

## ■ Горача!

## У СПЁКІ СВАЕ МІНУСЫ

## ■ Самадыягностыка

### Каб хутчэй пачаць лячэнне

Вось так выглядае экспрэс-тэст на ВІЧ па сліне. Зараз ён ёсць у аптэках Гомельскай вобласці, аднак даволі хутка будзе прадавацца ў сталіцы, а пасля і па ўсёй краіне.



На малюнках паказана, як праводзіць самадыягностыку, але разам з тэстам выдаюць і інструкцыю на рускай мове, дзе крок за крокам апісана, што ў якой паслядоўнасці рабіць. Такі метада даследавання можна назваць папярэднім, бо па ім нельга выстаўляць дыягназ аб наяўнасці ВІЧ-інфекцыі.

А таму, калі тэст пакажа станоўчы вынік, што гаворыць аб наяўнасці ў сліне антыцелаў да ВІЧ, далей неабходна прайсці тэст-пацвярджэнне ў медустанове.

Для гэтага ў Мінску, напрыклад, вартна звяртацца па адрасе: вул. К. Цэткін, 4, паверх 3, каб. 301. Можна пазваніць і на гарачую лінію 8 017 200 28 83. Кансультацыю і дыягностыку можна прайсці ананімна і бясплатна. Інфармацыя аб ВІЧ-статусе захоўваецца ў строгай канфідэнцыяльнасці. Чым хутчэй выявіцца інфекцыя, тым раней можна пачаць лячэнне — антырэтрэвірусную тэрапію, якая падаўжае жыццё і папярэджвае перадачу віруса свайму партнёру

## ■ Праблемы ўзросту

### ГЛЯДЗІЦЕ, НЕ ПАДАЙЦЕ!

Пасля пералому сцягна

вельмі важна захоўваць рухавасць



Паламаць сцягно можна ў любым узросце, але 90 працэнтаў шпіталізаваных — тыя, каму за 65. Арганізм старэе, і косці страчваюць мінералы, становяцца менш гібкімі. А зніжэнне гібкасці аслабляе косці, яны робяцца ломкімі. Прычым жанчыны ў два—тры разы больш схільныя да пераломаў сцягна, бо ў іх косці хутчэй губляюць шчыльнасць. Падзенне ўзроўню эстрагену з надыходам менапаўзы паскарае гэты працэс.

— Прамой прычынай пералому сцягна з'яўляецца няшчасны выпадак або падзенне нават з невялікай вышыні, — тлумачыць **участковы ўрач-тэрапеўт 11-й гарадской паліклінікі Мінска Ксенія ПАСЛЕД**. — Галоўная ж прычына хаваецца ў такім захворванні, як астэапароз, пры якім косці не змяшчаюць неабходную колькасць кальцыю і іншых мінералаў. Страта касцявой шчыльнасці перш за ўсё адбываецца на пазваночніку і верхняй частцы сцягна, дзе часцей за ўсё косці і ламаюцца.

Калі адсутнічаюць супрацьпаказанні, то пералом лечыцца хірургічным шляхам — гэта самы эфектыўны спосаб аднаўлення. Аднак у любым выпадку магчымыя і ўскладненні, імавернасць наступлення якіх павялічваецца з узростам. У большасці людзей, нават пасля 80 гадоў, такія пераломы поўнаасцю зрастаюцца. Звычайна чым лепшы стан вашага здароўя і чым вышэй рухавасць, тым больш шанцаў на хуткае аднаўленне. Тым не менш не абывесці без дапаможніка — палачкі, хадункі або мыліц на працягу некалькіх месяцаў. Неабходна таксама, каб увесь гэты час хтосьці дапамагаў вам па гаспадарцы.

## ■ Прыміце меры,

## ■ каб знізіць рызыку падзення

✓ Жылое памяшканне павінна быць добра асветлена. Паверхня падлогі не слізкая, пажадана прыбраць з дарогі перашкоды — шнуры, дываны, мэбля. Карыстацца поручнямі ў ванне, калідоры, калі падымаецеся па лесвіцы.

✓ Насіце мяккі абутак. Чым старэйшымі мы становімся, тым танчэйшы павінны быць абутак, на цвёрдай цэльнай падэшве. Пругкі спартыўны абутак можа знізіць пачуццё балансу і прывесці да падзення. Пазбягайце абутку на абцасках і сандаляў з раменьчыкамі, слізкай або клейкай падэшвы.

✓ Пазбягайце небяспечнай фізічнай нагрузкі. Напрыклад, таго, каб самастойна лазіць па лесвіцы, — прасіце дапамогі. Не падымайце цяжар.

✓ Праверце зрок — неабходна дасканалая бачыць усё, што вакол вас.

✓ Пачуццё слабасці або млосці можа быць звязана з прыёмам некаторых лекаў, што таксама павялічвае імавернасць падзення, а таму пра гэта трэба памятаць і раіцца з урачом

Матэрыялы падрыхтавала  
Святлана **БАРЫСЕНКА**. protas@zviazda.by

Скарытайцеся магчымацю пахадзіць басанож па траве — на ступнях змяшчаецца мноства кропак, якія адказваюць за работу арганізма, у тым ліку за добрую тэрмарэгуляцыю. Не піце салодкае, аддайце перавагу пітной або мінеральнай вадзе, якая адновіць водна-сольны баланс. Насіце шляпу, якая абароніць ад ультрафіялету не толькі пляшчотную скуру, але і вочы. І яшчэ некалькі слухных парад ад тэрапеўтаў.

Калі ў памяшканні няма чым дыхаць, пакладзіце пад язык лядзяш — у вас адкрыецца другое дыханне. На ніжнім баку языка знаходзіцца кропка, якая стымулюе работу сардэчна-сасудзістай сістэмы і танізуе арганізм.

Старажытныя кітайскія ўрачы былі ўпэўнены, што найлепшы напой у спёку — зялёны чай, які валодае «халоднай прыродай». Высокая тэмпература напою прымушае арганізм пацець. Выпарэнне са скуры забірае з сабой частку цеплыні, і ў выніку мы ахалоджаемся.

Стала спякотна на дачы? Адарвіце лісце мяты, разамніце ў руках і патрыце скроні сокама на працягу хвіліны — ментол дапаможа ахалодзіцца.

## ■ Першая дапамога пры цеплавым і сонечным удары

Хворага неабходна перанесці ў халаднаватае месца або цен, пакласці з прыўзнятай галавой. Адзенне зняць, галаву і вобласць сэрца ахалодзіць, але не рэзка, даць халаднаваты напой і панюхаць нашатырны спірт.

Немагчыма заснуць? Змачыце прасціну вадой — вільготная тканіна дапаможа ахалодзіцца і вярнуць сон.

Зрабіце зялёны суп. Натрыце агурок, парэжце зяленіва і заліце мінеральнай вадой — сілы адновяцца.

Устанавіце вентылятар унізе. Халаднае паветра цяжэйшае за гарачае, таму, калі вентылятар стаіць на падлозе, ён паднімае халаднаватае паветра ўгору, і дыхаць становіцца лягчэй.

Купіце пульверызатар, надзьнеце яго на бутэльку з мінеральнай вадой і апырскавайце сябе кожныя 30 хвілін.

Насіце горны крыштал, які забірае гарачыню, але



навобмацак застаецца халаднаватым.

Халаднаваты душ прыносіць палёдку ўсяго на некалькі хвілін і пагражае прастудай. А вось цёплы дапамагае натуральнай тэрмарэгуляцыі.

Карытайцеся крэмамі на воднай аснове з УФ-абаронай.

Калі ёсць магчымаць, паспіце пасля абеду. Гэта забяспечыць запас сіл да вечара.

У спёку асабліва хутка з'яўляюцца свабодныя радыкалы, якія разбураюць сасуды і выклікаюць заўчаснае старэнне. Таму нам спатрэбіцца вітамін С — ешце па дольцы лімона, па 10 ягад чорных парэчак, якія змяшчаюць дзённую норму каштоўнага вітаміну.

Адчуваецца, што перагрэліся? Зрабіце глыбокі ўдых, пачакайце пару секундаў і выдыхніце. Паўтарыце 5 разоў.

Кладзіцеся спаць не пазней за 23.00 і прычынае раней. Ранішня прахало дазволіць справіцца з мноствам спраў.

Не насіце нічога, што вясціскае, каб не пагоршыць цыркуляцыю крыві і забяспечыць арганізм кіслародам. Адна з асноўных праблем, з якой мы сутыкаемся ў спёку, дэфіцыт кіслароду.

Пры любой магчымаць плёскайцеся ў вадзе.

Асцярожна праветрывайце памяшканне, калі ў доме ёсць малыя дзеці

## ■ Асабліва сці захворвання

## АД ТАТУ ДА ГЕПАТЫТУ?

Вірусны гепатыт А сустракаецца ў нас ужо надзвычай рэдка, чаго пакуль не скажаш пра В і С, якія перадаюцца значна лягчэй за ВІЧ і не толькі палавым шляхам

**Барацьба з віруснымі гепатытамі застаецца актуальнай праблемай для свету. У меншай ступені, вядома, для развітых краін, у большай — для тых, дзе ўзровень жыцця вымушае жадаць лепшага. Аднак пагроза застаецца для ўсіх нас фактычна аднолькавай, бо вандруюкі па свеце — з дзелавой ці забаўляльнай мэтай — сталі справай звычайнай. Захворванне можна прывезці «з сабой».**

Сусветная арганізацыя аховы здароўя надае барацьбе з віруснымі гепатытамі такое ж значэнне, як і барацьбе са СНІДам, сухотамі ды малярый, і звяртае ўвагу грамадскасці на неабходнасць дабіцца элімінацыі (вывядзення) вірусных гепатытаў да 2030 года. А пакуль 257 млн чалавек жывуць у свеце з вірусным гепатытам В і 71 млн — з гепатытам С. З ВІЧ, дарэчы, — каля 37 млн. Смяротнасць ад вірусных гепатытаў супастаўляльная са смяротнасцю ад сухотаў і перавышае смяротнасць ад СНІДу. Кожны дзень тысячы людзей працягваюць заражацца, таму што не ведаюць пра некаторыя рэчы або проста грэбуюць элементарнымі правіламі засцярогі. Толькі невялікая частка інфіцыраваных праходзіць тэсціраванне і лячэнне. А між тым і ў тэсціраванні, і ў лячэнні намеціўся за апошнія гады значны прарыв. Многім краінам сталі даступныя генерычныя прэпараты, таму ўвесь курс лячэння можа каштаваць ужо не больш за 200 долараў.

— Вірусныя гепатыты А і Е, якія перадаюцца фекальна-аральным шляхам, сталі для нашай краіны рэдкімі выпадкамі — менш за адзін выпадак на 100 тысяч насельніцтва, кожны пяты пры гэтым заразіўся за межамі краіны — у дзелавых і турыстычных паездках па Таджыкістане, Туркмені-

стане, Турцыі, Егіпце і некаторых іншых краінах, — расказвае **намеснік галоўнага ўрача па эпідэміялогіі Рэспубліканскага цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына ГЛІНСКАЯ**. — У 1980—1990-я гады гаворка ішла пра некалькі тысяч выпадкаў віруснага гепатыту А ў год, вялікую колькасць успышак, а сёння хворых — менш за сотню. Таму што ў першую чаргу змяніўся ўзровень жыцця, палепшыліся бытавыя ўмовы, праводзяцца неабходныя санітарна-гігіенічныя мерапрыемствы — бяспека водазабеспячэння, змяненне тэхналогіі ўпакоўкі харчовых прадуктаў і г. д. Аднак пра многае павінны клапаціцца і мы самі.

У першую чаргу гэта якасць пітной вады ў тых краінах, куды мы накіроўваемся (врта карыстацца бутэляванай вадой), дасканалая тэрмічная апрацоўка прадуктаў, у тым ліку морапрадуктаў, а таксама асабістая гігіена...

Такія складаныя інфекцыі, як вірусныя гепатыты В і С, перадаюцца праз кроў, сперму і вагінальную вадкасць і могуць працякаць у вельмі цяжкай форме. Дзесьці ў кожнага дзясятага дарослага і ў 50—90 працэнтаў дзяцей працэс становіцца хронічным. Апытанні інфіцыраваных і розныя даследаванні паказваюць, што галоўным чынам гепатыты В і С перадаюцца праз неабароненыя палавыя кантакты. 10 працэнтаў прыпадае на немедыцынскія маніпуляцыі, падчас якіх парушаецца цэласнасць скуры — манікюр, пірсінг, тату. Пры гэтым спецыялісты адзначаюць, што ва ўстановах, якія працуюць афіцыйна і маюць адпаведную сістэму кантролю, рызыка мінімальна. Яшчэ каля 10 працэнтаў выпадкаў звязваюцца з унутрывенным увядзеннем наркатыку. Аднак вірусы гэтыя вельмі ўстойлівыя ў навакольным асяроддзі, могуць захоўвацца на розных рэчах да шасці месяцаў, што таксама можа

ўяўляць небяспеку, паколькі вядомы і бытавы шлях перадачы — найчасцей ад інфіцыраванага іншым членам сям'і. Апошнім у такіх выпадках рэкамендуецца прайсці вакцынацыю хоць бы ад віруснага гепатыту В. Гэта цалкам даступна ў дзяржаўных медустановах па месцы жыхарства, дастаткова толькі пацікавіцца. Зрабіць прышчэпку можа і любы ахвотны дарослы. А большасць тых, каму сёння да 25 гадоў, ужо абароненыя — яны атрымалі прышчэпкі пры нараджэнні. Такая практыка працягваецца і сёння. Спецыялісты не рэкамендуюць бацькам адмаўляцца ад гэтага: заражэнне ў дзіцячым узросце можа пагражаць хронічным працэсам, што ў выніку справакуе такое сур'езнае захворванне, як цыроз печані, а гэта — рэальная пагроза жыццю.

«З'явілася шмат новых прэпаратаў, якія валодаюць прамым супрацьвірусным дзеяннем, яны маюць большую эфектыўнасць у параўнанні з той тэрапіяй, што была дагэтуль і ўключала інтэрфероны, — тлумачыць **дацэнт кафедры інфекцыйных захворванняў Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Святлана ЛУКАШЫК**. — Такія прэпараты не працуюць як універсальныя імунадулятары, яны ў большай ступені скіраваны на блакаду пэўных ферментаў, дзякуючы чаму іх эфектыўнасць дасягае 95—100 працэнтаў. Прэпараты прамога супрацьвіруснага дзеяння могуць прызначацца нават самым цяжкім пацыентам з цырозам печані, тым, хто рыхтуецца да трансплантацыі печані, пасля трансплантацыі... Лекі добра пераносыцца, маюць мінімум пабочных эфектаў і дазваляюць пры гэтым спыніць працэс прагрэсавання захворвання, павялічыць выжывальнасць». Магчымаць выкарыстання такіх лекаў прадугледжаны ў новых пратаколах па хронічных вірусных гепатытах В і С