

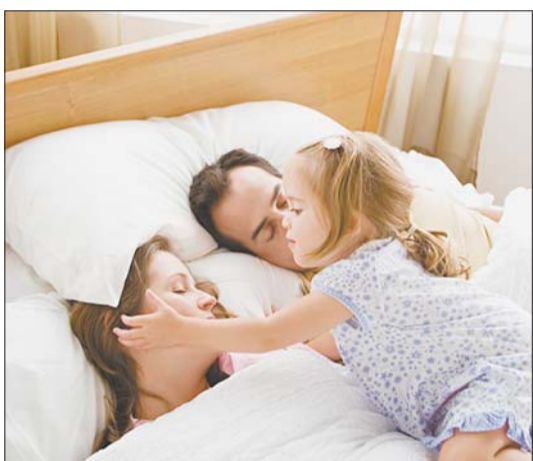
# Краіна Здарова

Выпуск № 12 (342)

**Рэжым дня**

## БУДЗЬЦЕ «ЖАЎРУКАМІ»: НА ІХ БАКУ ПРЫРОДА!

**Мы часта выкарыстоўваем паняцці «жаўрук» і «сава» для апраўдання сваёй працаздольнасці або ляноты ў пэўныя гадзіны дня. Такім птушчынымі назвамі абазначаюць хранатыпы людзей. Ён звязана з пікамі ды спады нашай актыўнасці.**



Абсалютная большасць маладых працаздольных людзей — «совы», а грамадскі лад разлічаны менавіта на «жаўрукоў». Бальніцы, школы, дзіцячыя сады, дзяржустанавы, дый усё ў нашым жыцці працуе ў тым рытме, які бліжэй «жаўрукам». Нядаўна, што асноўнай прычынай сучаснага стрэсу становіцца пастаянны хронічны стрэс.

«Жаўрукі», зразумела, знаходзяцца ў больш выйгрышным становішчы. Акрамя таго, яны жыўць у гармоніі з прыродай. Што да «соў», то большасць псіхалагаў лічаць, што такі рытм жыцця не нясе асаблівай пагрозы, тым больш калі гэта ўласны выбар чалавека. Аднак не жонкі можа ўладкаваць сваё жыццё так, каб яму было максімальна камфортна.

Часам людзі адносяць сябе да «соў» толькі таму, што не здолны правільна арганізаваць сваю дзейнасць. Ім даводзіцца пазна са звышнасцю над таго, што яны выдчуць лад жыцця «савы», а да гэтага іх «прыстававалі» асабістыя інтарэсы — прагляд па начы тэлевізара або пасядзелкі за кам'ютарам. Таму «псеўдасовам» цяжка працягнуць раніцай, яны пачынаюць прапускаць заняткі, спазняюцца на працу, не могуць сабрацца з сіламі і думкамі да абеду...

Змяніцца не так і цяжка. Спачатку трэба адрагуляваць асвятленне, паколькі менавіта на святло рэагуюць сістэмы нашага арганізма, зразумоючы, ці трэба рыхтываць арганізм да сну, ці варта ўжо працягнуць. Па-другое, неабходна перанесці выкананне адказнай і напружана працы з вечара на дзень. Не варта чытаць непасрэдна перад сном. Абавязкова вечарам трэба пагуляць. Займацца фізкультурай і фізічна працаваць трэба толькі днём. Класічны спэц'і ўставаць — у адзін і той жа час! Пасля такіх змен вы заўважыце, што працаздольнасць і самаадчуванне істотна палепшыліся.

**Фактары рызыкі**

# АТЭРАСКЛЕРОЗ: ТЛУШЧ У САСУДЗЕ

Атэрасклератычныя змяненні ў сасудах выяўляюцца нават у нованароджаных. Аднак найчасцей захворванне сустракаецца ў мужчын пасля 35 гадоў з вялікім узроўнем стрэсу. Атэрасклероз — гэта хранічны стан, пры якім сценкі артэрыі ўшчыльняюцца і губляюць эластычнасць, што прыводзіць да звужэння іх просвету, а значыць, абмяжовае ток крыві. Развіццю гэтага стану спрыяюць і іншыя захворванні — цукровы дыябет, атлусценне, падагра, жоўцекам'яная хвароба. Даволі вялікае значэнне маюць нізкая фізічная актыўнасць, харчаванне з празмернай колькасцю жывёльнага тлушчу, а таксама псіхэамацыянальнае перанапружанне, якое траўмуе нервовую сістэму.

У здаровых людзей кроў свабодна пацякае па артер'ях ва ўсё часткі цела і такім чынам забяспечвае кіслародам і пажыўнымі рэчывамі, — тлушчыцы **вядучы навуковы супрацоўнік РНПЦ «Кардыялогія» Ігар КАЗЛОУ**. — Галоўны віноўнік развіцця атэрасклерозу — халестэрын, тлушчаладобнае рэчыва. «Шкодны» халестэрын (іх некалькі — нізкай і вельмі нізкай шчыльнасці), або **ліпіды**, або **тлушчы**, спалучаюцца з бялкамі і ўтвараюць тлушча-бялковыя комплексы — ліпапратэіды. Самым важным у развіцці захворвання з'яўляецца паказчык халестэрыну ліпапратэідаў нізкай шчыльнасці.

У процівагу «шкоднаму» халестэрыну выступае «карысны» халестэрын ліпапратэідаў высокай шчыльнасці. Калі «шкодны» прыцягваецца да сасудзістай сценкі, то «карысны» забірае яго і адводзіць для перапрацоўкі ў печань. Аднак, самы непажаданы варыянт — калі спалучаюцца высокі ўзровень «шкоднага» і нізкі «карыснага» халестэрыну.

У людзей без клінічных прыяў атэрасклерозу падчас прафілактычнага абследавання вызначаюць толькі агульны халестэрын (паколькі асноўную масу яго складае шкодна, то адной лічбы можа быць дастаткова). Аднак, калі агульны халестэрын павышаны, абавяз-

кова трэба зрабіць аналіз на поўны ліпідны спектр крыві.

**Колькасць агульнага халестэрыну ў крыві здаровага чалавека не павінна перавышаць 5,2 ммоль/л. Для здаровых, але з думкамі рызыка (напрыклад, мужчынскі пол + курэнне або жаночы пол пасля 60 гадоў + спадчыннасць) — складаць не больш за 4 ммоль/л.**

**Для хворых (стэнакардыя, інфаркт міякарда, кардыясклероз, хваробы сасудаў галаўнога мозгу, артэрыі ног) — не больш за 3,4 ммоль/л.**

Яшчэ адзін тлушч крыві — трыгліцэрыды. Высокі ўзровень трыгліцэрыдаў таксама будзе спрыяць атэрасклерозу, інфаркту і г.д. Колькасць гэтага віду тлушчу крыві павялічваецца пры злужыванні алкаголем, цукровым дыябетам, атлусценні, лішку тлустай ежы ў рацыёне. Часам гэта абумоўлена спадчыннасцю. Пры вельмі высокіх узроўнях трыгліцэрыдаў узрастае рызыка трамбозу сасудаў, а пры паказчыку звыш 5,5 ммоль/л павялічваецца верагоднасць вострага запалення падстраўнікавай залозы. Нармальны ўзровень трыгліцэрыдаў у крыві — менш за 1,7 ммоль/л.

— Лішак халестэрыну ў крыві адкладаецца на ўнутранай паверхні сасудаў — гэта і ёсць утварэнне атэрасклератычных бляшак, — кажа Ігар Дамітрыўвіч. — Хуткасць працякання гэтага складанага працэсу залежыць ад многіх фактараў, сярод якіх не толькі ўзровень халестэрыну, але і стан ўнутранай выцілкі сасуда — эндатэлію. Пры парашэнні яго функцыі або наяўнасці мікрзапаплення атэрасклероз развіваецца, зразумела, хутчэй. Аднак увогуле працэс гэты павольны, цягам дзесяцігоддзяў ён ахоплівае ўсё новае сасуды.

Калі ўзросце прасвет артэрыі звужаецца больш чым напалову, чалавек адчувае першыя непрыемныя сімптомы. Гэта сведчыць аб пачатку развіцця ішэмічнай хваробы сэрца, якая ўключае тры асноўныя формы: стэнакардыю, інфаркт міякарда, хранічную сардэчную недастатковасць. Ішэмія — гэта недахват паступлення кіслароду і крыві да сардэчнай мышцы (міякарда). Міякард галадае, бо не атрымлівае

неабходны кісларод і назапашвае таксічныя прадукты абмену рэчываў. Хворы пры гэтым адчувае боль, які нібы алякае сэрца і сціскае горла (стэнакардыя). Можна быць проста адчуванне цяжару, сцісання за грудзінай ці непасрэдна ў вобласці сэрца. Доўжыцца боль можа 2-5 хвілін і суправаджацца задышкай, млосцю, ванітамі, галавакружэннем, пачуццём страху. Прыступ праходзіць праз 1-2 хвіліны пасля ўжывання нітрагліцэрыну. Найбольш такі стан развіваецца ў пажылым узросце, прычым у мужчын у 3-5 разоў часцей. Жаночыя гармоны эстрагены абараняюць жанчын да надыходу клімаксу ад адкладанняў халестэрыну на сценках сасудаў.

### На галодным паўку клеткі міякарда могуць пражыць 20-30 хвілін, пасля чаго гінуць — гэта і ёсць інфаркт, вострая сардэчная катастрофа.

Спачатку недастатковае кровазабеспячэнне заўважана пра сябе толькі пры значнай фізічнай нарузцы, калі патрэба мышцы сэрца ў пажыўных рэчывах і кіслародзе рэзка ўзрастае. Гэта можа быць хуткая хада, пад'ём угару. У гэтых выпадках кажуць пра **стэнакардыю напружана**, якая знікае як толькі знімае нарузку. Варта зноў пайсці, і боль вяртаецца, таму хворы, здараецца, вымушаны спыняцца праз кожныя 100-200 крокаў. Такія прыступы могуць быць звязаны з курэннем, ужываннем алкаголю або пераяданнем, даволі рэдка — з хваліцаннем.

Захворванне развіваецца, і вось ужо больш прыступы з'яўляюцца пра сябе нават пры поўнай нерухокасці, ноччу, падчас сну. І гэта называецца **стэнакардыя спакою**. Сімптомы звязаны з далейшым звужэннем прасвету каранярных сасудаў, атэрасклератычная бляшка працягвае «расці» і гэта ёсць хранічная ішэмічная хвароба сэрца.

Калі досыць шчыльна абалонка бляшкі разарвецца, то на месцы разрыву ўтворацца тромб, які часткова ці поўнасцю здольны перакрываць артэрыю. Калі гэта будзе каранярная артэрыя, то частка сэрца, якую яна харчавала,

**Асабліваці харчавання**

# ВАМ ГЭТА НЕЛЬГА!

**Пры самых розных захворваннях страўнікава-кішачнага тракта нельга «траўмаваць» слізістую, пракаваць непрыемныя сімптомы. Дацэнт 2-й кафедры ўнутраных захворванняў Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, кандыдат медыцынскіх навук Мікалай КАПРАЛАУ нагадвае, пра што трэба памятаць такім хворым у першую чаргу.**

- 1.** Не ўжываць прадукты, якія валодаюць моцным сакагонным дзеяннем або механічна раздражняюць слізістую.
- 2.** Не пераядаць.
- 3.** Харчаванне павінна быць дробным, праз кожныя 3-4 гадзіны (ўсяго 6 разоў за суткі).
- 4.** Не ўжываць надта халоднае і надта гарачае.
- 5.** Абмяжоўваць соль.
- 6.** Апошні прыём ежы — шклянка цёплага малака (калі няма пераноснасці цэльнага малака).

**ЗАБАРАНЯЕЦЦА:** тлустыя мяса і рыба, смажаныя мяса і рыба; сырая, непрацэраваная раслінная клятчатка; салёныя і вострыя стравы; у тым ліку каўбасы і кансервы; здоба, пірагі, чорны хлеб; вельмі халодныя напоі; алкаголь.

**ДАЗВАЛЯЕЦЦА:** хлеб белы пшанічны, учарашні або падсушаны; суп малочны з круп, з дробнымі макаронамі, локшынамі; яйкі ўмятку, паравы амлет; малако, вяршкі, свежая якісняя смятана і тварог; мяса/птушка нятустлыя, прыгатаваныя на пары або адвараныя; нятустлыя гатункі адвараныя і на пары рыбы; бульба, морква, буракі, гарбуз у выглядзе піюрэ, паравыя пудынгі; крупы, макароны, вараныя на вадзе, з дабаўленнем малака; сметанковае масла, алеі, ягады салодкія вараныя, працэравыя.

І некалькі рэкамендацый па харчаванні пры наяўнасці той ці іншай паталогіі.

**Гастрэзафагеальная рэфлюксная хвароба**

Варта нагадваць, што гэта захворванне стрававода. У ніжнім яго аддзеле ёсць клапан, які не дазваляе кісламу змесціў страўніка трапіць у стравовод, які не мае абароны ад кіслаты. Калі клапан не закрываецца цалкам, слізістая стравовода пашкоджваецца і гэта пашкоджанне прыводзіць да вышэйзгаданай хваробы са складанай назвай. Асноўны ёе сімптом — пякотка, якая можа з'яўляцца або ўзмацняцца, калі вы падымаете цяжар, пераядаеце, носіце цеснае адзенне, прымаеце гарызантальнае становішча адразу пасля ежы. Лекавы тэрапія абавязкова ўключае камбінацыю прапаратаў, прызначаную ўрачом. Асабістыя рэкамендацыі па

мяса — раз у суткі, нятустасе (курыца, трус, ялавічына) перарабіць на фарш і гатаваць на пары, рыба нятустасе белая ў выглядзе фаршу, прыгатаваная на пары; гародніна — якісняя, у выглядзе піюрэ для дзіцячага харчавання.

**ЗАБАРАНЯЕЦЦА:** мяса (карбанат, кансервы мясныя з курыцы, вянціліна, каўбаса языковая; свініна, бараніна, сала), рыба (тлустая — фарэль, тлустыя), фрукты (любяга неапрацаваныя), кісламалочныя прадукты і сыр (можна пазней), кава, чай, газіроўка; хлеб, цукар, мёд.

**Прыклад меню:**  
**Сняданак.** 2 яйкі ўмятку, шклянка малака.  
**Другі сняданак.** Шклянка малочнага кіслая.  
**Абед.** Суп з дазволенай крупы; курынае паравое суфле, гародніна з дзіцячага харчавання або працэравы без прыпраў; фруктовае желе.  
**Падвечарак.** Шклянка малака, шклянка адвару шыпшыны.  
**Вечара.** Тварожнае паравое суфле, манная каша.  
**На ноч.** Шклянка малака.

**Язвавая хвароба страўніка і дванаціпернай кішкі ў стадыі рэмісіі, вострыя гастриты ў стадыі заціхання**

**ДАЗВАЛЯЕЦЦА:** нямочны чай або кавака (з малаком ці вяршкамі), хлеб белы учарашні, белыя сухары, няздобнае пачатнае; малако, вяршкі, свежая якісняя смятана і сыракава, нятустлыя працэравы тварог, сметанковае масла, рафінаваныя алеі; яйкі (1-2 у дзень) ўмятку або як амлет, супы-піюрэ з гародніны (акрамя белакачаннай капуста), суп малочны з вермішэлі; бульба, квяцістая капуста, буракі, морква, маладыя кабакі і гарбузы (як піюрэ), зялёны гарошак (у невялікай колькасці); салодкія спельныя фрукты і ягады (запечаныя, кампоты, сокі, кісляі, мус, желе, варэньне, адвар шыпшыны); цукар, эфір, пасіла; крупы маньіны, грэцкія, аўсяныя, рысавыя (кашы з малаком, маслам), вермішэль або дробныя макароны, нятустасе мяса (ялавічына, цяляціна, трус, курыца, індэчка), рыба (катлеты, суфле), залісці (нявостры сыр, нятустасе вянціліна, салаты з адваранай гародніны, мяса, рыбы, варанай каўбасы).

**Прыклад меню**  
**Сняданак.** Яйка ўмятку, каша грэцкая, чай з малаком.  
**Другі сняданак.** Тварог свежы якісны, адвар шыпшыны.  
**Абед.** Суп бульбяны вегетарыянскі, мяса варанае, запечанае пад соусам бешамель, морква адварная, кампот з сухафруктаў.  
**Падвечарак.** Адвар пшанічнага вотруб'я з цукрам і сухарыкі.  
**Вечара.** Рыба адвараная, запечаная пад малочным соусам, маркоўна-яялічны рулет, чай з малаком.  
**На ноч.** Малако.



**Хранічныя захворванні кішэчніка (запоры) пры адсутнасці іншых захворванняў органаў стравання**

Паказана фізіялагічна паўнацэнная дыета, якая ўключае прадукты, багатыя на грубую раслінную клетчатку, што стымуляе перыстальтыку кішэчніка.

**ЗАБАРАНЯЕЦЦА:** хлеб з мукі найвышэйшага гатунку, слоенае і здобнае цеста; рыс і манную крупу абмежаваць; тлустасе мяса; яйкі ўкрутую і смажаныя; възджанае, кансервы; рэзька, радыска, часнок, цыбуля, рэпа, грыбы; чарніцы, айва, кізі; шакалад, выработки з крамам; жывёльныя і кулінарныя тлушчы; вострыя і тлустыя соусы, хрэн, гарчыца, пераці; кавака, чорная кава, моцны чай, кісель, алкаголь.

**Прыклад меню:**  
хлеб з мукі найвышэйшага гатунку, слоенае і здобнае цеста; рыс і манную крупу абмежаваць; тлустасе мяса; яйкі ўкрутую і смажаныя; възджанае, кансервы; рэзька, радыска, часнок, цыбуля, рэпа, грыбы; чарніцы, айва, кізі; шакалад, выработки з крамам; жывёльныя і кулінарныя тлушчы; вострыя і тлустыя соусы, хрэн, гарчыца, пераці; кавака, чорная кава, моцны чай, кісель, алкаголь.

**Другі сняданак.** Свежыя яблыкі.  
**Абед.** Суп з гародніны з алеем (400 г), адваранае мяса (55 г), буракі тушаныя (180 г), желе фруктовае (130 г).

**Падвечарак.** Размочаны чарнасліў (50 г).  
**Вечара.** Галубы з гародніны з алеем (200 г), крупнік з грэцкай крупы з тварогам (200 г), нямочны чай (180 г).

**На ноч.** Кефір (180 г).  
**На ўвесь дзень.** Хлеб жытні (150 г), хлеб пшанічны з вотруб'ем (200 г), сметанковае масла (10 г), цукар (40 г).

**Вострыя і хранічныя захворванні кішэчніка, якія суправаджаюцца паносамі**

Неабходна знізіць калараж ежы за кошт абмежавання тлушчў і вугляводаў, а колькасць бялкоў павінна адпавядаць фізіялагічнай норме. Трэба пазбягаць хімічных, механічных і тэмпературных раздражняльнікаў, прадуктаў, якія спрыяюць браджэнню ў кішэчніку.

**ДАЗВАЛЯЕЦЦА:** сухары і учарашні белы хлеб; супы на абмучаным м'ясным або рыбным булёне з дабаўленнем слізістых адвараў круп, варанага мяса, паравых фрыкадэль; паравыя або звараныя на вадзе катлеты, фарш з адвараным рысам, варанае мяса; звараная на пары ці вадзе нятустася рыба; вараная працэраваная гародніна; рысавая, аўсяная, грэцкая кашы на вадзе; яйкі ўмятку або амлет; кісляі і желе з чарніцы, кізілу, цукар абмежаваць; зялёны чай, адвары з шыпшыны, сушаныя чарніцы, чаромхі, чорнай парэчкі, летам — ягады чарніцы (1 шклянка ў тры прыёмы).

**Прыклад меню:**  
**Сняданак.** Рыбныя паравыя катлеты, каша на вадзе рысавая, працэраваная, чай.  
**Другі сняданак.** Несалёны тварог.  
**Абед.** Суп-піюрэ з мяса, фрыкадэлькі мясныя без гарніру, адвар з пладоў чарніцы.  
**Падвечарак.** Сухарыкі з пшанічнага хлеба салодкія, адвар чаромхі.  
**Вечара.** Амлет на пары, каша манная на м'ясным булёне.  
**На ноч.** Кісель з адвару сушаных пладоў чорнай парэчкі.  
**На ўвесь дзень.** Сухарыкі з пшанічнага хлеба (100 г), цукар (40 г), масла сметанковае (10 г).

**Карысныя плады**

## Малыя, ды «залатыя»

У мякаці пладоў абляпіхі — шмат вітамінаў, караціноідаў, фітэстэролаў, ёсць тлуствыя кіслоты, у тым ліку амега-3, неабходныя для эфектыўнай работы мозгу.

Плады і алеі абляпіхі выкарыстоўваюць у народнай медыцыне для лячэння розных захворванняў, зажывлення ран, аднаўлення тканак і ўмацавання імунітэту. Прэпараты з гэтай ягады могуць быць надта інтэнсіўнымі, таму без згоды Доктара іх выкарыстоўваць не рэкамендуецца, а вось якае абляпіха і карысная, і бяспечная.

**У пладах шыпшыны — вялікая колькасць антыаксідантаў, у тым ліку вітаміну С (лічыва, што ў гэтым віду яна роўная), плюс раслінная клетчатка.** Народная медыцына сцвярджае, што шыпшына зніжае артрыяльны ціск, узровень «дрэннага» халестэрыну, боль у суставах, павышае агульны тонус арганізма, нават спрыяе зніжэнню вагі. Прэпараты з шыпшыны могуць быць таксама інтэнсіўнымі, выклікаць пабочныя эфекты і ўзаемадзейнічаць з некаторымі лекамі, таму прымаць іх трэба пад назіраннем урача. А ў якасці адвараў і джэмў (пляшка джэм, шклянка адвару) шыпшына бяспечная і карысная. Найчасцей за ўсё з ягады гатуюць напой, выпечку, мармелад, джэм, сіроп і віно. Каб «выцягнуць» максимум карысных рэчываў з сухой шыпшыны, яе трэба варыць цягам гадзіны. Пасля маражыць.



застанецца без крыві і кіслароду. На галодным паўку клеткі міякарда могуць пражыць 20-30 хвілін, пасля чаго гінуць — гэта і ёсць інфаркт, вострая сардэчная катастрофа, у частак змярценьня ў тканцы сэрца. На месцы катастрофы застаецца рубец.

### Рызыка інфаркту міякарда істотна павялічваецца:

- мужчынскі пол
- для жанчын — узрост пасля 50 гадоў
- спадчыннасць (ішэмічная хвароба сэрца, інфаркт, мазагавы інсульт нават у аднаго пра-

мога сваяка: бацькоў, бабулі, дзядулі, асабліва калі захворванне пачалося да 55 гадоў)

- павышаны халестэрын крыві (звыш 5 ммоль/л)
- курэнне (вельмі істотны фактар рызыкі!)
- лішняя вага і маларухомы лад жыцця
- павышаны артрыяльны ціск (звыш 140/90 мм рт. сл. у любым узросце)
- цукровы дыябет.

Наўнаўсё двух і болей фактараў павялічвае рызыку ў геаметрычна прагрэсіі.