



Белорусский государственный
медицинский университет
БИБЛИОТЕКА
Пр-т Дзержинского
220116 г. Минск

Вестник БДМУ

"Многих
воителей стоит
один врачеватель
искусный."
Гомер



Выдаётся со студента 1931 года. 5 липня 2010 г. ● № 13 (1837)
Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Падпісання можна з любога месяца ў «Белсаюздруку»,
з любога квартала — на «Белпошце». Падпісны індэкс 63 594.

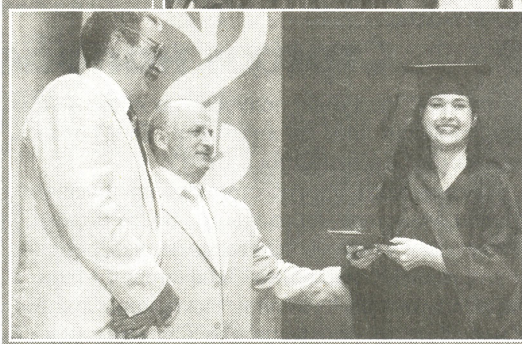
Ежегодно из стен БГМУ выходят около тысячи юных специалистов различных специальностей, готовых применить полученные за шесть лет нелегким трудом знания, постигать все трудности и радости своей профессии в практическом аспекте, привнося новые, прогрессивные взгляды непрерывно меняющейся науки 21-го века. От них, молодых, успешных, заинтересованных, зависит будущее страны и народа, ведь поистине нет важнее профессии, чем медицина. В их руках доверие людей в силу наших знаний и возможностей, ведь истинно положительного эффекта можно добиться лишь в диалоге врач — пациент. А главное, что есть у человека — это его здоровье, которое он доверяет доктору.



Порой задумываешься, каких колоссальных сил со стороны студента и университета требует подготовка каждого из студентов. Ведь на занятиях мы не только узнаем научную сторону вопроса, мы впитываем каждый шаг наших преподавателей: их умение найти контакт с пациентами, умение расположить к себе, войти в доверие, ведь это и есть рецепт к успешному результату. Каждый год БГМУ выпускает врачей различных специальностей: лечебное дело, педиатрия, стоматология, медико-профилактическое дело, военная медицина. И этот год не стал исключением. Так, лечфак отправил на широкую дорогу 420 своих воспитанников (85-й выпуск), педфак — 189 студентов (35-й выпуск), стомфак — 153 студента (46-й выпуск), медпроф — 85 человек (41-й выпуск), ВМедФ — 11 курсантов (12-й выпуск).

25 июня в актовом зале главного корпуса БГМУ состоялась торжественная церемония посвящения выпускников университета в профессию врача «Гиппократ — 2010». Официальную часть открыл ректор БГМУ А. В. Сикорский. В своем обращении к выпускникам Анатолий Викторович подчеркнул престижность и актуальность полученной ими профессии, говорил об огромной ответственности, стоящей перед каждым молодым специалистом, представил президиум, в число которого вошли: первый заместитель Министра здравоохранения В. А. Ходжаев; зам. председателя РКБПРЗ В. И. Граньков; Почетный доктор, академик-секретарь отделения биологических наук НАН Беларуси И. Д. Волоотовский; зам. председателя Постоянной комиссии Палаты представителей Националь-

ного собрания РБ по охране здоровья, физической культуре, делам семьи и молодежи С. Д. Шилова; председатель ГЭК педфака, зав. 2-й кафедрой детских болезней, д-р мед. наук, профессор Т. Н. Войтович; ректор университета А. В. Сикорский; первый проректор С. Д. Денисов; проректор по учебной и воспитательной работе А. В. Манулик; декан лечфака А. И. Волоотовский; декан педфака В. А. Кепеть; декан стомфака А. С. Ластовка; декан медпрофа А. Р. Аветисов; начальник ВМедФа, профессор С. Н. Шнитко. Подхватив



ноту огромной важности медицинской науки на сегодняшний день, перед залом выступил Ходжаев Валерий Асимович. От лица Министра здравоохранения Жарко Василия Ивановича он поздравил выпускников и пожелал успехов в профессиональной деятельности. К торжественной церемонии было приурочено присуждение И. Д. Волоотовскому степени Почетного доктора университета. Он также поздравил выпускников с праздником и сказал, что рецепт его успеха состоит из трёх компонентов: брать пример со своих преподавателей, обладать разумным самолюбием, быть усердным! Главными качествами каждого доктора Игорь Дмитриевич определил честность и порядочность.

Никого не оставило равнодушным выступление профессора Т. Н. Войтович. Она говорила о том, что профессиональный путь каждого должен быть только вверх; о том, что важной составляющей работы является постижение секретов мудрости; о том, как важно каж-

Впереди — дорога длинною в жизнь

дому специалисту быть внимательным и нежным к людям. И как необходимо беречь доверие людей, коллег, которые в трудные минуты должны быть надежной опорой.

Первый проректор С. Д. Денисов подчеркнул, что медицинская общественность — интеллектуальная элита общества, а лучшее богатство, которое только может взять от родителей человек, — это интеллект, который нельзя ни купить, ни продать.

После вручения лучшим выпускникам вуза дипломов об отличном окончании университета наступил, пожалуй, самый трогательный и торжественный момент церемонии. Все выпускники совместно с ректором

давали клятву Гиппократу. Это ведь действительно апогей долгого и упорного восхождения по лестнице знаний, закончившейся 25 июня в университете и только начавшейся для каждого из них на дороге длиною в жизнь.

С ответным словом выступил выпускник лечфака Соколовский Петр, поблагодарив всех за помощь и поддержку. Он справедливо сравнил нелегкий путь студента с восхождением альпиниста, пообещал «разжечь большой костер», от которого станет теплее многим.

После закрытия официальной части торжественная церемония продолжилась творческими поздравлениями.

Этот праздник объединил всех присутствующих. Покидая стены Alma Mater, каждый из выпускников покинул свою юность и беззаботность. Впереди поджидает многое: радость и отчаяние, успех и падение, друзья и враги. Но хочется пожелать им, несмотря

● **Урачыстасць**
«Школа горда не количеством,
а славою учеников».

Пирогов Николай Иванович



ни на что, всегда оставаться верным себе, людям и выбранному ремеслу. Пускай уроки жизни закаляют, а сердце будет безгранично милосердным!

Анна САВЧЕНКО, студентка педфака



Нельзя бояться мечтать. Когда человек достаточно сильно к чему-то стремится, когда прилагает достаточно усилий, то приходит время и он видит свою мечту осуществленной. Если человек последователен и верит в свою мечту, то нет ничего невозможного.

● **Алімпіяды**

Язык мой русский,
снежно-хрусткий,
В тебе колокола, сверчки
И поскрип квашеной капусты,
Где алых клюковок зрачки.
Евгений Евтушенко.

ки Беларусь. Но мы все справились с этой задачей, все представители БГМУ выступили достойно, продемонстрировали не только знание русского языка, но и свои таланты в рисовании и вышивке.

Надо отдать должное членам жюри за их доброжелательность и объективность по отношению ко всем участникам. Но особые слова благодарности хочется сказать нашим преподавателям русского языка, которые не только готовили нас к участию в этом конкурсе, но и всеми силами оказывали нам, участникам, моральную поддержку в этом нелегком испытании.

Торжественное закрытие олимпиады прошло 22 мая в лицее БГУ. После официальной церемонии награждения победителей, которым были вручены дипломы и памятные

призы, зрителям была представлена концертная программа, подготовленная представителями всех вузов-участников фестиваля и олимпиады. Зал просто взорвался аплодисментами после выступления студентов нашего университета.

Мне кажется, что такие мероприятия не только сплавляют нас в единую интернациональную семью, но и повышают интерес к изучению русского языка, русской и белорусской культуры и истории.
Камилла РАХИМОВА (Узбекистан), студентка БГМУ





Візити

Целью приезда было проведение заключительного этапа калибровки по клинической системе диагностики кариеса зубов, учитывающей активность кариозных поражений, а также обсуждение проведения совместных международных научно-исследовательских проектов.

На базе 1-й кафедры терапевтической стоматологии в течение 5 дней проводилось клиническое обучение и калибровка исследователей современной системе диагностики и оценки активности кариеса зубов, с учетом ранних стадий кариеса — индексу Nyvad. Калибровка проводилась непосредственными разработчиками индекса — профессорами Бенте Нивад и Вита Мачиулкиене. Участвовали в калибровке: Катаюн Салем; Светлана Тихонова; Наталья Пустовойтова (ассистент 1-й кафедры терапевтической стоматологии БГМУ). Данная система диагностики кариеса зубов уже широко используется во многих странах мира. Она базируется не только на возможности выявления кариозных поражений на самых ранних стадиях их развития, но также на оценке их активности, что непосредственно влияет на планирование лечебно-профилактических мероприятий.

В рамках данного визита состо-

С 3 по 8 мая, по инициативе сотрудников 1-й кафедры терапевтической стоматологии, БГМУ посетили профессор кафедры стоматологической патологии, оперативной стоматологии и эндодонтии факультета биомедицинских наук Аргусского университета, доктор Бенте Нивад (Дания); зав. кафедрой оперативной стоматологии и эндодонтии, профессор стомфака Каунасского университета медицины, доктор Вита Мачиулкиене (Литва); ассистент кафедры стоматологии детского возраста стомфака Гуиланского университета медицинских наук, доктор Катаюн Салем (Иран); аспирант стомфака университета McGill, доктор Светлана Тихонова (Канада).

ялась встреча международной группы с ректором БГМУ А. В. Сикорским, который рассказал членам делегации об истории университета, уделив внимание стомфаку.

Профессор Бенте Нивад поблагодарила руководство БГМУ за приглашение и рассказала о цели визита в Республику Беларусь. Бенте Нивад передала ректору БГМУ письмо декана факультета биомедицинских наук Аргусского университета о поддержке совместного проекта между БГМУ и международной группой специалистов и выразила надежду на дальнейшее сотрудничество. Профессор Каунасского университета медицины Вита Мачиулкиене рассказала о том, что совмест-

ная работа данной группы специалистов длится несколько лет, и в будущем планируется организация нескольких международных проектов. Ассистент кафедры стоматологии детского возраста стомфака Гуиланского университета медицинских наук Катаюн Салем поблагодарила за теплый прием и выразила надежду на дальнейшее плодотворное сотрудничество. Также она отметила, что стоматологическое образование в Республике Беларусь находится на очень высоком уровне и иранские студенты, которые проходили обучение в БГМУ, с уважением относятся к полученной профессии.

В результате встречи была достигнута договоренность о проведении ряда совместных научно-исследовательских проектов. Подобного рода сотрудничество имеет большое значение. Ректор А. В. Сикорский заверил, что со стороны администрации БГМУ данное сотрудничество будет всячески поддерживаться.

Наталья ПУСТОВОЙТОВА, ассистент 1-й кафедры терапевтической стоматологии
Фото Дмитрия ЗЕЛЕНКОВСКОГО



Hic locus est, ubi mors gaudet succurrere vitae (здесь место, где смерть помогает жизни) — с этих слов начинается нелегкое познание тайн человеческого тела каждым студентом мединститута.

Лучший музей

Но понимание и осознание всех тонкостей организма было бы невозможным без преподавателей кафедры нормальной анатомии. Благодаря их терпению и преданности любимому делу БГМУ ежегодно выпускает талантливейших врачей, которые работают не только в Республике Беларусь, но и далеко за ее пределами. Руками преподавателей и студентов на кафедре создан один из лучших анатомических музеев стран СНГ.

Кафедра анатомии человека БГМУ сотрудничает с родствен-

ными кафедрами вузов Беларуси, России, Украины, Германии, Канады и др.

Любой студент, любой преподаватель Вам точно скажет, что предмет, Который базы знаний вашей основатель Есть Анатомия, и здесь секрета нет!

Ведь только здесь ты человека видишь почку. Изучишь связь ты всех систем его,

Но и на этом ты не ставишь точку,

Без знаний сердца из тебя не выйдет ничего.

Увидеть здесь ты сможешь таз, Мозги потрогаешь ты человека. И рассказав строение кишки не раз,

Добьешься в медицине ты успеха.

Спасибо кафедре мы все сказать хотим, Ведь помощь колоссальную вы оказали. Направив нас по верному пути, «Зажгли на небе звезды наших знаний».

Спасибо коллективу кафедры нормальной анатомии за труд, терпение и понимание, за уважение и теплоту.

Студенты 123-й группы лечфака



Екатерина ХАТЬКО, студентка медпрофа

Стоило только поступить в БГМУ, как все мои родственники и друзья стали пугать всеми возможными и невозможными трудностями, которые возникнут при учебе в университете. Больше всего я услышала «страшилок» про анатомию: люди со слабой психикой просто не смогут выдержать от увиденного в «анатомичке». Строгие преподаватели будут заставлять учить горы учебников. Вдобавок «подлили масла в огонь» и знакомые старшекурсники своими рассказами об изучении анатомии (как потом оказалось, дабы припугнуть младшее поколение).

Страхи напрасны

Впитав, как губка, полученную информацию, я приготовилась к предстоящей паре по анатомии. Её я боялась, наверное, больше, чем самого поступления в БГМУ.

Увидев нашу «самую строгую» преподавательницу, поняла — все страхи оказались напрасными. Более милого, добродушного, с потрясающей улыбкой человека мы, наверное, не встречали до учебы в университете. Именно Парфенович Марина Болеславовна привила нам любовь к одной из важнейших дисциплин. К тому же наше с ней общение не ограничилось занятиями в «анатомичке». Марина Болеславовна — куратор нашей группы. С ней мы смогли хоть немного отвлечься от учебы простыми прогулками по городу, походами в театры, кино.

Таковыми же жизнерадостными, любящими свой предмет, уважающими каждого студента оказались Шестакович Екатерина Николаевна и Чайка Лидия Даниловна. Конечно же, весь учебный процесс, атмосферу на кафедре создает профессор, зав. кафедрой Пивченко Петр Григорьевич.

От лица всех первокурсников педфака хочется выразить большую благодарность коллективу кафедры нормальной анатомии не

только за понимание, уважение и теплоту, но и за большую воспитательную работу, которую проводит кафедра на первом курсе педфака. Большое вам спасибо!

Дарья АРПОШЕВСКАЯ, студентка педфака



Юбиляры
июля

ЧАЙКА
Лидия
Даниловна —
доцент
кафедры
нормальной
анатомии



ХОЛОДОВА
Елена Алексе-
евна — гл.
научный
сотрудник
ЦНИЛ БГМУ

ДЕРЕВЯНКО
Лариса
Романовна —
лаборант
кафедры
хирургической
стоматологии



САВКО Николай
Павлович — зав.
кафедры философии и
политологии, доцент



Віншуем!

Пусть радостью
сегодня солнце светит,
В тени оставив прядь
больших тревог,
И все цветы, какие
есть на свете,
Цветут сегодня пусть
у ваших ног!

Незабывае

День выдался по-летнему
теплый. Автобусы с
иностранцами учащимися и
преподавателями кафедры
белорусского и русского языков
мчат по шоссе Минск—
Витебск. За окнами
мелькают небольшие селения,
виды белорусской природы:
леса, поля, водоемы... Здесь
она особенно хороша:
холмистый рельеф придает ей
своеобразную прелесть. У всех
хорошее настроение. Кто-то,
не отрываясь, смотрит в
окно, кто-то решил
вздремнуть, а некоторые
ведут оживленную беседу.
И вот на 54 километре —
тревожный указатель «Хатынь».
Дорога поворачивает вправо. Еще
несколько минут — и мы на
священной земле. Ребята уже
знают, куда приехали, что
произошло на месте бывшей
лесной деревни в 1943 году — обо
всем этом им рассказали на
занятиях по русскому языку. Но
лучше один раз увидеть...

«Я не жалею о поездке. Я увидел
и узнал то, от чего меня бросило в
дрожь: кладбище сожженных дере-
вень, жестокое уничтожение стари-
ков и детей. Скульптура мужчины с
ребенком на руках... У этого памят-
ника — своя история, которую я ус-
лышал из уст преподавательницы.
Здесь я видел Вечный огонь и живые
цветы на могилах — знак памяти жи-
вущих. Важно то, что люди не забы-
вают о трагедии сотен деревень, о
том, что произошло в 1943 году в Ха-
тыни.

Я рад, что сейчас живу под мир-
ным небом».

Альмагарбек Фуад (Иордания)

«...Больше всего меня тронули
цветы, которые растут в Хатыни.
Белые цветы — символ жизни. Ког-
да-то здесь жили хорошие люди,
улыбались дети, они играли, весели-
лись, а сейчас их нет. Только птицы

поют, как будто вспоминают, кто
жил здесь. Желтые цветы — свиде-
тели того, как захватчики уничтожили
все живое. Красные — кровь сгорев-
ших, которые говорят, что любили
Родину и жизнь, и просят не забы-
вать о них. И люди из разных стран
посещают Хатынь и не забывают
ужасов войны. Сегодня здесь мемо-
риальный комплекс, прекрасная
природа и вечная память. Я очень
рада, что побывала в Хатыни и бла-
годарна за это преподавателям рус-
ского языка».

Иманкулова Джейран
(Туркменистан)

Иностранные учащиеся
посетили еще и Курган Сла-
вы. Об этом месте боевой и
воинской славы они узнали на-
кануне. Их приятно поразило
то, как белорусские люди
чтят память о событиях Ве-
ликой Отечественной войны.

«В автобусе нам было ин-
тересно слушать рассказ
преподавательницы о Хаты-
ни и Кургане Славы. Курган
Славы — это мемориал, ко-
торый создан в память о ге-
роизме советских солдат и
офицеров, а также в честь
Победы в Великой Отече-
ственной войне. Мы подня-
лись на Курган по лестнице.
Нашему взгляду открылась
красивая панорама, богатая
белорусская природа. Рядом
с этой красотой я думала о
войне, в которой погибло так много
людей.

В этот день мы побывали и в Ха-
тыни. Звон колоколов говорит о
том, что люди в республике нико-
гда не забудут погибших. Вокруг
красиво, зелено — и большое горе.
В Хатыни я много думала об исто-
рии. Как мне повезло, что я роди-
лась и выросла в мирное время.
Никто не хочет войны, поэтому все
люди на земле должны вместе
создавать мир для себя и для буду-
щих поколений. Я не забуду экс-
курсию в Хатынь».

Лян Софи (Китай)

В рамках мероприятий, посвящен-
ных 65-летию освобождения Белору-
сии от немецко-фашистских захват-



В апреле и в мае на кафедре челюст-
но-лицевой хирургии проходила
студенческая олимпиада, которая объе-
динила 26 студентов-энтузиастов и оп-
ределила лучших по практической и тео-
ретической подготовке. В ее традицион-
ных конкурсах участвовали пятикурс-
ники стомфака. Олимпиада проходила в два
этапа. Первый этап включал теорети-
ческие аспекты челюстно-лицевой хирур-
гии и состоял из трех заданий на сообра-
зительность, эрудицию и визуальный
анализ клинических ситуаций, манипу-
ляций и подбора инструментария. Как и
на проводимой в прошлом году олимпиаде,



за отведенный промежуток вре-
мени студенты должны были
распределить правильные ответы
и соответствующие вопросы, уло-
жив их в несколько конвертов. Во
время прохождения первого тура
олимпиады студенты ощущали
дружественную доброжелатель-
ную атмосферу и поддержку со-
трудников кафедры.

Живая
память
войны

чиков, подколлектив кафедры бело-
русского и русского языков провел
большую работу с иностранцами и
белорусскими студентами — это по-
сещение Исторической мастерской
на месте бывшего минского гетто;
памятников, связанных с военными
событиями; встречи с ветеранами и
участниками Великой Отечествен-
ной войны; посещение музеев Ве-
ликой Отечественной войны и музея им.
М. Казя в СШ № 28; просмотр и об-
суждение фильмов о войне.

Эти мероприятия открыли ино-
странным учащимся новую страницу
жизни белорусского народа и стали
стимулом к развитию таких ка-
честв как отзывчивость, сопер-
ничество, уважение.

Татьяна САМУЙЛОВА, ст. преподаватель
кафедры белорусского и русского языков

Мы — студенты, будущие врачи, люди, у
которых так мало свободного времени на
встречи друг с другом вне университета, а так хочется
пообщаться, обсудить культурные новости, сходить в музей,
на концерт, в кинотеатр, ну и, конечно же, в театр.

Без фальши и лжи



Благодаря нашему куратору, замечательному преподавателю кафедры
пропедевтики внутренних болезней, доценту М. К. Цереху, человеку, ко-
торый воспитал не одно поколение врачей, человеку, любящему не толь-
ко свою профессию, но и хорошо знающему и понимающему наши инте-
ресы и увлечения, мы, студенты лечфака (гр. 342), наконец-то попали в
театр. Да в какой театр! В Национальный академический театр им. Янки
Купалы.

Как жаль, что мы редко слышим чистую белорусскую речь, видим обы-
чаи и нравы белорусского народа, их быт, национальную одежду, плохо
знаем наши национальные традиции. Всё это мы увидели в спектакле
Я. Стельмаха «Каханне ў стыле барокка». Всем понравилась яркая, живая,
актуальная даже в настоящее время, близкая зрителям постановка. Она
заставляет нас задуматься о прошлом, настоящем и будущем, которые
связаны между собой тончайшей ниточкой времени, в котором отноше-
ния между людьми являются фундаментом современной жизни обще-
ства.

В спектакле мы увидели жизненные сюжеты, которые часто
случаются с нами в повседневной суете, но из-за своей занято-
сти мы не обращаем на них внимания. А иногда так необходимо
нам задумываться и помнить об этом каждый день.

Мы, будущие врачи, должны проявлять терпимость, чувство
меры, благородство, ум, волю в отношениях между людьми,
ведь жизнь очень сложная, и в ней не должно быть фальши и
лжи. И очень хочется, чтобы наши поступки, мысли, действия
оказывали на неё не только косвенное, но и прямое влияние.
Поэтому так необходимо почаще встречаться друг с другом,
вести разговоры о человеческой доброте, чуткости, открытос-
ти, искренности, милосердии, любви к ближнему. В этом нам
помогают такие замечательные и удивительные походы в театр.

Так любите ли вы театр?..

Нина ЕЛЕСИНА, студентка лечфака



Правильно ли мы питаемся? Насколько рационально? Что значит «раздельное питание»? На эту тему у нас состоялась беседа с Христофором Христофоровичем ЛАВИНСКИМ, профессором кафедры общей гигиены, доктором медицинских наук, специалистом в области питания.



— Христофор Христофорович, питание, как известно, имеет немаловажное значение для здоровья человека. В связи с этим вопрос: существуют ли какие-то нормы питания, ведь от слова «норма» образовано слово «нормальное».

— Так, давайте подумаем, с чего нам начать. Пожалуй, начнем с того, что существуют законы рационального питания, которые были открыты советскими учеными профессором Калмыковым и академиком Покровским в 50–60-х годах прошлого столетия.

Это биологические законы, которые не зависят от нас, которые нельзя изменить, но можно изучить, познать и применять себе на пользу. Их еще называют законами адекватного питания (adaequatus — слово латинское и означает «соответствующий»). Таких законов пять.

Первый из них — закон энергетической адекватности питания. Суть его состоит в том, что человек должен потреблять такое количество пищи, или пищевой энергии, которое будет достаточным для нормальной жизнедеятельности человека, в первую очередь выполнения фи-

зического труда. Гораздо меньше пищевой энергии требуется человеку, занимающемуся умственным трудом. Но и он должен питаться адекватно. Вы с этим согласны?

— Конечно, согласна. Для грузчика мяса нужно побольше, а поэт, скажем, может обойтись и без него.

— Не совсем так, но мы к этому еще вернемся. Второй закон рационального питания — закон нутриентной адекватности питания. Нутриенты — это питательные вещества. В соответствии с этим законом мы должны потреблять питательные вещества, — а их более 500 000, — в соответствующих количествах и соотношениях.

Нами, нашей кафедрой, совместно с Республиканским научно-практическим центром гигиены были разработаны «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп детского населения Республики Беларусь» в 2002 году.

Были проведены натурные наблюдения, обследовано 3100 детей. Они довольно питательны, детские продукты, и жиры в них — в допустимой для детей норме.

Третий закон рационального питания — это закон биотической адекватности питания, или безвредности пищи, особенно в отношении патогенных (вредных) микроорганизмов. В соответствии с

этим законом (зима, весна, лето, осень) биоритмам.

Пятый закон рационального питания — закон энзиматической, или ферментной адекватности питания. В соответствии с этим законом наша пища должна быть адекватной ферментным системам организма. Это — то свойство, которое вырабатывалось в течение исторического развития общества. Традиционно мы должны использовать продукты, полученные в нашем ареале, — в радиусе 250–300 км.

Традиционное питание

Этот обусловлен адаптацией в эволюционном процессе к продуктам, которые производятся по традиционным технологиям и выращены на местных почвах.

Эти законы надо соблюдать, иначе будут расстройства, нарушения здоровья. Это касается всех диет.

Существует много околонаучных теорий, различных точек зрения относительно питания: по группам крови (они ничем не аргументированы), раздельное питание по Бреггу — это невозможно: в каждом продукте — десятки тысяч питательных веществ, как можно их подразделить? Кроме того, для нас как раз важно смешанное питание. Каждый продукт имеет свои достоинства. Фрукты и овощи содержат водорастворимые витамины, биофлавоноиды, пектины, минеральные вещества. Белок животного происхожде-

ния — это достоинство мясных, рыбных и молочных продуктов. Полноценной замены им нет.

Есть разные группы вегетарианцев: истинно вегетарианцы предпочитают сыродные или вареные растительные продукты; лактовегетарианцы потребляют только молочные продукты, лактоово- кроме молока едят яйца. Молоко — шикарный продукт, полноценнейший, обладающий высокой усвояемостью, который содержит все, что человеку нужно.

Вообще нет оснований здоровым людям отказываться от мясных и рыбных продуктов, ибо они являются источником полноценного белка, жирорастворимых витаминов, полиненасыщенных жирных кислот и других незаменимых биологически активных питательных веществ.

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для взрослого населения нашей республики тоже были утверждены Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь. Разрабатывая эти нормы, мы проанализировали опыт других стран — Америки, Англии, Швеции, Польши, России. Они почти не отличаются от наших норм питания.

Традиционное питание наших предков — это вполне рациональное питание.

Вам слова

Беседовала Юлия ПОПКО

Общие сведения

Клещи относятся к группе самых вредных кровососущих паразитов, угрожающих здоровью человека и животных. Распространены во всех районах, населенных человеком. Переносят множество видов вирусов и бактерий, вызывающих инфекции, зачастую с тяжелыми последствиями.

Они не являются насекомыми, а принадлежат к членистоногим животным класса паукообразных. Самка клеща светло-бронзовой окраски длиной 2,5–4 мм, а после насыщения кровью увеличивается до 14 мм и меняет окраску на темно-коричневую. Поверхность тела клеща очень эластична и позволяет ему в несколько раз увеличивать свои размеры при кормежке. Самец гораздо меньше самки — длиной всего 1,5–2,5 мм.

Клещ обыкновенный (псориный) паразитирует в трех поколениях своего развития. Личинки и нимфы клеща нападают на грызунов, ушей и ящериц. Нимфы и взрослые особи «пасутся» на более крупных животных — козах, собаках, косулях, лисах, конях, а также нападают на человека. Весь цикл развития клеща длится 3 года. Они легко переносят голод и неблагоприятные условия жизни, и тогда их развитие растягивается до 6 лет.

Места расселения

Клещи встречаются на территории всей Земли, но преимущественно во влажных местах — лиственных и смешанных лесах с высокими папоротниками, в черничных зарослях, на заросших кустарниками полях, паст-

Биофармацевтика

Одно только упоминание о клещах вызывает дрожь — как трудно бывает их извлечь, когда они впелись в тело. В прошлом году Интернет сообщал, что их обнаруживали даже на окраинах Минска, а на дачах так уж точно их «почувствовали».

Полагаем, многим хочется знать о природе клеща более подробно.

Чем опасны клещи...

бищах, а также в городских парках и огородах.

Когда наиболее угрожают?

Клещ нападает на человека в течение всего сезона при положительной температуре воздуха, а наиболее активны они в двух порах года — весной (конец апреля — начало мая) и осенью (с конца августа до октября). Во время жары летом редко нападают на людей и животных, так как сходят на землю в поисках влаги.

Клещи не имеют глаз и для нахождения жертвы направляются в сторону света, забираясь вверх на стебли трав, на верхушки кустарников или деревьев, чтобы в нужный момент упасть на проходящего человека или животное. Свою жертву определяют по запаху пота, увеличению выдыхаемого CO₂ и теплу, исходящему от «живителя».

Способы защиты от клеща

Лучший способ защититься от клеща — избегать мест, заселенных им. Во время нахождения в лесу хорошей защитой будет соответствующая одежда, прилегающая к телу, с длинными рукавами и брюками в светлых тонах, так как на светлом

фоне легче заметить ползающего на одежде паразита.

Также не следует ходить по заросшим травой лесным тропинкам, среди кустарников. Нельзя садиться или ложиться на траву без подстилки.

Вернувшись домой из леса или с поля, тщательно осмотрите одежду и всего себя. Обычно клещи размещаются в тех местах, где кожа тонкая, на голове за ушами, на сгибах суставов, на руках и ногах. Перед уходом в лес запаситесь средствами, отпугивающими своим запахом клеща, которыми смазывайте непокрытые части тела, сбрызгивайте верхнюю одежду.

Как доставать клеща?

В случае если в ваше тело впился клещ, надо его как можно быстрее извлечь. Лучший способ — ухватить клеща пинцетом у самой кожи и, слегка покручивая, быстрым движением вытащить. Следите, чтобы не осталось части его, и чтобы не разорвать, иначе вызовете течь его содержимого на кожу.

Не стоит сма-

зывать его жиром, как советуют некоторые люди, ибо от стресса, вызванного прикосновением к клещу, возможно выделение его слюны, что ускоряет передачу инфекции. По извлечении клеща место укуса надо продезинфицировать. Это же место надлежит осматривать еще несколько недель, так как слюна клеща нечувствительна на коже, но действует дольше.

Болезни, переносимые клещом

Клещи являются возбудителями трансмиссивных (переносимых) болезней человека и животных. Иксодовые клещи передают человеку таежный энцефалит, и люди, работающие в лесу, должны делать прививки против этого клеща; другие виды клещей передают крысиный тиф, японскую лихорадку, их укусы вызывают дерматит; чесоточные клещи заражают чесоткой человека и животных.

Болезнь начинается с покраснения и затвердения кожи на месте укуса. В период инкубации, который длится от 3 до 32 дней, покраснение кожи увеличивается. Здесь надо отметить, что большинство больных не помнят дня укуса клеща. Обычно сыпь проходит без особых изменений, хотя иногда может вызвать чувство жжения или зуда.

По прошествии нескольких дней или недель человек чувствует сильную головную боль, повышенную температуру, дрожь, блуждающую боль суста-

Цікава ведаць

вов, мышц, костей, изнеможение и сонливость.

Не рекомендуются способы профилактики с помощью антибиотиков против укусов клещей, так как риск заражения болезнью небольшой. Если же появляются описанные выше ощущения и изменения на коже, следует обратиться к врачу.

Заражение вирусом воспаления мозга через клеща происходит после укуса носителем данного вируса. Период инкубации продолжается 2–28 дней. Первая фаза болезни напоминает грипп: чувствуется повышенная температура, изнеможение, боль суставов и мышц, головная боль, появляется катар верхних дыхательных путей. Вторая фаза болезни проходит тяжелее: наблюдается высокая температура, тяжесть в плечах, нарушение сна, невралгия.

Нет особого лечения вирусного клещевого воспаления мозга. Большинство больных выздоравливает, у немногих — длительное течение болезни с разными последствиями. К счастью, риск заражения данным вирусом невелик, так как его носителями бывает 50–100 особей за сезон.

Чтобы не иметь неприятностей, а еще хуже — заболеть от укуса клещом, лучше с ними не встречаться — не посещать места, где они водятся, а идя в лес за ягодами или грибами, принять все меры предосторожности от этих коварных тварей.

Подготовила Юлия ПОПКО

