Вядучая рубрыкі Алена КРАВЕЦ.
Тэл. (017) 311-17-36.

Круглы стол

ДАРОСЛЫЯ ПЫТАННІ ДЛЯ НЕДАРОСЛЫХ ЛЮДЗЕЙ

Медыкі расказалі, як захаваць рэпрадуктыўнае здароўе падлеткаў

Шмат у чым яно залежыць ад выхавання, духоўнага і інтэлектуальнага развіцця. Адказнае стаўленне да сябе, веды аб целе чалавека і кантрацэпцыі, простыя рэкамендацыі, якія нескладана выконваць нават падлетку, і ўвага бацькоў да свайго дзіцяці — вось бадай адны з галоўных складнікаў рэпрадуктыўнага здароўя. Пра захворванні, якія яго пагаршаюць, і іх прафілактыку, а таксама ролю бацькоў і прышчэпак падчас «круглага стала» «Звязда» паразмаўляла са старшым выкладчыкам кафедры рэпрадуктыўнага здароўя і медыцынскай генетыкі Інстытута павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў аховы здароўя Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Святланай КРЭЕР, урачом-акушэрам-гінеколагам РНПЦ «Маці і дзіця» Ірынай БЫКАВАЙ, урачом-акушэрам-гінеколагам РНПЦ «Маці і дзіця» Марыяй БУЛАТАВАЙ.

Святлана Крэер: — Здаровыя дзеці — гэта наша будучыня, а як яны могуць нараджацца такімі, калі іх будучыя бацькі не могуць пахваліцца сваім рэпрадуктыўным здароўем? У сучасных падлеткаў яно, на жаль, пакідае жадаць лепшага.

— Давайце напачатку вызначым, які ўзрост лічыцца падлеткавым.

Ірына Быкава: — Паводле СААЗ, падлеткавы ўзрост з'яўляецца перыядам росту і развіцця чалавека, які ідзе пасля дзяцінства і доўжыцца да дасягнення сталага ўзросту, гэта значыць з 10 да 18 гадоў.

— Што ўплывае на рэпрадуктыўнае здароўе падлеткаў?

Святлана Крэер: — У навуковых колах ужо даўно праводзяцца розныя даследаванні па ўплыве фактараў на рэпрадуктыўнае здароўе падлеткаў. У ходзе шматгадовых назіранняў было вызначана некалькі іх груп. Па-першае, гэта сацыяльна-псіхалагічныя фактары — уплыў стрэсаў, нервовага напружання, пачуцця трывогі і страху. Нярэдка парушэнні ў рэпрадуктыўным здароўі, асабліва ў дзяўчынак, узнікаюць з-за высокіх вучэбных нагрузак.

Другая група фактараў — генетычныя, гэта найперш наяўнасць або адсутнасць мутацый у палавых клетках. І трэцяя група — экалагічныя. На гэтыя фактары мы можам паўплываць менш за ўсё, ну калі толькі пераехаць у больш спрыяльны раён з пункту гледжання экалогіі.

Ранняе неўсвядомленае палавое жыццё ў падлеткавым узросце можа прывесці да неспрыяльных наступстваў. У шэрагу выпадкаў можа адбыцца сітуацыя, калі дзяўчынкі прыходзяць на аборт, а гэта не можа не паўплываць на іх рэпрадуктыўнае здароўе. Аборт прыводзіць да розных хвароб у палавой сістэме, парушэнняў менструальнага цыкла.

Бяда яшчэ ў тым, што моладзь пры першых сімптомах захворвання не спяшаецца да ўрача, спадзеючыся, што ўсё хутка само сабой нармалізуецца. Цяпер вялікая колькасць дзяцей ужо нараджаецца з пэўнымі паталогіямі, што тады казаць аб іх здароўі ва ўзросце, калі час абзаводзіцца сем'ямі?

Згодна са статыстычнымі данымі, да пачатку сямейнага жыцця практычна кожны другі мае хранічныя захворванні, якія могуць прама або ўскосна ўплываць на рэпрадуктыўнае здароўе чалавека. Менавіта таму апошнім часам гэтае пытанне так хвалюе не толькі медыцынскіх работнікаў, але і ўсё грамадства.

— У чым канкрэтна праяўляецца праблема?

Ірына Быкава: — Тое, што характарыстыка рэпрадуктыўнага здароўя ў апошнія гады вымушае жадаць лепшага, пацвердзіць любы ўрач. Гэта даказваюць наступныя факты. Большасць насельніцтва дзетароднага ўзросту пакутуе на розныя інфекцыйныя і запаленчыя захворванні. Рэзка пагаршаецца рэпрадуктыўнае здароўе як мужчын, так і жанчын. З кожным годам расце колькасць бясплодных шлюбаў.

Анкалогія становіцца бізуном нашага грамадства, прычым вялікая колькасць хворых належыць да маладога пакалення. Агульнавядомы факт, што вірус папіломы чалавека высокай канцэрагеннай рызыкі можа выклікаць рак шыйкі маткі. Але рак шыйкі маткі можна папярэдзіць — на сёння вакцынацыя з'яўляецца метадам першаснай прафілактыкі. Гардасіл, церварыкс — сучасныя вакцыны, якія дазваляюць папярэдзіць захворванні, што выклікаюцца вірусам папіломы чалавека.

Якія яшчэ доказы патрэбныя, каб зразумець, што неабходна нешта рабіць, каб умацаваць і палепшыць рэпрадуктыўнае здароўе найперш падлеткаў і моладзі?

— Аднак не толькі хваробы рэпрадуктыўнай сістэмы ўплываюць на здароўе і магчымасць у будучым мець дзяцей. Якія яшчэ хваробы ўплываюць на рэпрадуктыўную функцыю?

Марыя Булатава: — Гэта вялікі пералік захворванняў. Першая група — інфекцыйныя хваробы. Сярод іх маюцца такія, якія могуць прыводзіць да бясплоддзя, напрыклад, ветраная воспа, свінка, асабліва ў хлопчыкаў. Пра венерычныя інфекцыі казаць наогул не прыходзіцца.

Другая група хвароб адносіцца да агульнасаматычных. Гэта праблемы з сардэчна-сасудзістай сістэмай, ныркамі, печанню, цукровы дыябет. Справа ў тым, што яны могуць не толькі пагаршаць агульны стан арганізма, але і парушаць гарманальны фон, а гэта не можа не адбіцца на рэпрадуктыўным здароўі.

Яшчэ адна група — прыроджаныя захворванні. Многія ўрачы перакананыя, што ў большасці выпадкаў бясплоддзе бярэ свой пачатак з ранняга дзяцінства. Прычым гэта датычыцца як хлопчыкаў, так і дзяўчынак.

Немалаважны і прыём лекавых прэпаратаў. Некаторыя з іх аказваюць дастаткова моцны ўплыў на рэпрадуктыўную функцыю. Да такіх можна аднесці кортыкастэроіды, супрацьсутаргавыя лекі, антыдэпрэсанты, транквілізатары, нейралептыкі.

Вядома, у некаторых сітуацыях без гэтых прэпаратаў проста не абысціся, але заўсёды неабходна ацэньваць рызыку для здароўя, асабліва калі вы яшчэ збіраецеся мець дзяцей.

— Якія ж умовы прафілактыкі і захавання здароўя?

Марыя Булатава: — Калі ўважліва паглядзець рэкамендацыі, то ў іх няма нічога невыканальнага. Самае першае, што павінен ведаць любы падлетак, — ранняе палавое жыццё можа прывесці да незваротных змен з боку рэпрадуктыўнай сістэмы. Тут важна ўсведамляць, што сучасныя кантрацэптывы дазваляюць не дапусціць непажаданай цяжарнасці, і імі неабходна карыстацца. А любую цяжарнасць — планаваць.

Важна займацца прафілактыкай і лячэннем усіх захворванняў палавой сферы. У першую чаргу гэта датычыцца адэкватнага лячэння інфекцый, якія перадаюцца палавым шляхам. Прычым сёння неабавязкова звяртацца да ўрача ў паліклініцы. Гінеколагі працуюць і ў цэнтрах, сяброўскіх да падлеткаў. Часам дзяўчынцы псіхалагічна прасцей прыйсці менавіта туды.

Ну і агульныя рэкамендацыі: весці здаровы лад жыцця, няўхільна выконваць правілы асабістай гігіены, прычым гэта датычыцца не толькі дзяўчат, але і хлопцаў. Акрамя таго, умацоўваць свой імунітэт, старацца правільна харчавацца і не ўжываць прадукты, якія шкодзяць здароўю.

Святлана Крэер: — Правілы, якія цалкам пад сілу выконваць любому, але, на жаль, не ўсе пра гэта задумваюцца. А рэпрадуктыўнае здароўе падлеткаў абавязкова адаб'ецца на іх стане ў дарослым жыцці, на здароўі і дабрабыце іх дзяцей.

Прамы абавязак бацькоў — пастаянна адукоўваць дзяўчынак і хлопчыкаў у гэтых пытаннях. Размаўляць на такія тэмы з маладымі людзьмі, вядома, складана. У гэтым узросце бацькі перастаюць быць аўтарытэтам, любое іх слова падвяргаецца сумневу. Аднак варта не апускаць рукі, а спрабаваць знайсці патрэбныя словы для настаўлення. Калі пагаварыць не атрымоўваецца, варта звярнуцца да спецыяліста, які зможа знайсці агульную мову з падлеткам.

Карысна ведаць

ЛЕКІ ПА БУДЗІЛЬНІКУ

На якія прэпараты ўплывае прыём ежы?

Апроч таго, што мы прымаем лекі па прызначэнні ўрача, мы жывём звычайным жыццём. Таму некаторыя прымаюць прэпарат не тады, калі трэба, а тады, калі ўспомняць. Тым больш мала хто ўлічвае, якія лекі трэба прымаць да прыёму ежы, якія — падчас ежы, а якія — толькі пасля яе. Наколькі строгія «харчовыя абмежаванні» і як яны ўплываюць на дзеянне лекаў?

Да, падчас ці пасля?

Час прыёму лекавага прэпарата залежыць ад яго прызначэння і лекавай формы (адны рассмоктваюцца ў страўніку, другія — у тонкім кішэчніку, трэція — у тоўстай кішцы). Да яды звычайна прымаюцца тыя прэпараты, дзеянне якіх можа прыгнятацца ежай, або тыя, якія прызначаны для найлепшага засваення прадуктаў харчавання. Пры гэтым варта ўстрымлівацца ад прыёму на галодны страўнік нестэроідных супрацьзапаленчых прэпаратаў, якія раздражняюць слізістую страўніка і могуць стаць прычынай язвы. Разам з ежай прымаюцца вітаміны і харчовыя дабаўкі, якія аказваюць дзеянне толькі ў спалучэнні з ежай. Пасля яды — прэпараты ад пяткоці і тыя, што палягчаюць ператраўліванне ежы.

Аднак строгія часовыя абмежаванні ў асноўным датычацца «старых» прэпаратаў. Большасць сучасных лекаў прымаецца незалежна ад ежы, паколькі іх лекавыя формы прызначаны для рассмоктвання ў патрэбнай частцы страўнікава-кішачнага тракту.

Лепш днём

Лекавыя прэпараты могуць адрозніваецца па сваім уздзеянні на арганізм: напрыклад, некаторыя выклікаюць бяссонніцу ці іншыя пабочныя эфекты. Таму перад сном не варта прымаць:

стымулятары ЦНС. Прэпараты, такія як кафеін ці некаторыя лекі ад прастуды і алергіі, могуць стымуляваць цэнтральную нервовую сістэму, што прыводзіць да бяссонніцы. А тая цягне за сабой шмат розных цяжкіх праблем са здароўем;

дыўрэтыкі. Гэтыя прэпараты стымулююць мочаспусканне, таму іх прыём перад сном можа выклікаць частыя начныя пад'ёмы. Зноў жа будуць праблемы са сном з усімі вынікальнымі негатыўнымі нюансамі;

прэпараты з алкаголем. Некаторыя лекі змяшчаюць алкаголь, які можа парушаць фазы сну;

прэпараты для пахудзення.

Ці ўсё ж такі нанач?

У той жа час ёсць прэпараты, якія рэкамендуецца прымаць менавіта перад сном. Да гэтай групы лекаў адносяць:

сродкі ад бяссонніцы, абавязкова ўлічваючы дазіроўку і не перавышаючы рэкамендаваную ўрачом;

прэпараты, якія павольна дзейнічаюць. Некаторыя лекі, такія як статыны (прэпараты для зніжэння ўзроўню халестэрыну), часта рэкамендуецца прымаць нанач, бо яны могуць больш эфектыўна працаваць у начны час;

лекі для расслаблення мышцаў. Калі вам рэкамендавалі прэпараты для расслаблення мышцаў, іх лепш прымаць менавіта ў вячэрні час сутак, бо яны могуць выклікаць дрымотнасць.

Перад ужываннем любога лекавага сродку важна пракансультавацца з урачом. Ён сарыентуе і па дазіроўцы, і па працягласці прыёму, а таксама ў які час дня лепш за ўсё прымаць прэпарат. Не варта самастойна мяняць рэкамендаваны рэжым без кансультацыі са спецыялістам. Пабочныя эфекты могуць быць вельмі небяспечнымі і сур'ёзнымі.