

САЛОДКАЕ ДЛЯ БАБУЛІ

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)
— *Старасцю чалавек кіраваць не можа, а захворваннямі, якія яе суправджаюць?*

— Па-першае, само па сабе старэнне можа быць паталагічным, заўчасным — стан даволі цяжкі і, на шчасце, рэдкі. А што да здаровага ці, лепей сказаць, любога старэння, то яно сапраўды звязана з хваробамі. Ёсць захворванні, якія найпрост звязваюцца з узростам, хоць яны сустракаюцца і ў іншых узроставых групам, а не толькі ў тых, каму споўнілася 60 і хто лічыцца з гэтага моманту пажылым. Да ліку такіх захворванняў адносяцца перш за ўсё астэапароз — разбурэнне касцявой тканкі, калі косці становяцца крохкімі. Практычна ў кожнага старога чалавека ёсць тыя ці іншыя праявы астэапарозу. З узростам звязваюцца таксама артэрыяльную гіпертэнзію, ішэмічную хваробу сэрца, цукровы дыябет, абструктыўную хранічную хваробу лёгкіх, а таксама хваробы Альцгеймера і Паркінсона. Апошнія застаюцца пакуль невылечнымі і, на шчасце, рэдкімі.

— *Значыць, тых ці іншых узроставых хвароб не пазбегнуць пры любым раскладзе?*

— Калі вы сапраўды прытрымліваецеся здаровага ладу жыцця, то праявы старэння будуць менш выяўленымі. Варта рабіць усё, каб адсунуць час наступлення хвароб — пачынаючы з 40—45 гадоў праходзіць штогадовыя прафілактычныя агляды, кантраляваць асноўныя параметры здароўя. Калі зараз мы з вамі пацікавімся ў пракожных на вуліцы іх узроўнем халестэрыну і глюкозы, баюся, не атрымаем ніякай інфармацыі. Дарэчы, вучоныя параўналі працягласць жыцця людзей з цукровым дыябетам 2-га тыпу і без. Высветлілася парадаксальная рэч: даўжэй жывуць людзі з дыябетам. А проста таму, што пастаянна назіраюцца і своечасова вырашаюць любыя праблемы са здароўем.

— *Што прапануеце ў якасці прафілактыкі таго ж астэапарозу?*

— Праходзіць такое абследаванне касцявой тканкі, як дэнситаметрыя, ужываць прадукты, багатыя на кальцый, умерана знаходзіцца на сонцы дзеля атрымання вітаміну D, які спрыяе засваенню кальцыю. Гэта будуць і рэгулярныя фізічныя нагрузкі. Патрэбен менавіта комплексны падыход. Бо мы гаворым пра мышачна-касцявую сістэму. Калі вы будзеце ўжываць кальцый, але ляжаць на ложку, то ніякага прафілактычнага эфекту не атрымаеце. Касцям і мышцам неабходны рух і нагрузка. Любая сістэма працуе, пакуль запатрабаваная, іначай губляе свой функцыянал.

— *Аднак калі захапляцца фізічнай нагрузкай, можна нашкодзіць суставам...*

— Прычыны хвароб суставаў могуць быць рознымі, а тым часам аптымальная фізічная актыўнасць ніколі не будзе прычынай іх сур'эзнага пашкоджання. Дастаткова хадзіць з хуткасцю 80—100 крокаў у хвіліну каля 40 хвілін 4-5 разоў на тыдні. Абудак павінен быць мяккім, пружыніць... Я разумею, што ў спартыўную залу пойдзе далёка не кожны. Але хто забараняе займацца дома, рабіць прысяданні, адцісканні? Фізічная нагрузка неабходна для работы ўсіх сістэм арганізма. Яна актывізуе кровазварот, паляпшае мікрацыркуляцыю крыві, спрыяе забеспячэнню тканак крывёй і кіслародам.

Міжнародная геранталогічная асацыяцыя звяртае сёння ўвагу не столькі на актыўнае, колькі на здаровае даўгалецце, пра што сведчыць прынятая новая Канцэпцыя здаровага даўгалецця. І гэта правільна. Аднаму хочацца пастаянна быць актыўным, а другі любіць пагуляць у спакойным тэмпе. Галоўнае — камфорт. Здаровае даўгалецце — у любым выпадку актыўнае, але гэта не павінна быць праз сілу.

— *Даволі банальна...*

— Але пакуль вучоныя не вынайшлі нічога новага. Толькі на 20 працэнтаў прычыны развіцця захворванняў абумоўлены генетычна, а на 80 здароўе залежыць ад ладу жыцця. Ёсць тое, на што кожны з нас паўплываць не можа, напрыклад экалогія. А ёсць тое, што залежыць толькі ад нас, напрыклад курэнне. Той, хто курцыць, вышэйшае структуры, якія забяспечваюць узаемадзеянне паміж клеткамі эндатэлію — унутранага слою сасудаў. Там утвараюцца пустоты, куды прыцягваюцца часцінкі ліпідаў і дзе даволі хутка фарміруюцца атэрасклератычныя бляшкі. Апошнія сусветныя

рэкамендацыі па кардыяпрафілактыцы і лячэнні атэрасклерозу заклікаюць урачоў не апускацца да ўзроўню дыскусіі з пацыентам аб мэтазгоднасці курэння. У развітых краінах перад пацыентам пытанне ставіцца так: вы гатовы зараз прыняць рашэнне аб адмове ад курэння? Заўважце, не адмовіцца, а толькі прыняць рашэнне. І тым не менш... Калі пацыент і да гэтага не гатовы, то размова з ім пераводзіцца ў іншую плоскасць — змянення страхавых тарыфаў.

— *А наколькі істотна з узростам трэба мяняць харчовы рацыён?*

— Яшчэ адно няпростое пытанне. Чаго варты тыя ж традыцыйныя стравы, у аснове якіх бульба і тлушчы, што цяжка аднесці да здаровага харчавання... Гэтых прадуктаў у рацыёне павінна быць паменей, а вось агародніны і садавіны — не менш за 400 г за суткі, рознага віду і колеру. Гэта будзе спрыяць нармальнаму страваванню, рабоце кішэчніка. Неабходны і марскія прадукты — як набор поліненасычаных тлустых кіслот, мяса — як пастаўшчыка незаменных амінакіслот. Пахылым нельга абмяжоўваць вадкасць, але трэба мець на ўвазе, што смага можа быць праявай і некаторых захворванняў.

— *Жывёльныя тлушчы і простыя вугляводы, пэўна, трэба істотна абмяжоўваць?*

— Абмяжоўваць, але не пазбягаць зусім. Асабліва пасля 70 гадоў, калі з'яўляецца гіперкатабалізм — павышаны расход вугляводаў. Маладым увечары ад вугляводаў, асабліва ад цукру, трэба

зволіць пераадолець любыя праблемы. Як той казаў, у пераможцаў і раны хутчэй загойваюцца. Не важна, ваду ці чай мы будзем піць з раніцы — камфорт на першым месцы. Любыя дыетычныя рэкамендацыі не трэба выконваць фанатычна. Тыя ж тлушчы — аснова для работы мышцаў. Мы ходзім, бегаем, дыхаем дзякуючы акісленню тлушчаў. За кошт вугляводаў сілкуецца галаўны мозг. Сэрцу патрэбна і адно, і другое. Бялкі нам таксама патрэбны, але асноўная крыніца энергіі — тлустыя кіслоты, а менавіта тлушчы. Больш энергіі — у насычаных, у так званых шкодных. Насычаная пальмітынавая кіслата — самая энергетычна каштоўная.

Не варта спрабаваць перавучаць прыроду, якая задумала так, што насычаныя, жывёльныя тлушчы выконваюць адны задачы, а ненасычаныя — іншыя, абараняюць сасуды ад атэрасклерозу.

— *Алкоголь — пад забаронай?*

— У еўрапейскіх рэкамендацый кардыёлагаў гаворыцца, што 30 г этанолу штодня спрыяюць станоўчым зменам у абмене ліпідаў — колькасць так званых добрых ліпідаў высокай шчыльнасці павялічваецца. Таму з мэтай прафілактыкі атэрасклерозу такую дозу можна рэкамендаваць мужчынам пасля 45 гадоў і жанчынам пасля 55. Аднак ёсць і 30-гадовыя з атэрасклератычнымі бляшкамі, і такому чалавеку варта думаць не пра 30 г этанолу, а пра здаровы лад жыцця і медыкаментозную тэрапію. Толькі ў такім выпадку можна разлічваць на адваротны працэс, рассмоктванне бляшак.



ўстрымацца, а пажылому можна ўвечары з'есці штосьці салодзенькае ў невялікай колькасці. Заўважана, што пажылыя пры жорсткіх дыетах, з паніжаным узроўнем халестэрыну, калі фактычна выдаляюцца жывёльныя тлушчы, становяцца эмацыянальна «плоскімі», менш ініцыятыўнымі. Гэта нярэдка прыводзіць да дэпрэсіі.

Калі я пацікавіўся, як кормяць пацыентаў у розных клініках і інтэрнатах, то высветліў, што харчаванне маладых і старых нічым не адрозніваецца. Але ж энергетычны статус пажылога зусім іншы! На вялікі жаль, гэтае пытанне застаецца адкрытым. Між тым яшчэ ў 2010-м Навукова-практычны цэнтр па харчаванні НАН Беларусі завяршыў трохгадовую праграму па распрацоўцы прадуктаў харчавання для людзей пажылага узросту. Прапаноўваліся тэхналогіі, рэцэптуры вытворчасці кісламалочных, мясных, хлебабулачных і іншых вырабаў. Гэтыя прадукты змяшчалі комплексныя ўзбагачаныя сумесі «Даўгалецце». Праведзеныя даследаванні паказалі: унікальныя прадукты вельмі добра ўплываюць на арганізм пажылага чалавека. У ідэале такія прадукты можна было б выпускаць у кожным раённым цэнтры. Аднак іх выраб аказаўся нерэнтабельным — булачка для старых была б даражэйшай за звычайную...

Сярод нашых агульных прыярытэтаў па-ранейшаму няма месца для ўсебаковага клопату пра старых людзей. Я пачаў гадоў займаюся геранталогіяй, і павінен заўважыць, што стаўленне да пажылага чалавека ў нашым грамадстве пакідае жадаць лепшага. Няма разумення таго, што чалавек аддаў грамадству сваё жыццё. Між тым павагу да старэйшых трэба прывіваць. Як гэта робяць, скажам, у швейцарскай альтэрнатыўнай арміі, калі маладыя хлопцы і дзяўчаты, якія там служаць, суправаджаюць у пэўныя дні на прагулках старых... Вельмі добра, што наша дзяржава захоўвае сетку дамоў-інтэрнатаў для састарэлых, але трэба рабіць захады і ў іншых кірунках.

— *Што прапануеце дзень за днём рабіць тым, каму ўжо 60+?*

— Што заўгодна — галоўнае, каб падабалася. Бо станоўчы настрой да-

з алкаголем трэба быць вельмі асцярожным. Широка рэкамендаваць яго ўжыванне немагчыма. Бо нехта зразумее гэта як злётнае святло для ўжывання моцнаградусных напояў. Нельга забываць, што алкоголь выклікае пашкоджанне печані, сэрца, галаўнога мозга і іншых органаў, спрыяе дэградацыі асобы...

— *Якія абследаванні павінны ўвайсці ў звычку?*

— Кантроль вугляводнага і ліпіднага абмену — узровень глюкозы крыві з халестэрыну. Ідэальна, калі вы будзеце гэта рабіць штогод, пачынаючы з 30 гадоў. Наша задача ў гэтым узросце — прафілактаваць рызыку развіцця такіх распаўсюджаных захворванняў, як цукровы дыябет, артэрыяльная гіпертэнзія, гіперхалестэрэмія, змагацца з лішняй вагой і гіпадынаміяй, не курыць. Калі мы будзем кантраляваць хоць бы гэта, то ўжо шмат што зробім для захавання здароўя. Патрэбна рабіць і ўльтрагукавое даследаванне шчытападобнай залозы, здаваць аналіз на гармоны — 1 раз на год. Пасля 40 гадоў неабходна з пэўнай перыядычнасцю выконваць эндаскапію органаў страўнікава-кішчанага тракта.

Рэгулярныя агляды і абследаванні могуць стаць прафілактыкай анкалагічных захворванняў. Жанчынам рэкамендуецца мамאграфія і агляды гінеколога, мужчынам — аналіз крыві на прастатэспецыфічны антыген (ПСА). Можна скарыстацца і сучаснымі магчымасцямі генетычнага скрынінгу, даведацца аб рызыцы ўзнікнення той ці іншай паталогіі. У любым выпадку абавязкова трэба лчыць хранічныя захворванні, бо рак развіваецца на нейкім фундаменце.

— *Можа парэіць карысныя біялагічныя актыўныя дабаўкі?*

— Не самая вывучаная на сёння тэма. Як, дарэчы, і з зёлкамі. Не так даўно Ё — светлілася, напрыклад, што вітамін Е — фактар рызыкі развіцця раку прастаты... Усё ж такі лепш за ўсё — здаровае харчаванне і адпаведны лад жыцця. У арганізме ёсць каласальныя рэзервы магчымасці, і іх трэба выкарыстоўваць. **Святлана БАРЫСЕНКА.**

■ Неасабісты суб'ектыў

ПАЛЁТЫ НА ЯВЕ



Гэты свет

для малога чалавека —

увесць патэнцыяльная небяспека

СЁННЯ дзяўчынку Кіру выпісваюць з бальніцы. У свае чатыры гады яна ўжо стала вядомай, таму што засталася жывой там, дзе шанцы выжыць былі мінімальныя. Малая выпала з акна шостага паверха дома ў сталічнай Мінска. Бабуля была на кухні, дзяўчынка круцілася побач. Раптам выбегла ў пакой (вырашыла дагнаць кошку), ускочыла на падаконнік адчыненага ў гарачыню акна, абаперлася на маскітную сетку і... разам з ёй спланіравала ўніз. Бабуля, якая выбегла за ўнучкай у пакой літаральна праз некалькі імгненняў, убачыла дзіця ўжо на зямлі...

Трагедыя ледзь не адбылася ў мінулую нядзелю, а ўжо сёння шчасліва маці, якая, пэўна, дагэтуль не можа адысці ад шоку, забярэ любімую дачушку дамоў. Урачы інакш як цудам гэты выпадак не называюць: у малой толькі трэшчына на косці. Бог падставіў гэтаму дзіцяці далоні, і яно засталася жыць. Пэўна, ва Усявышняга на дзяўчынку нейкія адмысловыя планы...

Няшчасныя выпадкі з дзецьмі здараюцца, на жаль, кожнае лета. Але такога масавага падзення з вокнаў, як сёлета, не было, бадай, ніколі. За чатыры першыя гарачыя дні ліпеня — чатыры падзенні. Пашанцавала адной Кіры. Пяцігадовая дзяўчынка з Гродна, трохгадовы хлопчык з Мінска, двухгадовая дзяўчынка з Лоева пасля палёту з вышыні не выжылі. Родным — неперапраўнае гора і боль на ўсё жыццё. Сведкам — па сутнасці, усім нам, бо жудасныя навіны былі «ў топе» і тэлеканалаў, і інтэрнэт-парталаў — чарговая нагода задумацца і зрабіць высновы.

САПРАЎДЫ, самы час задацца пытаннем: чаму? Самы лёгкі адказ, які на паверхні, — ва ўсім вінаватыя новыя вокны. Сучасныя шклопакеты стаць сёння ці не ў кожнай кватэры, яны зручныя, лёгкія і плаўна адчыняюцца, устаноўшчыкі яшчэ і дадатковыя выгоды за бясплатнае або ў падарунак прапануюць — маскітныя сеткі, напрыклад. У спіску расчыніў сабе акно — і не трэба непакоіцца, што ўсякія куслівыя «жу-жы» ў пакой паналіваюць. Файна! Добра — для сям'і, дзе няма малых дзяцей. Бо ўсе названыя выгоды — фактар крайняй небяспекі для дапытлівых, спрытных і яшчэ зусім не разумных. У трох з чатырох ліпеніскіх прычынай падзення малых была маскітная сетка, на якую дзеці абапіраліся рукамі і з якой разам вывальваліся з акна. Следчы камітэт нават збіраецца правесці праверку: наколькі сеткі, што ўстанаўліваюць на нашы вокны, адпавядаюць тэхналагічным патрабаванням...

Але, выбачайце, сеткі ж тыя так і называюцца — «маскітныя». Яны павінны затрымліваць маленечкіх насякомых, а не вытрымліваць вагу дзіцяці! І, спакушаючы нас на ўстаноўку гэткага «цуду цывілізацыі», хай сабе і бясплатна, пра гэта трэба думаць у першую чаргу! Летась, калі мяняла акно, мне таксама прапаноўвалі падобны бонус за трэць кошту. Спакуса, канешне, была, бо ў нашым Сухараве, дзе калісь было балота, камароў улетку — процьма, дый кватэра на сонечны бок, так хочацца насцеж акно адчыніць. А потым паглядзела ў вочы істоце, якую прыручыла і якая ад мяне цалкам залежыць, і адмовілася. Бо ўявіла, як, гуляючы, кошка скакне на тую сетку і паляціць разам з ёй з сёмага паверха. І што я буду адчуваць, і якое пачуццё неперапраўнай віны будзе мяне тузаць... Дык тое кошка, а што казаць пра дзіця?! Можа, лепш хай яго ўкусіць камар, які выпадкова заляціць праз прыадчыненнае «на шчылінку» акно?

КАЛІ ўжо казаць пра вытворцаў новых вокнаў... Яны, акрамя маскітных сетак, прапануюць яшчэ процьму дадатковага рыштунку, палова якога, як мінімум, прызначана для таго, каб папярэдзіць няшчасныя выпадкі з дзецьмі. Чаго там толькі няма: і ручкі з замком, якія дзіця не адчыніць, і трасікі, што вытрымліваюць сотні кілаграм, і фіксатары-грабеньчыкі, якія замацоўваюць адчыненую шыбу ў пэўным становішчы і якім ні ў якім разе не дадуць рады дзіцячыя пальчыкі... Усё гэта, несумненна, каштуе грошай, і немалых. Але, калі знайшліся грошы на новае акно, няўжо не знойдзецца на бяспеку самага дарагога?

Зрэшты, увішнае малое, калі яму будзе карцець, пралезе ў любую шчыліну і адымае любы замок. І галоўным ва ўсіх правілах і засцярогах было спрадвеку і застаецца такое, здавалася б, простае і зразумелае: іх нельга пакідаць адны! Нават на некалькі імгненняў. Гэты свет для малога чалавека — увесць патэнцыяльная небяспека (варта ўспомніць яшчэ адзін нядаўні выпадак, калі на Брэстчыне чатырохгадовы хлопчык утапіўся ў невялікай копанцы для палівання агароду: бабуля і бацька толькі на некалькі хвілін страцілі пільнасць, не заўважыўшы, куды малы пайшоў на падворку. А дзяўчынка з Магілёўшчыны, якая абварылася кіпнем фактычна на вачах у маці...). Усявышні не ўсім падстаўляе рукі, дый не павінен. Ён жа для нечага даў розум нам.

У маёй сям'і наглядным дапаможнікам бяспекі для некалькіх пакаленняў стаў стары дубовы стол, дакладней дзірка на ім. Яе прапаліла ваша пакорная слуга, калі ў чатырохгадовым узросце вырашыла даведацца прынцып дзеяння вялікага кіпяцільніка, якім бабка грэла скаціне ваду. Дачакаўшыся, пакуль бабуля выйшла з хаты, уткнула прыладу ў разетку, паклала на стол і пачала чакаць, што будзе далей. Што было пасля — з памяці выпала, помню толькі, як бабуля, лямантуючы, цягнула мяне за ногі з самага далёкага кутка з-пад самага дальняга ложка...

Усе нашы маладыя матулі (дзякуй Богу, сям'я расце, нараджаюцца новыя дзеці) ведаюць гісторыю гэтага стала, я не стамляюся ім паўтараць яе зноў і зноў, як завучаны ўрок. Можа, менавіта дзеля гэтага бабуля тады хутка вярнулася ў хату?..

Алена ЛЯЎКОВІЧ. alena@vziazda.by