

■ Гэта трэба ведаць

Цёплае адзенне і ніякага алкаголю

Як засцерагчыся ад абмаражэння і пераахладжэння

Зіма не здае сваіх пазіцый, а ў апошнія дні лютага захоўваецца вельмі халоднае надвор'е. Як засцерагчыся ў маразы ад непрыемнасцяў на вуліцы, расказала валеолаг 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Людміла БАРТАШЭВІЧ.

Абмаражэнне — гэта пашкоджанне тканак, выкліканае ўздзеяннем нізкіх тэмператур. А пераахладжэнне — моцнае ахладжэнне арганізма, якое можа прыводзіць да розных захворванняў і нават смерці.

Аказанне першай дапамогі падчас абмаражэння першай ступені зводзіцца да аднаўлення кровазвароту ў пашкоджаных тканках паступовым сагрываннем — з дапамогай цёплага адзення і знаходжання ў цёплым памяшканні. А вось саграваць канечнасці цёплай вадой ці расціраць іх снегам недапушчальна. Адправіўшы замерзлага чалавека ў гарачую ванну, яму можна толькі нашкодзіць, бо ад такога перападу тэмператур будучы пакутаваць крывяноснае сасуды. З той жа прычыны супрацьпаказаны расціранні і гарачая гарбата. Пітво павінна быць цёплае, але не гарачае.

Калі абмаражэнні больш глыбокія, пашкоджаныя ўчасткі цела неабходна ўхутаць сухім і цёплым адзеннем і даставіць пацярпелага ў медыцынскую ўстанову. А калі ўбачылі ў зімовы час на вуліцы ляжачага чалавека, яго неабходна неадкладна даставіць у цёплае памяшканне, інакш ён можа застацца без рук і ног, а то і ўвогуле замерзнуць.

У такое надвор'е трэба надзяваць цёплае, не цеснае адзенне і абуваць правільна падбраны ўцэплены абутак на тоўстай падэшве. Ён павінен быць сухі, не цесны, пажадана, не пранікальны для вады. Улічваючы той факт, што на пачатковых стадыях абмаражэння боль можа адсутнічаць, неабходна перыядычна абмацаваць нос, вушы, пальцы рук. Адкрытыя ўчасткі цела перад выходам на вуліцу пажадана змазаць тлустым крэмам. Дышаць трэба праз нос. Гэта папярэджвае не толькі абмаражэнне носа, але і пераахладжэнне верхніх і ніжніх дыхальных шляхоў. Тым, хто перанёс абмаражэнне, трэба памятаць, што пашкоджаныя раней участкі цела асабліва адчувальныя да холаду, таму іх трэба вельмі пільна аберагаць.

Не ўжывайце алкаголь. На марозе арганізм захоўвае цяпло, звужаючы перыферычныя сасуды, — гэта забяспечвае прыток крыві да ўнутраных органаў і стварае засцярогу ад агульнага пераахладжэння. А алкаголь расшырае сасуды, зводзячы на нішто ўласную абарону арганізма. Акрамя таго, ён зніжае і адчувальнасць — вы занадта позна зразумееце, што замерзлі, і можаце не паспець прыняць неабходныя меры. Непажадана і курцы. Цыгарэты выклікаюць спазм перыферычных сасудаў, што пагаршае мікрацыркуляцыю крыві — такім чынам рызыка атрымаць абмаражэнне павялічваецца.

Аб тым, якія прадукты могуць выклікаць рак і як яго правакуе стрэс, а таксама пра тое, як змяніць свой лад жыцця, каб пазбегнуць анкалагічных хвароб, расказвае намеснік дырэктара па навуковай рабоце РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, член-карэспандэнт Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі, доктар медыцынскіх навук, прафесар Сяргей КРАСНЫ.

— Ці ёсць прадукты, якія спрыяюць развіццю злаякасных новаўтварэнняў? Салодкая ежа сілкуе ракавую пухліну?

— Сапраўды, некаторыя прадукты стымулююць узнікненне ракавай пухліны, іншыя — нейтральныя, трэція аказваюць прафілактычнае ўздзеянне і дапамагаюць у лячэнні. Садзейнічаюць узнікненню пухлін найперш прадукты з чырвонага мяса, асабліва смажаныя, і асабліва на няправільным алей. Прафілактычныя ўласцівасці мае ежа, якая ўтрымлівае шмат амега-3 поліненасычаных тлустых кіслот. Ёсць два віды тлустых кіслот. Амега-6 шкодныя, яны стымулююць узнікненне пухлін, запаленняў, сардэчна-сасудзістых хвароб, а амега-3 карысныя і аказваюць прафілактычнае ўздзеянне. Адпаведна, чым больш мы ўжываем амега-3 і менш амега-6, тым лепш. Амега-6 найперш утрымліваюцца ў чырвоным мясе, амега-3 — у садавіне і агародніне, у некаторых відах алею, у марскіх прадуктах, у прыватнасці, рыбе. Якія віды алею карысныя? Такімі ў прафілактыцы ракавых пухлін уласцівасцямі валодае тры віды: аліўкавы, льяны і рапсавы. Замыніць сланечнікавы на адзін з названых ніякіх праблем сёння не складае, яны ёсць у крамах, рапсавы і льяны алей для нашай тэрыторыі характэрныя. Ёсць і асаблівыя прадукты, якія валодаюць супрацьпухлінным уздзеяннем, паколькі ўтрымліваюць асаблівыя рэчывы. Напрыклад, зялёная гарбата. У ёй, акрамя антыаксідантнага комплексу, які дапамагае ў прафілактыцы раку, ёсць антыангіягенныя рэчывы, якія перашкаджаюць узнікненню пухлінных сасудаў.



Фота Ганны ЗАНКВІЧ.

Калі дастаткова шмат ужываць зялёнага чаю, 3—4 кубкі штодзень, як гэта робяць у Кітаі, тады з'явіцца такі станоўчы эфект. Таму парэкамендую зменшыць у рацыёне колькасць чырвонага мяса — ялавічыны, свініны і бараніны, а павялічыць ужыванне марскіх прадуктаў, рыбы. Шмат ёсць садавіны і гародніны ў тым ліку і для таго, каб добра працаваў кішэчнік. Не ўключаючы сюды, праўда, бульбу, якая карысных рэчываў, пра якія вядзём размову, не ўтрымлівае. Таксама важна зменшыць, але не цалкам ліквідаваць, ужыванне цукру. Пухліна ў першую чаргу сілкуецца тым, што найлепш засвойваецца — глюкозай. Таму калі злаякаснае новаўтварэнне ўзнікла, мы падмацоўваем яго салодкім. Замыніць алей, піць зялёны чай. Адмовіцца ад фаст-фуду, бо падчас яго прыгатавання пры кіпенні алею ўтвараецца шмат канцэрагенаў. І самае галоўнае — не пераедаць, бо лішняя вага таксама садзейнічае ўзнікненню злаякасных новаўтварэнняў.

— Якія яшчэ фактары, акрамя няправільнага харчавання, садзейнічаюць узнікненню рака?

— Адна з прычын — вірусы. Для нас гэта не настолькі характэрна, а вось у цёплым краінах вялікую частку складаюць пацыенты з ракам печані. Гэту пухліну выклікае пераважна вірус гепатыту С. Цяпер створаны вакцыны, усе прышчэпляюцца супраць гепатыту В, і пакрыху пачынаюць вакцынавацца супраць гепатыту С, але пакуль не масава, бо ў нас гэта не распаўсюджанае захворванне.

Вірус папіломы чалавека можа выклікаць рак шыйкі маткі. І гэта, бадай, адзіная яго прычына. Трэба адзначыць, што пасля першага інфіцыравання вірусам адбываецца самавыздараўлен-

не амаль заўсёды, калі няма сур'ёзных парушэнняў імунітэту. Пасля наступае рэінфіцыраванне — першае, другое і г. д. З-за іх і ўзнікае пасля пухліна шыйкі маткі. Таксама існуе вакцына супраць гэтага віруса. Прышчэпляецца дзяўчатам пажадана да пачатку палавога жыцця, праўда, цяпер і хлопчыкам робяць такія прышчэпкі. Калі паспець да сустрэчы з гэтым вірусам, які перадаецца палавым шляхам, рызыка інфіцыравання цалкам ліквідуецца. Калі прышчэпіцца пасля? Пакуль няма даказаных вынікаў даследаванняў, але вядома, што таксама зніжаецца рызыка развіцця ракавай пухліны. Прычым гэта датычыць не толькі раку шыйкі маткі, але і вельмі, дарэчы, злаякаснага раку поласці рота. У працаздольным узросце больш за 10% смерцяў ад анкалогіі абумоўлена менавіта ім. Здавалася б, пухліна вонкавай лакалізацыі, яе лёгка выявіць, але мы маем шмат смерцяў, бо гэта дастаткова агрэсіўны рак. І выклікаецца ён часта вірусам папіломы чалавека. Таму прышчэпкі я б рэкамендаваў рабіць. Яны ўключаны ў календар прышчэпак, праўда, пакуль не бясплатныя, але робяцца ў многіх медыцынскіх установах.

Пухлінныя клеткі ў нас утвараюцца пастаянна, але тут жа знішчаюцца імуннай сістэмай. Калі імунітэт слабы, то з гэтай задачай ён не спраўляецца.

Бактэрыя хелікабактар пілары выклікае рак страўніка. У апошнія гады мы адзначаем рэзкае зніжэнне раку гэтай лакалізацыі, бо пачалі сур'ёзна ставіцца да дыягностыкі хелікабактар і лячэння такіх пацыентаў. Падчас гастраскапіі выконваецца біяпсія, пры выяўленні хелікабактар тэрапеўты праводзяць лячэнне і тым самым прафілактыку раку страўніка. Цяпер ёсць і іншы метады выяўлення — па аналізе крыві, пасля чаго робяць гастраскапію. У нас, дарэчы, у найбліжэйшы час плануецца навуковае даследаванне па стварэнні скрынінгавай праграмы па выяўленні раку страўніка ў групах рызыкі.

Яшчэ адзін фактар, які ўплывае на ўзнікненне раку — стрэсавыя сітуацыі. Яны сур'ёзна ўплываюць на наша жыццё. Прычым не толькі адмоўныя, але і станоўчыя. Шмат стрэсавых сітуацый, якія здараюцца адна за другой, могуць прыводзіць да зніжэння імунітэту. Смерць блізкіх, вяселле, скасаванне шлюбу, нараджэнне дзіцяці, набыццё кватэры, аўтамабіля — усё гэта для нас стрэсавыя сітуацыі. Калі стрэсу шмат, і чалавек яго не знімае, не пераключаецца на іншыя віды дзейнасці, то перананпружваецца і пакутуе імунная сістэма. І гэта вядзе да раку. Вядома, што пухлінныя клеткі ў нас утвараюцца пастаянна, але тут жа знішчаюцца імуннай сістэмай. Калі імунітэт слабы, то з гэтай задачай ён не спраўляецца. Таму можна рэкамендаваць пасля стрэсавых сітуацый пераключацца на іншую дзейнасць. Наведаць басейн, пачытаць кнігу, пагуляць па лесе... Падыходзіць класічная музыка ці тэатр, кантактаванне з малымі дзецьмі, з хатнімі жывёламі — у кожнага свой рэцэпт.

— Як у найбліжэйшы час у Беларусі будзе развівацца дыягностыка раку?

— Мы атрымалі проста ўнікальны магчымасці для дыягностыкі анкалагічных хвароб. Адбылося поўнае пераўзбраенне — дзякуючы дзяржаўнай праграме, якая завяршылася ў 2014 годзе. Анкалагічныя ўстановы краіны набылі новае сучаснае абсталяванне, якое адпавядае міжнароднаму ўзроўню. З 2016 года мэтанакіравана ўкараняюцца скрынінгавыя праграмы. Яны не патрабуюць унікальнага суперсучаснага абсталявання, але неабходна сур'ёзная арганізацыя работы, сродкі на рэактывы і падрыхтоўку спецыялістаў. За год-два гэтага не зрабіць, вопыт іншых краін паказвае, што для ўкаранення скрынінгу на ўсёй тэрыторыі краіны патрабуецца ад 10 да 20 гадоў. Таму ў найбліжэйшы час мы будзем развівацца ў гэтым кірунку, скіраваным на раннюю дыягностыку і ахоп як мага большай колькасці насельніцтва. Калі ўдасца выяўляць рак пераважна на 1-2 стадыях, гэта будзе значны крок да перамогі, бо на ранніх этапах хваробы выздараўлівае ад 90 да 100% пацыентаў

■ Пытанне-адказ

НА БАЛЬНІЧНЫ БЕЗ ТЭМПЕРАТУРЫ

«Зварнулася да ўрача з закладзеным носам, насмаркам і болямі ў горле. Аднак тэрапеўт адкрывае бальнічны не стала, аргументаваўшы тым, што няма павышанай тэмпературы. Няўжо высокая тэмпература — адзіная нагода, калі чалавек лічыцца непрацаздольным?»

Анастасія, г. Гомель.

Адказвае ўчастковы ўрач-тэрапеўт, загадчык 2-га тэрапеўтычнага аддзялення 31-й гарадской паліклінікі г. Мінска Наталля ФІЛОНАВА.

— Калі размова ідзе пра прастудныя і вірусныя захворванні, то высокая тэмпера-

тура, болі ў горле і ламота ў целе, кашаль, закладзены нос, іншыя сімптомы рыніту аб'ектыўна выдасць лісткоў непрацаздольнасці згодна з інструкцыяй. Тэмпература цела сапраўды павінна быць павышаная — 37,4 і вышэй. А 37,1—37,2 часам з'яўляюцца варыянтам нормы. З тэмпературай 36,8 і заложанасцю ў носе няма паказанняў для выдачы лістка непрацаздольнасці згодна з інструкцыяй. Але часам, калі сімптомаў недастаткова, пацыента неабходна даабследаваць. Тым больш, што ёсць людзі, у якіх тэмпература пры запаленых працэсах не павышаецца. Тады ўрач накіроўвае на тэрміновы аналіз

крыві. Калі паказчыкі ў норме, нагоды для бальнічнага ज्याма. У такім выпадку мы выдаём пацыенту даведку аб стане здароўя, дзе пазначана, што ён звяртаўся ў паліклініку, каб не было праблем на рабоце. Калі пэўныя паказчыкі ў аналізе крыві павышаныя, выдаём лісток непрацаздольнасці. Цяпер бываюць выпадкі схаванай пнеўманіі, калі не ўдаецца яе дыягнаставаць падчас агляду: няма павышанай тэмпературы, але пацыент адчувае слабасць. Накіроўваем на флюараграфію, і калі ёсць змены запаленчага характару, інфільтрацыя ў лёгкіх, таксама выдаём лісток непрацаздольнасці. Часам пацыент прыхо-

дзіць з гіперэміраваным тварам, закладзеным носам, вострым танзілітам, але няма тэмпературы — і ў такіх выпадках таксама выдаём лісток непрацаздольнасці.

Здараецца, што пацыент не згодны з нашым участковага ўрача. Тады робім агляд сумесна з загадчыкам аддзялення, потым прадстаўляем яго вынікі на ўрачэбна-кансультацыйную камісію і сумесна прымаем рашэнне аб працаздольнасці

Матэрыялы падрыхтавала
Алена КРАВЕЦ.