

■ Сезон

## Шкоднае геройства

Яшчэ ёсць час абараніцца ад грыпу з дапамогай прышчэпкі

### ■ Асаблівасці захворвання

## ЗАМУЧЫЎ ГЕРПЕС?

Незадаволены чымсьці арганізм можа паведаміць нам пра гэта непрыемнымі пухірыкамі

Вядома звыш сотні вірусаў герпесу, аднак найчасцей сустракаюцца вірусы першага і другога тыпаў. Вірусам простага герпесу (першага і другога тыпаў) інфіцыравана каля 90 працэнтаў насельніцтва, і дзесьці кожны чацвёрты-пяты дакладна ведае пра гэта, бо захворванне мае клінічныя правы: на скуры або слізистых твару і палавых органаў з'яўляецца група пухірыкаў, якія праз некалькі дзён «падсыхаюць». У арганізм інфекцыя трапляе некалькімі шляхамі — палавым, паветрана-кропельным, праз плацэнта ад маці дзіцяці або падчас пералівання крыві. Вірус ужо ніколі не пакідае арганізм, але галоўнае, каб ён нас не турбаваў, не даваў клінічных праяў.



Трэці тып віруса з'яўляецца ўзбуджальнікам ветраной воспы і апаясвальнага лішаю. Першае, як правіла, сустракаецца ў дзяцей, другое — у людзей сталых. Практычна ўсе, каму за 20, інфіцыраваны гэтым вірусам, які пашкоджае нервы і выклікае іх запаленні. Праўляецца трэці тып высыпакі ў зоне міжрабрынных нерваў, на галаве, твары, канечнасцях.

— Важна атрымаць супрацьвірусную тэрапію ў першыя 48 гадзін, калі яна будзе найбольш эфектыўная, — кажа **загадчыца амбулаторна-дэргмавенералагічнага аддзялення №1 Мінскага гарадскога клінічнага скурна-венералагічнага дыспансера Мая НЯКРАСАВА**. — Калі інфекцыя не паспела знікнуць, як вярнулася зноў, для прафілактыкі новых эпизодаў у некаторых выпадках можа прымяняцца інактывавана герпетычная культуральная вакцына. Прышчэпка робіцца не раней як праз два тыдні пасля поўнага знікнення праяў інфекцыі. Разам з тым прызначаецца і вітамінатэрапія — антыаксідантны комплекс, біягенныя стымулятары для агульнага ўмацавання. Безумоўна, рэкамендуецца здаровы лад жыцця, рэжым сну, працы і адпачынку, а таксама харчаванне, багатае на гародніну і фрукты. Акрамя таго, неабходна заняцца лячэннем і ўсіх іншых хранічных захворванняў. Стрэс, пераахладжванне, злоўжыванне алкаголем, дыеты — усё гэта будзе правакаваць рэцыдыў

- ✓ Не траўміце пухірыкі.
- ✓ Адзенне — мяккае, не раздражняльнае.
- ✓ Дасканалы мыйце рукі пасля таго, як дакрануліся да пашкоджанага ўчастка.
- ✓ Карыстайцеся індывідуальнымі прадметамі гігіены.
- ✓ Не дапускайце выпадковых палавых кантактаў, карыстайцеся прэзерватывам.

Сёлета больш сумленна падыйшлі да засцярогі ад грыпу і пачалі актыўна прышчэпляцца людзі ва ўзросце пасля 65. Раней гэта катэгорыя ўпіралася як магла: маўляў, нам нельга, у нас жа хранічныя захворванні! Між тым розныя паталогіі яраз служаць паказаннем для вакцынацыі. Інакш грып можа скончыцца ўскладненнямі або смяротным зыходам.

Як адзначае намеснік галоўнага ўрача Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына ГЛІНСКАЯ, ціка-

мы, што прадугледжаны вакцынамі. У Беларусі вірусы грыпу пакуль не выяўляюцца. Распаўсюджаны толькі негрыпозныя рэспіраторныя вірусы, прычым колькасць такіх выпадкаў нават меншая, чым на адпаведны перыяд мінулага года. 70 працэнтаў такой інфекцыі сустракаецца на бягучы момант у дзяцей.

— У старэйшай групе мы можам пачуць скаргі на галаўны і мышачны боль, слабасць, а вось дзеці да трох гадоў такімі сімптомамі з намі падзяліцца не могуць, таму трэба быць з імі асабліва ўважлівымі, — тлумачыць асістэнт кафедры дзіцячых інфекцыйных захворванняў Бе-



ларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Кацярына СЕРГІЕНКА. — Заўсёды трэба звяртаць увагу і выклікаць урача, калі ёсць ліхаманка, высокая тэмпература, якая трымаецца звыш пяці сутак, не зніжаецца ні сама па сабе, ні з дапамогай лекаў. Або калі тэмпература, наадварот, ніжэйшая за 36,6. Павінны насцярожыць на фоне захворвання і цяжкасці з абуджэннем дзіцяці, дзённая санліваасць, працяглая кволасць, капрызнасць, задышка, ваніты, млосць

### Калі ёсць атлусценне або артрыт

Урачы рэкамендуюць не адмаўляцца ад прышчэпак усім асобам з атлусценнем, цяжарным (гэты стан сам па сабе з'яўляецца фізіялагічным імунадэфіцытам), наогул тым, у каго ёсць любыя захворванні, звязаныя з імунадэфіцытам, — напрыклад, рэўматоідны артрыт (калі хворы прымае імунаасупрэсіўныя прэпараты), злаякасныя новаўтварэнні. Групу рызыкі складаюць і людзі з хранічнымі захворваннямі ніжніх дыхальных шляхоў — бронхіальнай астмай, хранічнай абструктыўнай хваробай лёгкіх (новая назва бронхіту). Такія катэгорыі, у тым ліку малыя дзеці і, вядома, пажылыя, пераносцяць грып вельмі цяжка. Бо маюць падставы для развіцця віруснай пнеўманіі, якая лечыцца цяжка і прыводзіць да працяглай шпіталізацыі, гібелі.

Калі нехта з гэтай катэгорыі раптам не прышчэпіцца (а такія, вядома, будуць), то ні ў якім разе ім не рэкамендуецца геройства. Разважаць на ўзроўні «а раптам заўтра пройдзе» — злачынна. Лепш падумаць: «трэба выклікаць урача на дом або падысці ў паліклініку», паколькі без кваліфікаванай меддапамогі не абыйсціся. Калі мы дрэнна сябе адчуваем, то перад тым, як сабрацца на працу, варта задумацца, што ў закрытых памяшканнях, кабінетах можна падвергнуць навакольных вялікай рызыцы заражэння.

У людзей з нармальным здароўем грып праходзіць за некалькі дзён. Важна толькі заставацца ў ложку, забяспечыць сабе поўны спакой і цёплыя напоі, якія трэба піць не залпам, а глыткамі, пакрысе на працягу ўсяго дня.

васць да вакцынацыі супраць грыпу ўзрастае ў нас дзесьці ў студзені, а то і ў лютым, калі з'яўляюцца першыя выпадкі трагічных зыходаў у суседніх краінах. Тады нашы людзі пачынаюць патрабаваць вакцыну, аднак на той час яе, па-першае, не застаецца. Па-другое, для выпрацоўкі абароны патрабуецца каля 2-3 тыдняў. Калі ж вірус ужо актыўна цыркулюе, то можна сустрацца з ім раней, чым дачакаешся аховы.

Толькі некаторыя еўрапейскія краіны паведамляюць аб адзінкавых выпадках грыпу. І гэта тыя шта-

### Акрамя прышчэпкі

Не абыйсціся нам без здаровага ладу жыцця. Калі нармальна ставімся да саміх сябе, значыць, будзем і добра харчаватца (каб атрымліваць з ежай або з дапамогай біялагічна актыўных дабавак карысныя рэчывы), добра спаць і атрымліваць станоўчыя эмоцыі. У час пад'ёму сезоннай захваральнасці могуць нам дапамагчы і імунагонікі — эхінацэя, жэньшэнь ды іншыя расліны, выкарыстанне якіх павышае жыццёвы тонус.

### Імунамадулятары? Не варта!

Толькі калі вам іх прызначыў урач. І зрабіць гэта ён павінен пасля таго, як вы зрабілі імунаграму. «Інакш гэта злачынства, што ведае кожны медык, — кажа **дацэнт кафедры інфекцыйных захворванняў БДМУ Юрый ГОРБІЧ**. — Не існуе імунастымулятара, які б уздзейнічаў абсалютна на кожнае звяно імуннай сістэмы. Асобны прэпарат працуе з пункту гледжання асобнага звяна. Аднак калі мы спрабуем іх прымяняць, выбіраючы па тым прынцыпе, што ўбачылі добрую рэкламу, спадабалася прыгожая ўпакоўка або параіла суседка, то рызыкуем трапіць пальцам у неба і пачаць стымуляцыю таго звяна, якое і так працавала нармальна. Арганізм уладкаваны так, што за кошт стымуляцыі таго, што і так працуе нармальна, можна дабіцца прыгнятання іншых звёнаў. Тое, што працавала не надта добра, пачне працаваць яшчэ горш».

### ■ Нагляд за дзецьмі

## ХАТНІЯ «ПАСТКІ»

Бытавы траўматызм небяспечны тым, што ня мала дзяцей застаюцца інвалідамі. Тут і ампутацыя канечнасцяў, і страта зроку, траўмы мозга...

Пашкоджанне фалангаў пальцаў адбываецца пры іх неасцярожнасці з вокнамі, дзвярыма, у тым ліку аўтамобільнымі. Вочы могуць пашкоджацца падчас выбухаў, неасцярожным абыходжаннем з вострымі прыладамі, пры ўдарах падчас заняткаў спортам. Асабліва ўвага — да страсення галаў-

нога мозга, наступствы якога могуць нагадаць пра сябе праз шмат гадоў.

У першую чаргу ў полі зроку дарослых павінны быць дзеці першых шасці гадоў жыцця. Менш за ўсё траўмаў у дзяцей першага году жыцця, затое ў групе ад 3 да 6 траўматызм пачашчаецца ў тры разы. А максімальны ўзровень адзначаецца ў дзяцей... другога году жыцця. Хлопчыкі атрымліваюць пашкоджанні ў 1,5 раза часцей за дзяўчынак.

На адну вулічную траўму прыпадае прыкладна дзве

бытавыя. У дзяцей першага году жыцця наогул звыш 95 працэнтаў траўмаў адбываюцца менавіта дома. Гэта сведчыць пра тое, што многія бацькі не надаюць значэння прынцыпам стварэння бяспечнага дома.

— Самымі частымі бытавымі траўмамі застаюцца ўдары, драпіны, раны, вывіхі, пераломы і страсенні мозгу, якія звязаны з падзеннем з вышыні, хоць атрымаць цяжкае пашкоджанне можна і пры падзенні на роўным месцы, — адзначае **ўрач-педыятр 3-й гарадской дзіцячай**



клінічнай паліклінікі Мінска **Зоя ПОЛЯК**. — Пакутуюць дзеці і ад апёкаў, прычым адзін з дзясціці заканчваецца аперацыяй. Гэта праблема ў першую чаргу тых, каму 4-5 гадоў. Зусім малыя часцей пакутуюць ад перакульвання на сябе гарачых страў, калі застаюцца адны за сталом. У адным з пяці выпадкаў апёкі дзецям «забяспечваюць» самі дарослыя. Бывае, што матулі замяняюць прагулку

на свежым паветры «праветрываннем» малага на балконе або лоджыі, куды можа трапіць акурак, кінуты зверху. Небяспечныя і пашкоджанні электратаком, што выклікае не толькі апёкі, але і спыненне сэрца, дыхання, што патрабуе тэрміновага правядзення рэанімацыйных дзеянняў. Вядома, што дзеці

нярэдка пашкоджаюцца токам, калі даследуюць электрарозеткі любымі падручнымі сродкамі. Могуць пацярпець і ад дотыку да металічных батарэй, якія знаходзяцца пад напружаннем, калі некаторыя бацькі праводзяць небяспечныя эксперыменты з мэтай «эканоміі» электраэнергіі

### ЯК НЕ ДАПУСЦІЦЬ БЫТАВОЙ ТРАЎМЫ?

1. У жылым памяшканні неабходна ўдзяліць увагу тэхніцы бяспекі.

Закрыйце розеткі, захоўвайце бытавую хімію ў недаступных месцах, прыбарыце з вачэй дробныя і буйныя рэчы, якія могуць траўмаваць, якія можна з'есці, разбіць, перакульць на сябе.

2. Пастаянна наглядайце за малымі, у тым ліку падчас правядзення розных работ па гаспадарцы. Акрамя таго, неабходна за-

бяспечыць ім цікавыя заняткі — гуляць з імі паболей, а «вісець» на тэлефоне паменей.

3. Ніхто лепш за бацькоў не растлумачыць, як трэба сябе паводзіць, дзе і навошта праўляць разумную асцярожнасць. Ні ў якім разе нельга запалохаваць: нічога добрага ў тым, калі дзіця будзе ўсяго ба-яцца. Аднак засцерагаць, папярэджаць, прывучаць думаць і клапаціцца пра сябе і іншых — вельмі важна.