



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

Паводле даных Сусветнай арганізацыі аховы здароўя (СААЗ), каля 70 % куральшчыкаў хацелі б пазбавіцца ад сваёй шкоднай звычкі. Як гэта зрабіць і ці атрымаецца адмовіцца ад цыгарэт самастойна? Ці дапаможа ў гэтым павышэнне цаны на тытунёвыя вырабы? Каму неабходна фармакалагічная падтрымка і як атрымаць таблеткі, што дазваляць забіць пра цягу да нікаіну? Пра гэта і іншае расказалі медыкі.

У ЧЫМ ШКОДА ТЫТУНЮ?

— Сусветная арганізацыя аховы здароўя адзначае парадаксальную рэч: цыгарэты і тытунёвыя вырабы — адзіныя, якія легальна прадаюцца, пры тым што палова з іх ужывальнікаў гарантавана гіне, — кажа **каардынатар праграм СААЗ па грамадскім здароўі Вальянцін РУСОВІЧ**. — Калі мы гаворым пра тое, што ў Беларусі каля 48 % мужчын і 12 % жанчын курьць, то ў абсалютных лічбах у Беларусі больш за два мільёны курцоў. І палова з іх, а гэта звыш мільёна чалавек, памрэ ад тытуню заўчасна (паводле Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, да 70 гадоў). Большая частка загіне ад сардэчна-сасудзістых хвароб, звязаных з курэннем, яшчэ адна група — ад больш чым 30 лакалізаваных анкалагічных хвароб, іншыя — ад хранічнай абструктыўнай хваробы лёгкіх і эмфіземы лёгкіх. Калі браць другую палову курцоў, то калі чалавек у 71 год памірае ад раку мачавога пузыра, ён не ўваходзіць у прыведзеную статыстыку па смяротнасці. Аднак гэта не значыць, што другая палова не будзе пакутаваць ад шкодных наступстваў тытуню.

Згодна са статыстыкай СААЗ, у Беларусі больш за 15 тысяч чалавек памірае штогод ад захворванняў, звязаных з курэннем. Гэта каля 40 чалавек у дзень, прычым кожны 10-ы з іх гіне ад пасігнага курэння.

Як адзначаў Вальянцін Русовіч, у зніжэнні ўжывання тытуню ў Беларусі ёсць вялікі прагрэс, разам з тым — у вылікі рэзервы для далейшага руху наперад. Сярод новых прагрэсіўных мер ён назваў закон, які ўтрымлівае нормы аб поўнай забароне ўжывання тытуню ў закрытых па-

Простая мова

УСЮДЫ ЛЮДЗІ, УСЮДЫ ЖЫЦЦЁ, альбо Розная бывае памяць...

І смех і грэх, як той казаў: што было ўчора, у гэтай сваячкі не пытайся, бо наўрад ці ўспомніць, што паўвека таму — раскажа ў дэталях, калі папрасіць. А то і сама... Званіла надочцы — вінаватая-вінаватая! Забылася, маўляў, павіншаваць з днём нараджэння... «Ды такой бяды, — спрабавалі сцэшыць. — Бо калі ён быў...» — «І праўда: калі?» — удакладніла цётка. — У лістападзе, увосень». — «А цяпер што? Ужо не лістапад? Не восень?» ...Калі меркаваць па надвор'і, то хутчэй яна: ва ўсякім разе, не вясна, а тым больш не лета. Хоць і восень, здаецца, толькі ўчора была. Шмат што ў памяці.

Як і ў гэтай сваячкі. З паўвека таму.

ДОБРАЯ КВЕТКА

Некалі на нашых падаконах раслі ў асноўным «елачкі», «агеньчыкі», геранькі ды фікусы. Не дужа здзіўлялі і гародчыкі, дзе цілі касачы, «завушнічкі» (яны ж — «разбітыя сэрцы»), півоны, залатыя шары... Што расце, прадаецца цяпер, пераліку не падлягае, і — цікава — спадабаецца часам кветачка, купіш, пасадзіш-пасееш, добра запамінаш назву, а праз нейкі час... «Ну як яе? Жоўценькая такая, невысокая...» З іх, такіх вось адносна новых, у памяці хіба зшыльчыла, бо... Эшлі — так звалі каханага Скарлет О'Хары са «Знесеным ветрам».

Чытаўся раман — запоем — гадоў ...наццаць таму. Здавалася б, можна забіць імёны герояў? Аж не! Помняцца і тая Скарлет, і Эшлі. Яны — як зшыльчыцы ў тым жа кветніку: адзін раз пасяў, а далей...

Добрая кветка: сама расце, сама цвіце, сама штогод насяваецца.

БЕДНЫЯ... БАГАТЫЯ

У вялікай сталічнай краме гэтую пару наўрад ці заўважылі б, у невялікай местачковай — калі не вочы, то вушы — дакладна там, бо... — Колькі ікры ўзяць? — досыць гучна спытала ў некага размаляваная «пані ў гадах». — Дзве бляшаначкі хопіць? — А ты што — заўтра яшчэ раз у краму пойдзеш? — данеслася ёй у адказ. — Штук пяць бярэ. І фарэллі ў нас засталася. Тая пані, напэўна, узляла; ад вітрыны з рыбнымі далікатэсамі (яе спадарожнік віно выбіраў) перайшла да садавіны-гародніны, потым — да паліц з прысмакамі, а нарэшце, які і варта было чакаць, сабрала даўгаватую чаргу ля касы. Пакуль там усё «прабілі»... — З вас 925 рублёў, — падсумавала касірка. — Ну вось, — эморшчыла нос паненка, — нават тысячы не патрацілі...

6

Паспяховыя стратэгіі

ЯК АДМОВІЦЦА АД ЦЫГАРЭТ?

Адпраўце на сметнік попелыніцы і ўсё, што нагадвае пра курэнне



Гэта вядзе да таго, што каля 7 % куральшчыкаў штогод пазбаўляецца сваёй шкоднай звычкі.

ТРЫ КРОКІ ДЛЯ ТЫХ, ХТО ХОЧА КІНУЦЬ КУРЫЦЬ

Сёлета Сусветны дзень без тытуню, 31 мая, прайшоў пад дэвізам «Час адмовіцца ад тытуню». А з 17 мая ў краіне стартвала інфармацыйна-адукацыйная акцыя «Беларусь супраць тытуню», якая працягнецца тры тыдні.

— Не ўсе разумеюць, чаму Сусветны дзень без тытуню прызначаны на 31 мая. Гэта зручная нагода, каб аб'явіць, што ты кідаеш курьць. Першы крок, які павінен зрабіць чалавек, які хоча кінуць курьць, а такіх каля 70 % сярод куральшчыкаў, — прадугледзець на працягу месяца дзень поўнага спынення курэння. А 31 мая зручны тым, што пачынаецца лета, адпускная кампанія, і вопыт паказвае, што прасцей за ўсё кінуць курьць падчас адпачынку, калі менш стрэсаў і няма звычайнай абстаноўкі, — тлумачыць Вальянцін Русовіч. — Для паспяховых спробы вельмі важныя першыя два тыдні. Другі этап — выкінуць цыгарэты, попелыніцы — усё, што можа нагадваць пра курэнне. Трэці — паведаміць пра гэтае жаданне ўсім блізкім і на рабоце, узяць на сябе абавязальствы. Яшчэ лепш — паісіць у заклад на дастаткова буйную суму грошай, урад прапаноўвае ўсім, хто хоча адмовіцца ад цыгарэт, бясплатную дапамогу, уключаючы нікацінзамышчальныя прадукты.

Калі чалавек выкурвае больш за 10 цыгарэт у дзень, яму можа

спатрэбіцца нікацінзамышчальная тэрапія. Калі ён кідае курьць і адмаўляецца ад цыгарэт, на працягу першых трох—пяці месяцаў можна набыць нікацінзамышчальныя жавальныя гумкі, паступова зніжаючы іх ужыванне. Яшчэ больш зручна — нікацінавыя пластыры, гэта добры інструмент для спробы кінуць курьць, які павялічвае эфектыўнасць з 5 да 14 % у год.

— Калі чалавек працяглы час курьць штодзень, кінуўшы, ён сутыкнецца са станам адмовы нікаціну. І можа дапамогі спецыяліста гэта можа прывесці да звароту залежнасці. Бо залежнасць — гэта хранічны стан, у якога ёсць перыяды адмовы і перыяды вяртання да актыўнага ўжывання. Каб, адмовіўшыся, не вярнуцца, на пачатковым этапе патрэбна фармакатэрапія, і ў Беларусі ёсць зарэгістраваныя прэпараты. Яны рэцэптурныя, выпісаць іх можа не толькі нарколаг ці псіхіятр, але і ўрач агульнай практыкі. Адны з іх дзейнічаюць як нікацін,

У сувязі з тым, што на тытунёвым рынку з'яўляюцца новыя прадукты, у прыватнасці электронныя сістэмы, у дэкрэт Прэзідэнта, які рэгулюе абарот тытуню, былі ўнесены змены. Цяпер да такой прадукцыі прад'яўляюцца такія ж патрабаванні, як і да цыгарэт: забаронена рэклама, ўжыванне ў шэрагу грамадскіх месцаў. Рэгуляванне абароту нікацінзамышчальнай прадукцыі, а гэта нікацінавыя палачкі, снюсы, будзе вырашацца на ўзроўні Еўразійскага эканамічнага саюза, паведаміла загадкава аддзялення грамадскага здароўя Рэспубліканскага цэнтру гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Вольга БАРТМАН. Адпаведны законапраект распрацуе Арменія, і да канца 2022 года краіны — удзельніцы ЕАЭС атрымаюць яго на ўзгадненне.

іншыя блакіруюць жаданне курьць, і ў выніку прыёму адной таблеткі працяглы тэрмін цяга знікае і не адбываецца вяртанне да шкоднай звычкі, — тлумачыць галоўны ўрач Мінскага абласнога клінічнага цэнтру «Псіхятрыя-наркалогія» Аляксей АЛЯКСАНДРАЎ.

АДМАЎЛЯЮЦЦА АД ЦЫГАРЭТ НЕ З-ЗА СТРАХУ...

Спецыялісты адзначаюць, што кідаюць курьць, як правіла, не з-за страху, а па прычыне матывацыі.

— Пасля спынення курэння рызыка сардэчна-сасудзістых хвароб знікае адразу і працягвае змяншацца на працягу пяці гадоў. Рызыка анкалагічных хвароб знікае амаль у два разы, калі чалавек кідае курьць у сярэднім узросце, і пасля не моцна перавышае рызыку тых, хто ніколі не курьць. І апошняе — чалавек можа скасаноіць амаль сярэднюю зарплату за год, — аргументуе Вальянцін Русовіч.

Што рабіць, калі спроба не ўдалася?

— Барацьба са шкоднай звычкай — чарада спроб адмовы і рэцыдываў, і гэты працэс часам цягнецца дзсяць і нават дваццаць гадоў, — заўважае Аляксей Аляксандраў. — І сацыяльны ціск у выглядзе росту цен на цыгарэты і іншых мер — гэта дадатковы стымул для курца. Таму такія меры важныя не толькі для краіны, але і для кожнага, хто прыняў рашэнне адмовіцца ад курэння.

ФОТА АНДРЭЯ КІСЕЛЮКА



толькі немцамі?), пра спалення абразы, пра заглушэння набажэнстваў па так званых «варожых» галасах, пра зламаныя лэсы тых, хто насуперак прынятаму ўсё роўна хрысціў дзяцей ці хадзіў у вальчобнікі...

«Быў час, быў век, была эпоха...» Адзін з выбітных маскоўскіх прафесараў (у яго знаёмец вучыўся) казаў, што ўсё жуда нашых памылак заключалася ў тым, што мы, калі памыляемся, то памыляемся ўсёй краінай. Так. І не іначай.

ПЫТАННЕ

На здароўе Іванаўне грэх наракаць: прамінулай вясной у свае амаль 90 сама ўскопвала градкі, лёттам, памаленьку, палола-палівала, увосень збірал я ўраджай.

Спіну ёй потым «скруціла». Дзеці забралі ў Мінск, палажылі ў бальніцу, падлячылі: дактары прызналі, што бабудою — хоць у космас, маўляў, калі, вядома ж, захаць...

А той бы лепей дамоў, на сваю сялібку... Дзеці прывезлі, пакінулі. І бабуля як быццам зажыла, праўда, чамусьці не памяняла, што куды палажыла, дзе была, як каго завуць і што ўрэшце рабіць з тым газавым катлом? З наступленнем халадоў яго падключылі, казалі і нават запіску каля разеткі прыклеілі, каб, броне бог, не выяважла шнур, а то...

Бабуля, як вглядала, зразумела, нават перапісала (началпляла на сцены цыдулкаў) і ўсё роўна па нейкалькі разоў на дні хадзіла (і хадзіць) да суседзяў — укладнае, ці правільна яна зрабіла, упрощае, каб тыя зайшліся ў хату, каб паглядзелі-праверылі, каб хоць абышлося, каб не здарылася нейкай бяды...

Не, не з ёю: «Мне, — кажа, — даўно сыходзіць пара, дзецям хату пакінуць... Дык трэба ж, каб у парадку!»...

...Маці (і гэта, відаць, да скону?) памянч і думаюць пра дзяцей, часта паспяховых і зусім не бедных. Ці памянч, ці думаюць дзеці пра маці? Пытанне.

2 чэрвеня 2021 г. **ЗВЯЗДА**

ЯК ПАЗБЕГНУЦЬ ЭЛЕКТРАТРАЎМАЎ?

Гібель людзей ад удару токам — з'ява нярэдка. Шакавальны выпадак адбыўся ў канцы мая ў сталіцы. У кватэры знаходзіўся 13-гадовы падлетак, яго бацькі былі на лецішчы. Вярнуўшыся дадому, яны знайшлі сына без прыкмет жыцця. Левая рука дзіцяці знаходзілася на радыятары ацяплення, а левая нага краналася да электрычнай духавой шафы. Рэанімаваць падлетка не ўдалося. Папярэдняя прычына смерці — электратраўма. Адна з версій — няспраўнасць або няправільнае падключэнне духавой шафы. Яшчэ адзін рэзанансны выпадак адбыўся ў канцы красавіка ў Мсціслаўскім раёне. Падчас рыбалкі 16-гадовы хлопцек атрымаў электратраўму. Верталётам МНС ён у цяжкім стане быў дастаўлены ў Рэспубліканскі апёкавы цэнтр у бальніцы хуткай медыцынскай дапамогі ў Мсціслаўскім раёне. Спецыялісты нагадалі пра меры бяспекі, у тым ліку падчас навалыніцы, якія варта выконваць, каб пазбегнуць удараў токам.

Паводле статыстыкі, электратраўмы складаюць 1,5—2,5 % ад усіх відаў траўмаў, а па колькасці смяротных зыходаў займаюць адно з першых месцаў. Смяротнасць ад паражэнняў электрычным токам — 9—10 % ад усіх траўмаў і ў 10—15 разоў перавышае смяротнасць ад іншых траўмаў. Ад уздзеяння электрычнага току штогод у свеце гіне каля 25 тысяч чалавек.

Начальнік аддзела электратэхнічнай інспекцыі ДУ «Дзяржаўныя энергетычны і газавы нагляд» Міністэрства энергетыкі Артур ЛЕБЕДЗЕЎ паведаміў, што ў 2020 годзе на падведамасных прадпрыемствах Дзяржэнергагазнагляда зафіксаваны 34 няшчасныя выпадкі, якія здарыліся ў выніку паражэння электрычным токам:

— З іх 14 адбылося з персаналам спажывуючой, два — з персаналам арганізацый і 18 — з сельскагаспадарчымі. Усяго пацярпелі 35 чалавек, з якіх 17 загінула, у тым ліку два непаўналетнія, і 18 атрымалі цяжкія траўмы. З пачатку 2021 года ў краіне адбылося сем няшчасных выпадкаў у выніку паражэння электрычным токам, з якіх два здарыліся з персаналам спажывуючой, адзін — з персаналам арганізацый і чатыры — з сельскагаспадарчымі. Усяго пацярпелі восем чалавек, з іх пяцёра загінулі, у тым ліку адзін непаўналетні, і трое атрымалі цяжкія траўмы.

Сярод асноўных прычын электратраўматызму спецыяліст вылучыў самавольнае пранікненне на энэргааб'екты, рыбную лоўню ў месцах перасячэння паветраных ліній электраперадачы з азебрамі і рэкамі і парушэнне правіл аховы электрычных сетак пры выкананні работ:

— За апошнія 10 гадоў адбыліся 32 няшчасныя выпадкі пры лоўлі рыбы, падчас якіх пацярпелі 34 чалавекі, з іх 25 загінула. У цяперашні час рэалізоўваецца план па замене неізаляваных

правадоў на ізаляваныя ў месцах перасячэння і збліжэння паветраных ліній электраперадачы напружаннем 0,4-10 кВ з азебрамі і рэкамі, а таксама па ўстаноўцы знака «Лавіць рыбу небяспечна для жыцця! Ахоўная зона 10 м».

Артур Лебедзеў нагадаў пра асноўныя меры бяспекі: не залазіць на апоры паветраных ліній электраперадачы, не адкрываць дзверы, не заходзіць унутр, не паднімацца на трансфарматарныя падстанцыі, не залазіць на дрэвы, дзе паміж веткамі праходзяць правады паветраных ліній, не накідваць на правады паветраных ліній прадметы, не гуляць каля трансфарматарных падстанцый і пад лініямі электраперадачы, не пакідаць маленькіх дзяцей без нагляду побач з такімі аб'ектамі. На рыбалцы не трэба стаіць з удуд пад паветранымі лініямі ці побач з імі, не праходзіць з удуд пад правадымі паветраных ліній, не парушаць патрабаванні ўстаноўленых знакаў, не спыняцца на аўта транспарце і не запраўляюць яго пад паветранымі лініямі электраперадачы.

Намеснік дырэктара па арганізацыйна-метадычнай рабоце РНПЦ траўматалогіі і артапедыі Кірыл КРЫВАРОТ адзначаў, што электратраўмы нярэдка вядуць да інваліднасці і нават гібель чалавека. Электраудар прыводзіць да анатамафізіялагічных парушэнняў у арганізме, якія могуць працягвацца або адразу, або праз нейкі прамежак часу. Таму нават калі чалавек



пасля ўдару адчувае сябе добра і ні на што не скардзіцца, яму ўсё роўна патрэбныя агляды ўрача і шпіталізацыя для дынамічнага назірання і правядзення абследавання.

У першую чаргу пільнасць павінны праяўляць бацькі — дзеці могуць атрымаць сур'ёзныя пашкоджанні электратокам, прасунуўшы пальцы ў разетку ці дакрануўшыся да аголеных правадоў. Электраабсталяванне ў доме ці кватэры павінна быць спраўнае. Пры гэтым нельга самастойна імкнуцца адрамантаваць разеткі, лепш звярнуцца да спецыяліста. Што датычыцца вытворчых траўмаў, то тут варта строга прытрымлівацца правілаў аховы працы.

Падчас навалыніцы нельга знаходзіцца на адкрытай мясцовасці, побач з металічнымі збудаваннямі, не варта дакранацца да мокрых, жалезных, электрычных прадметаў і абсталявання.

РОЗНАЯ БЫВАЕ ПАМЯЦЬ

Увесну ці не першы клопат — аб'ехаць могілкі і прыбраць магілы. Іх, на жаль, шмат: за Радаўніцу ўсё не паспець...

Як выглядала — не толькі нам: да суседніх магіл напярэдадні таксама скіравалася маладая сям'я з дзецмі, паважліва запынілася. Малыя паклалі свае букеткі, бацькі закурпілі.

Маўчанне доўжылася хвілін, можа, з пяці ці дзесяці, пасля чаго ўсе чацвёра дружна... сышлі. Пажухлае лісце засталася ляжаць, пустазелле — расці...

Аднак блізкіх нябожчыка ніхто не напракне: яны ж прыходзілі. Вунь і кветкі ляжаць.

...Розная бывае памяць.

...ШЧАСЦЕ АД ЗРОБЛЕНАЙ РАБОТЫ

Ранічка. Сталіца. Вакзал. Электрычка развозіць дачнікаў (іх яшчэ «турыстамі» завуць, бо многія пры залпачніках і з кашачнікамі).

Двое такіх насупраць ладкуюцца — сімпатычныя дзяды. Гавораць пра цяпліцы і цёплыя градкі, пра змаганне з кратамі-мурашкамі-драздамі, пра будоўлю... І далей (амаль даслоўна): «Там, на дачы, я чалавек, бо толькі прачнуўся, на вуліцу выйшаў, — сто работ сабе ўбачыў! А тут, у горадзе, устаў, у прыбыральню паперы занёс і ўоё! Ніякага клопату, калі ў краму не трэба: сядзі, як пеннь, — глядзі тэлевізар».

Гэта — словы мужчын. За жанчын (а мо і не толькі?) добра сказаў Ігар Шклярэўскі (рускі паэт і наш, магілёвец): *Руки болят! Ноги болят! Клевер скосил. Жито поспело. Жито собрали. Сад убирать. Глянешь, а гречи уже покраснела. Гречу убирать. Лён колотить. Лён посушили. Сено возить. Сено сжигали. Бульбу копать...* *Руки болят! Ноги болят!* ...Шчасце ад зробленай работы.

Вальяціна ДОЎНАР.