

■ Ваша бяспека

Калі страцілі раўнавагу...

Аналіз сітуацый зімой, што суправаджаюцца траўмамі, паказвае, што толькі 15 працэнтаў іх узнікаюць з прычыны недапрацоўкі камунальнай, дэрэжнага стану дарог і недастатковага асвятлення. У большасці выпадкаў вінаватыя наша неасцярожнасць, ігнараванне элементарных правілаў бяспекі. Некалькі важных парад дае ўрач-валеолаг Леанід МЯЛЕШКА.

Па-першае, не трэба баяцца і чакаць падзення, стаўце ногі цвёрда. Па-другое, не насіце ў такое надвор'е, як цяпер, абутак на высокім абсэце — неабходны той, што з пратэктарамі, які не становіцца цвёрдым пры нізкай тэмпературы.

Калі даводзіцца ісці па наледзі, імкніцеся трымаць рукі свабоднымі, не трымайце іх у кішэнях, каб можна было балансаваць. Ступаць варта поўнай ступнёй, невысока ўзнімаючы ногі, а яшчэ лепш наогул не адрываць ад зямлі і крышку сагнуць пры гэтым калені. Самі пры гэтым будзьце расслабленымі і не спяшайцеся. Не сакрэт, што часцей падзенні здараюцца раніцай і ўвечары, калі мы ідзем на працу ці дадому.



Падаем правільна...

- ✓ Не выстаўляйце рукі ў бок падзення.
- ✓ Усё, што было ў руках, адпусціце.
- ✓ Не падайте на спіну — можаце сур'езна пашкодзіць пазваночнік або галаву.
- ✓ Згрупуйцеся, напружце мышцы, прыцісніце рукі да цела, галаву ўцягніце ў плечы і падайте на бок. Адзенне запэкаеце, але рукі-ногі ўратаце.

...і правільна ўстаём

- ✓ Ніколі не ўставайце рэзка, паляжыце, паварушыце рукі-нагамі-галавой. Калі рэзкага болю няма, значыць, нічога не зламана і можна паднімацца.
- ✓ Калі ўсё не так добра, не панікуйце і паклічце каго-небудзь на дапамогу.
- ✓ Атрымаўшы ўдар, можна рухацца, а вось пры расцяжэнні звязак без дапамогі не абыйсціся. А пры пераломе неабходна выклікаць хуткую дапамогу.
- ✓ Пакажыцеся ўсё ж такі пасля траўмы ўрачу: некаторыя пашкоджанні могуць заявіць пра сябе не адразу.
- ✓ Надалей і заўсёды займайцеся фізкультурай, умацоўвайце мышачна-касцявую сістэму. Так і на дарозе будзеце сябе пачуваць больш упэўнена

■ Асаблівасці захворвання

ПАЗВАНОЧНІК ГЭТАГА НЕ ЛЮБІЦЬ

Змяненні, дэградацыя ў тканках міжпазваночных дыскаў, суставаў, звязак, касцявой тканкі могуць праяўляцца цяжкімі парушэннямі, здольнымі прывесці нават да страты працаздольнасці. Звязаныя з гэтым хранічныя захворванні адносяцца да групы так званых дэгенератыўна-дыстрафічных. Адным з такіх захворванняў з'яўляецца дыскагенны радыкуліт, ад якога пакутуе пасля 30 гадоў кожны пята. Што такое боль у спіне, ведае кожны чалавек, праўда, па медыцынскай дапамогу звяртаецца дзесьці каля 40 працэнтаў.

— Татальная камп'ютарызацыя, пераход ад фізічнай працы да разумовай прывёў да змяншэння рухальнай актыўнасці, зніжэння тонусу мышцаў, — тлумачыць **урач-рэнтгеналаг 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Наталля ЦІХЕНЯ**. — 80 працэнтаў часу пазваночнік знаходзіцца ў вымушаным паўсагнутым стане, а гэта расцягвае мышцы, якія з'яўляюць спіну, і зніжае іх тонус. Адсюль і праблема дыстрафіі пазваночна-

га слупа — хандрозы дыска, астэахандроз, спандылёз...

Касцявая тканка, як і любая іншая, можа абнаўляцца: чым больша нагрузка на пазванкі, тым актыўней утвараюцца новыя клеткі. Пры мышачнай гіпатаніі або пастаянным напружанні мышцаў парушаецца кровазварот у тканках, у мышцах і звязках узнікае запаленне. Паступова з'яўляюцца касцявыя наросты, грыжы, змяшчэнні пазванкоў.

■ Цяжкія грыпу

САМЫ ПАСЦЕЛЬНЫ РЭЖЫМ, А НЕ ТОЕ...

Аслаблены вірусамі арганізм можа не справіцца з другой хваляй — бактэрыяльнай інфекцыяй. Ускладненне грыпу можа перайсці ў хранічныя хваробы, якіх няма. Атыт, сінусіт, гаймарыт, пнеўманія, бронхіт, неўралгія, неўрыт, менингіт, інфаркт, міякардыт, вострая сардэчная недастатковасць, інсульт, цыстыт, піеланефрыт, міязіт, абвастрэнне цукровага дыябету, парушэнне абмену рэчываў, рэўматызм, бронхіальная астма...

— Грып моцна зніжае імунітэт, а калі абарончыя сілы арганізма аслабелі, то бактэрыі пачынаюць узмоцнена размнажацца, — тлумачыць **загадчыца 2-га тэрапеўтычнага аддзялення 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Вольга ЯЧЭЙКА**. — А ў многіх выпадках захворванне яшчэ і пераносіцца на нагах, не вытрымліваюцца пасцельны рэжым. Пацыент выбірае самалячэнне і, адчуўшы палёжку пасля ўжывання моцных прэпаратаў, мяркуе, што перамог вірус. Але гэта не так. Лячыцца неабходна мінімум 7, а лепей 10 дзён. У адваротным выпадку пачнецца другая атака, якая заявіць аб сабе слабасцю, кашлем, галаўным болем. Пры любых ускладненнях звяртацца да ўрача трэба абавязкова!

Самае частае ускладненне грыпу — **пнеўманія**, якая надыходзіць якраз пасля нейкай палёжкі і праяўляецца павышэннем тэмпературы да 39 градусаў, дрыжыкамі, болем у грудзях, моцным кашлем, скураным сыпам, макротай з крывёй. Лячэнне, як правіла, праводзіцца ў стацыянары. Пашкоджацца могуць і ныркі з мочавыдзяляльнымі шляхамі — можа развіцца **піеланефрыт, гламерула-нефрыт, вострая ныркавая недастатковасць, цыстыт**.

Можна пры гэтым нават нічога не адчуваць, а можа быць і боль у паясніцы, высокая тэмпература, змяншэнне колькасці мачы. Выявіць паталогію дапаможа аналіз мачы, здаць які ўрачы-нефролагі рэкамендуюць праз 10 дзён пасля любой прастуды, а тым больш пасля грыпу.

Можа развіцца і востры **гаймарыт** — запаленне ў пазухах носа. Будуць балюць зубы, галаўны боль аддае ў корань носа. Захворванне можа перайсці ў хранічную форму, што вельмі дрэнна паддаецца лячэнню.

Асабліва небяспечна пашкоджанне нервовай сістэмы пры грыпе. Яно можа праяўляцца ў выглядзе **неўралгіі, радыкуліту, полінеўрыту**. Але цяжэй за ўсё бывае пры **арахнаідыце і менингіце**.



Першае пачынаецца прыкладна на сёмы дзень, калі грыпозная ліхаманка адступіла, але з'явіліся мошкі перад вачамі, млюсьце, галавакружэнне, засталіся слабасць і санліваць. Здаецца, гэта наступствы інтаксікацыі пасля грыпу, але на самай справе — парушэнне цыркуляцыі спіннамазгавой вадкасці, з-за чаго пачалося запаленне мозгу, што пагражае сепсісам. На 5—7-ы дзень, калі тэмпературы няма, можа з'явіцца раптоўны галаўны боль, пасля млюсьце, не звязаная з ежай, боязь святла — гэта менингіт.

Ёсць пагроза і для сардэчна-сасудзістай сістэмы. Таксічнае пашкоджанне сардэчнай мышцы суправаджаецца арытміяй-тахікардыяй або пачашчаным пульсам, болем у сэрцы. Наогул падчас эпідэміі

У зоне рызыкі

Пажылыя. Пасля 60 гадоў часцей развіваецца пнеўманія, бронхіт, танзіліт. Далей з кожным дзесяцігоддзем рызыка захворвання на грып з ускладненнямі істотна ўзрастае.

Цяжарныя. Ёсць пагроза заўчасных родаў, затрымкі развіцця плода. Найбольш небяспечны грып у першым трымэстры, да 12 тыдняў, калі закладваецца большасць органаў і тканак дзіцяці.

Дзеці. Самымі цяжкімі ўскладненнямі будуць энцэфаліт, атыт, пнеўманія і сіндром Рэя. Да атыту схільныя дзеці да 2 гадоў, якія не могуць самастойна ачысціць нос ад слізі, а таму інфекцыя трапляе праз нос да вушэй.

павышаецца смяротнасць сярод хворых на гіпертанію, ішэмію ў пажылых, а ў маладых, нават са здаровым сэрцам, можа ўзнікнуць, напрыклад, міякардыт — запаленне сардэчнай мышцы.

Пацярпець можа вегетатывуная нервовае сістэма, што адаб'ецца на ўнутраных органах, справакуе абвастрэнне хранічных захворванняў — сардэчна-сасудзістых, цукровага дыябету, бронхіальнай астмы

Календула супраць мікробаў

Ніводная прышчэпка не забяспечыць стопрацэнтную гарантыю адсутнасці заражэння вірусам. Таму іншыя меры абароны ніхто не адмяняў. Вашы сябры ў любым узросце — здаровы лад жыцця, загартоўка, ужыванне полівітамінаў пасля ўзгаднення з урачом, правільнае харчаванне, умераная фізічная актыўнасць. У час эпідэміі — пазбяганне людных мясцін, дасканалая мыццё рук. Карыстайцеся самі і прывучыце ўсю сям'ю да мазяў кшталту аксалінавай. На ноч можна паласкаць рот настойкай з эўкаліптам або календулай — яны дапамогуць змыць шкодныя мікробы, якія назапасіліся на слізістай за дзень. Калі нехта з блізкіх захварэў, у яго пакоі варта рэгулярна праветрываць, а ўсім здаровым пажадана карыстацца ватна-марлевымі павязкамі.

■ Псіхалогія для ўсіх

НЯПРОСТАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ СВАЯКОЎ

Эмоцыі чалавека з псіхічным захворваннем адрозніваюцца ад таго, што перажывае здаровы. Гэта першае, што трэба разумець.

У тых установах, дзе знаходзіцца на ўліку хворы, абавязкова ёсць і кансультацыі ці нават спецыяльныя адукацыйныя праграмы для сваякоў. Так можна падрабязней даведацца аб тым, што адбываецца пры дадзеным захворванні, як вы можаце дапамагчы.

— Калі хочаце хоць нека зразумець, наколькі зніжаны эмоцыі ў псіхічнахворага, прыгадайце сябе ў самыя цяжкія хвіліны тугі і смутку, калі ёсць толькі адно жаданне — схвацца ад рэальнага жыцця, забіцца ў кут, — расказвае **псіхолаг Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Наталля СТАТКЕВІЧ**. — Бо размова ідзе пра нейкі свой свет, заглыбленне ў сябе, згасанне прывязанасці і любові нават да самых дарагіх людзей. Гэта не ангіна і не галаўны боль. Псіхічнае захворванне — працяглы шлях, які неабходна прайсці разам,

прымяняючы медыкаментознае і псіхатэрапеўтычнае лячэнне. Але гэтае лячэнне не прынясе карысці і рэмісіі без падтрымкі блізкіх, без правільных стасункаў з хворым.

Галоўнае — гэта павага і стаўленне як да здаровага. Будзьце спакойнымі, паслядоўнымі і адкрытымі. Стрымлівайце эмоцыі, не даказвайце што-небудзь у крытычны момант. Не абражайце, не гаварыце крыўднае, каб не абудзіць страх, боязь зрабіць што-небудзь не так і забіць давер. Захоўвайце пазітыўны настрой нават пры няўдачах. Заўважайце нават самыя малыя станоўчыя зрухі. Рабіце акцэнт толькі на станоўчым: хворы і без таго пакутуе. Рабіце канкрэтныя заўвагі ў канкрэтны момант. Не патрабуйце больш, чым можа хворы. Стаўце толькі блізкія мэты. Плануйце разам дзень, уцягвайце ў справы. Хворому часам нашмат прасцей падтрымліваць стасункі віртуальна, пісаць, а не гаварыць. Таму не трэба адрываць яго ад камп'ютара



4. Становіцца цела карысна часцей змяняць.

5. Праз кожны гадзіну-паўтары трэба ўстаць з-за стала і пахадзіць хвілін 5-10.

6. Неабходна займацца фізкультурай, якая будзе ўмацоўваць мышцы спіны і прэса

**Матэрыялы падрыхтавала
Святлана БАРЫСЕНКА. protas@zviazda.by**