■ Кардыяпрафілактыка

ПРАВЕРЦЕ ДЗІЦЯЧАЕ СЭРЦА

У шэрагу школ сталіцы і абласных цэнтраў сёння адбудуцца незвычайныя заняткі са старшакласнікамі. Аб фактарах рызыкі і прафілактыцы хвароб сістэмы кровазвароту раскажуць дзіцячыя кардыёлагі, спецыялісты медуніверсітэтаў, Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі, РНПЦ «Кардыялогія».

— Хваробы сістэмы кровазвароту — праблема многіх краін, у тым ліку Беларусі, бо гэта асноўная прычына інваліднасці і раптоўнай смерці,— тлумачыць **загадчыца прыёмна-кансультатыўнага аддзялення Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтра «Кардыялогія» Алена ЗАСІМ.**— Нярэдка гэтыя захворванні пачынаюцца менавіта ў дзіцячым і падлеткавым узросце. У тым ліку пасля нейкіх перанесеных захворванняў. Тыя ж парушэнні сардэчнага рытму, тахікардыя могуць пачаць праяўляцца ў 10–15 гадоў, аднак замест сур'ёзнага абследавання дзецям дазваляюцца ўзмоцненыя фізічныя нагрузкі ў спартыўных гуртках і секцыях. Разам з тым, у раннім узросце закладваюцца і асноўныя фактары рызыкі ішэмічнай хваробы сэрца — лішняя вага, курэнне, нізкая фізічная актыўнасць. Артэрыяльная гіпертэнзія, ішэмія, парушэнні рытму, кардыяміяпатыі і атэрасклероз нярэдка пачынаюцца ў дзяцінстве, прагрэсуюць і аднойчы становяцца прычынай недзеяздольнасці…

Штогод у дзіцячым кардыяхірургічным цэнтры РНПЦ «Кардыялогія» аперыруецца каля 1000 дзяцей. Прыкладна столькі нараджаецца кожны год з прыроджанымі паталогіямі. Расце колькасць ранніх аператыўных умяшанняў, у тым ліку эндаваскулярных, якія дазваляюць пазбягаць адкрытых, траўматычных аперацый. Аперыруюцца дзеці на першым месяцы жыцця, неданошаныя з прыроджанымі парокамі сэрца.

Сёння праходзіць 1-я рэспубліканская кардыялагічная акцыя для дзяцей «Азбука здаровага сэрца».

Актуальнай праблемай дзіцячай кардыялогіі з'яўляюцца парушэнні сардэчнага рытму і артэрыяльная гіпертэнзія. Сёння ў краіне прымяняецца скрынінг усіх нованароджаных — выконваецца электракардыяграма. У выпадку выяўлення пэўных парушэнняў праводзіцца холтэраўскі маніторынг. Дзякуючы сутачнаму запісу артэрыяльнага ціску, іншым відам дыягностыкі ў апошнія гады рэгіструецца ўсё больш дзяцей з артэрыяльнай гіпертэнзіяй. Самае важнае тут — як мага больш ранняе выяўленне паталогіі.

Арганізатары акцыі паспрабуюць перадаць «азы» здаровага ладу жыцця менавіта школьнікам, якія пашыраць не толькі свае ўласныя веды аб магчымасці захавання здаровага сэрца, але, ёсць надзея, падзеляцца імі з бацькамі.

Святлана БАРЫСЕНКА

У Мінску на базе 22-й гарадской дзіцячай паліклінікі з удзелам кафедры педыятрыі Беларускай медыцынскай акадэміі паслядыпломнай адукацыі працуе навукова-практычная школа «Прафілактыка артэрыяльнай гіпертэнзіі і метабалічнага сіндрому ў дзяцей і падлеткаў».

■ КХЛ

ТОЕ, ШТО НАТХНЯЕ «ДЫНАМА»

Ёсць такая народная мудрасць: «Адзін раз — выпадковасць, другі — супадзенне, а трэці — ужо тэндэнцыя». Беларускія хакейныя заўзятары, здаецца, толькі пачалі прывыкаць, што стагнацыя, у якой знаходзіцца «Дынама»,— гэта тэндэнцыя, а «зубры» ўзялі ды і выйгралі два матчы запар. Спачатку перамаглі грозны магнітагорскі «Металург» (скажам, выпадковасць), а пасля — ніжнекамскі «Нафтахімік». А гэта моцны серадняк (дапусцім, супадзенне)… Сёння на «Мінск-Арэне» мінчане сустрэнуцца з чалябінскім «Трактарам». Ці здольныя «зубры» запісаць на свой рахунак трэцюю вікторыю запар і прэтэндаваць на тое, каб «пераможную заканамернасць» назваць тэндэнцыяй?

Любамір Покавіч другі раз запар прывёў «зуброў» да перамогі.

Рабіць высновы наконт працы Любаміра Покавіча на пасадзе «выконваючага абавязкі галоўнага трэнера», напэўна, пакуль рана. Тым не менш факт застаецца фактам: славацкі спецыяліст другі раз выводзіць сваіх падапечных на лёд і другі раз святкуе перамогу. У хакейных кулуарах кажуць, што Покавіча прызначылі галоўным на некалькі матчаў: маўляў, каб паглядзець, што адбудзецца. І пакуль «эксперымент» уражвае: каманда паказвае характар! Упэўнена абыграць «Магнітку» — аднаго з лідараў усходняй канферэнцыі — безумоўна, прыемна. А вырваць перамогу ў «нафтахімікаў» на апошніх хвілінах матча прыемна ўдвая.

У гэтай сустрэчы «зубры» дэманстравалі характар не раз. Спачатку, калі саступалі ў першым перыядзе 0:2 і рэабілітаваліся трыма шайбамі запар — элемент нечаканасці. А пасля і ў канцы матча, калі Ягор Мілаўзораў прымусіў расчаравана ўздыхнуць усю «Мінск-Арэну», параўняўшы лік на табло. Шчыра кажучы, думала, быць авертайму. Дык не! Сёлетні навабранец «Дынама» Аляксандр Мацярухін яшчэ раз наглядна даказаў, чаму яго нездарма «паднялі» з экстралігі. Менш чым за дзве хвіліны да фінальнай сірэны форвард закінуў вырашальную шайбу (і другую за гульню) — 4:3.

Пасля матча Любамір Покавіч не выглядаў здзіўленым, разгубленым альбо выціснутым як лімон. Здавалася, ён і не сумняваўся, што падапечныя здольныя выцягнуць гэты матч. І славак гэта пацвердзіў: «Вядома, непрыемна, што ў меншасці госці змаглі закінуць нам шайбу. Тым не менш хлопцы не разгубіліся і выдатна спрацавалі, калі гулец сапернікаў быў ужо на лёдзе. Ведаеце, за некалькі хвілін да канца матча можна адыграцца, нават калі на табло лік 0:4. Але такое здараецца рэдка. Таму я вельмі задаволены вынікам, падобныя моманты натхняюць». Пасля Покавіч распавёў пра ператасоўкі ў складзе каманды, прызнаўся, што пра замену варатара на наступны матч яшчэ не думаў, і пры гэтым заставаўся прыемным, далікатным суразмоўцам, шчыра ўсміхаючыся і рэагуючы на кожнае віншаванне з перамогай каманды. Які кантраст! Неба і зямля, як кажуць.

Здаецца мне, «зубры» проста атрымалі ад настаўніка зусім іншае стаўленне да сябе і адчулі, што ў іх сапраўды вераць. А верыць у каманду, якая апынулася на самым дне, бывае вельмі няпроста. Падобныя моманты натхняюць!

Дарына ЗАПОЛЬСКАЯ

Крынічка

«Цякла тут з лесу невялічка
Травой заросшая крынічка».
Якуб КОЛАС.

Вядучая рубрыкі Ірына ТАМКОВІЧ. № 34 (492)

ІГЛІЧНЫЯ: ПАДРЫХТОЎКА ДА ЗІМЫ

Спецыялісты раяць набываць толькі зімаўстойлівыя віды і гатункі іглічных, але ведаць бы, якія сюрпрызы паднясе нам чарговая зіма! Пры нешчаслівым збегу абставін пацярпець можа любая расліна, калі не падрыхтаваць яе да зімоўкі правільна.

Крона ў іглічных прачынаецца рана, часта калі карані яшчэ не могуць забяспечыць яе вільгаццю з-за мерзлай глебы. Адсюль абгаранне ігліцы — распаўсюджаная праблема. Добра ўвільготненая глеба прамярзае на меншую глыбіню, што памяншае рызыку вясновых пашкоджанняў.

Замацаванне новых пасадак

Крона хвойнай расліны збірае шмат снегу. Калі будзе моцны снегапад пры плюсавай тэмпературы, на галінах можа наліпнуць такая снежная маса, што саджанцы, якія не паспелі ўкараніцца, выверне з каранямі. У чаканні снегападаў усе пасадкі бягучага года грунтоўна замацуйце расцяжкамі, каб выключыць нават невялікія зрухі: з-за іх абрываюцца дробныя карэньчыкі і зацягваецца тэрмін прыжывальнасці раслін.

Абарона ад апёкаў

Калонападобныя ядлоўцы, кіпарысавікі, гатункі туі, кроны якіх падгаралі ў мінулыя гады, і ўсе гатункі елкі канадскай трэба дадаткова абараніць ад сонечных апёкаў хованкай. Лутрасіл і іншыя ўкрыўныя матэрыялы не падыходзяць: пад імі акумулюецца сонечнае цяпло, а

нам якраз гэтага і не трэба. Мэта хованкі — прыцяніць крону, не дазволіць ёй награвацца. Добра выконваюць гэтую функцыю мешкавіна, спецыяльная прыценачная сетка або нават тканыя поліпрапіленавыя палотнішчы. Іх накладваюць на расліну і абвязваюць (не прыціскаючы галіны моцна!). Не імкніцеся замураваць крону наглуха — няхай застануцца «прадухі». Буйныя асобнікі досыць прыцяніць толькі з паўднёвага боку.

Звязванне кроны

Ва ўстойлівых да веснавога сонца гатункаў туі і маладых соснаў, якія вы не збіраецеся прыцяняць ад апёкаў, не вельмі моцна звяжыце галіны, каб пад гнётам снегу або ледзянога дажджу яны не скрывіліся і не паламаліся.

Што рабіць, калі…

Поўнай абароны ад непагадзі не дае ні адна засцярога. Таму карысна ведаць, што рабіць, калі:

…выпала шмат ліпкага снегу

Збіце снег з галін жэрдкай або дошкай, абкручанай мяккай тканінай. Не калаціце дрэвы, не лупіце па іх з усяе сілы: пастуквайце часта дробнымі штуршкамі, каб не пашкодзіць кару і самі галіны (узімку яны губляюць эластычнасць і лёгка ламаюцца).

…прайшоў ледзяны дождж

Пры дапамозе падпорак і сцяжак паспрабуйце надаць галінам першапачатковае становішча. Не спрабуйце растапіць лёд на галінах цёплай вадой: пупышкі могуць заўчасна прачнуцца ад цяпла, і да бяды, якая ўжо здарылася, дадасца новая. Лёд сыдзе сам з надыходам сонечнага надвор'я, нават калі тэмпература паветра будзе адмоўнай.

…вясной ігліца на раслінах пажоўкла або страціла колер

Заўважыўшы гэта, адразу прыцяніце крону, спрыснуўшы спачатку вадой, калі надвор'е сонечнае. Палівайце пацярпелую расліну цёплай вадой. Калі вада расцякаецца, не ўбіраючыся, значыць, глеба яшчэ мерзлая. Тады палівайце некалькі раз у дзень невялікімі порцыямі. Калі дзённая тэмпература ўстойліва павысіцца да +10 °С, апрацуйце крону прэпаратам «Эпін» ці «Цыркон».

ЯК ЗБЕРАГЧЫ САД АД ГРЫЗУНОЎ

Мышы-палёўкі і зайцы — заклятыя ворагі пладовых дрэў. Узімку яны ядуць іх сакавітую кару. Моцна пашкоджаныя дрэвы, як правіла, гінуць.

Таму пачаткоўцам-садоўнікам нават не варта высвятляць, ці водзяцца ў іх рэгіёне грызуны-шкоднікі,— трэба адразу прыняць прафілактычныя меры. Тым больш што зайцы ў пошуках корму могуць з'явіцца здалёку, а палёвак паўсюль хапае.

Традыцыйны і самы дасканалы сродак барацьбы з грызунамі — яловы або сасновы лапнік, прымацаваны да штамбаў іголкамі ўніз. Добра дапамагае і абвязка сухімі сцяблінамі чароту, маліны, сланечніку. Але са зборам і нарыхтоўкай гэтых матэрыялаў могуць узнікнуць праблемы, таму часцей выкарыстоўваюць толь, руберойд, металічныя або палімерныя дробнаячэістыя сеткі, пергамін. Імі абгортваюць штамбы да шкілетных галін, а знізу заглыбляюць у зямлю на 4–5 см.

Усё гэта дапушчальна толькі пры адной умове: матэрыялы не павінны сутыкацца з карой. Таму пры абгортцы ўшчыльную ствалы спачатку абмотваюць анучамі (толькі не сінтэтычнымі!) або газетамі ў некалькі слаёў. Гэта, дарэчы, таксама абароніць ад халадоў.

Акучыць ніжнюю частку ствала зямлёй на вышыню да 35 см, як часам робіцца для абароны ад палёвак, магчыма не заўсёды. Бо пры доўгіх адлігах з устойлівай плюсавай тэмпературай дрэвы могуць выправаць. Так можна рабіць толькі ў тым выпадку, калі ўзімку вы часта бываеце ў садзе і ў вас ёсць час акучваць — «разакучваць».

■ Факт

ПРА ДАРОЖНУЮ СІТУАЦЫЮ — ПРАЗ ІНТЭРНЭТ-САЙТ

На інтэрнэт-сайце Міністэрства транспарту і камунікацый у бліжэйшы час з'явіцца магчымасць прагляду аператыўнай інфармацыі пра дарожныя ўмовы па даных дарожна-вымяральных станцый.

Як удакладнілі ў прэс-службе Мінтранса, карыстальнікі дарог змогуць азнаёміцца з дарожнай сітуацыяй (фотаадлюстраванні, тэмпература паветра, тэмпература пакрыцця, від ападкаў, бачнасць, стан пакрыцця дарогі) на падставе даных з 65 дарожна-вымяральных станцый, якія ўстаноўлены на рэспубліканскіх дарогах. Інфармацыя таксама даступная па прамой спасылцы: http://i.centr.by/inforoads. Нагадаем таксама, што з 1 лютага працуе адзіны кароткі нумар «125» дыспетчарскіх службаў арганізацый рэспубліканскай дарожнай гаспадаркі. Яго ўвядзенне для ўсёй сеткі рэспубліканскіх дарог Беларусі дазваляе дарожным службам больш аператыўна рэагаваць на сітуацыю з мэтай забеспячэння бяспечных умоў для руху транспарту.

«ШЧОДРАЯ ВОСЕНЬ» ПАПОЎНІЛА «ХАТНІЯ» ЗАСЕКІ

Па інфармацыі ўпраўленняў гандлю і паслуг аблвыканкамаў і Мінскага гарвыканкама, у краіне па стане на 21 лістапада праведзена больш за 1,5 тысячы кірмашоў, у якіх бралі ўдзел больш за 18,9 тысячы прадаўцоў, у тым ліку 8,1 тысячы — фізічных асоб. Агульны тавараабарот усіх гэтых мерапрыемстваў склаў больш за 180 мільярдаў рублёў.

Кірмашы па продажы сельскагаспадарчай, мясной, малочнай і рыбнай прадукцыі прайшлі у гарадах, раённых і абласных цэнтрах краіны ў восеньскі перыяд у адпаведнасці з зацверджанымі графікамі — з мэтай найбольш поўнага задавальнення попыту насельніцтва ў вышэйзгаданых таварах. Таксама 6 штотыднёвых кірмашоў «Шчодрая восень-2013» з удзелам арганізацый-вытворцаў з абласцей праведзена ў Мінску на пляцоўцы каля Палаца спорту.

Усяго на кірмашах было рэалізавана 27,7 тысячы тон плодаагароднінай прадукцыі, у тым ліку 14,7 тысячы тон бульбы, 1,9 тысячы тон буракоў, 2,2 тысячы тон морквы, 3,4 тысячы тон капусты, 2,6 тысячы тон цыбулі і 1,6 тысячы тон яблыкаў.

Сяргей РАСОЛЬКА