

ПАМ'ЯТАЙЦЕ ПРА БАЦЬКОЎ

Як дапамагчы пажылым людзям
справіцца з псіхічнымі расстройтвамі



Старасць нясе з сабою шмат хвароб, ад якіх мы не можам застрахавацца ў маладосці. Але аблегчыць жыццё ў шанойным узросце можа своечасовае лячэнне саматычных і інфекцыйных хвароб на працягу ўсяго жыцця, падрыхтоўка да выхаду на пенсію, а таксама і ўвага блізкіх. Пра гэта расказала ўрач-псіхіятр-нарколаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера г. Мінска Зоя РАБЦАВА.

— Псіхічныя расстройства пазняга ўзросту дзеляцца на абарачальныя (якія не вядуць да слабасці розуму) і неабарачальныя, якія ўзнікаюць з-за дэструктыўнага працэсу ў галаўным мозгу і суправаджаюцца грубым парушэннем інтэлекту, — тлумачыць Зоя Іванаўна.

Сярод першых — **эмацыянальна-лабільнае расстройство**. Пажылы чалавек скардзіцца на цяжар і шум у галаве, галавакружэнні, хуткую стомляльнасць. Днём перыядычна яму патрабуецца сон, а начны сон парушаецца. Ён робіцца крыўдлівы і раздражнёны. Лячэнне такога стану патрабуецца, але як правіла, робіцца гэта амбулаторна.

Яшчэ адзін абарачальны стан — **дэпрэсіўнае расстройство**. Ад дрэннага настрою не застрахованы ніхто. Але калі падаўлены, тужлівы настрой доўжыцца тыднямі, то гэта, хутчэй за ўсё, дэпрэсія. Смутак, маркота праяўляюцца ў пажылых людзей апатыяй, стра-

тай сэнсу жыцця. З'яўляюцца жаль да сябе, адчуванне непатрэбнасці нікому. Ежа, хадзьба — усё робіцца празсілу. Болі і непрыемныя адчуванні ўзмацняюць дэпрэсіўны стан. Калі стары чалавек стаў замкнёны, змяніў лад жыцця, часта плача ці не ўстае з ложка без прычыны, гэта нагода звярнуцца да псіхіятра. Не ігнаруючы прызначэнні дактару, калі пастаўлены дыягназ «дэпрэсія». У залежнасці ад ступені цяжкасці дэпрэсіўнага расстройства пацыенту можа спатрэбіцца стацыянарнае лячэнне.

Трывожнае расстройство — таксама абарачальны стан. Пастаянная трывожнасць перашкаджае жыццю пажылых людзей, цяжка пераносіцца. Трывога можа быць і рысай характару, якая з узростам узмацнілася. Пажылыя людзі, губляючы фізічную сілу і абароненасць, сутыкаюцца з многімі сітуацыямі, якія іх трывожаць: цяжкія хваробы, страта кантакту з дарослымі дзецьмі,

фінансавыя цяжкасці. Часта трывога суправаджае такія расстройства, як дэпрэсія, дэменцыя. Яе ўзмацняюць курэнне, ужыванне кавы і алкагольных напояў.

Маніякальнае расстройство праяўляецца ўзбуджаным настроем, празмерным выхваленнем, узвышэннем гневу. Гэта таксама мітуслівыя, надаедлівыя, балбатовыя людзі, размова якіх пераскаквае з адной тэмы на іншую. Яны не адчуваюць сябе пацыентам, і трапляюць да ўрача толькі па патрабаванні блізкіх, якім сваімі паводзінамі ствараюць праблемы.

Вар'якае расстройство. У жыцці мы сутыкаемся з пажылымі людзьмі, якія распачынаюць скандалы, кажуць пра шкодніцтва, крадзяжы, уцісканне іх правоў. Яны адчуваюць падазроныя пахі, лічаць, што іх ежу атручваюць, крадуць іх рэчы, чымсьці апраменьваюць. Такія людзі маюць патрэбу ў адэкватным лячэнні ў псіхіятра.

Да цяжкіх захворванняў пажылога ўзросту адносіцца **дэменцыя**. Яна ўзнікае не раптам, яе развіццё адбываецца марудна. Прычынай могуць быць перанесеныя адзін або некалькі інфарктаў мозга, дэгенератыўныя

хваробы мозга: хвароба Альцгеймера, Піка, Паркінсона, Гентынгтана. У пацыента парушаецца арыенціроўка ў часе, ён не памятае свой адрас, блытае імёны, губляецца на вуліцы. Часта ўспамінае сваіх памерлых сваякоў і запэўнівае, што яны жывыя і здаровыя. Такі хворы страчвае звычайныя бытавыя навыкі, не можа самастойна апрануцца, памыцца. Удакладніць прычыну дэменцыі можна падчас камп'ютарнай тамаграфіі ці МРТ галаўнога мозга. Калі дэпрэсія, маніякальнае і вар'якае расстройство пасляхова лечацца нейралептыкамі, антыдэпрэсантамі ці прэпаратамі, якія знімаюць трывогу, то дэменцыя неабарачальная.

— Існуюць метады тэрапіі, якія накіраваны на тое, каб падтрымаць дастойны ўзровень жыцця як мага даўжэй, — расказвае Зоя Рабцава. — Для гэтага прымяняюцца розныя прэпараты. Важную ролю ў аспяховым лячэнні адыгрывае своечасовы зварот па медыцынскую дапамогу, падтрымка з боку сям'і. Каб дапамагчы свайму блізкаму як мага даўжэй захоўваць яснасць розуму, трэба ліквідаваць асноўныя фактары, якія могуць быць стрэсамі ў развіцці псіхічных расстройстваў. І падтрым-

ліваць здаровы лад жыцця: фізічная актыўнасць, інтэлектуальная праца дапамагаюць захаваць бадзёрасць, аптымізм, актыўную ўвагу. Павялічваецца запатрабаванасць арганізма ў садавіне і гародніне, морапрадуктах, кісламалочных, зерневых прадуктах, раслінных тлушчах. Яны багатыя на раслінны бялок, які адказвае за працэсы амаладжэння і стан вышэйшай нервовай дзейнасці.

Таксама важна папярэджаць і своечасова лячыць саматычныя і інфекцыйныя захворванні, у прыватнасці сардэчна-сасудзістыя хваробы, цукровы дыябет. Трэба загадзя рыхтавацца да выхаду на пенсію, знаходзіць новае кола кантактавання з равеснікамі, у меру сіл займацца фізкультурай. Некаторыя вучоныя раяць людзям, якія дасягнулі 50-гадовага ўзросту, не перанаяржаць сябе прафесійнай дзейнасцю, а займацца самавыхаваннем, прысвячаць вольны час

захапленнем і хобі, якія не маглі быць рэалізаваныя раней з-за штодзённай працы. Асабістаму адпачынку трэба «вучыцца», «рыхтавацца да яго загадзя». Акрамя гэтага, спецыялісты рэкамендуюць выбраць і падрыхтаваць месца, дзе будзе праходзіць старасць. Пакуль ёсць сілы і энергія, неабходна па магчымасці перабрацца жыць недалёка ад блізкіх. Ад саміх пажылых людзей залежыць шырыня кантактаў, імкненне аказаць пасільную дапамогу, праяўленне да навакольных дабрны і ўвагі.

— Вельмі важна не дапускаць адзіноты пажылых людзей, дапамагчы ім перажыць страту блізкіх, а таксама садзейнічаць у падтрыманні ўзроўню жыцця. Дарослыя дзеці павінны памятаць пра пажылых бацькоў і сваёй прысутнасцю (асабіста ці па тэлефоне) падтрымліваць іх жыццёвыя сілы, — нагадвае Зоя Рабцава.

АСЦЯРОЖНА: ПАРАЗІТЫ!

Уся праўда і міфы пра нязваных насельнікаў нашага арганізма

Ці ведаеце вы, што штамп «Яйцы глістоў не выяўлены» на бланку аналізу зусім не азначае, што іх няма? Але праходзіць спецыяльны абследаванні па іх пошуку зусім не трэба. Тым больш, не варта ісці на поведзе рэкламы ў інтэрнэце і набываць спецыяльныя біялагічныя дабаўкі — яны ў барацьбе з гельмінтамі цалкам бяссільныя, гэтак жа, як цыбуля і часнок. Увогуле сама гэта тэма, здаецца, адна з тых, якія абрасла вялікай колькасцю бязглуздых небыліц, у якія многія з нас вераць. Пра міфы і рэальнасць, якая не такая ўжо і страшная, расказала ўрач-інфекцыяніст 31-й гарадской паліклінікі г. Мінска Марына САЛАЎЁВА.

— **Марына Аляксандраўна, даводзілася сустракаць паведамленні пра 90 % заражаных людзей...**

— Такая лічба — вялікі міф, яна не адпавядае рэчаіснасці. У нейкай ступені гэта можа быць актуальным у адносінах да дзяцей, якія наведваюць дзіцячыя арганізаваныя калектывы — дзіцячыя садкі, школы. І там у асноўным распаўсюджаныя такія віды гельмінтаў, як энтэрабіёз, ці папрусцы вастрыцы. Гэта кантактная форма гельмінтаў, якія перадаюцца праз поціск рукі, забруджаныя прадметы — дываны, лялькі. Што датычыць дарослых, то заражана каля 5 %. І паразіты, як правіла, тыя ж вастрыцы ці аскарыды.

— **Як мы павінны сябе паводзіць у пытаннях прафілактыкі? Урачы, у тым ліку і педыятры, не заўсёды раяць прымаць прэпараты...**

— Усё залежыць ад некалькіх фактараў: ці ёсць дома хатнія жывёлы, ці выязджаеце за горад, на дачу ці ў вёску, ці наведваеце дзіцячыя ўстановы. Калі сям'я жыве ў звычайнай добраўпарадкаванай кватэры ў горадзе, не мае

дачнага ўчастка, працуе ў офісных умовах, дзеці дарослыя, то можна не праводзіць прафілактыку. Але калі ёсць хатнія жывёлы, якія выходзяць гуляць на вуліцу, калі дзіця наведвае дзіцячы садок ці летам адпраўляецца да бабулі ў вёску, то 2 разы на год — вясной і восенню — трэба праводзіць дэгельмінтызацыю.

— **Ці ёсць аналіз на наяўнасць гельмінтаў?**

— Так, але найчасцей ён нічога не паказвае. Ёсць розныя метады даследавання, у тым ліку крыві з вены. Аналіз калу ў 95 % выпадкаў нічога не выяўляе. Бо занадта многае павінна супасці: у прыватнасці, каб сярод глістоў былі самкі, якія паспелі адкласці яйкі... Гэта ўсё вельмі складана, таму рэкамендаваць здаваць аналіз я не стала б. Прасцей, калі ёсць фактары рызыкі, набыць прэпарат, як правіла, гэта таблетка, якая прымаецца аднаразова.

— **Наколькі яны бяспечныя?**

— Што датычыцца прафілактычнага прыёму — ад 1 да 3 таблетаў — то гэта цалкам бяспечныя прэпараты. Важна ўлічваць дазіроўку: для дзяцей яна адна, для дарослых —



Фота Іванні ЗАХІДЧЫ.

іншая. Сур'ёзных супрацьпаказанняў такія прэпараты не маюць. І робяцца небяспечнымі толькі тады, калі іх прымаць пастаянна — яны ўплываюць на крывятворэнне. Калі іх ужываць, напрыклад, тыдзень, то можа крытычна знізіцца ўзровень лейкацытаў і іншых элементаў крыві. З-за чаго можна парушыць функцыі селязёнкі, печані і імуннай сістэмы.

— **Калі ёсць хатнія жывёлы, ім таксама трэба праводзіць прафілактыку?**

— Так, двойчы на год, прычым прэпараты не абавязкова набываць у ветэрынарнай аптэцы, можна карыстацца тымі ж прэпаратамі, што набылі для сябе.

— **Па якіх прыкметах можна западозрыць наяўнасць гельмінтаў?**

— Дзеці страчваюць апетыт, у іх зніжаецца вага цела, прычым значна — да 5 кілаграмаў за месяц, і самая распаўсюджаная скарга — сверб у анальным праходзе, які ад-

чуваецца раніцай. У дарослых, як правіла, пэўных скаргаў няма.

— **Чым небяспечнае жыццё з паразітамі?**

— Вастрыцы бяспечныя. Аскарыды — таксама. Па сваім цыкле развіцця яны не могуць жыць у арганізме больш за месяц. Небяспечныя тыя гельмінты, якія паразітуюць ва ўнутраных органах: печані, лёгкіх, селязёнцы, нырках. Напрыклад, трыхінэлы ці эхінакокі. Яны ўтвараюць кісты на органах, могуць нават паражаць галаўны мозг. Але гэта сустракаецца вельмі рэдка. І заражэнне, як правіла, звязана з ужываннем сырога мяса ці рыбы, такіх страў, як, напрыклад, карпача, мясны тартар, сушы. На наяўнасць такіх паразітаў я раіла б абследавацца.

— **Гэта значыць, што заразіўшыся аскарыдамі ці вастрыцамі, можна нават і не падазраваць пра гэта, і з часам яны знікнуць самі?**

— Менавіта так. Доўга жывуць толькі тыя паразіты, якія ўтвараюць кісты: яны ў іх зарубцоўваюцца, на органы атрымліваецца капсула, і там яны жывуць і размнажаюцца. Але ў маёй практыцы быў толькі адзін выпадак эхінакозу на лёгкім. Захворванне ніяк сябе не праяўляе: западозрыць яго можна толькі зрабіўшы спецыяльны аналіз крыві, рэнтген ці ультрагукавую дыягностыку.

— **Але як даведацца, дзе менавіта шукаць: на лёгкіх, у печані?**

— Ёсць стандартны набор даследаванняў: ультрагукавая дыягностыка, рэнтген. Калі там нейкія змяненні выяўляюць, пацыента

накіроўваюць на даследаванне на паразітарныя інфекцыі.

— **Існуе меркаванне, што цыбуля, часнок, перац, іншыя вострыя прыправы садзейнічаюць вывядзенню паразітаў?**

— Гэта не так. На цыкл іх развіцця раслінныя прэпараты ніяк не ўплываюць. Зараз шмат рэкламы ў інтэрнэце наконт гельмінтаў. Шукаеш нейкую інфармацыю, і на самых розных сайтах усплываюць банеры з фотаздымкамі вялізных чарвякоў у страўніку. А пад імі рэклама розных біялагічна актыўных дабавак. Там у складзе толькі раслінныя кампаненты, а яны супраць гельмінтаў бяссільныя. Катэгарычна не рэкамендую весціся на рэкламу і набываць гэтыя дабаўкі.

— **Ну калі раслінныя, то хаця б не нашкодзяць?**

— Могуць нашкодзіць. Печань моцна пакутуе ад такіх прэпаратаў — аж да таксічнага гепатыту. Таму ўсю рэкламнаю інфармацыю пра глістоў у інтэрнэце лепш не чытаць. Усё не так страшна, як там апісваецца. Цяпер у нас вялікая колькасць пацыентаў, якія нешта пачыталі ў інтэрнэце, паглядзелі нейкія перадачы па тэлебачанні, і просяць іх даследаваць. Скардзіцца на тое, што пахудзелі, адчуваюць слабасць. Але тут трэба шукаць больш сур'ёзныя прычыны, не губляючы час на паразітаў, бо можа прагрэсіраваць іншае куды больш цяжкае захворванне, у тым ліку анкалогія.

Матэрыялы падрыхтавала
Алена КРАВЕЦ.