



А вы ведалі?

**Карысць і небяспека
актываванага вугалю**

Сапраўды бяшкодны?

Актываваны вугаль вядомы сваімі адсарбіруючымі ўласцівасцямі — ён здольны паглынаць таксіны. У сувязі з гэтым ён выкарыстоўваўся паўсюдна: пры алкагольных атручэннях, метэарызме, для ачышчэння скуры. Аднак не варта забываць, што актываваны вугаль — перш за ўсё лекі, а прыём яго ў вялікіх колькасцях можа нанесці шкоду арганізму. Расійскае Міністэрства аховы здароўя нядаўна ўвогуле выкрасліла яго са спіса жыццёва важных прэпаратаў. Дык ці патрэбен ён у нашых аптэчках? Або разрэкламаваны ўласцівасці такіх таблеток і дабавак — гэта толькі чорны піяр?

Многія лічаць, што актываваны вугаль можа справіцца з любой праблемай: ад млюснасці да алергіі. Але такі імідж, тлумачаць эксперты, замацаваўся з-за дэфіцыту лекаў у савецкіх аптэках.

Найперш вывядзенне таксінаў — гэта наймагутнейшы маркетынгавы трыгер, і пратое, як дзейнічаюць сарбенты, не ўсе ведаюць, наракаюць гастрэнтэралогіі. Сарбент праходзіць праз арганізм, адначасова збіраючы ўсё, што можа да яго прыліпнуць. У выпадку рэальнага атручэння ён дапамагае толькі на працягу першай гадзіны і зусім не дапамагае пры алкагольнай інтаксікацыі. Калі алкаголь і прадукты яго распа-

ду трапілі ў печань, а адтуль у мозг, з-за чаго мы і адчуваем усе непрыемныя наступствы, няма сэнсу чысціць кішэчнік — алкаголь адтуль сышоў. І ўжываць актываваны вугаль, прынамсі, бессэнсоўна.



Да таго ж вугаль зацягвае ў свае поры яшчэ і карысныя бактэрыі з ферментамі, вітамінамі і мікраэлементамі. Напрыклад,

ён можа прыбраць вітамін А з морквы, кальцый са з'едзенага на сніданак тварагу або вітамін С.

Трэба таксама памятаць, што сарбент нельга прымаць адначасова з іншымі лекавымі рэчывамі. Паміж прыёмам сарбентаў і лекаў павінен прайсці нейкі істотны прамежак часу: гадзіна-дзве ці нават больш.

У Каралеўскім каледжы Лондана высветлілі, што лішкі актываванага вугалю, які некаторыя бескантрольна ўжываюць для нібыта ачышчэння скуры і ўсяго арганізма, успрымаюцца апошнім як канцэрагены і пасля могуць справакаваць анкалагічнае захворванне. Адна з рызык прыёму актываванага вугалю заключаецца ў тым, што ён уплывае на дзеянне жыццёва важных лекаў і на засвойванне пажыўных рэчываў. Часты прыём вугалю можа справакаваць узнікненне млюснасці, запораў, язвы, а гэта ў выніку можа прывесці да анкалогіі органаў страўніка-кішачнага тракта.

Добрыя парады

Прыстанішча для мікробаў

Як часта трэба мяняць бытавыя прылады, напрыклад, губку для мыцця посуду, мачалку для душы, брытву для галення, зубную шчотку і расчоску? Іх тэрміны прыдатнасці, як пішуць еўрапейскія газеты, нашмат ніжэйшыя, чым мы ўяўляем.



Па даных замежных СМІ, пасля толькі аднаго тыдня выкарыстання ў губцы для посуду апынаецца 50 мільярдаў бактэрыяў. І нават калі губку пракіпаціць, загінуць далёка не ўсе. Гэта датычыцца і зубных шчотак. Пішуць, што калі своечасова іх не мяняць, яны пачынаюць памнажаць большы ў роце. Ці так гэта?

Губка для мыцця посуду праз два тыдні выкарыстання яшчэ не пачынае непрыемна пахнуць ці падазрона выглядаць. Аднак мікрабіёлагі знаходзяць на ёй цэлыя калоніі мікробаў. У сувязі з гэтым варта памятаць, што звычайныя сродкі для мыцця посуду, насуперак распаўсюджанай думцы, талеркі з лыжкамі зусім не дэзынфіцыруюць і не забіваюць мікраарганізмы, а толькі здымаюць паверхневы слой, дазваляючы тлушчу прасцей аддзяліцца ад посуду. Гэта значыць, мыйныя сродкі толькі змываюць. Але калі бактэрыі размнажаюцца ўнутры губкі, яны лёгка распаўсюджваюцца на абедзеныя стол, відэльцы, нажы і ўвесь посуд.

Дэрматолагі адзначаюць, што падчас выкарыстання ў поры мачалкі для душы забіваюцца амярцвелыя часцін-

кі скуры. А чалавечая скура — гэта пажыва для грыбоў і бактэрыяў, якія, распладзіўшыся, атакуюць і самога ўладальніка мачалкі. Грыбок і цвіль — крыніца ў тым ліку праяў алергічных рэакцый.

Прылада для галення праз паўтара месяца выкарыстання стане, хутчэй за ўсё, не вельмі зручная. Аднак каляровая палоска-індыкатар, якая, паводле інструкцыі вытворцы, павінна пабялець і гэтым прасігналізаваць, што станок пара замяніць, застаецца ўсё такая ж яркая. Пры гэтым лёзы ў станках так замацаваны, што з часам паміж імі збіраюцца рэшткі скуры і валасоў. Яны зноў становяцца ежай для мікробаў, як у выпадку з губкай і мачалкай. Плюс скура атрымлівае мільёны драпін і буйнейшыя парэзы.

Урачы раяць мыць грабеньчыкі і шчоткі для валасоў хоць бы раз на тыдзень і па магчымасці мяняць кожныя паўгода. А вось астатнія прадметы не адмываюць ад мікробаў. Таму губку для посуду раяць выкарыстоўваць максімум два тыдні, брытву для галення абнаўляць праз месяц, а зубной шчоткай карыстацца не даўжэй за тры месяцы.

ЗРАЗУМЕЦЬ І АДАГРЭЦЬ

Як распазнаць суіцыдальныя схільнасці ў блізкага чалавека

чаць аб тым, што сярэдні ўзровень самагубстваў значна павялічыўся пасля фінансавых крызісаў ва ўсіх полаўзроставых групах, аднак гэты эфект аказаўся больш выяўлены ў жанчын, чым у мужчын.

НЕБЯСПЕЧНЫЯ ЗНАКІ

— Самагубства — выключна чалавечы акт. Чалавек, які адважыўся на падобны крок, адчувае глыбокае гора, моцны душэўны боль, частае пачуццё немагчымасці справіцца са сваімі праблемамі. Завершаны суіцыд немагчыма выправіць, аднак яго можна прадухіліць, галоўнае, трэба быць уважлівымі да навакольных. Існуюць арыенціровачныя «ключы», якія паказваюць на магчымасць суіцыдальнай актыўнасці, — тлумачыць **урач-псіхіятр-нарколаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Наталля Грачышына**.

Такімі знакамі суіцыдальнай рызык з'яўляюцца як прамыя пагрозы «Я збіраюся пакончыць з сабой», «На наступным тыдні мяне ўжо не будзе жывога», так і ўскосныя: «Без мяне жыццё горшае не будзе» або «Часам хочацца з усім гэтым скончыць раз і назаўжды». Таксама характэрныя нечаканыя змены настрою. Павінны насцярожыць нядаўняя цяжкая страта, раздача любімых рэчаў, наведзенне парадку ў справах, вяртанне даўгоў, страта самапавагі, самаізаляцыя.

Пры ўзнікненні нават найменшага падазрэння аб магчымасці суіцыду альбо наяўнасці цяжкіх асабістых праблем не пакідайце чалавека аднаго. Самае лепшае — звярнуцца па дапамогу да спецыяліста — псіхолага, псіхатэрапеўта, псіхіятра-нарколога, дзе акажуць своечасовую кваліфікаваную дапамогу.

— Непасрэдныя прычыны суіцыду звычайна цесна звязаныя з праблемамі ў найбліжэйшым атачэнні: асабіста-сямейныя канфлікты, стан псіхічнага і фізічнага здароўя, канфлікты як вынік антысацыяльных паводзін, праблем у прафесійнай або вучэбнай сферы, матэрыяльна-бытавыя і фінансавыя цяжкасці, — кажа **псіхолаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Аксана Нехвадовіч**. — Карэлююць з суіцыдальнымі рызыкамі і такія фактары, як узрост 45 гадоў і старэйшы, алкагалізм, узбуджэнне, гвалт і агрэсія ў паводзінах, суіцыдальныя паводзіны ў мінулым, мужчынскі пол, нежаданне прымаць дапамогу, зацяжное праходжанне прыступу дэпрэсіі, шпіталізацыя і лячэнне ў псіхіятрычным стацыянары, страта блізкага чалавека або развод у нядаўнім мінулым, цяжкае саматычнае захворванне, страта работы, выхад на пенсію, адзінота, страта жонкі ці мужа.

КРЫНІЦЫ ПАДТРЫМКІ

Важную ролю ў прадухіленні суіцыду адыгрываюць даступныя крыніцы падтрымкі, кажа **урач-псіхіятр-нарколаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Аксана БУЙКО**. Гэта сям'я, сябры, калегі па рабоце, святары, крызісныя цэнтры, медыцынскія работнікі. Усе наяўныя рэсурсы неабходна выкарыстоўваць. Нават калі чалавек з суіцыдальным настроем супраць, варта паспрабаваць знайсці каго-небудзь, хто праявіў бы да яго асаблівае спачуванне.

— Пераважная большасць жадае не смерці, а вызвалення ад псіхічнага болю, — дадае Наталля Грачышына. — Большасць

людзей, якія абдумваюць магчымасць самагубства, хоча, каб іх пакуты скончыліся, і яны імкнуцца знайсці альтэрнатыву або шлях аблягчэння болю.

Каб «суіцыдальны» чалавек не адчуў крыўды ці адсутнасці клопату пры звароце да спецыялістаў, варта пагутарыць з ім загадзя, растлумачыўшы, што часам бывае лягчэй гаварыць з чужым чалавекам, чым з блізкім. Пры гэтым размаўляць трэба, імкнучыся не абвінавачваць яго ні ў чым і не выклікаючы ў яго пачуцця віны.

Па даных СААЗ, агульная колькасць смерцяў ад суіцыду ў свеце сёння набліжаецца да мільёна ў год. Пры гэтым у выніку самагубстваў людзей памірае больш, чым у выніку войнаў і гвалтоўных забойстваў, разам узятых.



Па шкале Сусветнай арганізацыі аховы здароўя Беларусь апошнім часам адносілася да краін з сярэднім узроўнем распаўсюджанасці суіцыдаў. Упершыню за ўсю гісторыю афіцыйнай рэгістрацыі ў 2014 годзе ўзровень самагубстваў у нашай краіне стаў меншы, чым 20 выпадкаў на 100 тысяч насельніцтва — 18,4. Аднак такая пазітыўная дынаміка захоўвалася нядоўга. Рост колькасці самагубстваў пачаў назірацца з 2016 года — 21,5, 2017 г. — 20,7, 2018 г. — 18,5, 2019 г. — 17,9, 2020 г. — 26,2. Чаму так адбываецца? Што прымушае нашых суграмадзян зводзіць рахункі з жыццём? Як распазнаць патэнцыяльнага самазабойцу і прадухіліць трагедыю? З гэтымі пытаннямі напярэдадні Сусветнага дня папярэджання самагубстваў, які адзначаецца 10 верасня, мы звярнуліся да спецыялістаў Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера.

У ЛІДАРАХ ПА СУІЦЫДАХ — РАЗВІТЫЯ КРАІНЫ

Суіцыды застаюцца актуальнымі для большасці краін свету, яны складаюць 50 % усіх гвалтоўных смерцяў у мужчын і 71 % — у жанчын. Самагубствы найбольш характэрныя для ўзросту 45 гадоў і старэйшага, а сярод маладых людзей 15-29 гадоў яны з'яўляюцца другой вядучай прычынай смерці. У групу павышанай рызык трапляюць людзі сталага ўзросту і падлеткі.

Па даных СААЗ, агульная колькасць смерцяў ад суіцыду ў свеце сёння набліжаецца да мільёна ў год. Пры гэтым у выніку самагубстваў людзей памірае больш, чым

у выніку войнаў і гвалтоўных забойстваў, разам узятых. Па распаўсюджанасці выпадкаў суіцыду лідзіруюць развітыя краіны. Прычым першынство належыць Усходняй Еўропе. У Японіі штогод канчае самагубствам прыкладна 30 тысяч чалавек. Найменшыя ж паказчыкі — у Лацінскай Амерыцы і ісламскіх краінах. Лічыцца, што сусветным «лідарам» па самазабойствах з'яўляюцца шведы, хоць яны ж і адны з самых багатых людзей на планеце. Гэта сведчыць аб тым, што суіцыд — зло, ад якога мы не пазбавімся, нават калі будзем жыць, як шведы.

Але пры гэтым заўважана, што чым больш негатыўна людзі ацэняюць свае эканамічныя перспектывы, тым вышэйшая верагоднасць самагубства. Даныя свед-