

Скажыце, доктар...

АД ФАРЫНГІТУ ДА ЗАПАЛЕННЯ АБАЛОНКІ СЭРЦА

Чым небяспечны стрэптакокі?

Карысна ведаць

Топ-6 прадуктаў для сэрца

Немалую ролю ў збоях у рабоце сардэчна-сасудзістай сістэмы адыгрывае няправільнае харчаванне, якое стала ўжо неад'емнай часткай жыцця сярэднестатыстычнага чалавека. Па словах спецыялістаў, людзі ўсё менш і менш задумваюцца аб тым, што яны ядуць і які ўплыў ежа аказвае на іх арганізм у цэлым, і на сэрца ў прыватнасці.

Менавіта таму медыкі і дыетологі склалі спіс прадуктаў, найбольш карысных для сардэчна-сасудзістай сістэмы. Пра іх расказала ўрач-педыятр 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі Валянціна РАХОЦКАЯ.

У першую чаргу ў рацыён трэба ўключыць свежую садавіну, агародніну і з'ядаць іх не менш чым 400 грамаў за суткі.

Агародніна

Варта купляць моркву, агуркі, памідоры і іншую агародніну. А вось бульбу лепш есці як мага радзей, паколькі ў ёй шмат крухмалу, але мала клетчаткі.

Садавіна

Пажадана выключыць вінаград. Ён змяшчае вялікую колькасць глюкозы. Таксама варта не злоўжываць бананамі. З аднаго боку, у іх шмат вугляводаў, якія хутка павялічваюць узровень той жа глюкозы ў крыві, аднак з іншага — яны ўтрымліваюць шмат калію, які рэгулюе водна-солевы баланс і адказвае за сардэчны рытм. Усё астатняе вітаеца.

Марская рыба

Для сэрца і сасудаў вельмі карысная марская рыба, асабліва з паўночных мораў. Яе варта ўжываць як мінімум два-тры разы на тыдзень. У ідэале — пяць-шэсць разоў.

Арэхі

У спіс карысных прадуктаў для сэрца таксама ўваходзяць арэхі: грэцкія, кеш'ю, арахіс, кедравыя.

Аліўкавы алей

Аліўкавы алей змяшчае ў сабе вельмі важныя для арганізма Амега-3 і Амега-6 тлушчаныя кіслоты. Яны актыўна ўдзельнічаюць у рэгуляцыі абмену халестэрыну.

Горкі шакалад

Маецца на ўвазе шакалад з больш як 70-працэнтным утрыманнем какавы. Ён станоўча ўплывае на работу сардэчна-сасудзістай і нервовай сістэм. Бяспечна для фігуры можна ўжываць 20-30 грамаў горкага шакаладу ў дзень.

У кожнага інфекцыйнага захворвання ёсць узбуджальнікі — патагенныя або ўмоўна-патагенныя мікраарганізмы. Першыя трапляюць у арганізм звонку, другія належаць да натуральнай мікрафлоры і актывізуюцца толькі пры спрыяльных для размнажэння ўмовах.

З мільярда бактэрый, якія існуюць у свеце, стрэптакокі вельмі папулярныя. Яны ўспрымаюць чалавека як сваё навакольнае асяроддзе і рэзервуар для жыцця. Стрэптакокі часта называюць адной з самых небяспечных бактэрый. Яны могуць выклікаць шэраг захворванняў: фарынгіт, пнеўманію, шкарлятыну, інфекцыі скуры, эндакардыт (запаленне ўнутранай абалонкі сэрца) і іншыя. Але асноўная іх небяспека менавіта ў здольнасці выклікаць другасныя формы стрэптакокавай інфекцыі ў выглядзе токсіка-септычных захворванняў і запускаяць аўтаімунныя рэакцыі, якія правакуюць складаныя захворванні: рэўматызм, цяжкае захворванне нырака, такое як гламеруланефрыт, васкуліты. Пра тое, як своечасова вызначыць і пазбавіцца ад небяспечных бактэрый, спыталі ў дзіцячага кардыярэўматолога вышэйшай кваліфікацыйнай катэгорыі, урача ўльтрагукавой дыягностыкі 22-й гарадской дзіцячай паліклінікі Святланы ЛАПІЦКАЙ.

— Святлана Аляксандраўна, стрэптакокі — адна з тых бактэрый, з якой чалавек жыве пастаянна?

— У працэсе эвалюцыі ў чалавека са стрэптакокам склалася даволі цеснае «сужыцельства», і таму інфекцыі дадзенай групы шырока распаўсюджаныя як сярод дзяцей, так і сярод дарослых. У норме бактэрыі засяляюць слізистыя абалонкі і скуру чалавека, пастаянна прысутнічаюць у ротавай поласці, насаглотцы, тоўстым кішчэчніку, похве. Доўгі час стрэптакокавая інфекцыя можа прысутнічаць латэнтна, ніяк сябе не праяўляючы, — такі стан называецца бактэрыяносбіцтва, і ён можа працягвацца да аднаго года.

— Якія захворванні найчасцей выклікае стрэптакокі?

— Стрэптакокавая інфекцыя — гэта група інфекцыйных захворванняў, узбуджальнікамі якіх з'яўляюцца розныя віды стрэптакока. Гэтыя патагенныя мікраарганізмы пашкоджваюць у асноўным дыхальныя шляхі і скуру чалавека.

Аднак трэба сказаць, што не ўсе стрэптакокі небяспечныя. Стрэптакокавыя інфекцыі ўзнікаюць пераважна пад уздзеяннем β-гемалітычнага стрэптакока групы А. Ён сустракаецца паўсюдна, перадаецца пераважна паветрана-кропельным, а таксама кантактным (праз прадметы, цацкі, поціскі рукі) і харчовым шляхамі. Гэты мікраарганізм хутка размнажаецца ў малаце, тварагу, смятане, салодкіх крэмах.

Стрэптакокі ўстойлівыя да награвання, замарожвання, захоўваюцца некалькі тыдняў і нават месяцаў у засохлых біялагічных вадкасках чалавека. Але затое яны лёгка гінуць пад дзеяннем сродкаў дэзынфекцыі. Так што апрацоўка рук дэзынфіцыруючымі сродкамі ніколі не будзе лішняй.

— Як гэтай інфекцыяй можна заразіцца?

— Крыніцай інфекцыі для навакольных з'яўляецца хворы чалавек.

Пік захворвання прыпадае на халодную пару года. Галоўным чынам, гэта першасныя формы стрэптакокавай інфекцыі, якія ўзнікаюць у месцы ўкаранення мікроба: паражэнне ЛОР-органаў, напрыклад глотачных міндалін (танзіліт), глоткі (фарынгіт) ці вуха (атыт), а таксама паражэнне скуры ў выглядзе стрэптадэर्मіі (імпетыга), рожы і шкарлятыны. Усе гэтыя захворванні добра паддаюцца лячэнню антыбіётыкамі.

Асноўная небяспека стрэптакока заключаецца ў яго здольнасці выклікаць другасныя формы стрэптакокавай інфекцыі ў выглядзе токсіка-септычных захворванняў, такіх як метатанзілярны і перытанзілярны абсцэсы, флегмоны, менингіты, септычныя ўскладненні.

Але і яны яшчэ не самае горшае, што можа здарыцца пры працяглым кантакце са стрэптакокамі. Гэтыя мікраарганізмы ўяўляюць асаблівую небяспеку для здароўя, бо вылучаюць таксіны, якія паражваюць органы чалавека і здольныя запускаяць аўтаімунныя рэакцыі, што правакуюць цяжкія захворванні, — рэўматызм, гламеруланефрыт, васкуліты.

— Чаму і чым стрэптакокі небяспечны для сэрца?

— Пры аўтаімунных працэсах імунітэт атакуе ўласныя клеткі сэрца і сасудаў з-за таго, што ў некаторых штамаў стрэптакока ёсць агульныя антыгенныя субстанцыі (своеасаблівыя пазнакі для распазнавання сваіх і чужых клетак) з тканкай сэрца і сасудаў. У выніку імунітэт чалавека памылкова пачынае знішчаць уласныя тканкі. Так узнікаюць аўтаімунныя захворванні, такія як вострая рэўматычная ліхаманка, гламеруланефрыт, васкуліты.

А калі ўлічыць, што слізистая абалонка верхніх дыхальных шляхоў і міндалін мае непасрэдную сувязь па лімфатычных шляхах з абалонкамі сэрца, то рызыка пашкоджання сэрца ў выглядзе вострай рэўматычнай ліхаманкі або хранічнай міякардыдыстрафіі даволі вялікая.

Ёсць і іншыя небяспекі. У выніку пападання стрэптакока ў арганізм пацыента пачынаецца актыўная выпрацоўка мноства небяспечных ферментаў. Яны правакуюць інтаксікацыю, выклікаюць парушэнне функцыянавання ўсіх структур. У першую чаргу ў вялікай колькасці сінтэзуецца стрэпталізін О. Гэтае рэчыва рэзтвае клетачныя мембраны эрытрацытаў (чырвоных крывяных цельцаў), разбурае форменныя структуры і правакуе дэфіцыт кіслароду ў тканках арганізма, што вельмі негатыўна адбіваецца на агульным стане здароўя. Супраць гэтага ферменту арганізм выпрацоўвае ахоўныя антыцелы (антыстрэпталізін О або скарочана — АСЛО) і па іх узроўні ў крыві можна меркаваць аб характары паталагічнага працэсу.

— Раскажыце падрабязней пра захворванні, небяспечныя для сэрца, — вострую рэўматычную ліхаманку і міякардыдыстрафію.

— Вострая рэўматычная ліхаманка — цяжкае захворванне з паражэннем не толькі сэрца, але і суставаў, якое прыводзіць да пароку сэрца і ў радзе выпадкаў — да інвалідызцыі. Аднак каб развілася гэта захворванне, патрэбна асабліва індывідуальная гіперімунная (з залішнім запаленнем) рэакцыя арганізма на антыгены стрэптакока. І гэта вызначаецца спадчынай схільнасцю. Таксама неабходны механізм працяглага ўтрымання стрэптакока групы А. А ён з'яўляецца толькі ў дзяцей 4—5 гадоў і старэй: пры паўторных сустрэчах са стрэптакокам на слізистых абалонках насаглоткі з'яўляюцца рэцэптары — спецыяльныя «пасадачныя пляцоўкі» для фіксацыі стрэптакока. Таму дзеці да 4—5-гадовага ўзросту не схільныя да захворвання на рэўматызм.

Хранічная стрэптакокавая інфекцыя — хранічны танзіліт, хранічны адэнаідыт, хранічны атыт, нават банальны карыес — зусім не бяскрыўдныя для арганізма. Гэтыя захворванні таксама часта прыводзяць да пашкоджання сэрца — танзілагеннай міякардыдыстрафіі. Пры гэтым могуць з'яўляцца болі ў вобласці сэрца, парушэнні рытму і праводнасці на электракардыяграме (ЭКГ), змены на УГД сэрца.

Таму ўсе дзеці з хранічнай стрэптакокавай інфекцыяй павінны, акрамя назірання ў ЛОР-урача, мінімум раз на год рабіць ЭКГ, УГД сэрца і кансультавацца ў кардыярэўматолога. Пацыенты з высокімі паказчыкамі антыстрэпталізіну О павінны пра кансультавацца ў кардыярэўматолога з прычыны неабходнасці медыкаментознай прафілактыкі вострай рэўматычнай ліхаманкі. А пасля вострых танзілітаў абавязковы запіс ЭКГ, у шэрагу выпадкаў — УГД сэрца з наступнай кансультацыяй кардыярэўматолога.

Смачна есці

ТРАЙНАЯ КАРЫСЦЬ

Якіх вітамінаў не хапае вясной?

Чым падкарміць свой арганізм пасля доўгай зімы? У якіх прадуктах шукаць патрэбныя вітаміны?

• **Вітамін С: налягаем на квашаную капусту і замарожаныя ягады**

Ён неабходны для імунітэту, сасудаў, падтрымання маладосці і пругкасці скуры. Зімой і ў пачатку вясны звычайна яго недастаткова ў харчаванні, таму што яшчэ няма сезоннай свежай агародніны і садавіны. А ў паўднёвых фруктах — вітамін С няшмат: звычайна імпартажныя плады, якія да нас пры-

возяць, збіраюць, калі яны не дасягнулі спеласці, таму ўтрымліваюць мала «аскарбінікі». Плюс падчас захоўвання і транспарціроўкі яны яшчэ і вітамін С губляюць.

Таму часцей падаём у якасці салаты квашаную капусту замест свежых агуркоў і памідораў. Каб папоўніць сутачную патрэбнасць у вітамін С, кожны дзень дастаткова з'ядаць 150-200 г квашанай капусти. У ёй прысутнічаюць і прабіятычныя кампаненты — харчовыя валокны, малочная кіслата. Усё гэта стварае спрыяльнае асяроддзе ў кішчэчніку і дапамагае імунітэту.

Выдатная крыніца вітаміну С — замарожаныя ягады. Напрыклад, чырвоныя і чорныя парэчкі. Калі іх правільна разморажваць, то страты вітаміну С будуць мінімальныя. У 100 г свежых чорных парэчак тры сутачныя нормы вітаміну С. У размарожаных, прынамсі, адна застанецца дакладна.

Як захаваць вітаміны? Пасля таго як вы дасталі ягады з маразілі, іх трэба пакласці ў халадзільнік, каб яны паступова размарозіліся. Або пакінуць пры пакаёвай тэмпературы на сталае. Пасля гэтага іх мож-

на дадаваць у тварог, ёгурт, ужываць у якасці дэсерту. Або гатаваць морс, але не кіпяціць, а толькі даводзіць да кіпення і настойваць.

Апроч вітамінаў, ягады багатыя на антыаксіданты. Гэта пігменты, якія надаюць ім колер. Антыаксіданты абараняюць нашы клеткі ад заўчаснага старэння.

• **Вітамін А: ядзім моркву і печань траскі**

Пасля зімы арганізму вельмі патрэбныя тлушчарастваральныя вітаміны, у прыватнасці вітамін А. Ён дапамагае падтрымліваць стан скуры і імунітэту. Папярэднікаў вітаміну А,



караціноідаў, шмат у моркве, гарбузе, балгарскім перцы.

Але адной агароднінай і пладамі сыты не будзеш. Таму купляем для ранішняга бутэрброда ці салаты на абед печань траскі ці іншых рыб. Вітаміну А ў 100 г печані траскі ў чатыры разы больш рэкамендаванай сутачнай нормы спажывання. Таму для карысці здароўя дастаткова 25 грамаў у дзень.

• **Вітаміны групы В: гатуем ялавічную печань**

Яны дапамогуць і нервы супакоіць, і скуру аднавіць, і разумовую дзейнасць палепшыць. Больш за ўсё вітамінаў групы В у ялавічнай печані. Гэты прадукт — наогул вітамінная бомба, бо ўтрыманне некаторых вітамінаў групы В у ім дасягае 100 % ад рэкамендаванай сутачнай нормы спажывання. А вітамін В₂ — некалькі сутачных нормаў на 100 г прадукта.