

Краіна Здарова

Выпуск № 20 (350)

■ Без рэцэпта

ЯК ВЯРНУЦЬ ЗДАРОВЫ СОН? Парады для тых, хто не можа заснуць

Даволі значная колькасць людзей пакутуе ад парушэння сну (сам тэрмін «бяссонніца» звычайна выкарыстоўваецца ў сітуацыях, калі праблема са сном узнікае разы тры на тыдні на працягу месяца). Абвінавачваюць у гэтым сёння найперш стрэсы і псіхалагічныя праблемы, але размова можа ісці і пра псіхічнае расстройство, якое небудзь захворванне, якія трэба лячыць.



Само па сабе парушэнне сну можа ўключаць расстройства заснявання і здольнасці знаходзіцца ў стане сну, паталагічную снліваасць, нейкія расстройства, звязаныя з фазамі сну або няпоўным абуджэннем (хаджэнне ў сне, начныя страхі, трывожныя сны, энурэз). Ёсць і бяссонніца, звязаная з нашым эмацыянальным станам, якая цягнецца менш за тры тыдні. Бадай, і не знойдзеш чалавека, якому зусім не было б зразумела, аб чым ідзе гаворка.

Калі ў вас бяссонніца на пачатковых стадыях праяўлення, можна паспрабаваць выправіць сітуацыю самастойна, без звароту да ўрача і медыкаменту. — Першае, што неабходна зрабіць, — навучыцца расслабляцца, — расказвае ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Кацярына КАЗАКОВА. — Ганіце ад сябе ўсе дурныя думкі, у тым ліку страхі, якія ўзнікаюць з надыходам цемры. Думайце аб тым, што сёння вы абавязкова засніце. За паўтары гадзіны да сну спыніце напружаную размову дзейнасць, адключыцеся ад бытавых праблем. У гэты час неабходна думаць аб тым, што выклікае станочныя эмоцыі. Пачытайце што-небудзь са спакойным і прыемным сюжэтам; тое, што не патрабуе сур'ізных разваг. Можца паглядзець і любімыя фільм — галоўнае, каб вы не адчувалі напружання.

Настроіцца на адпачынак дапаможа і праслухоўванне спакойнай музыкі — класікі або гукаў прыроды. Творы Моцарта, напрыклад, маюць ярка выражаны тэрапеўтычны эфект, яны знікаюць артрыяльны ціск і нармалізуюць пульс. Не ешце непасрэдна перад сном, наогул не перадыжце ўвечары. Ідэальна — лёгкая вярчэра за дзве гадзіны да сну. Голад таксама спрыяе бессані, таму зусім не есці нельга. Трэба ўжыць што-небудзь бялковае — шклянку малака (можна з мёдам) або амлет з яечных бялкоў. Не стасуюцца са здаровым сном напой, якія ўзрушваюць нервовую сістэму — чай, кава, алкаголь, а таксама цыгареты. Ідэальна — кубак адвару мяты, мелісы або рамонку.

■ Доктар адкажа

НЕ СТОЙЦЕ НА КАЛЕНЯХ

ХВОРЫЯ СУСТАВЫ НЕАБХОДНА ШКАДАВАЦЬ

«Падкажыце, калі, ласка, што, акрамя ўжывання прэпаратыў, трэба рабіць, каб дабіцца палёгка пры болях, звязаных з «адкладаннем соляў» у каленях?»

Антаніа ПЯТРОЎНА, г. Слуцк».

Тлумачыць прафесар кафедры кардыялогіі і рэўматыялогіі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпламнай адукацыі, доктар медыцынскіх навук Тамара ЦЯБУТ:

— «Адкладаннем соляў», або артэрозам, у народзе называюць остэартроз, або остэартрыт. Ніякага адкладання соляў у хрестку пры гэтым не назіраецца, а парушаюцца працэсы абмену ў ім. Хресток становіцца менш эластычным і гладкім, растрэскаваецца. Таму слізганне суставных паверхняў касцей адной аб адну адбываецца не так лёгка, як у здаровага чалавека. Акрамя таго, хресток пачынае дрэнна абараняць коці ад нагрузкі. Гэта прыводзіць да таго, што ў суставе ўзнікае боль, асабліва падчас руху, а з цягам часу аб'ём руху змяншаецца.

Дыягназ абавязкова павінен ставіць урач. Існуе шэраг іншых захворванняў суставаў, якія маюць падобныя праявы, але лячэнца інакш. Акрамя асноўнага лячэння, неабходна ўлічваць і аздараўленчыя мерапрыемствы.

Хворыя суставы неабходна засцерагаць ад павышанай нагрузкі. Пагаршаюць стан суставаў, узмацняюць боль бег, скаканне, прысяданні, хуткая і працягла хада, асабліва па няроўнай мясцовасці, пад'ём угару, хада па лесвіцы.

Добра дапамагае знізіць нагрузку на суставы ног выкарыстанне кія. Калі больш непакоіць правая нага, то кій неабходна насіць у левай руцэ, і наадварот.

Калі пакутуе абедзве нагі, то карысна хадзіць з двума кіямі адначасова. Падчас працяглай хады палку трэба браць з сабой абавязкова. Яна павінна мець правільную вышыню. Надзеўце абутак, які звычайна носіце. Рукі свабодна апусціце ўздоўж тулава. Дзяржальна палкі пры



гэтым павінна размяшчацца на ўзроўні асновы першага пальца рукі.

Часам урач можа рэкамендаваць насіць спецыяльныя накіленнікі або вусцілкі ў абутку, супінатары, які дазваляюць падтрымліваць правільнае становішча суставаў.

Абутак павінен быць на нізкім шырокім аб'ёме з мяккай эластычнай падэшвай. Важна, каб ён не пераціскаў нагу, каб верх быў мяккім. Звычайна такім патрабаванням адпавядае большасць спартыўнага абутку (але насіць яго пастаянна нельга!).

Варта пазбягаць падняцця і пераносу цяжкіх прадметаў. Гэтаксама пры пашкоджанні суставаў рук варта абмяжоваць перанос цяжараў і наогул любяць цяжкія нагрузкі на пальцы рук. Не варта доўга знаходзіцца ў адным становішчы — сядзець, стаяць у адной

позе, асабліва падчас работы ў агародзе. Такія позы пагаршаюць прыток крыві да хворых суставаў, а значыць, пагаршаюць сілкаванне хрестак.

Не стойце на каленях. Мыйце падлогу з дапамогай швабры, а не нахіліўшыся.

Сачыце за вагой — лішняя кілаграма павялічваюць нагрузку на суставы, а сама тлушчавая тканка «забяспечвае» рэчывамі, якія спрыяюць пашкоджанню касцявой і хресткавай тканак.

Холад і цяпло могуць змяняць боль. Можна ўзяць, напрыклад, замарожаны

гэтым павінна размяшчацца на ўзроўні асновы першага пальца рукі.

Часам урач можа рэкамендаваць насіць спецыяльныя накіленнікі або вусцілкі ў абутку, супінатары, які дазваляюць падтрымліваць правільнае становішча суставаў.

Абутак павінен быць на нізкім шырокім аб'ёме з мяккай эластычнай падэшвай. Важна, каб ён не пераціскаў нагу, каб верх быў мяккім. Звычайна такім патрабаванням адпавядае большасць спартыўнага абутку (але насіць яго пастаянна нельга!).

■ Асаблівасці лячэння

ЦУКРОВЫ ДЫЯБЕТ: НЕБЯСПЕЧНЫЯ ДРАПІНЫ

Чым пагражае парушэнне вугляводнага абмену?

Лячэнне цукровага дыябету ажыццяўляецца па спецыяльна распрацаванай схеме і абавязкова пад кантролем урача. Такім пацыентам прызначаюць цукразніжальныя прэпараты, інсулін, а таксама дыету і лячэбную фізкультуру. Такім чынам удаецца нармалізаваць узровень цукру ў крыві, абменныя працэсы, вагу, папярэдзіць або лячыць ускладненні.

Пры дыябеце неабходна кантраляваць узровень глюкозы, артрыяльны ціск, падтрымліваць у норме ўзровень халестэрыну, правяраць функцыю нырака, рэгулярна наведваць афтальмолага і неўролага, нагадвае намеснік галоўнага ўрача па медыцынскай часці 2-й цэнтральнай раённай паліклінікі г. Мінска Крысціна МІХАЛЕНАК-ВАРАНЕЦКАЯ.

Пры гэтай хворобе парушэнне вугляводнага абмену прыводзіць да пашкоджання нервовых канчаткаў і ў выніку — да паталагічных змяненняў у розных органах і тканках. Адным з самых цяжкіх ускладненняў цукровага дыябету з'яўляецца пашкоджанне ступняў. Працяляецца гэта болем у нагах, асабліва ў стане спакою і ноччу, анямнем, пачуццём поўзання мурашка, з'яўленнем арагавелай скуры. Усе гэтыя пагаршае адчувальнасць, а значыць, спрыяе траўмам, язвам, гангрэне.

- Штодня кантралюйце ўзровень цукру ў крыві.
- Рэгулярна наведвайце ўрача для выяўлення самых ранніх змен адчувальнасці ў нагах — болевых, тэмпературных, тактыльных і інш. Своечасова імкніцеся атрымаць лячэнне такіх ускладненняў.



- Не курьце. Гэта яшчэ больш пагражае кровазабеспячэнне ног.
- Выконвайце спецыяльныя практыкаванні для ног, хадзіце пешшу штодня ад 30 хвілін да 1 гадзіны.
- Ніколі не карытайцеся грэлкамі для сагравання ног (з прычыны зніжэння адчувальнасці можна атрымаць апёк).
- Любыя пашкоджанні на ступні (трэшчыны, драпіны, парэзы, язвы, пацёртасці, ацёчнасці) абавязкова пакажыце ўрачу. Для апрацоўкі траўмы не прымяняйце ёду, спірту, зялёнкі, марганцоўкі, якія пагаршаюць загойванне і самі могуць выклі-

каць апёк. Прамыйце ранку або трэшчыну растворам дыяксідыну, фурацыліну або перакісу вадароду і закрыйце стрэрыльнай павязкай.

ЯКІ АБУТАК ВІБРАЦЬ

З мяккай натуральнай скуры, на нізкім шырокім аб'ёме. Хадзіце па пакуці са сваёй кардоннай вусцілкай. Каб зрабіць яе, станыце басанож на ліст тонкага кардону і абвядзіце контур ступні. Выражце контур, устаўце яго ў абутак і паглядзіце: калі краі сагнуліся па баках, то абутак вам цесны па шырыні; калі спераду або ззаду, то малы па даўжыню.

Падбірайце абутак у другой палове дня (ногі да гэтага часу ацякаюць). Шнурыўка павінна быць паралельнай.

Не хадзіце басанож і не надзявайце абутак на босую нагу. Перад тым, як абуцца, паглядзіце, ці няма ў туплях швоў, паперы і г.д., што можа прывесці да пашкоджання і развіцця дыябетчных язваў.

Пераабудвайцеся на працы ў штосці іншае.

Хатнія тапачкі павінны быць мяккімі, глыбокімі, закрываць пятку (у шлёпанцах нагрузка размяркоўваецца нераўнамерна).

ПРАВІЛЬНЫ ДОГЛЯД НОГ

Штодня мыйце ногі цёплай вадой (30-35°C). Карысайцеся мылам, якое адпавядае тыпу вашай скуры. Добра сушыце ступні, асабліва паміж пальцамі. Сухая скура — сігнал аб тым, што вы забыліся змазаць ступні нейтральным крэмам (паміж пальцамі наносіце крэм не трэба). Штодня аглядайце ступні. Пры наяўнасці грыбка пазногцяў або скуры неабходна пралячыцца. Насіце беляя шкарпэткі з бавоўны. Іх можна кіпяціць, і на іх адразу можна заўважыць сляды ранак. Шкарпэткі не павінны быць тугімі. Мянйце іх штодня. Рэгулярна падлівайце пазногці (гэта больш бяспечна, чым падразанне). Апрацоўвайце грубую скуру пемзай. Абнаўляйце яе раз на тры месяцы (у ёй можа пасяліцца грыбок). Не зразайце мазалі! Не карысайцеся мазольным лейкопластырам, каб не нарабіць мікратраўмаў.

■ Удых-выдых

ВАМ ПРЫЗНАЧЫЛІ СПІРАГРАФІЮ

Пры з'яўленні задыхкі ў становішчы лежачы, кашлі, макроце, болі ў грудзях могуць прызначыць такое даследаванне, як спіраграфія, або спіраграма. Гэта вымярэнне і графічны запіс змянення лёгачнага аб'ёму падчас удыху і выдыху. Вынікі апрацоўвае камп'ютарная праграма, а пасля ацэньвае ўрач.

Паводле слоў участкавога тэрапеўта 11-й гарадской паліклінікі г. Мінска Марыны НАВУМЕНКІ, спіраграфію могуць прызначыць пацыентам з бронхіальнай астмай, хранічнай абструктыўнай хваробай лёгкіх або іншай паталогіяй дыхальнай сістэмы, каб ацаніць, ці не ўплывае яна на функцыю лёгкіх. Праводзяць такое даследаванне і курцам, а таксама тым, хто працуе пад уздзеяннем шкодных рэчываў. Акрамя таго, спіраграфія дапамагае ацаніць эфектыўнасць лячэння гарманальнымі

прэпаратамі пры астме, антыбіётыкамі — пры кістозным фіброзе, а таксама выявіць таксічны ўплыў лекаў на лёгкія.

Перад пачаткам даследавання лабарант удакладняе ўзрост, рост, вагу, апошні прыём лекаў, іх назвы, у якой форме і дози роўцы яны прымаліся. Неабходна мінімум 1 гадзіну не курьці, мінімум 4 гадзіны не ўжываць алкаголь, мінімум 2 гадзіны — ежу, мінімум 30 хвілін не займацца актыўнымі фізічнымі практыкаваннямі, быць у свабодным адзенні. Цягам чатырох гадзін не прымаць лекаў, якія расшыраюць бронхі.

Пацыенту прапаноўваюць поўнаснае расслабленне, адпачыць. Тэст выконваюць з выкарыстаннем насавога заціску. Кожны дыхальны маневр паўтараюць не менш за тры разы. Паўторныя даследаванні пажадана праводзіць у адзін і той жа час, на тым жа абсталяванні.

■ Псіхалогія для ўсіх

МЫ БУДЗЕМ РАЗАМ...

Сям'я як жывы арганізм мае свае перыяды дзяцінства, юнацтва, росквіту, хвароб, старання і завядання. Ідэальных адносін не існуе, у кожнай пары ёсць крызісы і супярэчлівасці, і кожны крызіс мае на мэце яшчэ больш згуртаваць. Вылучаюць некалькі абагульненых крызісных перыядаў, пра якія нагадвае ўрач-псіхатэрапеўт Мінскага гарадскога псіхіятрычнага дыспансера Алена ДРАВІЦА.

1 год. Тут важна памятаць першыя абдымкі, забываючы апошнюю спрэчку. Заўважайце вартасці адно аднаго і не перабольшвайце загані. Калі ў пары ёсць агульны інтарэсы, моты і жаданне быць разам, значыць, сям'я існуе.

3 гады. Самае важнае і пасля з'яўлення ў сям'і дзіцяці не пераставаць удзяляць увагу адно аднаму, працягваюць узаемны клопат. Няправільна патанцаць у любові да аднаго толькі дзіцяці.

5 гадоў. Жанчыне важна атрымаць падтрымку і дапамогу ад мужчыны пасля вяртання да актыўнага сацыяльнага жыцця. Абое павінны мець магчымасць працягваць свае пачуцці, дзіцяці сакрэтамі, страхамі, планами.



7 гадоў. Аднастайнасць можа падштурхнуць да пошуку новых эмоцый за межамі сям'і. Аднак новая жорстка падштурхне да таго ж крызісу. Лепш азірнуцца: можа быць, ваша шчасце ў вас за спінай?

14 гадоў. Магчымы сексуальны і эмацыянальны застой. У сярэднім кожны пята мужчына ва ўзросце паміж 40 і 50 гадамі бярэ новы шлюб. Можна бяскожна мяняць партнёра, а можна цаніць таго, хто побач.

20 гадоў. Дзеці выраслі, і калі толькі яны трымалі сям'ю, то яна можа разваліцца. Складаны час як для жанчын, так і для мужчын. Выйсце можа быць у пошуку новага сэнсу ў адносінах.

Кожны крызіс — гэта рывок наперад, выхад за межы ранаішых стасункаў. Крызісы дапамагаюць нам убачыць не толькі негатыў, але і тое каштоўнае, што злучае абайх. Расстанне часам можа быць вынікам няправільна пройдзенага крызісу.

КАРЫСНЫЯ ПРАКТЫКАВАННІ ДЛЯ КАЛЕННАГА СУСТАВА

Сядзячы на сталае

1. Сядзець прама. Пацеляпаць нагамі з умеранай амплітудай руху (рабіце гэта як мага часцей).
2. Падняць нагу і патрымаць 3 секунды паралельна падлозе. Ступня пры гэтым пад прамым вуглом да галёнкі. Памяняйце нагу. Адчуіце напружанне ў мышцах сцягна і лыткі.
3. Стоячы на падлозе, ягдзіцамі абaperіцеся аб стальніцу. Калені крхну сагнуць і разведзеныя. Наскі ў бакі. Не згінаючы спіны, нахіліцца наперад і вярнуцца назад.
4. Лежачы на падлозе на спіне
4. Ногі выцягнуць. Сагнуць калена, пры гэтым ступню крхну прыўзняць над падлогай, патрымаць 5 секундаў. Ногі памяняць. Паўтарыць 5 разоў.
5. «Малы веласіпед». Сагнуць абедзве нагі ў каленях, ступні на падлозе. Правую нагу прывесці да жывата каленам, пасля выпрастаць яе і павольна апусціць на падлогу. Ступня пры гэтым заўсёды пад прамым вуглом. Ногі мяняць.
6. «Вялікі веласіпед». Круціць нагамі, як падчас руху на веласіпедзе. Выконваць спачатку павольна, пасля хутчэй і зноў павольнай-хутчэй. Звяртаць увагу на напружанне ў мышцах сцягна.
7. Сагнуць нагу ў калене, абхапіць сцягно рукой і падцягнуць да жывата. Выцягнуць калена (ступня пад прамым вуглом, «надаваць» пятку). Адчуць напружанне ў мышцах. Патрымаць 5-8 секундаў. Апусціць пятку на падлогу, пасля выцягнуць нагу. Ногі мяняць адну за другой. Нагу, якая ляжыць на падлозе, імкніцца не згінаць.
8. Лежачы на баку з маленькай падушкай пад шыякой
8. На правым баку. Правая рука пад падушкай, левай упіраюцца ў падлогу перад сабой. Правая нага паўсагнута, левая згінаецца ў калене, прыводзіцца да жывата, пасля адводзіцца назад наколькі магчыма. Выконваць павольна.
9. Становіцца тое ж. Левая нага сагнута і каленам упіраецца ў падлогу, правая выцягнута і адрываецца ад падлогі на 25-30 см.
- 10 і 11. Тыя ж практыкаванні на левым баку.
12. Лежачы на жываце
12. Згінаць па чарзе ногі ў каленях. Таз не адрываецца ад падлогі.
13. У тым жа становішчы згінаць нагу ў калене і трымаць 5-10 секундаў. Мянйце ногі.

Матэрыялы паласы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА. protas@zviazda.by