пакутавала ўсяго 0,1 % насельніцтва планеты, то сёння яна выяўляецца часцей — хворых ужо 10 %. Як жыць з астмай, расказала ўрач-алерголаг 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Алена ЧАЛЕЙ.

Фота Таццяны ТКАЧОВАЙ.

— Алена Іванаўна, чаму расце захваральнасць на бранхіяльную астму?

— Многія краіны свету, у тым ліку і Расія, на міжнародных кангрэсах агучваюць лічбу ў 10 % хворых, і Беларусь тут не адрозніваецца ад усяго свету. Мяркую, што захваральнасць заўсёды была прыкладна на адным узроўні. А рост колькасці хворых звязаны з паляпшэннем дыягностыкі. Зараз тэрапеўты і ўрачы агульнай практыкі скіраваныя на выяўленне бранхіяльнай астмы. Калі раней ставілі астматычны ці алергічны бранхіт, зараз такога дыягназу ў міжнароднай класіфікацыі хвароб няма. На працягу года пры сімптомах, якія ўказваюць на астму, тэрапеўты прызначаюць неабходныя абследаванні, і пацыенты атрымліваюць правільны дыягназ, пакуль хвароба яшчэ не паспела набраць абароты.

— Як сябе праяўляе бранхіяльная астма?

— Паводле класічнага азначэння, астма — гэта хранічны запаленчы працэс у бронхах, які праяўляецца шэрагам сімптомаў: задышка, начныя і дзённыя прыступы ўдушша, хрыпы, свіст у грудзях і, адпаведна, немагчымасць выконваць звычайныя фізічныя нагрузкі. Запаленне садзейнічае гіперэактыўнасці бронхаў, у такога пацыента яны рэагуюць на ўсё: на алерген, фізічныя нагрузкі, надвор'е, прастуды. Гэты хранічны запаленчы працэс генетычна абумоўлены. Асаблівасці будовы бранхіяльнага дрэва мы атрымліваем у спадчыну. Пры «ўдалым» збегу абставін алерген трапляе ў бронхі і працэс запускаецца.

— Ці ўплываюць на ўзнікненне хваробы экалогія і наш лад жыцця?

— Канешне, сярод сельскіх жыхароў і жыхароў мегаполісаў карціна па астме будзе адрозніваццца. Але экалогія — гэта не прычына, а трыгер — спускавы кручок, які запускае хваробу. Калі ёсць генетычная схільнасць, алерген або вірус, які трапіў у бронхі, выклікае запаленчы працэс, і ён развіваецца, пераходзіць у астму.

— Якія абследаванні варта праходзіць пры падазрэнні на бранхіяльную астму?

— Са скаргамі варта звяртацца да тэрапеўта. Першае, што павінна насцярожыць, — вам цяжка ўдыхнуць, а выдах адбываецца са свістам. Могуць узнікаць начныя прыступы кашлю, немагчымасць гучна размаўляць, смяяцца, пець. Прыступы ўдушша — найбольш характэрны сімптом — не заўсёды адразу з'яўляюцца. Таксама нашы пацыенты скардзяцца, што спяць седзячы з вялікай падушкай, па начах п'юць гарбату, адчыняюць форткі... З банальным бранхітам уначы пацыент больш-менш нармальна спіць. Тэрапеўт прызначае спіраграму і накіроўвае да лора. Як ні дзіўна, астма, як правіла, прыходзіць не адна, а разам з рынітам — алергічным ці хранічным, бо слізістая ў носе і бронхах падобная. І калі ў дзіцяці пастаянныя праблемы з носам, ён таксама кандыдат у астматыкі. Таму варта абследавацца і ў лора на наяўнасць хранічнага рыніту ці сінусіту, паліпаў. Такое абследаванне, як спіраграма, падчас якога вызначаецца функцыя ніжняга дыхання, таксама трэба зрабіць — яно выконваецца ва ўсіх паліклініках. Пры падазрэннях на астму спіраграма робіцца з лекамі, якія пашыраюць бронхі, гэта так званы бронхадылатацыйны тэст, і ў астматыка ён заўсёды станоўчы.

— Ці можна забяспечыць мірнае суіснаванне з бранхіяльнай астмай?

— Каб жыццё было камфортным, важна каб у пацыента быў кантакт з доктарам. Сярод астматыкаў нямала тых, хто часам ігнаруе прадпісанні ўрача. Дарэчы, калі ставіцца дыягназ «бранхіяльная астма», некаторыя пацыенты вельмі расстройваюцца. Але ж гэта самая простая з усіх бронха-лёгачных хвароб. Ёсць шэраг дыягназаў, якія, нягледзячы ні на што, прагрэсуюць, і не існуе ні прафілактыкі, ні дапамогі, — тая ж хранічная абструкцыйная хвароба лёгкіх. З астмай, калі ты звярнуўся да ўрача і прымаеш лячэнне, якасць жыцця не пагаршаецца. Многія вядомыя спартсмены-лыжнікі — астматыкі, і ніхто іх не спісвае з рахункаў. Калі прызначана базісная тэрапія, якая прызваная падаўляць запаленне, то хвароба не вядзе да інвалідызацыі. Калі лячэнне не прымаць, то, на жаль, як ні загартоўвайся і ні займайся спортам, хвароба прагрэсуе, адбываецца зарастанне дробных бронхаў. Калі ж пацыент лечыцца, фізічную актыўнасць можна не абмяжоўваць. Праўда, не рэкамендуюцца тыя віды, дзе нагрузка патрабуе рыўкоў, напрыклад скачкі і бег. А вось плаванне, веласіпед, нават лыжы вітаюцца.

Сёння з астмай жыць вельмі проста, бо ёсць разнастайныя разумныя лекі. Не трэба прымаць таблеткі, дастаткова выкарыстоўваць інгалятар адзін-два разы ў дзень. Навакольныя могуць не падазраваць пра ваша захворванне, а якасць жыцця не мяняецца на працягу дзесяцігоддзяў. Зараз з астмай нават не патрабуецца лячэння ў стацыянары. Праўда, ёсць 5—10 % пацыентаў з некантралюемымі цяжкімі астмамі, якія выконваюць усе прадпісанні, а эфекту няма.

— Калі маецца генетычная схільнасць, ці можна неяк засцерагчыся ад хваробы?

— У сям'і, дзе ёсць астматыкі, да здароўя дзіця трэба ставіцца больш пільна. Калі яно адзін раз перанесла абструкцыйны бранхіт, другі, то імавернасць узнікнення астмы высокая. Таму бранхіты важна своечасова лячыць. Калі гэта алергічныя формы астмы, не трэба заводзіць хатніх жывёл, адпачынак планаваць варта так, каб з'ехаць з краіны, калі максімальная канцэнтрацыя алергена.

Клімат у Беларусі вільготны, халодны і ветраны, а вы пастаянна знаходзіцеся ў соцыуме, а значыць, імавернасць прастудзіцца ці атрымаць вірус высокая. Таму абысціся без тэрапіі, на жаль, не атрымаецца. Але калі пацыент знаходзіцца на базіснай тэрапіі, у сезон прастуд ён, як правіла, не хварэе.

Я БАЧУ!

У цэнтры ўвагі — дзіцячы зрок

Сацыяльны ролік пра дзіцячы зрок прадставілі ў Беларусі. Забаўнае відэа з удзелам маленькіх беларусаў заклікае своечасова наведваць афтальмолага і знята ў падтрымку праекта «Я бачу!» і акцыі «Рабіць дабро так проста». Ролік з'явіцца ў эфіры буйных рэспубліканскіх і абласных каналаў.

Ён запрашае гледачоў у захапляльны свет дзіцячых фантазій. Елачка з зялёнай «шэрсцю», вушастыя сланы і самалёты, падобныя на сініц, — чаго толькі не ўбачыць дзіця ў звычайнай табліцы для праверкі зроку! Клапаціцца пра тое, каб дзеці маглі распазнаваць у гэтай табліцы як мага больш радкоў і бачыць больш цікавага ў навакольным свеце, і заклікае дарослых праект «Я бачу!».

Яго рэалізуюць Рэспубліканскае грамадскае аб'яднанне «Беларускі дзіцячы фонд» і кампанія velcom пры падтрымцы Міністэрства аховы здароўя з 2016 года. Сёлета мабільныя брыгады афтальмолагаў працуюць у Брэсцкай вобласці. Да пачатку снежня медыкі паспелі агледзець амаль 11 тысяч дзяцей у школах сямі раёнаў Брэстчыны — Бярозаўскім, Ганцавіцкім, Маларыцкім, Жабінкаўскім, Камянецкім, Кобрынскім і Пружанскім. Парушэнні зроку былі выяўлены ў 4148 школьнікаў (больш чым у 38 %), з іх у 2653 дзяцей дыягназ устаноўлены ўпершыню. З усіх абследаваных 1300 дзяцей атрымалі рэцэпт на акулярную карэкцыю, 77 накіраваны на дадатковае абследаванне, а 27 — на лячэнне ў стацыянар.

— За тры гады праект «Я бачу!» стаў маштабнай сацыяльнай з'явай, якая прыносіць карысць дзецям. Даныя, якія атрымалі ўрачы за гэты час, канстатуюць, што тэндэнцыя пагаршэння зроку ў дзяцей патрабуе комплекснага падыходу і неадкладнага вырашэння, — кажа **намеснік дырэктара Беларускага дзіцячага фонду Ірына ЧАРНЯКОВА.** — Прыемна, што праект аб'яднаў намаганні грамадскай арганізацыі, бізнесу і дзяржавы для дапамогі дзецям, і эфект ад яго істотны.

Асаблівая ўвага сёлета дадавалася правільнаму харчаванню. Дзясяткі білбордаў і сіцілайтаў з выявамі карысных для зроку прадуктаў з'явіліся на вуліцах і прыпынках грамадскага транспарту ў Брэсце, Баранавічах, Ганцавічах, Кобрыне, Пружанах, а таксама ў беларускай сталіцы.

Бюджэт праекта «Я бачу!» штогод фарміруецца па выніках дабрачыннай ініцыятывы velcom «Рабіць дабро так проста». Удзельнікам марафону можна стаць і сёлета, дастаткова ў перыяд з 11 да 31 снежня падключыцца на любы з тарыфных планаў лінейкі «Камфорт». Кожнае такое падключэнне прынясе ў скарбонку праекта «Я бачу!» 10 рублёў.

— З 2016 года праект паспеў дапамагчы больш чым 30 тысячам дзяцей практычна з усёй Беларусі, — адзначае **начальнік аддзела карпарацыйных камунікацый кампаніі velcom Мікалай БРЭДЗЕЛЕЎ.** — Мы імкнёмся, каб наша ініцыятыва развівалася, а дзеці атрымлівалі сучасную афтальмалагічную дапамогу. І разлічваем на тое, што нашы абаненты і ўсе ўдзельнікі дабрачыннай акцыі «Рабіць дабро так проста» працягнуць традыцыю і дапамогуць сабраць нам як мага большую суму для прадаўжэння праекта.

Фота Ганны ЗАНКАВІЧ.

Сярод карысных для зроку прадуктаў гарбуз, морква, варэнне з чарніц і горкі шакалад, сельдэрэй і ківі.

У 2019 годзе мабільныя брыгады ўрачоў-афтальмолагаў накіруюцца ў сельскія школы раёнаў Віцебскай вобласці, дзе праект працягне сваю работу.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.