



Скажыце, доктар...

НЕ ЗАГАРАМ АДЗІНЫМ

Чым небяспечны лішак і недахоп ультрафіялету



спрыяючы хуткай рэгенерацыі скуры. Ультрафіялетавае выпраменьванне мае бактэрыцыдныя і абеззаражвальныя ўласцівасці.

Чым небяспечнае сонца?

На жаль, ёсць і негатыўныя моманты. Залішняя знаходжанне на сонцы небяспечнае і можа прывесці да рэзкага пагаршэння здароўя, звязанага з перагрываннем арганізма.

Знаходзячыся працягла час пад сонцам без галаўнога ўбору, ёсць рызыка атрымаць сонечны ўдар — пашкоджанне цэнтральнай нервовай сістэмы (галаўнога мозгу) у выніку ўздзеяння прамых сонечных прамянёў на галаву. Важна ведаць,

што сонечны ўдар можа праяўляцца не толькі падчас знаходжання на сонцы, але і праз 6-8 гадзін. Яго характарызуюць агульнае недамаганне, пачуццё разбітасці, павышэнне тэмпературы цела, пачырваненне скуры твару, галаўны боль і галавакружэнне, шум у вушах, «мільганне мошак» перад вачыма. Могуць быць млоснасць і ваніты, пачашчэнне пульсу і дыхання, павышанае потааддзяленне, крывацёк з носа. Больш за ўсё да сонечнага ўдару схільныя людзі з хваробамі сэрца і сасудаў, павышанай функцыяй шчытападобнай залозы, атлусценнем і вегетасасудзістай дыстаніяй.

Занадта інтэнсіўнае ўздзеянне ультрафіялету можа прывесці да апёкаў,

дэрматыту, заўчаснаму старэнню скуры, з'яўленню пігментных плям і развіццю раку скуры.

Сонечнае святло таксама негатыўна ўплывае на вочы, разбураючы нашу сятчатку. Ультрафіялетавае прамяні могуць выклікаць апёк вачэй і справакаваць узнікненне такіх захворванняў, як катаракта, сіндром сухога вока.

Як засцерагчыся?

Важна выконваць пры загары простыя правілы. Пазбягайце працяглага знаходжання на сонцы ў перыяд пікавай актыўнасці ультрафіялетавага выпраменьвання, які звычайна прыпадае на сярэдзіну дня. Без шкоды для здароўя знаходзіцца на сонцы можна да 11-й раніцы і пасля 17-й вечара.

Для абароны арганізма ад абязводжвання неабходна піць не менш за 1,5-3 літры за дзень. Пры выбары напояў перавагу варта аддаць чыстай вадзе. Выкарыстоўвайце таксама халодную гарбату, натуральны морс, кісламалочныя напоі, адвары з сухафруктаў. Памятайце, што ўжыванне пакетаваных сокаў

і салодкіх газаваных напояў не толькі не змяншае, але і ўзмацняе смагу.

Перад выходам на вуліцу выкарыстоўвайце спецыяльныя касметычныя сродкі з SPF (крэмы, гелі, ласьёны), якія змяшчаюць сонцаахоўныя фактары. Чым вышэйшая ступень засцярогі, пазначаная на флаконе сонцаахоўнага сродку, тым больш працяглы час яно абараняе скуру.

Насіце лёгкае свабоднае адзенне светлых тонаў, пераважна з натуральных тканін, галаўны ўбор і сонцаахоўныя акуляры. Унясіце карэктывы ў меню. У спакойнае надвор'е ежа павінна быць лёгкай: гародніна, садавіна, рыба. Замест гаражых страў аддавайце перавагу халодным. Неабходна адмовіцца ад тлустай ежы, прадугледзець зніжэнне колькасці вэнджаных і смажаных прадуктаў.

Сачыце за сваім артэрыяльным ціскам. У момант перападу тэмператур ён можа ці павысіцца, ці ж на фоне пастаяннага прыёму лекавых сродкаў, наадварот, знізіцца. Такі эфект можа адбыцца, напрыклад, калі арганізм абязводжаны.

У чым карысць?

Сонечныя прамяні ўтрымліваюць вітамін D, які іграе важную ролю ў абмене кальцыю і фосфару, неабходных для здароўя костак і зубоў. Менавіта з-за яго недахопу дзеці хварэюць на рахіт. Дастаткова ўсяго 15 хвілін, праведзеных на сонцы, каб атрымаць патрэбную дозу вітаміну D.

Акрамя таго, сонечныя прамяні спрыяюць паляпшэнню настрою і выпрацоўцы сератаніну, што дапамагае змагацца са стрэсам і

дэпрэсіяй. Сонечнае святло аказвае спрыяльнае ўздзеянне на абменныя працэсы ў арганізме, павялічвае імунітэт і паляпшае працу мозгу.

З дапамогай сонечных прамянёў у арганізме падтрымліваецца сінтэз інсуліну і баланс мікрафлоры скуры. Акрамя таго, сонечнае выпраменьванне стымулюе вытворчасць меланіну, што абараняе скуру ад шкоднага ўздзеяння ультрафіялету.

Пад уплывам сонца сасуды пашыраюцца, насычаючы клеткі кіслародам,

Карысна ведаць

«Вампіры» нашых шырот

Як выбраць сродак ад насякомых

Лета — асалода! Калі б не камары ды мухі. Варта пайсці на рэчку ці нават проста выйсці на вуліцу на змярканні, як цябе тут жа аблепіць рой машкары. Як абараніцца ад насякомых, на што звяртаць увагу пры выбары рэпелентаў і як імі правільна карыстацца, нагадала інструктар-валеолаг Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Юлія КЛІМЧАНКА.



Не дай сябе пакусаць

Як жа абараніць сябе і сваіх дзяцей ад нападу галодных крыва-смакаў? Найперш выкарыстоўвайце фізічную абарону: апранайце закрытую вопратку (з глухім каўняром, шчыльна прылеглымі манжэтамі, штаны запраўляйце ў абутак, валасы прыбірайце пад хустку або шапачку).

Выкарыстоўвайце рэпеленты — прыродныя або сінтэтычныя рэчывы, якія прымяняюцца для адпужвання членістаногіх. З натуральных сродкаў не любіць кусаць жывёныя эфірны алей лаванды, мяты, мелісы, базіліку, эўкаліпту, герані, цытрыны. Аднак у параўнанні з сінтэтычнымі рэчывамі яны менш эфектыўныя.

Што ўлічваць пры выбары сродку?

У першую чаргу, для абароны ад якіх членістаногіх яно прызначана (насякомых, кляшчоў ці ад тых і іншых). Па-другое, з якога ўзросту сродак дазволена да ўжывання, наносіцца ён на скуру або выкарыстоўваецца толькі для апрацоўкі адзення (рэпеленты з ДЭТА (дыэтэтил-акуамідам) разбураюць сінтэтычныя матэрыялы, таму іх варта наносіць толькі на адзенне з натуральных тканін). Важны і час дзеяння.

Як правільна выкарыстоўваць?

- Наносьце прэпарат тонкім пластом. Больш — не значыць эфектыўней.
- Не дапускайце траплення сродку ў дыхальныя шляхі, на слізгістыя абалонкі і пашкоджаную скуру.
- Рэпеленты наносіцца на адкрытыя ўчасткі скуры і/або адзенне, але не пад яго.
- Не наносіце рэпелент дзецям на далоні, інакш прэпарат можа кантактаваць з вачыма, ротам.
- Распыляць сродак трэба на адкрытым паветры, далей ад прадуктаў харчавання.
- Пры куплі рэпеленту звярніце ўвагу на тэрмін прыдатнасці і ўважліва азнаёмцеся з інструкцыяй.

Будзьце пільныя!

Кляшчоў становіцца больш

У гэтым годзе кляшчоў стала больш. Як паведамляла Міністэрства аховы здароўя, паказчык іх колькасці ў 1,6 раза перавысіў аналагічны за такі ж перыяд мінулага года. Іх павелічэнню садзейнічалі ранняя вясна, высокія тэмпературы паветра, што спрыяла з'яўленню першых кляшчоў у паўднёвых раёнах краіны ўжо ў лютым. Па даных ведамства, за пяць месяцаў з-за ўкусаў кляшчоў да медыкаў звярнуліся 6,6 тысячы беларусаў, з іх 2,5 тысячы — дзеці. Найбольш пацярпелыя выяўлены ў Гродзенскай і Брэсцкай абласцях, Мінску. Як абясшкодзіць сябе, нагадаў урач траўматалаг-артапед 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Канстанцін РЫЛАЎ.

Пік актыўнасці — у чэрвені

Ён звярнуў увагу, што пры тэмпературы +10 — +25 градусаў назіраецца найбольш высокая актыўнасць кляшчоў, аднак ёсць і добрая навіна: высокая тэмпература і прамыя сонечныя прамяні дзейнічаюць на іх прыгнятальна. Увогуле ж гэтыя членістаногія праяўляюць актыўнасць пры павышэнні тэмпературы да +4 — +5 градусаў, затым з сярэдзіны красавіка ідзе перыяд уздыму інтэнсіўнасці, пік актыўнасці дасягаецца да сярэдзіны чэрвеня, а пасля назіраецца спад. Другі пік актыўнасці ў некаторых відаў магчымы ўвосень.

— На дадзены момант вылучаюць некалькі прычын, якія садзейнічалі павелічэнню колькасці кляшчоў. Найбольш верагоднай лічаць забарону на выкарыстанне дыхлордыфенілтрхлорэтана (дуст, ДДТ), бо ён назапашваецца ў раслінах і ў жывёл, але, з іншага боку, зніжае размнажэнне кляшчоў. Таксама забарона на спальванне травы вакол гарадоў і вёсак можа адмоўна ўплываць на распаўсюджванне кляшчоў, — кажа Канстанцін Рылаў.

Пераносяць да 20 інфекцый

Кляшчы могуць пераносіць да 20 захворванняў. Найбольш актуальныя — лайм-барэліёз (эрытэма, якая мігрыруе) і клешчавы энцэ-

фаліт. Адзначаецца рост перадачы анаплазмозу, эрліхіёзу, бабезіёзу (піраплазмозу) і бартанялёзу. Таксама варта адзначыць, што не ўсе кляшчы заразныя.

Большасць выпадкаў прысмоктвання кляшчоў адбываецца ў лясным масіве, у лісцяных і змешаных лясах з высокай травой. Найчасцей кляшчы знаходзяцца на траве і ў кустах. Пярэдняя пара лап мае прысоскі і кручкі для захопу. Пасля траплення на цела на працягу дзесьці 30 хвілін кляшчы выбіраюць месца прысмоктвання — найбольш верагоднымі з'яўляюцца спіна, шыя, пахвінная вобласць, падпахавыя западзіны, ногі, скура за вушной ракавінай.

У галодным стане клешч мае даўжыню не больш за 3 мм, а пасля прысмоктвання можа павялічыцца ў 50—100 разоў. У спіне кляшча змяшчаецца абязбольвальнае рэчыва, таму ўкусы кляшча неадчувальныя. Прысмоктвацца могуць розныя формы: і німфы, і дарослыя асобіны, як самкі, так і самцы. Самкі, прысмактаўшыся, могуць знаходзіцца на чалавеку да 10 сутак. Чым даўжэй клешч знаходзіцца на целе, тым больш спіны ён увядзе ў кроў і тым вышэйшая рызыка перадачы захворвання.

— Тыповай прыкметай інфекцыі ў 60—80 % укушаных кляшчамі людзей з'яўляецца распаўсюджванне па скуры пачырванення ў выглядзе

колцападобнай эрытэмы авальнай або круглявай формы дыяметрам 10—20 см, якая мігрыруе. У шэрагу выпадкаў менавіта эрытэма — першае сведчанне захваральнасці на лайм-барэліёз, — кажа ўрач.

Першыя дзеянні пасля ўкуса кляшча

Пры выяўленні кляшча, які прысмактаўся, неабходна як мага хутчэй выдаць яго, звярнуўшыся ў найбліжэйшую ўстанову аховы здароўя да хірурга, траўматалага. У выпадку спробы самастойнага выдалення кляшча можна выцягнуць яго выкручваннем пры дапамозе пінцэта, паспрабаваўшы не расціснуць.

— Кляшча трэба захапіць як мага бліжэй да хабатка. Затым яго акуратна выцягваюць, круцячы вакол сваёй восі ў зручны бок. Звычайна праз 1-3 абарачэнні клешч дастаецца цалкам разам з хабатком. Калі яго паспрабаваць вырваць, ёсць вялікая верагоднасць разрыву. Нельга націскаць на брушка — можна выціснуць яго змесціва разам з узбуджальнікамі ў ранку, — папярэджае ўрач.

Акрамя таго, дастаць крывасмока можна пры дапамозе баваўнянай ніткі. Яе завязваюць у вузел, як мага бліжэй да хабатка. Закручваючы канцы ніткі пры дапамозе кругавога руху, дастаюць кляшча, паволі падцягваючы яго ўверх і пакалыхваючы ў бакі. Рэзкія рухі недапушчальныя. Можна пастарацца дастаць кляшча з дапамогай спецыяльных прыстававанняў: клешчавертаў, ручкі-ласо, а таксама пры дапамозе стэрыльнай іголки — як стрэмку.

Курс экстранай антыбіётыкапрафілактыкі максімальна эфектыўны на працягу 72 гадзін — важна паспець прыняць таблетку даксіцыкліну ў гэты час.