

## Лепш папярэдзіць

# Больш за 50 тысяч абследаваных дзяцей

## Праект «Я бачу!» падвёў вынікі

**М**АШТАБНЫ дабрачынны праект «Я бачу!», падчас якога афтальмолагі агледзелі больш за 50 тысяч сельскіх школьнікаў, завершаны. За чатыры гады 35 урачоў пабывалі ў 693 школах чатырох абласцей — Магілёўскай, Гомельскай, Брэсцкай і Віцебскай. На агляды, між іншым, спатрэбілася 730 дзён. Для гэтага за час праекту медыкі праехалі сумарна амаль 140 тысяч кіламетраў. Па падліках арганізатараў, у ініцыятыву ўкладзена 600 тысяч рублёў



установам дыягнастычнае абсталяванне. Яно выкарыстоўвалася падчас абследавання дзяцей, а пасля было перададзена базавым клінікам, якія ўдзельнічалі ў праекце. Гэта Магілёўская абласная дзіцячая бальніца, Віцебскі абласны дзіцячы клінічны цэнтр, Полацкая цэнтральная гарадская бальніца, Гомельская цэнтральная гарадская дзіцячая клінічная паліклініка, Мазырская цэнтральная гарадская паліклініка.

**«За апошнія восем гадоў мы не назіраем істотнага падзення зроку ў школьнікаў. А вось якраз у дашкольнікаў ён апошнім часам прыкметна пагаршаецца».**

— Усе даныя, атрыманых падчас аглядаў, мы перадалі ў Міністэрства аховы здароўя, дзе яны будуць прааналізаваны. І магчыма, нават паслужаць падставой для перагляду пэўных санітарна-эпідэмічных нормаў і правілаў для школ, — адзначае Аляксандр Трухан. Ініцыятарам праекта стаў Беларускі дзіцячы фонд, да якога далучылася кампанія А1. Падтрымалі яго Міністэрства аховы здароўя, Магілёўскі, Гомельскі, Брэсцкі і Віцебскі аблвыканкамы.

## Разам

### КАЛІ ХВАРОБА — ЗАГАДКА

Як з ёй жыць, ведаюць у Беларускім дзіцячым хоспісе

У дзень рэдкіх захворванняў, які ва ўсім свеце адзначаецца 29 лютага, Беларускі дзіцячы хоспіс сабраў дзетак з рэдкімі генетычнымі паталогіямі і іх бацькоў на адмысловае свята.



Дата 29 лютага, якую і ў календары ўбачыш усяго раз у чатыры гады, абрана невыпадкова і стала сімвалам рэдкіх медыцынскіх дыягназаў. У свеце налічваецца каля сямі тысяч рэдкіх хвароб, і каля 80% з іх — генетычныя. У Беларусі з імі жывуць каля 500 дзяцей. Ад гэтых хвароб не існуе лекаў, але як зрабіць жыццё больш прстым і радасным, ведаюць спецыялісты дзіцячага хоспіса. Суботняе мерапрыемства паслужыла яшчэ адной магчымасцю сабрацца разам і адчуць, што дзяцінства — час бесклапотнасці і бязмежнай веселосці.

Партнёрам мерапрыемства стала некамерцыйная ўстанова садзейнічання сем'ям дзяцей з сіндромам Рэта «Я Рэткая». Падчас сустрэчы аб магчымасцях абілітацыі і паліятыўнага догляду расказала дырэктар Беларускага дзіцячага хоспіса Ганна Гарчакова, карыснай інфармацыяй падзяліліся і медыкі, якія працуюць з рэдкімі захворваннямі. Бацькі і спецыялісты пазнаёміліся з тэматычнымі кароткаметражнымі ролікамі, якія прадставіла Асацыяцыя садзейнічання хворым на сіндром Рэта Расіі. Забавляльную праграму мерапрыемства падрыхтавалі пры ўдзеле FvF\_BY Production і Аляксея Кручкова.

Нагадаем, што праект «Я бачу!» стартаваў у 2016 годзе.

— Яго ідэя нарадзілася ў Беларускім дзіцячым фондзе. Яшчэ ў 2010-м, а потым у 2013 годзе мы рэалізавалі пілотную ініцыятыву: сумесна з амерыканскімі ўрачамі-валанцёрамі правярылі зрок у 600 дзяцей і дарослых у Акцябрскім раёне Гомельскай вобласці. Вынікі нас уразілі, і мы вырашылі арганізаваць больш маштабны праект, — узгадвае старшыня Беларускага дзіцячага фонду Аляксандр ТРУХАН.

Ім і стаў праект «Я бачу!». За чатыры гады афтальмолагі абследавалі зрок у 51 474 дзяцей. У выніку ў 32,3% школьнікаў (больш за 16 тысяч) выяўлены розныя паталогіі, прычым у 51,8% (8,6 тысячы) з гэтага ліку парушэнні зроку былі дыягнаставаны ўпершыню. Больш за 5,8 тысячы дзяцей мела патрэбу ў акулярнай

карэкцыі, 330 школьнікаў адпраўлена на хірургічнае і кансерватыўнае лячэнне, 367 дзяцей атрымалі накіраванні на дадатковае абследаванне.

— На жаль, рэаліі такія, што дзеці хварэюць. І бацькі часам не звяртаюць увагу на тое, што дзіця жмурыцца ці дрэнна бачыць. Вельмі часта, каб супакоіць малага, маці дае яму тэлефон ці іншы гаджэт. Тым часам нясталае дзіцячае вока вельмі адчувальнае. Дарэчы, за апошнія восем гадоў мы не назіраем істотнага падзення зроку ў школьнікаў. А вось якраз у дашкольнікаў ён апошнім часам прыкметна пагаршаецца, — падкрэслівае галоўны спецыяліст аддзела дапамогі маці і дзецям Міністэрства аховы здароўя Таццяна БУРДЗЬ. — Падчас праекту мы ставілі мэту акцэнтаваць на гэтых праблемах увагу бацькоў і настаўнікаў, данесці інфар-

мацыю, што зрок трэба берагчы.

Сапраўды, акрамя аказання кваліфікаванай медыцынскай дапамогі, важным складнікам праекта стала прафілактыка захворванняў органаў зроку. Інтэрактыўныя білборды, кулінарны майстар-клас, сацыяльныя відэаролікі ў падтрымку праекта вучылі дзяцей і дарослых клапаціцца пра зрок. Летась дыялог з білбордаў перамясціўся на старонкі коміксаў. Гісторыя ў малюнках на беларускай мове аб прыгодах школьніцы Алесі і яе сяброў у забаўляльнай форме нагадвае пра тое, як важна берагчы зрок і як карысна бывае навінкі акуляры, калі ў гэтым ёсць неабходнасць. Экзэмпляры зборніка коміксаў з'явіліся ў школьных бібліятэках па ўсёй краіне.

Яшчэ адным карысным вынікам праекта «Я бачу!» стала перададзенае мед-

# ШТО ШКОДЗІЦЬ ЖАНЧЫНАМ

## Як прымусяць іх клапаціцца пра сябе?

У Беларусі правялі даследаванне па пытаннях здароўя жанчын, каб высветліць самыя розныя яго аспекты — ад анкалагічных да псіхіятрычных. У апытанні ўзялі ўдзел 800 жанчын ва ўзросце ад 25 да 60 гадоў, якія жывуць у гарадах. Па якіх прычынах жанчыны не звяртаюцца да ўрачоў, як стрэс уплывае на здароўе і што палохае прыгожую палову чалавецтва, расказалі спецыялісты.

### Забываюць пра сябе з-за занятасці на працы і клопату пра дзяцей

— Для даследавання мы выбралі здароўе жанчын, бо яны сутыкаюцца з вялікай колькасцю эмацыянальных стрэсавых фактараў, якія ў выніку ўплываюць на арганізм, — тлумачыць Аляксандр ПАЛІЎКА, дырэктар медыцынскага цэнтры «Авеню». — І чым буйнейшы горад, тым мацней дзейнічае стрэсавы фактар (ад забруджанасці паветра да складанасцяў у пабудове кар'еры). Каля 30% жанчын звяртаецца да ўрача, калі ўжо занадта позна, у 20% захворванні пераходзяць у хранічную форму.

Згодна з вынікамі даследавання, найбольш інфармаванымі па тэме здароўя з'яўляюцца жыхаркі Мінска і абласных цэнтраў. Інфармацыю аб яго стане яны атрымліваюць найперш ад урачоў, а таксама з іншых крыніц. У жанчын з рэгіёнаў тут на першым месцы інтэрнэт і сродкі масавай інфармацыі, бо сваю даступнасць да ўрачоў яны ацэньваюць ніжэй.

У мінчанак і прадстаўніц абласных цэнтраў асноўнай прычынай, па якой яны не звяртаюцца да ўрача, з'яўляецца занятасць

на працы. У рэгіёнах гэта тлумачыць клопатам пра дзяцей, адсутнасцю патрэбных спецыялістаў і метадаў дыягностыкі. Разам з гэтым жыхаркі сталіцы і абласных цэнтраў у якасці клопату аб здароўі назвалі здаровы спосаб жыцця і наведванне медыцынскіх спецыялістаў. У рэгіёнах важным лічаць прагляд СМІ і атрыманне інфармацыі.

У якасці прычын смерці жанчын з буйных гарадоў найбольш непакояць сардэчна-сасудзісты захворванні, а вось у рэгіёнах — анкалагічныя. Прычым палохае раптоўнасць раку і адсутнасць дакладнай інфармацыі пра яго. Адметна, што мінімальны страх анкалагічных праблем у жыхарак Гомельскай вобласці, і яны радзей за астатніх наведваюць анкалага. Цікавае да раку малочнай залозы, які знаходзіцца на першым месцы па анкалагічнай захваральнасці ў жанчын, узнікае з узростам. Аднак яны ўсё роўна не праводзяць самаабследаванне.

Інфармацыя пра кардыялагічныя захворванні таксама пачынае больш цікавіць з узростам. Веды пра тое, што лечыць эндакрынолаг, у большасці жанчын абмяжоўваліся адказамі «эндакрынную сістэму» і «залозы», і вельмі рэдка называлі цукровы дыябет.

Большасць ведае розніцу ў рабоце псіхолога і псіхатэрапеўта. Аднак пайшлі б да такіх спецыялістаў хутчэй жанчыны з буйных гарадоў. Асноўныя прычыны, па якіх не хочацца звяртацца, — недастатковая інфармацыя пра дапамогу, якую яны могуць аказаць, і недавер у магчымасць атрымаць ад іх дапамогу.

— Сярод асноўных вывадаў, якія мы зрабілі, — мінчанкі па сваіх паводзінах не адрозніваюцца ад жыхарак іншых гарадоў. Вялікіх адрозненняў у розных узростах

групам таксама няма. Хіба што жанчыны ў групе 55—59 гадоў больш часу прысвячаюць пошуку і прагляду інфармацыі, якая датычыцца здароўя.

### Не хапае матывацыі

— Нашы жанчыны сталі больш інфармаванымі, чым 10, 20 гадоў таму, — кажа ўрач-анкалаг, хірург першай катэгорыі Мінскага гарадскога клінічнага анкалагічнага дыспансера Святлана РАМАНОЎСКАЯ. — Разам з тым, інфармаванасць па некаторых пытаннях не лепшая. Сярод найбольш папулярных метадаў дыягностыкі для выключэння раку малочнай залозы жанчыны назвалі мамаграфію. Але сюды варта аднесці і УГД, і лабараторныя тэсты. Бо мамаграфія выкарыстоўваецца пераважна пасля 45 гадоў. Хацелася б і лепшай матываванасці пацыентак. Варта памятаць, што кожная жанчына раз у паўгода павінна абследавацца ў гінеколага. Інтэрнэт, на жаль, не паставіць вам дакладны дыягназ. З-за гэтага здараюцца сітуацыі, калі жанчыне ўжо нельга дапамагчы.

Святлана Раманюўская расказала, што на першым месцы сярод анкалагічных хвароб у жанчын рак малочнай залозы, на другім — рак цела маткі, на трэцім — рак яечнікаў і шыйкі маткі.

— Захваральнасць на рак будзе расці. І прычыны гэтаму — павелічэнне працягласці жыцця і ўрбанізацыя, а як следства — змяненне нашага спосабу жыцця. Таму актуальнай задачай з'яўляецца выяўленне раку на ранніх стадыях, калі ён лягчэй паддаецца лячэнню, — падкрэсліла анкалаг.

### Бясплоднасць як следства

— Здароўе жанчын закладваецца з дзяцінства. Трэба адзначыць, што сёння



ў дзяцей узнікаюць такія праблемы, як атлусценне, недастатковая вага, стрэсы, нездаровы спосаб жыцця, калі яны недасыпаюць і шмат сядзяць за кам'ютарамі, мала рухаюцца, — расказвае дацэнт кафедры эндакрыналогіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі Ірына БУРКО. — І гэта адбываецца на функцыянаванні палавых залоз жанчын да моманту рашэння рэпрадуктыўных задач. Цяпер адзначаецца значны рост парушэнняў менструальнага цыклу, авуляцый — і як следства, бясплоднасць, якая ў 30% выпадкаў звязана з эндакрыналагічнымі прычынамі.

Эндакрынолаг заўважыла, што сёння ў многіх жанчын менапаўза пачынаецца раней. Сярэдні ўзрост яе наступлення — 50 гадоў, але ў некаторых з-за высокіх нагрузак яна пачынаецца ў 40-45 гадоў. І тое, што пагражае жанчыне падчас фізіялагічнай менапаўзы, пачынаецца ў яе ў 40. Пацыентка больш схільная да метабалічнага сіндруму, цукровага дыябету, артэрыяльнай гіпертэнзіі, і ў будучым гэта можа прыводзіць да сардэчна-сасудзістых хвароб.

Каб пазбегнуць такіх праблем, варта прытрымлівацца правільнага харчавання, высыпацца і займацца фізкультурай.