

## Парады спецыяліста

Асцярожна: астэапароз,  
або Чаму тухлявеюць косці

Астэапароз часта называюць маўклівым забойцам, бо пачынаецца гэтае захворванне неўпрыкмет, без болю, аднак лечыцца з цяжкасцю: косці тухлявеюць настолькі, што могуць пераламацца (а то і зусім рассыпацца!) пры невялікай нагрузцы альбо банальным падзенні. Чаму так адбываецца і хто ў першую чаргу рызыкуе трапіць у палон гэтай небяспечнай хваробы? Аб гэтым чытачам «МП» раскажае загадчык рэўматалагічнага аддзялення Мінскай абласной клінічнай бальніцы Яраслаў ЯУКО.

— Яраслаў Іванавіч, што гэта за захворванне і ад чаго яно ўзнікае?

— Гэта цяжкае хранічнае захворванне шкілета, пры якім зніжаецца шчыльнасць касцявой тканкі і парушаецца структура касцей.

Як вядома, яшчэ ў мацярынскім лоне немаўля набірае сваю порцыю кальцыю і мінералаў. Часта цяжарныя жанчыны ядуць мел, пясок, гліну. З ежай, бывае, кальцыю не хапае. Потым у нованароджанага ідзе працэс нарошчвання касцей і працягваецца да 30-ці год. З гэтага ўзросту пачынаецца зваротны працэс, і да 60-ці гадоў косці становяцца больш празрыстымі: дэфармуецца шкілет — чалавек сутуліцца, горбіцца. Вышыня пазванкоў змяншаецца, і пазваночнік нахіляецца наперад. Рост чалавека змяншаецца. У народзе кажуць: «Стаптаўся!». З'яўляецца рызыка пераламаў ад нязначных нагрузак і падзенняў.

Найбольш сур'ёзнымі наступствамі астэапарозу з'яўляюцца пераломы шыйкі бядра — большасць хворых рызыкуюць стаць інвалідам, на жаль, можа быць і горш...

— Кажуць, гэтая хвароба ў першую чаргу «выбірае» жанчын?

— Так. Часцей за ўсё астэапарозам пакутуюць жанчыны. Пасля 50-гадовага ўзросту гэтае захворванне сустракаецца ў кожнай трэцяй жанчыны і ў кожнага восьмага мужчыны.

З гадамі кальцый вымываецца з касцей. У жанчын пасля менапаўзы працэс ідзе хутчэй. У арганізме змяншаецца ўзровень эстрагенаў — жаночых палавых гармонаў, якія робяць значны ўплыў на працэсы рэгенерацыі касцявой тканкі, маса якой да сямідзесяцігадовага ўзросту можа скараціцца напалову...

Асабліва павышаецца верагоднасць астэапарозу пасля гінекалагічных аперацый, калі выдаляюць жаночыя органы. Гэта так званы пярвічны постменапаўзальны астэапароз.

Другасны астэапароз назіраецца пры рэўматычных,

эндакрыналагічных захворваннях, а таксама пры хваробах печані, нырак і г.д. Некаторыя віды лекаў таксама садзейнічаюць развіццю так званага лекавага астэапарозу. Урачы, якія прызначаюць такія прэпараты, ад-



Фота Анатоля БАСАВА.

начасова праводзяць і яго прафілактыку. Худыя жанчыны рызыкуюць у першую чаргу захварэць на астэапароз.

— Ці можна самастойна распазнаць сімптомы гэтага захворвання?

— Як я ўжо казаў, на ранніх этапах гэтае захворванне развіваецца непрыкметна. Калі астэапароз пачынае прагрэсываць, хворыя заўважаюць павышаную стомленасць, слабасць у пазваночніку, болі ў касцях, зніжэнне росту, змяненне походкі. Крышцацца пазногці, сівеюць валасы, выпадаюць зубы...

— Што параіце, каб «абхітрыць» астэапароз і забяспечыць арганізм кальцыем?

— Па-першае, трэба звярнуць увагу на сваё харчаванне. Уключайце ў свой рацыён малако і кісламалочныя прадукты (прыкладна 1 літр малака і да 300 г тварагу ў дзень), сыр, рыбу і г.д. Трэба адмовіцца ад працэнтнага ўжывання кавы, шыпуцьных салодкіх і алкагольных напіткаў, якія спрыяюць вымыван-



ню кальцыю з касцей. Рухайцеся і часцей бывайце на сонцы. Як вядома, вітамін Д утвараецца ў арганізме пад уздзеяннем ультрафіялетавых промяняў, а таксама з пэўнымі прадуктамі (напрыклад, з тлустай рыбай). Менавіта гэты вітамін дапамагае засваенню кальцыю ў арганізме.

— Але што рабіць тым, хто не ўжывае малочныя прадукты — арганізм іх не засвойвае?

— Сапраўды, штодзень выпіваць літр малака ці з'ядаць па-

трыста грамаў тварагу не кожнаму пад сілу. Тым больш калі арганізм іх не засвойвае. Але існуюць вітамінныя комплексы з мінераламі, якія можна набыць у аптэцы. Ёсць кальцый з вітамінам Д. Больш правільным будзе купляць камбінаваныя прэпараты «Кальцый Д3-Нікамед», «Кальцэмін» і г.д. Рэкамендваная норма сутачнага ўжывання кальцыю — 1.200 міліграмаў. Трэба абавязкова рухацца, катацца на лыжах, плаваць і ўмерана бываць на сонцы. Калі ж у вас з'явіліся нематываваныя пераломы, пачалі рэзка сівець валасы і крышыцца пазногці — звярніцеся да ўрача.

— А дзе можна правесці шчыльнасць касцей?

— Самае інфарматыўнае даследаванне — рэнтгенаўскую дэнсітэметрыю можна зрабіць у Рэспубліканскім цэнтры метабалічных астэапаты і астэапарозу на базе Рэспубліканскага цэнтра медыцынскай рэабілітацыі і бальнеалячэння (вул.Макаёнка,17).

## Цікава ведаць

## Шампіньёны замяняюць сонца?

Вучоныя сцвярджаюць, што самая рацыянальная крыніца вітаміну Д у зімовы час — харчовыя прадукты. Як высветлілася, самая ідэальная замена сонца — шампіньёны. Аказваецца, грыбы ўтрымліваюць шмат вітамінаў, бялкоў і фоліевую кіслату. Яны таксама багатыя селенам і пантатэнавай кіслатай, без якіх наша прыгажосць вяне.

Спецыялісты раяць ужываць у ежу па 300—500 грамаў шампіньёнаў на тыдзень.

## Чым нельга заядаць і запіваць таблеткі

Наступныя харчовыя прадукты небяспечна змешваць з лекамі:

Прадукты	Лекі	Што будзе пры іх «сустрэчы»
Журавінавы сок	Варфарын (антыкаагулянт) Разрэджвае «густую» кроў	Лекі не будуць выводзіцца з арганізма: перадазіроўка можа справакаваць крывацёк у страўніку
Грэйпфрутавы сок	Сродкі, якія зніжаюць утрыманне халестэрыну, імунадэпрэсанты, антыбіётык эрытраміцын, аральныя кантрацэптывы, супрацьпуплінны прэпарат тамаксіфен, віягра і яе аналагі	Лекі не выводзяцца з арганізма — перадазіроўка
Зверабой (святаяннік)	Аральныя кантрацэптывы, антыдэпрэсанты, прэпараты супраць СНІДу	Нейтралізуе дзеянне лекаў
Малако і малочныя прадукты	Антыбіётыкі — тэтрацыкліны і хіналоны — для лячэння інфекцыйных і палавых хвароб	Зніжаюць эфектыўнасць прэпаратаў
Алкоголь	Седатыўныя сродкі, прэпараты з парацэтамолам, антыбіётыкі	Ваніты, галавакружэнне
Вострая ежа, цытрусавыя	Аспірын	Раздражненне слізістай, болі ў страўніку
Кава, чай	Аральныя кантрацэптывы	Бяссонніца, гіперактыўнасць, хранічнае недасыпанне

## Хуткая дапамога

## Не змазвайце апёк маслам!

Што рабіць, калі вы апяклі руку альбо іншы ўчастак цела? Галоўнае — не панікаваць.

## ● Калі ў вас апёк

Апёк — самае небяспечнае і хваравітае пашкоджанне скуры.

## ● Што рабіць?

1. Адкрыць параненую паверхню (калі яна знаходзіцца пад вопраткай — трэба яе зняць).

2. На месцы апёку пакласці халодны кампрэс і патрымаць яго там не меней дзесяці хвілін. Хімічны апёк трэба працягла час прамыць вадой.

3. Калі ёсць сродкі першай дапамогі пры апёках (спрэі «Пантэнол», спецыяльная мазь і г.д.) — нанесці тонкім слоем.

4. Прыняць адну таблетку «Тавегіл» альбо «Супрасцін» і абязбольвальны сродак.

Трэба абавязкова звярнуцца да ўрача, калі:

а) апёк твару і цела могуць справакаваць удушша;

б) апёк займае вялікую плошчу, і ўтварыліся пухіры (калі раны сутыкаюцца з адзеннем, да прыезду доктара трэба абклашці іх сурвэткамі);

в) чалавек памылкова выпіў небяспечнае рэчыва (воцатную эсенцыю, бытавую хімію) і атрымаў апёк гартані і стрававода.

## ● Пры апёку нельга:

а) прыкладваць любое масла, алей, неспецыяльныя мазі і крэмы;

б) праколаць пухіры, каб туды не трапіла інфекцыя.

## Рэцэпты народнай медыцыны

## Мёд супраць прастуды

Паводле назіранняў вучоных, людзі, якія сістэматычна ўжываюць мёд (па 25—30 мг 2—3 разы на дзень), больш устойлівыя супраць віруса грыпу.

Як супрацьпрастудны сродак мёд прымяняецца ў чыстым выглядзе і ў спалучэнні з іншымі прадуктамі. Яго прымяняюць з цёплым малаком (1 столовая ложка мёду на 1 шклянку малака), а таксама з сокам лімона (сок аднаго лімона на 100 г мёду). Трэба па-

мятаць, што, прымаючы мёд пры прастудных захворваннях, варта прытрымлівацца пасцельнага рэжыму, не выходзіць на вуліцу — мёд валодае патагонным дзеяннем.

Каб вылечыць кашаль, выкарыстоўваюць мядовую сумесь з сокам чорнай рэдзькі. А каб хутка вылечыць прастуду і грип, народная медыцына прапануе такі рэцэпт: на літр гатаванай гарачай вады выціснуць сок аднаго лімона, дадаць 2—3 зубчыкі часнаку і 2—3 столовыя лыжкі мёду. Перамяшаць і піць маленькімі глыткамі.

ны. Прадукты не падгараюць, а значыць, не ўтвараюцца канцэрагенныя рэчывы. І, нарэшце, тут можна размарозіць прадукты, захоўваючы іх клетачную структуру, пажыўныя, смакавыя і гастронамічныя якасці.

## Карысныя парады гаспадарам:

- Саліць прадукты трэба ўдвая меней, чым пры смажанні на пліце.
- На мінімальнай магутнасці разгараюцца прадукты больш раўнамерна.
- Тэмпература прадуктаў у цэнтры печы заўсёды ніжэй, чым па краях, а таму іх трэба размяркоўваць бліжэй да краёў падстаўкі.

Матэрыялы выпуску падрыхтавала Святлана ХОРСУН.

## Пытанне—адказ

## Як пасябраваць з мікрахвалевай печкай

Купілі нядаўна мікрахвалевую печ, але ці не пашкодзіць нашаму здароўю яе электрамагнітнае выпраменьванне?

Сям'я Іванчыкавых, Валожынскі раён.

Як патлумачыў загадчык аддзялення харчавання Мінскага абласнога цэнтры гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Юрый Гузік, гэтаму метаду прыгатавання ежы хутка будзе 70 гадоў — першыя мікрахвалеўкі з'явіліся на нямецкіх падводных лодках яшчэ ў далёкім 1944 годзе. Крытэрыў быў адзін: пліта не павінна забіраць такі каштоўны на падводнай лодцы кісларод...Прадукты ў мікра-

валеўцы гатуюцца знутры з дапамогай мікрахвалі.

Сапраўды, электрамагнітнае мікрахвалевае выпраменьванне высокай інтэнсіўнасці небяспечнае для здароўя чалавека. Яно можа быць нават смяротным. Прамое ЗВЧ-выпраменьванне садзейнічае развіццю ракавых захворванняў. Але мікрахвалеўкі ў нармальным рабочым стане ніякай небяспекі не маюць. Каб не рызыкаваць, трэба знаходзіцца на адлегласці не меней метра, калі печка ўключана. Уважліва сачыце за чысцінёй пластыкавай пракладкі яе дзверцаў, а таксама падтрымлівайце ў бездакорным парадку ахоўную экранізуючую сетку ў глядзельным акенцы. Калі ж дзверцы з-за забруджвання пракладкі прылягаюць не надта шчыльна, мікрахвале-

вая энергія можа пранікаць праз шчыліны. Нават маленькі кавалачак шкарлупіны, які выпадкова трапіць на пракладку дзверцаў, можа пазбавіць вашу печку герметычнасці.

Тым, у каго ёсць маленькія дзеці, трэба ведаць, што малочныя сумесі для груднічкі ўсё ж лепш разгараваць у цёплай вадзе, а не ў мікрахвалевай печцы. Некаторыя даследчыкі лічаць, што пад уздзеяннем мікрахвалі ў малаце могуць утварацца рэчывы, якія дэфармуюць нервовую сістэму і могуць быць шкоднымі для нырак.

Пры гэтым ніхто не адмаўляе яе пераваг перад электраплітой. У ежы, прыгатаванай у мікрахвалевай печцы, у меншай ступені парушаюцца бялковыя структуры прадуктаў і лепей захоўваюць вітамі-