

Парады спецыяліста

Фота Анатоля БАСАВА.

Прасцей папярэдзіць, чым лячыць

— **Марына Віктараўна, усе мы ведаем, наколькі можа быць небяспечным для чалавека грып і яго ўскладненні. Самая надзейная ад яго абарона — прышчэпка. Але калі лепш за ўсё рабіць яе — не кожны ведае...**

— Аптымальны час для правядзення вакцинацыі супраць грыпу — кастрычнік-лістапад, да сезоннага піку захваральнасці. Але можна праводзіць вакцинацыю і на працягу ўсяго эпідэмічнага сезона — імунітэт выпрацоўваецца на працягу 2—4 тыдняў пасля ўвядзення вакцыны, а эпідэмічны сезон можа быць больш працяглым. Калі вы, напрыклад, збіраецеся ў камандзіроўку ў краіны Паўднёвага паўшар'я, тады мае сэнс рабіць прышчэпкі і летам, бо ў гэты час там зіма. А значыць, вірус гэтага захворвання там найбольш актыўны. Абарона ад грыпу, якую набывае арганізм, захоўваецца на працягу 9—12 месяцаў. Эфектыўнасць вакцынацыі супраць грыпу дастаткова высокая і ў тых, хто зрабіў прышчэпку ўпершыню, і хто працяковаўся паўторна.

— **Ці існуюць узроставыя абмежаванні і якая дазіроўка вакцын?**

— Рабіць прышчэпкі можна з 6-месячнага ўзросту. Дазіроўка і разавасць увядзення вакцыны залежаць ад узросту чалавека і віду вакцыны.

— **Якія вакцыны нам сёння прапаноўваюць і чым яны адрозніваюцца?**

— Для вакцинацыі супраць грыпу на тэрыторыі Беларусі прымяняюцца розныя віды вакцын. Сярод іх жывыя і актываваныя. Жывыя вакцыны ўтрымліваюць у сваім складзе жывы вірус грыпу, ствараючы напружаны поствакцынальны імунітэт (высокаэфектыўны). Іх уведзюць шляхам распылення ў нос. (Вакцына грыпозна-Алантайская. Интраназальная. Жывая. Сухая). Інактываваныя: цэльнавірусыяныя, расшчэпленыя і субадзінкавыя. Цэльнавірусыяны ўтрымліваюць непарушаныя цэлыя вірусы (вірусы) грыпу. Гэтыя вакцыны валодаюць высокай эфектыўнасцю і імунгенанасцю. Уводзюцца шляхам ін'екцыі альбо інтраназальна (праз нос). Расшчэпленыя вакцыны ўтрымліваюць вонкавыя і ўнутраныя антыгены раз-

Прышла зіма, а разам з ёю і грып з прастудай. Як засцерагчы сябе ад гэтых напасцей, імкнулася высветліць карэспандэнт «Мінскай праўды» ў размоў з загадчыкам аддзялення імунапрафілактыкі Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Марынай РЫСНІК.

буранага віруса. Яны таксама эфектыўныя і імунгенажныя, рэдка даюць пабочныя рэакцыі. Імі могуць вакцынавацца і цяжарныя жанчыны. Уводзюцца шляхам ін'екцыі. Гэта Флюарыкс, Ваксігрып. Субадзінкавыя складаюцца з вонкавых часціц грыпу. Гэтыя вакцыны максімальна ачышчаны ад іншых кампанентаў. Вакцыны высокаэфектыўныя і імунгенажныя. Іх можна выкарыстоўваць для цяжарных жанчын. Уводзюцца шляхам ін'екцыі. Гэта Інфлювак, Грыпол, Грыпол Плюс.

— **Марына Віктараўна, раскажыце, калі ласка, нашым чытачам, як умацаваць імунітэт на парозе сезонных прастудных захворванняў.**

— Карысныя прэпараты для павышэння супраціўляльнасці арганізма інфекцыі. Гэта вітаміны груп С і В, якія ўтрымліваюцца ў вітамінных комплексах «Гексавіт», «Дэкамевіт», «Ундэвіт» і г.д., а таксама ў сіропе з пладоў шыпшыны і інш.

Карысна ўжываць і адаптагены расліннага паходжання: мёд, настойку арапі, экстракт элеўтэракоку, лячэбна-прафілактычную кампазіцыю з марской капусты, «Фіталон» і інш.

Цяпер шырока рэкламуецца прэпарат «Імунал» (настойка эхінацеі). Можна, выходзячы з дому, змазаць слізистую носа акалінавай мазю (яна не мае супрацьпаказанняў і можа прымяняцца дарослымі і дзецьмі).

Умацаваць імунітэт можна і рацыянальным харчаваннем — уважым меню абавязкова павінны быць садавіна, агародніна, мёд, часнок і г.д. Трэба пазбягаць фізічных і нервовых перагрузак, недасыпання. Пры магчымасці варта пазбягаць шматлюдных месц, часцей бываць на свежым паветры і праветрываць памяшканні.

Існуюць і супрацьвірусныя прэпараты. Найбольш эфектыўны — рэмантадзін, які з прафілактычнай мэтай прымяняюць па адной таблетцы на працягу 15—20 дзён.

Пры наяўнасці сімптомаў захворвання нельга займацца самалячэннем — неабходна звярнуцца да тэрапеўта альбо педыятра (калі захварэла дзіця) па месцы жыхарства, каб атрымаць кваліфікаваную дапамогу.

— **У апошні час сталі моднымі і пацеркі з часнаку. Як дапамагаюць такі незвычайныя ўпрыгажэнні?**

— Самая вялікая каштоўнасць часнаку — яго антымікробныя ўласцівасці. Яго трэба ўжываць у комплексе з іншымі

**Лекі з прыроднай аптэкі****Гаючыя гронкі**

Мы часта любуемся гэтым каржакватым кустом з агністымі гронкамі-пацеркамі. Між тым гэта яшчэ і прыродныя лекі.

Як патлумачыў загадчык аддзялення гігіены харчавання Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Юрый Гузік, ягады каліны — сапраўдны скарб для здароўя. Яны ўтрымліваюць шмат вітамінаў (С, В, Е, К, А) — вітаміну С, напрыклад, тут больш, чым у лімонах. Калінавыя пектыны здольныя выводзіць з арганізма цяжкія металы і радыенуклідны. Народныя лекары лічаць, што гэтая ягада ратуе «ад 99-ці хвароб»: запаленчыя і скурныя захворвання, язвеннай хваробы, гастрытаў, калітаў, неўрозаў і г.д. Карысная каліна і для хворых на дыябет — яе плады можна ўжываць без абмежаванняў.

Гаючыя не толькі ягады каліны, а і яе кара. Гэта цудоўны сродак ад матачных крывацёкаў, які павышае тонус маткі. Ён шырока прымяняецца ў гінекалагічнай практыцы. Адвары кары каліны дапамагаюць і пры гемароі.

Ягады каліны — вядомы гіпатэнзійны сродак, які дапамагае гіпертонікам. Плады, звараныя з мёдам, ужываюць пры захворваннях дыхальных шляхоў, хваробах печані і дыспепсіі (паносах). Настой пладоў каліны дапамагае пры фурункулёзе, карбункулёзе, экзэме і іншых скурных захворваннях. Ягады каліны, працёртыя з цукрам, ужываюць пры сасудзістых спазмах і атэрасклерозе.

У народнай медыцыне сок пладоў каліны выкарыстоўваюць пры пухлінах малочнай залозы, а таксама для прафілактыкі ракавых захворванняў страўніка.

Супрацьпаказаны плады каліны пры падгры і хваробах нырака.

І яшчэ. Загадчык аддзялення гігіены харчавання Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Юрый Гузік раіць упажываць і насенне каліны. Плоскія лапатачкі-шчотачкі ідэальна чысцяць кішэчнік ад тлустых шлакаў, умацоўваюць яго мікрафлору, з'яўляючыся цудоўным прыродным сарбентам.

Народныя рэцэпты

● У якасці супрацьсугартавага сродку прымяняюць настой пладоў каліны. Пяць сталовых лыжак свежых альбо сухіх пладоў расціраюць у ступцы і паступова заліваюць трыма шклянкамі кіпню. Настойваюць гадзіну і працэдуваюць. П'юць па паўшклянкі чатыры разы на дзень да яды.

● Каб прыгатаваць лекавы настой з высушаных ягад каліны ў якасці вітаміннага і агульнаўмацавальнага сродку, бяруць дзве лыжкі сухіх расцёртых ягад і заліваюць шклянкай кіпню, настойваючы чатыры гадзіны.

Настой прымаюць па 3-4 шклянкі на працягу дня.

● Пры язве страўніка, калітах і запорах дапамогуць сырыя размятыя плады. Па адной сталовай лыжцы 3-4 разы на дзень за паўгадзіны да яды. Можна рабіць гаючы напой і з сухімі пладамі каліны. Бяруць іх дзве лыжкі на 200 мл кіпню. Настойваюць 15 хвілін. П'юць па 1/3 шклянкі 3-4 разы на дзень пасля яды.

Ёсць пытанне? Будзе адказ!**Мароз давеў да слёз**

У маёй сястры на морозе чырванее і свярбіць скура, а ў мяне цякуць слёзы. Ад чаго гэта бывае?

Вікторыя Ермалінская, Любанскі раён.

Як патлумачыла загадчык аддзела грамадскага здароўя абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Надзея Скрыніч, усё гэта — алергія на холад. Механізм узнікнення халадовай алергіі істотна адрозніваецца ад звычайнай алергіі. Там рэакцыя на рэчыва-алерген, а ў гэтым выпадку — на тэмпературу. Спецыялісты класіфікуюць рэакцыю на холад як псеўдаалергію, бо алерген тут адсутнічае. А сім-

птомы падобныя: свярбіць і ацякае скура, слязюцца вочы і г.д.

Лакалізуецца крапіўніца звычайна на скуры твару, рук, вушэй, слізистых губ. Бывае, што чырвоныя плямы зліваюцца, выклікаючы ацёк. Звычайна яны захоўваюцца некалькі гадзін, а потым бяспследна знікаюць. Калі крапіўніца распаўсюджваецца па ўсім целе, павышаецца тэмпература. Пры цяжкай форме халадовай алергіі ўзнікаюць дрыжыкі, агуль-

нае недамаганне, болі ў мышцах, тахікардыя (пачашчаецца сэрцабіцце, галаўны боль, задыхка. Такі стан можа захоўвацца на працягу некалькіх тыдняў і нават месяцаў). Сярэдняя працягласць першага абвастрэння — 1,5 года (халадовая крапіўніца можа быць і летам — напрыклад, пры купанні ў халаднай вадзе). Без спецыяльнага лячэння халадовая крапіўніца праходзіць у сярэднім праз 6-7 гадоў.

Пад уздзеяннем холаду ў асабліва адчувальных да яго людзей можа развіцца халадовая алергія хуткага тыпу — анафілактычны шок. На фоне шокавай рэакцыі рэзка падае ціск, і чалавек

страчвае прытомнасць. Прыкметы анафілактычнага шоку: слабасць, заграудзінны боль, страх смерці. З'яўляецца халадны ліпкі пот, твар становіцца бледным. У такім выпадку трэба тэрмінова выклікаць «хуткую дапамогу», бо чалавек можа памерці.

Можна і самастойна правесці сваю рэакцыю на холад. Трэба на чвэрць гадзіны пакласці на руку кавалачак лёду. Калі на скуры з'явіцца высыпка альбо пухіры — звяртайцеся да імунолага альбо алерголага.

Павышанай адчувальнасці арганізма спрыяюць розныя хранічныя захворванні: гаймарыт, танзіліт, халецыстыт, карыес зубоў, а таксама гельмінты (глісты). Трэба паступова загартоўваць свой арганізм — хадзіць у

лазны, аблівацца халаднай вадой, абавязкова выкарыстоўваючы кантрасныя водныя працэдуры. Зацяжым блізкім павіна быць толькі з баваюны — сінтэтыка і шэрсць умацваюць прахалдавай алергіі. І апрацаваць трэба па сезону.

Перад выходам на вуліцу твар, рукі і шыю рэкамендуецца змазаць дзіцячым крэмам альбо растопленым сметанковым маслам. Карыснай будзе і гігіенічная памада.

Узімку тым, хто пакутуе ад халадовай алергіі, варта выключыць з меню вэнджанае і смажанае мяса, аддаваць перавагу марской рыбе і алею. Не варта хадзіць зімой у басейн, будучы карыснай цёплай ваннай з адварам рамонку і крухмалам.

Святлана ХОРСУН.

Падрыхтавала Святлана ХОРСУН.