Краіна здароўя

Выпуск № 17 (370)

■ Абарона суставаў

ПРАВІЛЬНЫ АБУТАК ДЛЯ НЯПРАВІЛЬНАЙ СТУПНІ

Калі дзіця развіваецца правільна, то пачынае хадзіць да канца першага года. Паскараць гэты момант ні ў якім разе нельга, хоць малыя нярэдка спрабуюць стаць на ножкі раней. Усё ж такі гэта празмерная нагрузка для крохкіх і гібкіх касцей, слаба развітых мышцаў. У выніку можа ўзнікнуць дэфармацыя і плоскаступнёвасць, якая з гадамі абумовіць шмат праблем з суставамі.

Плоскаступнёвасць — гэта дэфармацыя ступні, яе зводаў. Ступня складаецца з многіх касцей, звязак, сухажылляў і мышцаў, якія ўтвараюць два зводы, папярочны і падоўжны. Каб вытрымаць хаду, бег, падскокі, перанос цяжару, нам патрэбна трывалая ступня, добры фундамент. Добрая ступня дапамагае трымаць раўнавагу, амартызуе нагрузку, абараняе каленны, тазасцегнавы і галёнкаступнёвы суставы і нават пазваночнік.

Плоскаступнёвасць сустракаецца фактычна ў кожнага пятага школьніка, хоць большасці з нас ад нараджэння дастаюцца здаровыя ногі, і ад нас саміх залежыць, ці захаваем мы іх у парадку да старасці.

Даволі цяжка не заўважыць патаўшчэнне ступні, яе пашырэнне ў пярэдняй і сярэдняй частцы, апушчаны падоўжны звод. Звод папярочны — гэта выемка каля пальцаў ступні, калі яе няма, вялікі палец скрыўляецца, а з узростам расце костачка, на падэшве ўтвараецца натоптыш, цвёрды мазоль. Дзеці з такой праблемай могуць скардзіцца на боль у нагах, стомленасць, асабліва пасля працяглай хады. Не пакідайце гэтыя скаргі без увагі.

— У першую чаргу падбярыце дзіцяці правільны абутак з самага малога ўзросту, — кажа **ўрач лячэбнай фізкультуры 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Антаніна ТОПТУН**. — Абутак павінен быць па памеры, з натуральнай, эластычнай скуры, гнуткі, з добрай амартызацыяй. Абавязковы атрыбут — абцас. Недапушчальна набываць абутак з адкрытай пяткай! Самы вялікі вораг ступні — высокія і касыя абцасы, падэшвы-платформы. Насок не павінен сціскаць пальцы, але і не павінен быць надта прасторным. Неабходна выкарыстоўваць і сцелькі-супінатары, якія будуць падтрымліваць натуральную вышыню зводаў ступні (прадаюцца ў спецыяльных магазінах — там жа ёсць і гатовы артапедычны абутак).

Умацаваць ступню дапаможа лячэбная гімнастыка, але пры ўмове, калі выконваць яе штодня. Практыкаванні лепей рабіць раніцай, пакуль мышцы не стаміліся. Паўтараць кожнае практыкаванне варта да 10-12 разоў.

- **Садзімся і ставім ступню на край вялікай тоўстай кнігі, сціскаем пальцы, абхопліваючы гэты край.**
- **Захопліваем пальцамі розныя дробныя прадметы і пераносім іх на іншае месца.**
- **Прыціскаем да падлогі мяч і катаем яго па чарзе кожнай нагой.**
- **Згінаем пальцы і трымаем 3—6 хвілін.**
- **Наступаем на палку нагой і катаем яе.**
- **Падцягваем пальцамі маленькі дыванок.**
- **Становімся басанож на падлогу, раўняем наскі, адначасова згібаем пальцы ступняў і не адрываючы пяткі рухаемся вусенічным крокам наперад.**
- **Ідзём на насках у поўным прыседзе.**
- **Робім перапады з наскоў на пяткі.**
- **Ходзім на насках, пружынячы крок.**
- **Ходзім на пятках, вонкавым і ўнутраным краі ступні.**
- **Ходзім басанож па камянях, пяску, траве, рыхлай зямлі.**

Каб пазбегнуць падобных праблем, трэба яшчэ мець правільную постаць, штодня займацца лячэбнай гімнастыкай, спортам, весці рухавы лад жыцця.

■ Сучасныя выклікі

ЗЛОСНЫ ВОРАГ ЗРОКУ

Афтальмолагі з Вялікабрытаніі высветлілі: злоўжыванне гаджэтамі можа прывесці да міяпіі

Бацькі нярэдка падсоўваюць дзіцяці тэлефон, iPad або ўсаджваюць перад тэлевізарам, каб вызваліць свой час, прычым нярэдка толькі для таго, каб самім пасядзець у сетках. Такое бескантрольнае, неабмежаванае выкарыстанне камп'ютарных тэхналогій і тэлевізара прыводзіць да павелічэння групы рызыкі сярод дашкольнікаў і малодшых школьнікаў па ўзнікненні міяпіі — блізарукасці. А ў тых, хто ўжо мае такі дыягназ, яна хутчэй прагрэсуе, адзначае ўрач-афтальмолаг 3-й гарадской дзіцячай клінічнай паліклінікі г. Мінска Аксана АЛАДКА.

Гаджэты з'явіліся ў жыцці сучасных людзей у 1997 годзе. З таго часу колькасць людзей з цяжкай блізарукасцю выросла на 35 працэнтаў! Але і гэта не мяжа, мяркуюць спецыялісты: працэнт будзе расці, таму што сярэднестатыстычны чалавек выкарыстоўвае смартфон не менш за дзве гадзіны ў дзень. Аднак гэта яшчэ б нічога, але мы ў дадатак карыстаемся цягам дня ноўтбукам, персанальным камп'ютарам, тэлевізарам. Што да дзяцей і падлеткаў, то заўважана: падчас прагляду фота- і відэаролікаў яны трымаюць смартфон за 30 см ад твару, а некаторыя скарачаюць гэту адлегласць і да 18 см. Тыя ж кнігі і газеты чалавек звычайна трымае за 40 сантыметраў ад твару.

Камп'ютары, планшэты, тэлефоны — самі па сабе ворагі зроку, а для дзяцей — у значна большай ступені. Калі дзеці ідуць у школу, у іх ужо ў першым-другім класе імкліва пачынае зніжацца зрок. А ўсё ад таго, што вочы сутыкаюцца з моцнай нагрузкай. Аднак калі прыняць меры, зрок можа аднавіцца.

Гульні на планшэце, смартфоне, камп'ютары, ноўтбуку вельмі непажаданыя. Таму што любая гульня патрабуе максімальнага напружання, каб нічога не ўпусціць. Азарт прымушае забыць, што такое «аптымальная дыстанцыя», і прыцягвае галаву да крыніцы карцінкі. Вочы аказваюцца вельмі блізка да манітора, да таго ж яны моцна напружваюцца, вельмі рэдка міргаюць і перасыхаюць. Сігналы аб агульнай стомленасці, перагрузцы вачэй не распазнаюцца.

Экран тэлевізара павінен знаходзіцца на адлегласці не менш як 3 метры, экран планшэта або камп'ютара падчас прагляду таго ж фільма ці мультфільма — на адлегласці не менш як 1,5-2 метры, пры выкарыстанні развіваючых і гульнявых праграм — не менш як 33 см. Асвятленне пры гэтым у пакоі павінна быць дастаткова, святло ад лямпы — «цёплым».

Чым меншы экран, тым большая нагрузка на зрок. Найбольшыя праблемы ўзнікаюць у дзяцей пры выкарыстанні PSP і сэнсарных тэлефонаў.

ЯК ДАЗІРАВАЦЬ ГАДЖЭТЫ І ТЭЛЕВІЗАР?

Узрост (гады)	Камп'ютар (хвілін за 1 раз)	Тэлевізар (хвілін за 1 раз)
1,5-2	—	5-10
3-4	—	15-20
5-7	10	30-60
8-11	15	60
12-13	20	60
14-15	25	60
16-17	30	90
18+	60	90

Работа на блізкай адлегласці (чытанне, пісьмо, маляванне, збор канструктара, мазаікі) павінна ажыццяўляцца за сталом, пры добрым асвятленні. Крыніца святла павінна быць злева, пры гэтым асвятленне ў пакоі таксама павінна быць дастаткова. Не дапускайце, каб дзіця чытала лежачы ў ложку.

Каб не дапусціць міяпіі, нам патрэбны...

...зрокавы рэжым;

...гімнастыка для вачэй;

...фізкультура, калі няма спецыяльных проціпаказанняў;

...збалансаванае харчаванне, вітамінатэрапія;

...спартыўныя гульні з мячом (тэніс, баскетбол, валейбол і інш.), плаванне, прагулкі на свежым паветры.

НАДТА БЛІЗКАЯ АДЛЕГЛАСЦЬ

Ад міяпіі пакутуе кожны трэці жыхар планеты, а таму з першых дзён жыцця трэба памятаць аб прафілактыцы.

Якой будзе прафілактыка блізарукасці ў дзяцей?

1. Першыя дзіцячыя кнігі павінны быць з буйнымі, добра бачнымі карцінкамі, што дазваляе пазбегнуць зрокавага напружання.

2. Пакой — светлы, добра асветлены. Нельга дапускаць, каб дзіця гуляла з дробнымі прадметамі, разглядала карцінкі або малявала пры слабым асвятленні.

3. Пісаць і маляваць — толькі за сталом. Адлегласць ад вачэй пры гэтым — каля 30 см.

4. Дзецям да 3 гадоў не рэкамендуецца глядзець тэлевізар. Далей час трэба дазіраваць.

5. Першыя кнігі для самастойнага чытання павінны мець буйны шрыфт. Адлегласць да кнігі — 33 см. Лежачы — не чытаць.

6. У харчаванні павінна быць дастатковая колькасць вітамінаў А, С, караціну і кальцыю.

Якой будзе прафілактыка блізарукасці ў дарослых?

1. Нельга чытаць лежачы, асабліва на баку, паколькі пры гэтым вочы знаходзяцца на рознай адлегласці ад тэксту.

2. Не рэкамендуецца чытаць у транспарце, бо пры пастаянным руху вачамі штосекундна даводзіцца факусіраваць вочы на новую, зменяную адлегласць, што моцна стамляе мышачны апарат вока.

3. Забяспечце правільнае асвятленне рабочай паверхні. Святло павінна падаць злева. Лямпа павінна быць прыкрытай так, каб прамыя промні святла не траплялі ў вока.

4. Тэлевізар не варта глядзець у поўнай цемры, калі адключана знешняе асвятленне. Выява на экране пры гэтым здаецца больш кантраснай, і праз нейкі час вялікая розніца паміж яркім свячэннем экрана і цёмным фонам пакоя выклікае зрокавую стомленасць.

5. Падчас работы за камп'ютарам размяшчайце манітор крыху вышэй за ўзровень вачэй і на адлегласці 35—40 см. Асвятленне экрана — роўнае асветленасці памяшкання. Рабіце перапынак на 5-10 хвілін праз кожную гадзіну работы. Максімальна дапушчальная працягласць няспыннай работы за маніторам не павінна перавышаць 2 гадзіны. У перапынку трэба адарвацца ад экрана, размяцца, выканаць гімнастыку для вачэй.

«Вока чалавека ўладкавана такім чынам, што калі мы глядзім удалечыню, яно расслабляецца, а для разгляду прадметаў на блізкай адлегласці патрабуецца актыўны ўдзел вочных мышцаў, — тлумачыць **урач-афтальмолаг 24-й гарадской паліклінікі спецмедаглядаў Таццяна ІВАНОВА.** — Пастаяннае напружанне выклікае адчуванне цяжару, боль у вачах, пагаршэнне зроку. Таму рэгулярны адпачынак вельмі важны. У процілеглым выпадку будзе развівацца спазм, і калі своечасова яго не зняць, то паступова з'явіцца блізарукасць...

Існуе шэраг практыкаванняў для трэніроўкі і прафілактыкі міяпіі, выконваць якія можна седзячы на працоўным месцы. Гімнастыка будзе эфектыўнай, калі выконваць яе мінімум двойчы на дзень па 3—5 хвілін.

Вельмі важным будзе актыўны лад жыцця. Сябруйце з бегам, плаваннем і веласіпедам. Майце пры гэтым на ўвазе, што пад'ём цяжару, адзінаборствы, скачкі ў ваду, наадварот, павялічваюць рызыку развіцця і прагрэсавання міяпіі».

■ Псіхалогія для ўсіх

А РАПТАМ...

Ці можна перастаць трывожыцца?

Трывога час ад часу ўзнікае ў кожнага з нас, праўда, пры гэтым яна бывае «нармальнай», звязанай з канкрэтнай стрэсавай сітуацыяй. Знікае сітуацыя — знікае і трывога. У такім выпадку яна нават мабілізуе актыўную асобу. Нармальная трывога мае станоўчае значэнне для дасягнення мэты, яна прыводзіць у дзеянне і запускае маторны феномен, у выніку чаго трывога падае. Сітуацыйная трывога мае прафілактычнае значэнне, бо сігналізуе чалавеку аб небяспецы і пабуджае да дзеянняў.

Аднак бывае і паталагічная трывога — гэта пачуццё, якое з чалавекам пастаянна, незалежна ад абставін. Гэтае пачуццё нібыта жыве сваім уласным жыццём, становіцца пастаянным эмацыянальным фонам з рэзкімі ўсплёскамі актыўнасці ў любых нявызначаных і неспрыяльных сітуацыях. Коратка такое пачуццё можна апісаць як нейкае перажыванне «а раптам», і тут няма дэталяў, а ёсць толькі адчуванне катастрофы.

Што вы можаце адчуваць? Сэрцабіцце, боль у сэрцы, сухасць у роце, слабасць, стан страты прытомнасці. Пульс пачашчаецца, паветра не хапае, галава кружыцца, становіцца то горача, то холадна. Магчымы ўнутраныя дрыжыкі, цяжкасці з глытаннем, млосць, дыярэя...

Можа быць пачуццё прыгнечанасці, бездапаможнасці, няўпэўненасці, небяспекі, цяжкасці з канцэнтрацыяй увагі...

У паводзінах гэта праяўляецца дэзарганізаванасцю, заціснутасцю, напружаннем, павышанай стамляльнасцю, чалавек становіцца неспакойным, мітуслівым, раздражняльным.

Такія людзі могуць скардзіцца тэрапеўту на пад'ёмы ціску, галаўны боль, задышку і боль за грудзінай, аняменне пальцаў, пачуццё гарачыні. Чым вышэйшы ўзровень трывогі, тым цяжэй чалавеку вярнуцца ў стан унутранай раўнавагі.

«Галоўнае — памятаць, што трывога часта звязана з думкамі, — кажа **ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Інга СВЯТОШЧЫК.** — Часта крыніца пачуцця трывогі знаходзіцца ў самім чалавеку, а не ў навакольлі. Існуюць пэўныя паводзінскія рэакцыі, якія сам ён не ўсведамляе. І такія рэакцыі актывізуюць і падтрымліваюць пачуццё трывогі. Пазбавіцца ж яго можна толькі калі выявіць гэтыя рэакцыі і замяніць іх на іншыя, карысныя для пацыента. Змяніць лад думак і характар дзеянняў вельмі няпроста, але магчыма. Асабліва калі пачаць узаемадзейнічаць з псіхатэрапеўтам».

РАЗ'ЮШАНАСЦЬ НА ПУСТЫМ МЕСЦЫ

Пазбавіцца ад гневу дапамогуць спорт і музыка

Бывае, мы крычым, злуёмся, нас раздзірае ад адмоўных эмоцый, але... дзеля чаго ўсё гэта? Як правіла, наш «праведны гнеў» не мае ніякіх падстаў. Гнеў — звычайная рэакцыя на канкрэтную сітуацыю і абставіны, і ён ні ў якім разе не павінен стаць нашай пастаяннай эмоцыяй. Усё жыццё тады пойдзе пад адхон — і кар'ера, і асабістае жыццё, і дзеці, і сябры. Так што вучыцеся кіраваць гневам, пакуль не позна.

Псіхолагі ўстанавілі, што людзі, якія пастаянна знаходзяцца ў палоне гневу, часта хварэюць. У іх парушаецца, напрыклад, работа страўнікава-кішачнага тракта, нават печані.

«Падаўляць у сабе гнеў нельга — гэта можа прывесці да дэпрэсіі, — расказвае **псіхолаг Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Галіна САСНОЎСКАЯ.** — Адчуваеце злосць, раз'юшанасць, сапраўднае шаленства? Адкуль у чалавека бяруцца такія эмоцыі? Прычынай можа быць боль, адчуванне якога прымушае чалавека страціць кантроль над сітуацыяй і над сабой. Гнеў можа быць абумоўлены плёткамі, здрадай, падманным абяцаннем, словам, эмоцыя нараджаецца не на пустым месцы. Але існуе і злосць, якая не мае прычыны, а ўзнікае толькі таму, што свет не адпавядае патрабаванням чалавека. І тады гнеў накіроўваецца на ўсё навокал».

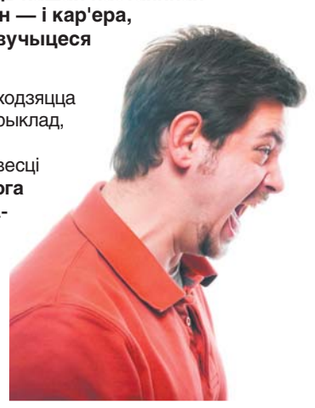
Што ўзмацняе гнеў? Фізічны і душэўны боль, уздзеянне алкагольных і наркатычных сродкаў, няўдачы ў кар'ерным і асабістым жыцці, стрэсы, трывогі, падазрэнні.

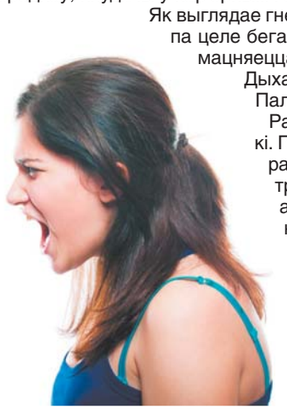
Як выглядае гнеў? Усе мышцы напружаныя, рукі сціснутыя ў кулак; па целе бегаюць мурашкі; становіцца то горача, то холадна; узмацняецца сэрцабіцце.

Дыхайце ў гэты момант спакойна і роўна.

Палічыце самі сабе да дзесяці, паслухайце музыку.

Расслабцеся і пастарайцеся выкінуць з галавы ўсе думкі. Гэта будзе няпроста ў стане афекту, але варта пастарацца. Усё гэта дапаможа часова стрымаць гнеў, але трэба яшчэ вывесці яго. Каб поўнасцю супакоіцца і апамятацца, неабходна выпусціць пар. Паспрабуйце наогул заняцца актыўным спортам, а ў гэтым канкрэтным выпадку ідэальна пабіць баксёрскую грушу, выбіць на вуліцы дыван венікам. Паверце, гэта вельмі важна: сабраць усю злосць і пазбавіцца ад яе ў якой-небудзь фізічна актыўнай справе, каб з кожным рухам адмоўная эмоцыя бясследна раставала.





Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА.

■ Пералік прэпаратаў

КРОПЛІ АД НАСМАРКУ

Мы прастуджваемся пад уздзеяннем холаду, які зніжае імунітэт. Мікробам толькі таго і трэба — яны пачынаюць хутка размнажацца. Вось і насмарк.

Бывае, праўда, што ў запаленні слізістай абалонкі носа вінаватыя нейкія раздражняльнікі — механічныя або хімічныя (вядомы насмарк мукамола, каменячоса ці таго ж слесара). Цяжкія, буйныя часціцы пылу могуць механічна пашкоджваць эпітэлій і выклікаць запаленне.

Шмат негатыўных фактараў — шмат і прэпаратаў для барацьбы.

— У якасці асноўнай тэрапіі дарослым рэкамендуюцца сасудазвужальныя і супрацьмікробныя прэпараты, — зазначае **ўрач-атарыналарынголаг цэнтральнай раённай клінічнай паліклінікі №2 г. Мінска Вольга СТАРАВОЙТАВА.** — У склад кропляў і спрэяў уваходзяць, напрыклад, нафцізін, оксіметазалін, эфедрын, якія аказваюць супрацьацёчнае дзеянне, яны змяншаюць прыток крыві, і чалавеку становіцца лягчэй дыхаць. Антыбактэрыяльнае ўздзеянне аказваюць сульфаніламідныя прэпараты, неаміцын, ёдынол... Хутка зменшыць запаленне і зняць ацёк слізістай можна з дапамогай глюкакортыкастэроідаў — дэксаметазону, гідракартызону, флутыказону і інш. Антыгістамінныя прэпараты эфектыўна пазбаўляюць свербу і знімаюць ацёк. Прэпараты ментолу, эўкаліпту, камфары, бораментол адносяць да ліку сродкаў, якія, што называецца, адцягваюць увагу.

Любыя водныя або масляныя кроплі, інгаляцыі нельга праводзіць больш за 8-10 дзён (у рэдкіх выпадках урач прызначае да 2 тыдняў). Таму што працяглае прымяненне абумоўлівае развіццё паталагічнага працэсу.

У лячэнні насмарку прымяняюцца і солевыя растворы для прамывання носа, ёсць прэпараты серабра (пратаргол) — гэта антысептык з супрацьзапаленчым, вяжучым эфектам; мукалітыкі — ацэцілцыстэін, натрыя гідракарбанат — разжыжаюць слізь і спрыяюць яе вывядзенню. Акрамя таго, могуць прызначацца і імунамадулятары — для павышэння агульнай устойлівасці арганізма.

Сродкі для лячэння насмарку вельмі разнастайныя, могуць уключаць у свой склад адзін або некалькі кампанентаў. Так што каб не патраціць грошы дарма, парайцеся з вашым урачом.

■ Можна запытацца

ЯК СЁННЯ ЛЕЧАЦЬ АРТРЫТ?

Па ініцыятыве Сусветнай арганізацыі аховы здароўя ў многіх краінах 12 кастрычніка праводзіцца дзень барацьбы з артрытам. Увага грамадскасці прыцягваецца да магчымасцяў дыягностыкі, лячэння і рэабілітацыі пацыентаў, якія пакутуюць ад рэўматычнай паталогіі.

Рэспубліканскае грамадскае аб'яднанне асоб з рэўматычнымі захворваннямі «Шлях да жыцця» (revmo.by) арганізуе ў гэты дзень у 11 гадзін у 6-й гарадской клінічнай бальніцы г. Мінска (вул. Уральская, 5, 5-ы корпус, 2-і паверх; актавая зала) тэматычную канферэнцыю «Немедыкаментозныя і медыкаментозныя метады лячэння рэўматычных захворванняў».

У межах канферэнцыі спецыялісты раскажуць пра фізіятэрапеўтычныя метады лячэння захворванняў суставаў; малаінвазіўную хірургію гонартрозу, калі можна захаваць сустаў, мінімальна траўміраваць тканкі; аб выкарыстанні метаду прыкладной кінезіялогіі для пацыентаў з паталогіяй суставаў (гэта метад альтэрнатыўнай медыцыны, заснаваны на сувязі мышачнага тонусу са станам унутраных органаў і сістэм арганізма); артэзаванне ступняў у сістэме кантролю і карэкцыі функцыянальнага стану апорна-рухальнага апарату (артэзаванне — гэта прымяненне знешніх прыстасаванняў для разгрузкі, фіксацыі, актывізацыі і карэкцыі ступні). Пасля выступленняў можна будзе задаць свае пытанні кваліфікаваным спецыялістам. Уваход свабодны.