

## ■ Агляд у артапеда

## ВЫПРАСТАЙ СПІНУ!

**ПАГЛЯДЗІЦЕ, як вы седзіце, ходзіце, колькі рухаецеся, і вы зразумеете, адкуль у вашых дзяцей праблемы з апорна-рухальным апаратам.**

Наш апорна-рухальны апарат — косці, суставы і мышцы — могуць пакутаваць ад нараджэння, калі дзіця з'яўляецца на свет ужо з паталогіяй. Другая частка гэтых захворванняў узнікае ў працэсе росту і развіцця, асабліва ў момант гарманальнай перабудовы. Трэцяя група абумоўлена рознымі неадэкватнымі нагрузкамі і траўмамі. Чацвёртая з'яўляецца вынікам перанесеных інфекцый. Урэшце, бывае і так, што імунітэт пачынае працаваць супраць арганізма — развіваецца ау-таімуннае пашкоджанне, калі імунная сістэма ўспрымае родную тканку арганізма як чужую і пачынае з ёй змагацца. Шэраг захворванняў апорна-рухальнага апарату маюць спадчынную прыроду.

У нашай краіне ўзровень такой захваральнасці сярод дзяцей прынята не адрозніваецца ад сусветнага. На 100 тысяч дзіцячага насельніцтва ад нараджэння да 18 гадоў у Беларусі рэгіструецца 3,8-4 тысячы выпадкаў розных захворванняў апорна-рухальнага апарату. Пацыенты з такой паталогіяй знаходзяцца на дыспансерным назіранні ў такіх спецыялістаў, як артапеды, рэўматолагі і неўролагі.

— Артапедычную дэфармацыю пазваночніка маюць 5 працэнтаў людзей у свеце —

здаецца, няшмат, аднак ёсць яшчэ парушэнне паставы, якое сфарміравалася ў выніку няправільнай фізічнай культуры і нагрузкі, і тут, паводле сусветных звестак, можна гаварыць пра 48—84 працэнты дарослых людзей з ненармальна сфарміраванай паставай, — тлумачыць **галоўны пазаштатны дзіцячы артапед-траўматалаг Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь, вядучы навуковы супрацоўнік лабараторыі наступстваў пашкоджанняў і захворванняў пазваночніка і спінога мозгу РНПЦ траўматалогіі і артапедыі Дзмітрый ЦЕСАКОЎ.** — Таму што неабходна сачыць за сваім фізічным станам. Можна быць спартсменам, але фізічна некультурным, а можна быць фізічна культурным і не займацца нейкім агрэсіўным спортам, які таксама здольны нашкодзіць апорна-рухальнай сістэме.

Я прыгадваю, як у першым класе настаўніца сачыла за тым, каб увесь клас сядзеў правільна. А што я бачу ў школе сёння? Настаўніку або не да таго, або калі ён і зробіць заўвагу, то яшчэ невядома, як пасля адрэагуюць бацькі. **Пастава і хада — гэта тое, што бацькі абавязаны заўважаць і кантраляваць!** Між тым, гледзячы на саміх бацькоў, я бачу, адкуль у іх дзяцей праблемы. Калі ж у бацькоў няправільна сфарміраваная пастава, то ў дзяцей фактычна няма шанцаў, бо перад вачамі няма правільнага прыкладу. У выніку да 70 працэнтаў дзяцей ва ўзросце да 18 гадоў могуць мець ненармальна сфарміраваную паставу! А пазваночнік — орган, які забяспечвае ўсю фізічную актыўнасць чалавека.

Няправільная пастава — гэта ненармальна эксплуатацыя, што прыводзіць у сваю чаргу да заўчаснага зношвання. Адсюль раннія астэахандрозы, якія раней былі рэдкасцю ў дзяцей.

Дзецям з выяўленай паталогіяй апорна-рухальнага апарату абавязкова трэба кансультавацца не толькі ў педыятра, але і ў профільнага спецыяліста — артапеда, рэўматолага, неўролага. Для гэтага можна ўзяць ва ўчастковага педыятра накіраванне на кансультацыю да ўрача-спецыяліста. Бывае, што да дзіцячага артапеда адразу не трапіш, але трэба запісацца і пачакаць. Гэта ўсё ж такі вузкі спецыяліст, у нас на ўсю краіну іх каля 115—120 чалавек.

**За апошнія 5 гадоў ніводнае дзіця ці падлетак не былі афіцыйна накіраваныя на лячэнне за межы краіны з прычыны адсутнасці магчымасці аказання неабходнай артапедычнай медыцынскай дапамогі ў Беларусі.**

Іншая рэч, што некаторыя бацькі не жадаюць лячыцца так, як рэкамендавана, шукаюць нейкія іншыя варыянты. Адкрываюцца сайты, рахункі, адбываецца шырокая акцыя па зборы грошай. У каментарыях да інфармацыі падобнага кшталту некаторыя людзі цікавацца, а ці звярталася гэта сям'я ў айчыныя профільныя ўстановы? Адкаж звычайна даецца заблытаны і недакладны, патрэбна нейкая іншая рэабілітацыя, іншыя лекі, яны нам дакладна дапамогуць. «Гэта не аб'ектыўнае асяццельнае сітуацыі, — кажа Дзмітрый Цесакоў. — У нашай



краіне можна атрымаць паўнацэнную медыцынскую дапамогу. Аднак пры гэтым трэба разумець, што наступствы захворвання не могуць быць цалкам выдалены. Ні там, ні тут пацыент не прачнецца ў адзін дзень здаровым».

Прыкладна 1,5 тысячы беларускіх дзяцей маюць запаленыя захворванні суставаў, напрыклад, рэўматоідны артрыт, які пашкоджвае суставы кісцей, ступняў, буйныя суставы, у тым ліку пазваночнік, а можа і наогул прыводзіць да глыбокай інваліднасці, калі пашкоджваюцца і ўнутраныя органы. «Для лячэння гэтай цяжкай паталогіі з 2014 года ў нас прымяняецца высока-

тэхналагічны метада лячэння — імунаблагічная тэрапія, выкарыстанне лекаў, якія вырабляюцца метадам геннай інжынерыі. Выкарыстанне манакланальных антыцел дазваляе блакіраваць запаленне і выйсці на рэмісію, расказвае **галоўны пазаштатны дзіцячы кардыярэўматолаг Міністэрства аховы здароўя Рэспублікі Беларусь Ірына ЧЫЖЭЎСКАЯ.** — Самыя цяжкія выпадкі сёння кансультуюцца ў Рэспубліканскім цэнтры дзіцячай кардыярэўматалогіі — ён працуе на базе 4-й дзіцячай гарадской клінічнай бальніцы г. Мінска».

Боль і абмежаванасць руху выклікае і астэартрыт, які

узнікае там, дзе сустаў не вытрымлівае ўмоў эксплуатацыі. Некалі выключна дарослае, цяпер захворванне сустракаецца і ў дзяцей. Вялікай праблемай становіцца і плоскаступнёнасць, на якую многія наогул не звяртаюць увагі і пакідаюць без карэкцыі. **Калі ступня — амартызатар пазваночніка — функцыянуе няправільна, значыць, пастава парушаецца функцыя ўсіх суставаў.** Малое спачатку скардзіцца на боль у ступнях, пасля ў падлетка пачынаюць балець калені, а далей у працэс уцягнуцца тазасцягнавыя суставы і пазваночнік

## ■ Месяц анкапрафілактыкі

## З ТЫТУНЁМ ЗМАГАЕМСЯ НЕДАРЭМНА

**Ранніх спецыфічных сімптомаў у раку няма. Калі штосьці відавочна дрэннае ўжо ёсць, то гэта можа быць паказчык нават чацвёртай стадыі. Аднак сёння магчыма выяўляць анкалагічнае захворванне ў самым пачатку, калі чалавек адчувае сябе абсалютна здаровым.**

З павелічэннем працягласці жыцця будзе расці і анкалагічная захваральнасць, таму што яна цесна звязана са старэннем. «Створаная сістэма работы анкалагічнай службы на раённым, міжраённым, абласным і рэспубліканскім узроўнях скіравана цяпер на паляпшэнне ранняй дыягностыкі і прафілактыку, — кажа **намеснік дырэктара па медыцынскай частцы РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М.М. Аляксандрава Наталля АНТОНЕНКАВА.** — Дзейнічаюць скрынінгавыя праекты па выяўленні раку малочнай залозы, шыякі маткі, прастаты і каларэктальнага раку ў абсалютна здаровых. Пазней скрынінг можна будзе распаўсюдзіць на ўсё насельніцтва. Зніжэнню смяротнасці могуць паспрыць выяўленне і лячэнне перадракавых захворванняў, бо пухліна з'яўляецца не зняцка, што называецца, не на пустым месцы, прадухіленне рэцыдываў анкалагічных захворванняў, метастазаў».

Спецыялісты адзначаюць, што лад жыцця адгрывае ключавую ролю ў захаванні здароўя. Проста спецыяльнай прафілактыкі для раку няма — яна, па сутнасці, тая ж, што і для здаровага сэрца і сасудаў. Фізічная актыўнасць. Харчаванне з вялікай колькасцю клятчаткі і абмежаваннем жывёльнага тлушчу. І абавязкова — адсутнасць згубных звычак. «У некаторых аддзяленнях нашага цэнтра да 90 працэнтаў пацыентаў — гэта людзі, якія шмат і даўно кураць, злоўжываюць алкаголем, — адзначае **загадчык**

## Па аналізе крыві?

Не сакрэт, што ў кожнага чалавека ёсць гены-супрэсары пухлін — яны адказваюць за тое, каб у арганізме не развіваліся анказахворванні. Паломкі, мутацыі ў гэтых генах могуць указваць на схільнасць да развіцця анкалогіі. Але гэта не стапрацэнтная верагоднасць. Проста калі пацыент ведае пра гэта, яму трэба больш дасканала абследавацца і назірацца.

Магчымасць даведацца аб мутацыях прадастаўлена ў Рэспубліканскай малекулярна-генетычнай лабараторыі, што працуе на базе РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі. Пра ўсю неабходную інфармацыю ў любым выпадку лепш спачатку пракансультавацца, каб ведаць, што шукаць. Бо ў першую чаргу ўрачы рэкамендуюць такі аналіз асобам з пэўнымі фактарамі рызыкі — наяўнасцю такой праблемы ў аднаго ці двух сваякоў першай ступені сваяцтва, у сваяка ва ўзросце да 40 гадоў, шматлікія пухліны ў сваяка.

Павышаны ўзровень маркера можа ўказваць на наяўнасць іншых, неабавязкова анкалагічных, захворванняў. Таму пасля атрымання выніку трэба зноў звярнуцца да спецыяліста, які ведае, што рабіць далей.

**лабараторыі анкапаталогіі цэнтральнай нервовай сістэмы з групай анкапаталогіі галавы і шыі РНПЦ анкалогіі Аляксандр ЖУКАВЕЦ.** — Адсюль пухліны гартані, слізістай ротавай поласці, лёгкага, стрававода, мачаваго пузыра, таму што частка канцэрагенных прадуктаў выводзіцца з мачой...»

Колькасць захварэлых у нас, як і ва ўсім свеце, расце. І гэты рост шмат у чым абумоўлены паляпшэннем дыягностыкі. Некалі людзі паміралі з неўстаноўленай прычыны, а там мог быць і рак. Узяць хоць бы той жа рак прастаты. Развіваецца ён у пажылым узросце вельмі павольна, так што можна дажыць да глыбокай старасці і не здагадацца аб яго наяўнасці. Аднак практыка правядзення скрынінгу па гэтым відзе анкалогіі прывяла да таго, што колішнія лідары ў структуры анкалагічнай захваральнасці сярод мужчынскага насельніцтва — рак лёгкага, бронхаў,

**Здаровы лад жыцця і рэгулярныя мінімальныя медабследаванні — асноўнае ў ракавым процістаянні**

трахеі — саступілі месца раку прастаты. «Значыць, ёсць дакладны вынік палітыкі па барацьбе з тытуном, — заўважае **загадчык аддзела арганізацыі супрацьракавай барацьбы РНПЦ анкалогіі Павел МАІСЕЕЎ.** — Сітуацыя па раку лёгкага ў далейшым можа палепшыцца яшчэ больш, бо ў краінах з больш працяглым вопытам барацьбы з тытуном эффект праявіўся праз трыццаць гадоў. Зніжэння колькасці выпадкаў раку страўніка ўдалося дасягнуць дзякуючы паспяховаму выяўленню і вынішчэнню хелікабактара пілары — прычыны язвы страўніка і дванаццаціперснай кішкі. Разам з тым у дачыненні да некаторых іншых лакалізацый раку мы бачым рост. Як у выпадку з каларэктальным ракам, што звязана з працэсам пратраўлівання ежы, нізкай фізічнай актыўнасцю»

## ■ Псіхалогія

## АД ШЛЮБУ ДА РАЗВОДУ

**Рознабаковую псіхалагічную дапамогу сям'і, якая сутыкаецца з тымі ці іншымі праблемамі, аказвае Мінскі гарадскі цэнтр сацыяльнага абслугоўвання сям'і і дзяцей.**

На базе ўстаноў працягваецца праект «Бацькоўскі ўніверсітэт» — школы для мам і татаў, а таксама для будучых бацькоў. Практыка паказвае, што сем'і, якія праходзяць падобную падрыхтоўку, больш устойлівыя. Між тым не толькі ў Мінску, але і ў цэлым па краіне назіраецца вялікая колькасць скасаваных шлюбаў — распадаецца больш за палову. Пры гэтым колькасць шлюбаў змяншаецца, а разводаў — прырастае

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