

КУТОК  
ЗДАРОЎЯ

ТЭМАТЫЧНЫ ВЫПУСК

Варта прыслухацца

## СТРАШНАЯ ХВАРОБА

**Меланома – разнавіднасць скурных злаякасных новаўтварэнняў. Часта лакалізуецца на скурным покрыве, значна радзей – на слізистай абалонцы вачэй, поласці носа, рота, гартані, скуры вонкавага слыхавога праходу, жаночых вонкавых палавых органаў. Гэта пухліна – адна з найбольш цяжкіх форм рака.**

Можа развівацца самастойна, але часцей непрыкметна «маскіруецца» на фоне радзімак, што стварае значныя цяжкасці для ранняй дыягностыкі.

Да групы павышанай рызыкі развіцця меланомы адносяцца асобы з белай скурай, рыжымі валасамі; тыя, хто часта абгарае на сонцы; калі блізкія сваякі хварэюць на рак скуры; людзі, у якіх за 100 радзімак на целе; хворыя на меланоз Дзюбрэя.

Добра вядомы выпадкі ўстанаўлення дыягназу меланомы пасля выпадковай або наўмыснай (зразанне, выпальванне) траўмы радзімкі. Пашкоджанне можа быць хранічным і адбывацца незаўважана.

Складанасць заключаецца ў тым, што пухліна можа непрыкметна развівацца ў паверхневых пластах скуры на працягу некалькіх гадоў, а затым хутка распаўсюдзіцца па лімфатычнай і крывяноснай сістэме

ў іншыя органы (лімфатычныя вузлы, лёгкія, галаўны мозг, печань), дзе ўзнікаюць новыя ачагі яе росту – метастазы.

Звычайна меланома ўяўляе сабой плоскае новаўтварэнне або вузельчык на скуры. Колер можа быць розным: чорна-сінім, карычневым або ружовым, часам мець адразу некалькі адценняў.

На ранняй стадыі хірургічнае ўмяшальніцтва дазваляе пазбавіцца ад пухліны на тэрмін 5-10 гадоў больш чым у 90% хворых. Пры пухлінах таўшчыней больш за 4 мм пяцігадовая выжывальнасць без вяртання захворвання складае не больш за 50%.

Для зручнасці запамінання прыкмет меланомы выкарыстоўваюць правіла «Fіg-а-ра»: форма – уздутая над паверхняй; змены – паскораны рост; межы – ажурныя, няправільныя, парэзаныя; асіметрыя – адсутнасць падабенства дзвюх палавінак новаўтварэння; памер – крытычнай велічыней лічыцца дыяметр больш чым 6 мм; афарбоўка – нераўнамернасць колеру, уключэнне бязладных плям чорнага, сіняга, ружовага, чырвонага.

Рэзка зніжаюцца шанцы на лячэнне пры спробе самастойнага выдалення пухліны (зразанне, выпальванне рознымі хімічнымі рэчывамі і г. д.).

## Парады ўрача

ШТО ТРЭБА  
ВЕДАЦЬ ПРА АСТМУ

**Бранхіяльная астма – алергічнае захворванне лёгкіх. Праяўляецца частымі прыступамі задышкі і ўдушша, сухім кашлем, цяжкасцю дыхання.**

Чалавек, які хварэе на астму, заўсёды павінен мець пры сабе медыкаментозныя сродкі і інгалятар. Адпаведныя лекі падбірае ўрач пасля абследавання.

У выпадку прыступу неабходна вызначыць,

кі, паспрабаваць супакойцца, прыняць зручную позу і расслабіцца, зрабіць 1-2 інгаляцыі. Калі за 15-20 хвілін самаадчуванне не палепшылася – выклікайце хуткую дапамогу.

Астматыкам рэкамендуецца пазбягаць курэння, бэта-блакатараў (у таблетках або вочных кроплях), аспірыну і іншых супрацьзапаленчых прэпаратаў, якія раней выклікалі непажаданыя рэакцыі, хімікатаў, хатняга пылу і бытавых алергенаў. Пры выкананні



што выклікае рэакцыю: расліны і тытунёвы дым на вуліцы, фізічная нагрузка, хатні пыл, эмацыянальны стан, харчовыя прадукты. Адрозніваць прычыну: лепш сысці з гэтага месца, спыніць фізічныя нагруз-

гэтых парад можна падтрымліваць нармальную сацыяльную і фізічную актыўнасць, магчымае заняткамі спортам і весці здаровы лад жыцця.

**Ірына ШОТА,**  
урач-тэрапеўт  
Валожынскай ЦРБ

## Ваша бяспека

У тытунёвым дыме змяшчаецца больш за тысячу розных атрутных кампанентаў. Падчас курэння ўтвараюцца таксічныя арганічныя рэчывы. Звыш 200 з іх асабліва небяспечныя для арганізма чалавека. Нездарма ў народзе настой тытуню ўжываюць для апрацоўкі садоў-агародаў ад шкоднікаў.

ХОЧАШ ЖЫЦЬ –  
УМЕЙ ДЫХАЦЬ!

Нікацін хутка ўсмоктваецца слізистымі абалонкамі і скурнымі покрывамі, лёгка паступае ў кроў. Кроў разносіць атруту па арганізме за 21-23 секунды. Абясшкоджванне адбываецца ў асноўным у печані, а таксама ў лёгкіх і нырках. Сістэматычнае ўжыванне цыгарэт выклікае звычку і патрэбу ў курэнні: шкодныя рэчывы ўключаюцца ў абменныя працэсы і становяцца неабходнымі.

Каварства тытуню ў тым, што яго разбуральная праца да пары да часу скрытая ад чалавека.

Нікацін узмацняе работу сэрца. Працуючы з вялікай напругай, сэрца хутка зношваецца і старэе. Тытунь павялічвае назапашванне ў арганізме халестэрыну, павышае згусальнасць крыві, а гэта – развіццё ішэмічнай хваробы, стэнакардыі і інфаркту міякарда. Сардэчныя хваробы ў курцоў выяўляюцца ў 12 разоў часцей. З 39 мужчын, якія перанеслі ў 2018 г. інфаркт міякарда, 18 куралі.

Курэнне аказвае негатыўны ўплыў на ўвесь арганізм. Вокіс вугляроду перашкаджае паступленню неабходнай колькасці кіслароду ў органы і тканкі, адбываюцца дэструктыўныя змяненні сасудаў, што часта прыводзіць да ўзнікнення тромбаў. Акрамя таго, магчымае закупорванне сасудаў выклікае гангрэну, якая патрабуе ампутацыі ніжніх канечнасцей. Пастаяннае курэнне можа прывесці да кіслароднага галадання.

Чым больш цыгарэт выкурвае ў дзень чалавек, тым больш у яго шанцаў развітацца з жыццём. Сярэдняя працягласць жыцця курца ў параўнанні з тым, хто не курыць, менш на 12 гадоў.

**Кацярына ГУБІЧ,**  
урач-кардыёлаг Валожынскай ЦРБ

## Актуальная інфармацыя

## ВАДА НЕ ДАРУЕ СВАВОЛЬСТВАЎ

Летам людзі часта адпачываюць на вадаёмах. Няшчасныя выпадкі на вадзе адбываюцца не толькі па прычыне парушэння правіл паводзін, але і з-за купання ў неабсталяваных вадаёмах і аварый плавальных сродкаў. Ператамленне, пераграванне або пераахладжэнне, алкагольнае ап'яненне могуць стаць прычынай гібелі.



Вада не даруе свавольстваў, таму неабходна выконваць меры бяспекі:

- адпачываць толькі ў дазволёных месцах, на добраўпарадкаваных пляжах;
- не купацца каля стромкіх абрывістых берагоў, у забалочаных і зарослых расліннасцю месцах;
- катэгарычна забараняецца

па купанне ў стане алкагольнага ап'янення;

– тэмпература вады павінна быць не ніжэй за 17-19 градусаў, знаходзіцца ў ёй рэкамендуецца не больш за 20 хвілін;

– нельга ўваходзіць або скакаць у ваду пасля працяглага знаходжання на сонцы: пры астуджэнні ў вадзе наступае скарачэнне мышцаў, якое прыводзіць да спынення сэрца;

– не дазваляецца ныраць з мастоў, прычалаў, прыстаняў,

падплываць да лодак, катэраў, суднаў;

– нельга адплываць далёка ад берага на надзіманых матрацах і колах, калі вы не ўмеце плаваць;

– знаходзячыся на лодках, небяспечна перасаджвацца, садзіцца на барты, перагружаць плавальны сродак звыш устаноўленай нормы, катацца

каля плацін і пасярод фарватараў ракі;

– дарослым нельга пакідаць дзяцей без нагляду.

Калі неабходна аказаць першую дапамогу пры ўтапленні, перавярніце пацярпелага на живот такім чынам, каб яго галава апынулася ніжэй за ўзровень таза. Дзіця можна пакласці жыватом на сваё сцягно. Увядзіце два пальцы ў ротавую поласць пацярпелага і кругавымі рухамі яе ачысціце. Рэзка націсніце на корань языка для выкліку рвотнага рэфлексу і стымуляцыі дыхання. Пры з'яўленні рвоты і кашлю выдайце ваду з лёгкіх і страўніка, на працягу 5-10 хвілін перыядычна з сілай націскаючы на корань языка, пакуль з рота і верхніх дыхальных шляхоў не перастае выцякаць вада. Для лепшага выхаду вады з лёгкіх папаласкайце далонямі па спіне. Калі неабходны для выратавання чалавека рвотны рэфлекс не з'явіўся, перавярніце пацярпелага на спіну, правядзе рэакцыю зрэнак на святло і наяўнасць пульсу на соннай артэрыі. Пры іх адсутнасці прыступайце да сардэчна-лёгачнай рэанімацыі, якую неабходна праводзіць 30-40 хвілін, і нават калі няма прыкмет эфектыўнасці, не спяшайцеся пакідаць надзею на поспех. Абавязкова выклікайце хуткую дапамогу.