

СТОП.

2

**ЛЮДМИЛА СКАКУН: «ЛІКАР – АБО ХОРОШИЙ, АБО ВІН – НЕ ЛІКАР»**



«Хороший лікар – чуйний, грамотний, культурний, доброзичливий, співчутливий. Не можливо зняти білий халат і перестати бути лікарем. Справжній лікар не перестає бути ним і за межами медичного закладу», – твердить Людмила Скакун.

СТОП.

3

**ЛЮДИНА СПРАВИ**

Андрій Бенцал в університетській лікарні працює з 2002 року. З перших днів сидів за кермом «швидкої». Доправляв пацієнтів і лікарів, які чергували ургентно.



Нині Андрій Бенцал стежить за порядком на території університетської лікарні, пильнує, аби вчасно відкрити шлагбаум. Втім, це ще не всі обов'язки охоронців.

СТОП.

5

**ПОСТИТИ – НЕ ОЗНАЧАЄ ГОЛОДУВАТИ**

Великий піст, який триває 48 днів, припадає на найважчий для організму час – час переходу від зими до весни, коли відбувається перебудова всіх життєвих процесів. Аби не завдати шкоди організму та використовувати піст максимально для покращення свого здоров'я, необхідно цієї пори до харчування поставитися відповідально.



СТОП.

8

**ДІАГНОСТУЙТЕ ГЛАУКОМУ ВЧАСНО**

В Україні останніми роками помітне зростання показників захворюваності на 35,3%, а поширеності – на 42,4%, тобто кількість звернень до лікаря з приводу глаукоми збільшилася вдвічі, а вперше діагностованих випадків – на третину. Глаукома посідає друге місце серед причин інвалідності по зору.



СТОП.

11

**ПРОДУКТИ БДЖІЛЬНИЦТВА ДОПОМОЖУТЬ ВЕСНЯНОЇ ПОРИ**



Відомо, що навесні людина потерпає від нестачі вітамінів та мікроелементів та особливо чутлива до вісяляких вірусів та бактерій. Підтримати імунітет допомагають природні ліки, зокрема, з пасіки. Щоправда, вживати їх потрібно обачливо. Як це зробити?

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№5 (73) 16 БЕРЕЗНЯ  
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

## ТУТ ЛІКУЮТЬ НАЙВАЖЧИХ ХВОРИХ УЖЕ ПІВСТОЛІТТЯ

УСПІХІВ У  
ШЛЯХЕТНІЙ  
СПРАВИ!

Надія МАКСИМЕНКО,  
м. Тернопіль.



Виповнилося 50 років відділенню анестезіології та інтенсивної терапії Тернопільської університетської лікарні. Перших пацієнтів тут прийняли в березні 1963 року. Відтоді медики відділення щодня борються за життя чийхось батьків, матерів, синів, доньок... Більшість – це післяопераційні хворі, а також люди, що потребують реанімаційної допомоги після інсульту, отруєння, з шлунково-кишковими кровотечами, гострими панкреатитами, дихальною, нирковою недостатністю... Їм полегшують страждання, їх виходжують і ставлять на ноги лікарі найвищої кваліфікації.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6

Здоров'я – найбільше щастя у житті кожної людини. У цьому, як не прикро і як не дивно, переконуємося тоді, коли його втрачаємо. Тоді й починаємо цінувати, докладати зусилля, щоб його повернути.

Подібна ситуація склалася і в мене. Понад рік турбував біль у правому кульшовому суглобі. До яких лікарів вже не зверталася, всі народні методи випробувала – не допомагало. З кожним днем біль ставав дедалі нестерпнішим, та й таким, що вже на ногу не могла стати. Але Господь зглянувся на мене. Знайомі порадили звернутися до університетської лікарні, зокрема, до ортопеда Ігоря Сергійовича Кулянди. Довго не роздумувала, вирішила їхати. Після детального обстеження лікар встановив діагноз «некроз головки стегнової кістки». Відтак повідомив, що при такій недозі конче потрібна операція. Звісно, погодилася, адже хотілося бути здоровою. Хірургічне втручання за кілька днів провели лікарі Ігор Кулянда та Сергій Гаряч. Нині проходжу курс післяопераційної реабілітації.

На шпальтах газети «Університетської лікарні» висловлюю вдячність Ігорю Сергійовичу та Сергію Васильовичу за професійно виконану роботу, високваліфіковану допомогу. За розуміння, чуйність і увагу дякую середньому та молодшому медперсоналу. Спасибі усім вам за добрі серця і професіоналізм. Бажаю здоров'я та успіхів у шляхетній справі!



ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: [WWW.TDMU.EDU.TE.UA](http://WWW.TDMU.EDU.TE.UA) (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
О. БОЙКО,  
П. БАЛЮХ  
Комп. набір і верстка  
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції  
46001  
м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1  
тел. 52-80-09; 43-49-56  
E-mail  
gazeta.univer@gmail.com

Засновник:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

За точність  
викладених фактів  
відповідає автор.  
Редакція не завжди  
поділяє позицію  
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво  
ТР № 482-82Р  
від 23.03.2010 р.  
видане  
головним управлінням  
юстиції  
у Тернопільській області

Газета  
виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг - 2 друк. арк.  
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,  
віддруковано у  
Тернопільському  
державному університеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

НА ПРИЙОМІ

# ЛЮДМИЛА СКАКУН: «ЛІКАР – АБО ХОРОШИЙ, АБО ВІН – НЕ ЛІКАР»

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**НАВЕСНІ БАГАТО ЛЮДЕЙ СКАРЖИТЬСЯ НА ВТОМЛЮВАНІСТЬ, СЛАБКІСТЬ, ЗАДУХУ, ОНІМІННЯ РУК ТА НІГ, ЖОВТУВАТИЙ КОЛІР ШКИРИ ТА БЕЗСОННЯ. ПРИЧИНОЮ ЦЬОГО ПРИЙНЯТО ВВАЖАТИ ВЕСНЯНИЙ АВІТАМІНОЗ. АЛЕ ЧАСТО НАСПРАВДІ ЙДЕТЬСЯ ПРО СЕРІОЗНІШЕ ЗАХВОРЮВАННЯ – АНЕМІЮ. ПРО НЕДУГУ ТА ЇЇ ЛІКУВАННЯ – У РОЗМОВІ З ЛІКАРЕМ-ГЕМАТОЛОГОМ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ ЛЮДМИЛОЮ СКАКУН.**

**– Людмила Миколаївно, що ж це за недуга – анемія або, як її часто називаємо, недокрів'я?**

– Анемія – це захворювання, яке супроводжується зниженням кількості червоних кров'яних тілець-еритроцитів. Найчастіше зустрічаються анемії, пов'язані з дефіцитом заліза, рідше – при хронічних захворюваннях, ще рідше – анемії, пов'язані з дефіцитом вітаміну В12 або фолієвої кислоти.

**– Які симптоми анемії?**

– При анемії хворий скаржиться на підвищену втомлюваність, погіршення пам'яті, м'язову слабкість, запаморочення, задишку, серцебиття, можуть з'являтися заїди в кутках рота. Можливе спотворення смаку та нюху у вигляді бажання їсти крейду, нюхати ацетон або бензин. Такі хворі зазвичай дратівливі, знервовані, плаксиві, в них знижується увага. Трапляється, що жінкам постійно докучають ламке волосся, суха шкіра, розшарування та ламкість нігтів. Вони намагаються розв'язати проблему новими засобами й навіть не підозрюють, що мають залізодефіцитну анемію. Потрібно вилікувати її, і шкіра стане красивою, нігті – міцними, зачіска – розкішною. Хворі на анемію погано переносять спеку, надмірно мерзнуть у холод. На розвиток хвороби вказує бліда шкіра обличчя. Хоча в кожного анемія проявляється індивідуально.

**– Що зазвичай спричиняє цю недугу?**

– Одна з причин дефіциту заліза в організмі – хронічні кровотечі. Вони можуть траплятися при тривалих і рясних менструаціях, геморої, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, зокрема, виразковій хворобі, поліпозі кишечника чи шлунка, при хронічному захворюванні нирок, інших недугах. Зниження гемоглобіну часто спостерігають у хворих на ревматологічну патологію, у пацієнтів, яким призначали хіміотерапію тощо. Найчастіше ця проблема виникає у жінок: майже кожна друга потерпає від цієї проблеми. Від 10% до 20% жінок страждають на анемію через втрати заліза під час місячних, вагітностей та пологів. Під час вагітності жінка віддає малюку частину своїх «запасів» заліза. Якщо вагітна має дефіцит заліза і не лікується, її дитина також недоотримає цього важливого елемента. І малюк народиться з прихованим залізодефіцитом. До розвитку анемії призводять підвищені потреби заліза в період інтенсивного росту у дітей та підлітків. Також анемія з'являється при порушенні всмоктування заліза в кишківнику, при його запаленні, нестачі мікроелементів у їжі. Втрата заліза стається і при частих легеневих і носових кровотечах, при неконтрольованому донорстві. Недуга виникає також через збіднений раціон, коли людина не отримує достатньо заліза з їжею.

**– Дехто вважає, що для того, аби вилікувати недокрів'я, достатньо з'їсти яблуко, гранат. Чи можливо позбутися недуги з допомогою самого харчування?**

– Їжа та харчові добавки самі не можуть вилікувати анемію. Але вони можуть бути допоміжними засобами в лікуванні. Харчування має бути різноманітним і збалансованим. Основа раціону в лікуванні анемії – м'ясо, овочі та фрукти. Вважають, що хворий на анемію має вживати не менше 100 грамів м'яса щодня в будь-якому вигляді – варене, запечене чи смажене, як котлети чи тефтели. Найбільше заліза містять телятина, яловичина, значно менше – свинина та курятина. Залізо, що міститься в продуктах тваринного походження, засвоюється значно краще. Важливо мати в меню каші з круп, картоплю, макарони, але вони не повинні переважати. Корисні також соки. Своїм пацієнтам раджу вживати квашену капусту, яка багата на вітамін С, рекомендую їсти мор-

кву, особливо тепер, навесні, коли вона в'яла. У такому вигляді морква більш корисна, аніж свіжа. Для нормального кровотворення, крім заліза, необхідно, щоб хворий на залізодефіцитну анемію отримував з їжею й інші мікроелементи. Всмоктування, засвоєння та метаболізм заліза, як і процеси кровотворення, значним чином залежать від таких мікроелементів, як кобальт, мідь, цинк, марганець тощо. Кобальту багато в печінці, нирках, молоці, рибі, бобових, зернових, агрусі, смородині, малині, абрикосах, вишнях, гру-

рого має свої особливості й повинно бути індивідуальним, тому при захворюванні на анемію для професійної допомоги хворому необхідно звернутися до лікаря-гематолога.

**– З якими ще недугами звертаються до кабінету лікаря-гематолога країни?**

– Переважно, це хворі на лейкемію. Зросла кількість пацієнтів з мієломною недугою. Зауважу, що з кожним роком ці хвороби молодшають. Якщо, приміром, раніше на мієлому хворіли люди після 50 років, то тепер цю недугу виявляємо у 30-річних.

Причина цих хвороб криється у нашій екології, поганих соціальних умовах. Прикро, що часто люди звертаються за медичною допомогою вже тоді, коли хвороба у запущеному стані. Це, звісно, ускладнює процес лікування.

**– Людмила Миколаївно, цікаво, чим захопила вас медицина? Чому обрали саме цей фах?**

– Можливо, це надто пафосно звучить, але я дуже люблю свою професію і не уявляю себе без медицини. Ця любов, мабуть, передалася мені з молоком матері, яка, до речі, теж присвятила своє життя медицині. Моя мати – Дарія Павлівна Процайло працювала медсестрою Березнівської цент-

тральної районної лікарні на Рівненщині. У дитинстві я часто ходила до мами на роботу. Інколи так і жартую, що мої дитячі роки пройшли у лікувальному закладі. Власне, й тому майбутню професію вибрала ще в дитинстві. Щоправда, стати студенткою вищого медичного навчального закладу мені не одразу вдалося. Навчалася на підготовчих курсах, працювала санітаркою. Друга спроба вже була вдалою і я стала студенткою тоді ще Тернопільського медичного інституту. Після закінчення навчання отримала скерування у Вишгородську сільську амбулаторію на Лановеччині, де обіймала посаду головного лікаря. Відтак працювала на комбайновому заводі дільничним терапевтом, згодом на кафедрі валеології Тернопільського педагогічного інституту викладала терапію. З 1990 року обіймаю посаду лікаря-ге-

матолога Тернопільської обласної консультативної поліклініки.

**– Ваші діти теж лікарі. Ви брали участь в їхньому виборі професії?**

– Гадаю, любов до медицини дітям, як і мені, передалася генетично. Адже вони зростали у родині, де завжди звучала медична тема. Мій чоловік – Леонід Миколайович працює асистентом кафедри стоматології Тернопільського державного медичного університету імені Івана Горбачевського, свекруха Галина Кирилівна – лікар-гінеколог. Свекор Микола Петрович Скакун, нині покійний, – доктор медичних наук, професор, тривалий час був завідувачем кафедри фармакології з клінічною фармакологією ТДМУ. Його іменем названо інститут фармакології, гігієни та медичної біохімії ТДМУ. Тож, зростаючи у родині лікарів, Аліна та Костянтин ще завчасу визначилися з майбутнім фахом. Нині Аліна – лікар-анестезіолог, Костянтин – стоматолог.

**– Наскільки, гадаєте, важливий у роботі лікаря поліклініки тандем «лікар-медсестра»?**

– Медсестра є правою рукою лікаря. Дуже важливо, коли цей тандем працює гармонійно, так би мовити, в унісон. Починаючи навіть з того, коли медсестра вміє прочитати почерк лікаря, розуміє лікаря з півслова. Мені пощастило з такою колегою. Це – молода і талановита медична сестра Наталя Володимирівна Гужвінська. Врешті, мені в житті таланти на добрих людей і я вдячна долі за такі зустрічі.

**– Що, на вашу думку, означає бути хорошим лікарем?**

– Лікар – або хороший, або він не лікар. Це – покликання. Хороший лікар – чуйний, грамотний, культурний, доброзичливий, співчутливий. Не можливо зняти білий халат і перестати бути лікарем. Справжній лікар не перестає бути ним і за межами медичного закладу.

**– Коли ж тоді відпочивати?**

– На все знайдеться час. Лише б було бажання (посміхається). Ми з чоловіком полюбаємо відпочивати на природі. Бувало, візьмемо намет – і гайда на Прикарпаття на шашлик або у Білу на підсніжники. Тепер відпочиваємо більше вдома, біля онуків. Ілля та Єва – наша розрада й потіха.

**– Можливо, у майбутньому і вони продовжать шляхетну справу своїх рідних...**

– Хтозна. Якщо це і станеться, то я лише їх благословлю на цю справді шляхетну та добру справу.

**– Дякую, Людмила Миколаївно, за інтерв'ю. Прийміть наші теплі вітання з нагоди вашого ювілею, який незабаром святкуватимете.**





## ПРАЦЮ ЦІНУЄ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЩЕ ДОНЕДАВНА МОЛОДША МЕДИЧНА СЕСТРА ОРТОПЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮБОВ ВОСКОБОЙНА І НАВІТЬ ГАДКИ НЕ МАЛА, ЩО ПРАЦЮВАТИМЕ У ЛІКАРНІ.**

За фахом жінка монтажник радіоапаратури та приладів. Спеціальність здобувала у професійно-технічному училищі №1 у Тернополі. Працювала на «Ватрі», відтак — у міському житлово-комунальному господарстві. До своїх обов'язків жінка завжди ставилася з великою відповідальністю, виконувала їх сум-

лінно. Була певна, що саме тоді робота принесе задоволення і буде до душі.

Любов Володимирівна зростала у звичайній сільській сім'ї на Підгаєччині, де цінували працю, чесність і людську гідність.

— У батьків нас було п'ятеро дітей, — мовить пані Люба. — Ще змалку вони привчали нас до роботи, всі діти мали свої обов'язки. Кожне завдання тата й мами старалися виконувати вчасно та якнайкраще. Пригадую батькові слова про те, що чим більше людина працює, тим більше вона відчуває свою цінність, розуміє, що потрібна не лише собі та своїм близьким, а й усьому суспільству. Адже пра-



ця скрашує наше життя, дає змогу навчатися кожен день. Недарма кажуть у народі: «Сталь гартується у вогні —

а людина в труді».

Три місяці тому Любов Воскобойна влаштувалася молодшою медсестрою в ортопедичне відділення університетської лікарні. Робота нова, незвична і по-своєму особлива, адже, крім функціональних обов'язків прибирання палат, допомоги медсестрам і пацієнтам, треба ще й приділити бодай би кілька хвилин своєї уваги недужим, сказати їм добре слово чи просто подарувати посмішку.

— Коли переступала поріг відділення як молодша медсестра, трохи, скажу відверто, було не по собі, — зізнається

Любов Воскобойна. — Нова робота, нові люди. Втім, звикати до роботи й колективу довго не довелося — допомогли колеги. Велика їм вдячність за те, що підтримали та роблять це й надалі. З перших днів прихильно і з розумінням ставляться до мене. Постійно відчуваю підтримку і старшої медсестри, і молодших медсестер, і середнього медперсоналу. У роботі це дуже важливо. Адже, як мовиться, робота — це наш другий дім. Хоч працюю лише три місяці, втім, уже з певністю можу сказати: колектив став для мене близьким і рідним.

14 березня молодша медсестра ортопедичного відділення Любов Воскобойна відзначила 50-ліття. Колеги вітають ювілярку і зичать їй міцного здоров'я, наснаги і всіх земних благ!

## ЛЮДИНА СПРАВИ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ЛІКАРНЮ АСОЦІЮЮТЬ З ЛІКАРЯМИ ТА ПАЛАТАМИ. ВТІМ, МАЛО ХТО ЗАДУМУВАВСЯ НАД ТИМ, А ЗВІДКИ Ж ПОЧИНАЄТЬСЯ МЕДИЧНИЙ ЗАКЛАД. ТАК-ТАК, САМЕ З ЦЕНТРАЛЬНИХ ВОРИТ.**

Власне, там нас і зустрічають чоловіки у формі охоронця. І саме вони нам люб'язно підкажуть, як пройти у те чи інше відділення, а для водіїв піднімуть шлагбаум, аби ті мали змогу проїхати автомашиною на територію лікарні.

— Щоправда, не всім транспортним засобам дозволено

це робити, — наголошує охоронець Андрій Бенцал. — Таке право мають працівники лікарні, автомобілі швидкої, пацієнти, які перебувають на гемодіалізі.

Андрій Семенович у університетській лікарні працює з 2002 року. З перших днів сидів за кермом «швидкої». Доправляв пацієнтів і лікарів, які чергували. Автомобільна їзда для чоловіка — його стихія. Виріс Андрій Бенцал у селі Курівці Зборівського району. Ще школярем уперше сів за кермо, незабутні враження закарбувалися у пам'яті назавжди. Після закінчення школи працював на «Ватрі» у Тернополі, відтак — водієм «пожежної» у Тернопільському районному відділі МНС. Водії пожежних

машин — люди незвичайні. Їм доводиться поєднувати дві, здавалося б, непеєднувані професії — вправного кермувальника багатотонного авто та пожежника, який знає, як правильно подати воду, як обережно «закинути» пожежну драбину в необхідне вікно та як бути вчасно там, де він найнеобхідніший. Андрій Бенцал знає всі тонкощі керування пожежним автомобілем. Адже якщо водій профі, то це 30 відсотків успіху під час гасіння пожежі. Тож до роботи на «швидкій» Андрію Семеновичу довго не довелося звикати, бо багато в чому вони схожі. Як і на по-



жежній, так і на «швидкій» головне — працювати оперативно, уважно й відповідально. Хоча, як твердить пан Андрій, це вимоги до будь-якої роботи.

Нині Андрій Бенцал стежить за порядком на території університетської лікарні, пильнує, аби вчасно відкрити шлагбаум. Втім, це ще не всі обов'язки охоронців. Вони також проводять чергового лікаря під час нічних викликів з одного корпусу в інший, лаборанта для проведення аналізів пацієнтам.

Робочу зміну Андрій Семенович приймає о пів на восьму. О 17 годині 30 хвилин центральні ворота лікарні зачиняють. На територію закладу можна потрапити через додатковий в'їзд з іншого боку. Та робота охоронця на цьому не закінчується. Він і надалі пильнує, аби на подвір'ї лікарні панував порядок.

26 лютого Андрій Бенцал відзначив півстолітній ювілей. Колеги вітають іменинника. З роси і води Вам, Андрію Семеновичу!

## ДОСЛІДЖЕННЯ

### УСЕ-ТАКИ МОЛОКО ТРЕБА ПИТИ

Стосовно корисності свіжого молока медики досі не можуть дійти однозначної думки. Одні вважають цей продукт дорогоцінним даром природи і радять споживати його регулярно в будь-якому віці. Інші твердять, що молоко корисне лише малим дітям, а у старшому віці зумовлює утворення в організмі зайвого слизу.

Лікарі зі школи соціальної та суспільної медицини при Брістольському університеті (Велика Британія) нещодавно завершили масштабне дослідження з цього питання й оприлюднили свої висновки. За словами науковців,



якщо в дитячому віці (до десяти років) щодня випивати по склянці молока, то в пенсійному ризик виникнення проблем з опорно-руховим апаратом знизиться на 25 відсотків. Сприятливий ефект зберігається незалежно від статі, соціального становища, маси тіла та інших чинників. Корисне молоко і підліткам. Що ж до «зайвого слизу», який воно нібито спричиняє,

то брістольські вчені зазначають: по-перше, такий ефект значною мірою перебільшений, а по-друге, може стосуватись лише дорослих людей (десь після 20 років). Інша річ, що буває індивідуальна особливість організму, коли травна система неспроможна переробити лактозу. Отаким людям молоко справді протипоказане. Але це — патологія, хвороба, а не трапляється доволі рідко.

**АБИ ПОЗБУТИСЯ ЗАПАХУ, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ**

Деякі люди змушені все

життя страждати через те, що від них погано пахне. І це не показник неохайності людини.

Справа в тому, що поганий запах, йде від тіла, майже у 30% всіх людей пояснюється розладами обміну речовин.

Дослідження фахівців із США показало, що в третині випадків поганий запах від тіла обумовлюється метаболічними порушеннями. При цьому організм людини, з'ясувалося, не в змозі засвоїти всі поживні речовини з їжі. Незасвоєні з'єднання й утворюють неприємний запах. Таке порушення обмінних процесів носить назву триметіламініурії.

При розвитку цього захворювання розбудовується здатність організму до пе-

ретравлювання триметіламіну. Це з'єднання і володіє характерним «помийним» запахом. Найбільше триметіламіну в червоному м'ясі та курячих яйцях, в рибі і в бобах. При надлишку триметіламіну в організмі ця речовина починає виділятися разом з потом, сечою, слиною, що і стає причиною поганого запаху. Не важко припустити, наскільки негативне таке захворювання позначається на психічному та емоційному стані людини, на її впевненості в собі.

Однак навіть при такому порушенні вихід є — слід звернути увагу на раціон харчування. Скорегувавши його правильним чином, людині цілком під силу позбутися поганого запаху тіла.



# АНДРІЙ МИСАК: «У ЛІКУВАННІ ЦИСТИТУ ВАЖЛИВО З'ЯСУВАТИ ПРИЧИНУ»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЦИСТИТ – ХВОРОБА НЕ СМЕРТЕЛЬНА, АЛЕ ВКРАЙ ДИСКОМФОРТНА. ОСОБЛИВО ДОКУЧАЄ ВОНА ЖІНКАМ: КОЖНИЙ ДРУГІЙ ПРЕДСТАВНИЦІ ПРЕКРАСНОЇ СТАТІ ДОВЕЛОСЯ ПІЗНАТИ НЕПРИЄМНІ СИМПТОМИ ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ. НА ВУЛИЦІ ВЕСНА, АЛЕ ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ ПРОГУЛЮВАТИСЯ ПАРКОМ ЧИ ЗБИРАТИ ПІДСНІЖНИКИ У ЛІСІ, ПОТРІБНО СИДІТИ ВДОМА, ПИТИ ПІГУЛКИ ТА КУТАТИСЯ У ТЕПЛУ КОВДРУ. ЯК НЕ ДОПУСТИТИ В СВІЙ ОРГАНІЗМ НЕПРИЄМНОЇ НЕДУГИ, А ЯКЩО З'ЯВИЛАСЯ, ТО У ЯКИЙ СПОСІБ ЇЇ ДОЛАТИ, З'ЯСОВУВАЛИ В ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ЕНДОСКОПІЇ З МАЛОІНВАЗИВНОЮ ХІРУРГІЄЮ, УРОЛОГІЄЮ, ОРТОПЕДІЄЮ ТА ТРАВМАТОЛОГІЄЮ ТДМУ АНДРІЯ МИСАКА.**  
– Андрію Івановичу, що таке – цистит, і чому частіше від нього потерпають жінки?

– Цистит – це запалення слизової оболонки сечового міхура. Втім, хочу зауважити, що серед більшості пацієнтів склалася не цілком позитивна традиція щодо ставлення до цього захворювання, а відтак і хибне уявлення про абсолютну безпечність такого діагнозу. Можливо, це сформувалося через доволі розповсюджену та швидкоплинну гостру форму циститу, успішно вилікувати яку вдається фахівцям будь-якого медичного профілю.

Починається це захворювання зазвичай з порушення сечовипускання. Ріжучий біль, відчутне печіння внизу живота, свербіж у сечовипускному каналі, в деяких випадках підвищена температура – все це ознаки циститу. Сеча виділяється маленькими порціями, буквально по краплині, іноді з домішками крові, наприкінці сечопуску. Частіше на цистит хворіють жінки, особливо в репродуктивному віці. Це можна пояснити особливостями анатомо-фізіологічної будови їх сечовидільної системи – сечівник жінки коротший та ширший, ніж у чоловіка. Тож зовнішню третину сечівника постійно інфікують мікроорганізми з піхви та прямої кишки. До того ж, надходять бактерії й під час статевої близькості. А ще виникненню у жінок циститу сприяють тривале сидіння в положенні, часті закрепи, не-

правильна гігієна анального отвору після дефекації, нечаста зміна тампонів або прокладок під час місячних, носіння тісного й щільного одягу, спідньої синтетичної білизни (приміром, «стрингів») упродовж тривалого часу. Якщо жінка відчула часті поклики до сечовипускання, болючість, відчуття печії, сумнівів немає – її «відвідав» цистит.

– Більшість жінок, виявивши перші ознаки недуги, починають картати себе, мовляв, переохолодилася, посиділа на холодній лаві чи поплавала у басейні з холодною водою... Бо ж прийнято вважати, що цистит – це результат переохолодження.

– Цистит приходить різними шляхами і не лише як наслідок дії холоду чи протягів. Це може бути недотримання правил особистої гігієни, розмаїті анатомо-фізіологічні аномалії сечовидільної системи, захворювання органів, що оточують сечовий міхур, дія хімічних чинників. Причина циститу – це поєднання кількох факторів, а пусковим механізмом найчастіше є переохолодження зі зниженням загального та місцевого імунітету, мікротравми, до прикладу, під час інтенсивних занять сексом. Поєднання причинного та пускового чинників і призводить до появи циститу. Для виникнення більшості форм циститу важлива й наявність патогенних мікроорганізмів. Переважна більшість неспецифічних циститів викликають грамнегативні бактерії, з яких кишкова паличка займає майже 80 % випадків. Причиною цього захворювання можуть бути стафілокок, ентерококи, клебсієла, протей. Не варто забувати, що часто цистит може стати й «подарунком» від нового партнера, який страждає від інфекцій, що передаються статевим шляхом (гонокок, трихомонада, хламідія). Окрім бактеріального циститу, за етіологічним чинником виділяють хімічний, променевиї, медикаментозний та алергічний цистити.

– Чи може грип спричинити цистит. В однієї знайомої грип кожного разу завершується циститом. Правда це чи домисли?

– Особливу категорію становлять віруси – інфекційний вірусний цистит часто викликають аденовіруси і є ускладненням гострих вірусних інфекцій верхніх дихальних шляхів. У такому випадку інфекція частіше потрапляє в сечові шляхи з потоком крові. Відомо, що слизова оболонка сечового міхура володіє хоро-

шим місцевим імунітетом, тобто стійкістю до інфекції. Але за деяких станів – переохолодження, перевтоми, виснаження – активність імунної системи знижується, що ми й спостерігаємо під час чи після грипу.

– Відчувши перші ознаки циститу, деякі жінки (та й чоловіки також), не квапляться до лікаря. Випробовують домашні засоби: гарячу ванну, відвари трав, грілки...

– Своїм пацієнтам в таких випадках завжди кажу, що ми живемо не в пустелі чи на острові, а в центрі Європи і в XXI сторіччі. Самолікування цього захворювання не варто займатися. Під маскою циститу можуть ховатися такі недуги, як туберкульоз, рак сечового міхура, камінь нижньої третини сечовода, захворювання сечівника, міхурово-сечівникового сег-



мента, дивертикул сечового міхура, нейрогенна дисфункція сечового міхура, захворювання органів тазу. А у чоловіків до цього невтішного списку може додатися хронічний чи гострий простатит, доброякісна гіперплазія чи рак простати. Навіть звичайний гострий апендицит клінічно може перебігати, як гострий цистит (у випадках тазового положення червоподібного відростка), за якого можуть спостерігатися частіше сечовипускання, зміни у лабораторних дослідженнях сечі. Тому ще раз наголошую: доцільніше звернутися за кваліфікованою допомогою до уролога вже за перших симптомів запалення сечового міхура.

– Які методи застосовуєте у лікуванні гострого циститу?

– Лікування гострого циститу може бути як амбулаторне, так і у стаціонарі, воно спрямоване на ліквідацію певних етіологічних і патогенетичних чинників. Хворим призначають

спокій, прийом достатньої кількості рідини (сечогінні трави, чай, мінеральна вода, ягідні морси), молочно-рослинну дієту без гострих приправ, консерв, м'ясних відварів. Показані, крім випадків геморагічного циститу, теплові процедури – сидіння ванни, грілка, теплові мікроклізми, фізіотерапевтичні процедури. Симптоматично задля полегшення проявів хвороби призначають неспецифічні протизапальні препарати, спазмолітики. З урахуванням етіологічної структури збудників гострого циститу проводять пероральну антибактеріальну, як правило, монотерапію, яку починають емпірично після взяття сечі для культурального дослідження. Для жінок високоефективними є короткі курси антимікробних препаратів, що характеризуються низькою вартістю та незначною кількістю небажаних реакцій. У більшості випадків застосовують антибактеріальні препарати цефалоспоринового та фторхінолонового ряду. За відсутності регресу явищ гострого циститу протягом 3-8 діб проводять заміну антибіотика або призначають комбіновану антибактеріальну терапію з урахуванням даних антибіотикограми сечі. Щоправда, лікувати цистит власними силами я б не радив, бо можна не впоратися з недугою, а лише змусити її перейти у приховану форму, яка неодмінно дасть про себе знати, щойно застудитесь або захворієте на грип, але тоді лікувати цистит тоді буде значно складніше.

– Що може трапитися, якщо знехтувати лікуванням циститу?

– Це може призвести до ускладнень, приміром, цистит може перейти в гострий пієлонефрит. Нелікований цистит може стати причиною хронічного циститу. Іноді ускладненням циститу може стати цисталгія, коли всі прояви циститу присутні, але при цьому аналіз сечі нормальний. А от вилікувати цисталгію – доволі непросто...

– Лікарські рослини у лікуванні циститу застосовують?

– Основні принципи лікування циститу – це боротьба з інфекцією сечовивідних шляхів за допомогою антимікробних і сечогінних препаратів, зняття запалення із слизової оболонки сечового міхура, зняття болю, підвищення імунітету. У фітотерапії існує багато рослин, які з успіхом

використовують з цією метою. Вживаючи відвари цих рослин, можна значно полегшити стан за умов гострого циститу впродовж 3-4 днів. Проте аби попередити рецидив, щоб цистит не перейшов в хронічну форму, необхідно продовжувати лікування не менше трьох тижнів.

У народних методах лікування циститу найчастіше застосовують листя брусниці, верес, звіробій, золотарник звичайний, журавлину, листя й кору осики, мучницю звичайну, тополя чорну, ехінацею пурпурову.

Усі ці рослини, крім звіробою й ехінацеї, використовують як настої: 1 ст. ложку будь-якої рослини залити склянкою окропу, настояти в термосі дві-три години або на водяній бані – 20-30 хвилин. До настоїв цих трав можна додати настоянку звіробою або ехінацеї – 30 крапель. Пити в три прийоми, по 1/3 склянки невеликими ковтками за 30-60 хвилин до їжі. Курс – до 20 днів. Окрім перелічених вище рослин, у народних засобах лікування циститу застосовують й горець, петрушку, полин (вживати не більше 3-х днів), плоди ялівцю, деревій, кукурудзяні рильця, кріп (насіння та траву), ромашку, бадилля моркви, хвощ польовий, їх потрібно настояти й вживати за тією ж схемою, можна скласти фітозбори.

– Андрію Івановичу, що порекомендуєте для профілактики циститу?

– Це слушне запитання часто ставлять мені пацієнти вже після завершення лікування. Загальні підходи до профілактики циститу містять насамперед ефективне лікування гострого циститу, своєчасне лікування захворювань, що передаються статевим шляхом і запальних захворювань статевих органів, профілактику запальних процесів у нирках, сечовивідних шляхах, своєчасне виявлення причин порушення відтоку сечі, суворе дотримання правил асептики та антисептики при катетеризації й інструментальному дослідженні сечового міхура.

Слід пам'ятати, що цистит може бути лише проявом більш складного й небезпечного захворювання. Тому хворі з рецидивуючим циститом повинні прийти на обстеження до уролога, щоб з'ясувати першопричину недуги. Не відкладайте візит до лікаря. Уявна, на перший погляд, безпечність діагнозу «цистит», не повинна провокувати відхилення від принципу, за яким ми лікуємо не хворобу, а пацієнта.



# ХАЙ ПОСТЯТЬ НЕ ЛИШЕ УСТА

о. Орест ГЛУБИШ

**«І ПОСТИТИ, І ЇСТИ ТРЕБА ПОБОЖНО. ПОСТИМО ТОДІ, КОЛИ ЧЕРЕЗ ПІСТ МОЖЕМО ЛІПШЕ ВИКОНУВАТИ БОЖУ ЗАПОВІДЬ. А ІМО НЕ ЯК ЗАХЛАННІ, А ЯК БОЖІ РОБІТНИКИ, КОЛИ БОЖИЙ ЗАКОН ВИМАГАЄ СКРИПЛЯТИ ТІЛО ІЖЕЮ. ЗАВЖДИ ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ СЛОВА АПОСТОЛА: «ЧИ ЇСТЕ, ЧИ П'ЄТЕ, ЧИ ЩО ІНШЕ РОБИТЕ, ВСЕ РОБІТЬ НА СЛАВУ БОЖУ». (1КОР. 10,31).**

У Північній Африці один місіонер побачив, що бедуїн лягав на землю і, прихиливши вухо до неї, щось слухав. Місіонер поцікавився, що він робить, на що бедуїн відповів: «Слухаю, як пустеля плаче. Плаче ж вона тому, що хотіла би стати плодю-

чим садом, зеленим квітучим парком».

Можливо, хтось з вас, дорогі читачі, здивується, що саме таким вступом розпочинаю свої роздуми про Великий піст. Але, впевнений, що саме в цій фразі, а радше в її повчальному змісті, закладена глибока сутність цієї духовної вправи. Для багатьох піст — це дискомфорт, навіть покарання. Дехто постить для того, щоб схуднути, зберегти «відповідну» фігуру, красу. Звичайно, у цьому немає чогось поганого, навпаки, дуже добре, коли такі люди, турбуючись про власне здоров'я, вдаються до природних лікувальних методів. Однак піст передусім потрібно розглядати як суто релігійний християнський засіб, який наближає нас до Бога. У біблійній традиції піст — це приготування до зустрічі з Богом. Власне, через піст душа людини має стати ви-

тонченою й чистою. «Тілесний піст повинен очистити людину від образів і вражень цього світу, щоб приготувати до зустрічі з іншим, із святим», — пише святий Іван Ліввичник. Згадаймо біблійного пророка Мойсея на горі Синай, коли він перед отриманням Заповідей Божих постив сорок днів і ночей. Власне, очищенням душі й тіла Мойсей готувався до зустрічі з Богом.

Мовлячи про піст, повинні усвідомити, що він аж ніяк не є покаранням чи примусовим виконанням церковних приписів, не розвантажувальною дієтою чи навіть засобом для очищення організму від шлаків (хоч це теж потрібно робити), а отримання духовних плодів. Як висловлюються подвижники нашої Церкви, на «стягування благодаті Святого Духа».

Щоб краще проілюструвати це твердження, наведу

фрагмент розмови о. Серафима Саровського з купцем Мотовиловим. На запитання купця, що є суттю християнського життя і християнських справ, отець Серафим відповів: «Справжня мета нашого християнського життя полягає у накопиченні Святого Духа». А про добрі діла (піст, милостиню тощо) о. Серафим сказав: «Лише ті діла приносять нам плоди Святого Духа, які зроблені ради Христа: усе ж, що не ради Христа було зроблено, хоч і є добрим, не приносить нагороди в майбутньому житті, та й у цьому житті не приносить Божої благодаті».

Утім, повернемося до розповіді про бедуїна, який слухає плач у пустелі, яка хотіла б стати квітучим садом. Що спільного між нею і змістом нашої теми? Справа в тому, що кожна спустошена гріхом людина і є тією пустелею, яка, маючи первісне призначення

від Бога «стати квітучим садом», втратила цю божественну властивість, тобто образ і подобу Божу. Але, Господь, будучи добрим і милосердним, дає різні засоби, щоб повернути втрачену ласку, вищу досконалість. Плодючим садом чи зеленим парком для людської душі-пустелі будуть такі чесноти, як молитва, покіра, смиренність, доброта, лагідність, любов, милосердя. Саме завдяки постові (але справжньому, не формальному) можемо перетворити пустиню знівченого гріхом нашого серця у квітучу оазу християнської досконалості. Святий Іван Золотоустий так писав про піст: «Ти постиши? Докажи мені це своїми ділами! Якими, скажеш, ділами? Коли побачиш бідного, дай милостиню. Коли маєш ворога, примирися. Коли побачиш свого друга щасливого, не заздри. Хай постяться не тільки уста, але й слух, зір, ноги, руки та всі члени нашого тіла. Щодо за користь, коли ми стримуємося від птиць і риби, а гриземо і з'їдаємо братів».

## ПОСТИТИ – НЕ ОЗНАЧАЄ ГОЛОДУВАТИ

Олеся БОЙКО

**ВЕЛИКИЙ ПІСТ, ЯКИЙ ТРИВАЄ 48 ДНІВ, ПРИПАДАЄ НА НАЙВАЖЧИЙ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЧАС – ПЕРЕХОДУ ВІД ЗИМИ ДО ВЕСНИ, КОЛИ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПЕРЕБУДОВА ВСІХ ЖИТТЄВИХ ПРОЦЕСІВ. АБИ НЕ ЗАВДАТИ ШКОДИ ОРГАНІЗМУ ТА ВИКОРИСТОВУВАТИ ПІСТ МАКСИМАЛЬНО ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СВОГО ЗДОРОВ'Я, НЕОБХІДНО ЦІЄЙ ПОРИ ДО ХАРЧУВАННЯ ПОСТАВИТИСЯ ВІДПОВІДАЛЬНО.**

— Важливо розпочати піст правильно, — зауважує доцент кафедри внутрішньої медицини №1, заступник декана медичного факультету ТДМУ ім. І. Горбачевського, кандидат медичних наук Ірина Смачило. — Перший тиждень буде періодом адаптації, у цей час можливий певний дискомфорт. Відтак здорова людина звикає і переносить піст добре. Якщо через тиждень з'являється слабкість, сонливість, погіршується самопочуття — потрібно припинити постити й поступово перейти на звичний режим харчування.

У час посту лікар радить обирати більш повноцінні джерела харчування. Необхі-

дно максимально урізноманітнити свій раціон. Джерелом білків можуть стати бобові — горох, квасоля тощо, а також соя, горіхи, гриби. Бажано у період посту вживати більше вітамінів, насамперед вітамін С. У нагоді стануть картопля та квашена капуста, адже вони містять досить багато вітаміну С.

— Оскільки існує заборона на м'ясо, птицю, рибу, молочні продукти та яйця, то для профілактики дефіциту білка в раціон харчування варто включати білок рослинного походження — це всі соєві продукти, бобові, горіхи, насіння, різні злакові та каші, — радить Ірина Смачило. — Дуже корисно урізноманітнити свій раціон різними кашами, макаронними виробами з борошна грубого помолу або твердих сортів пшениці, картоплею, адже вони є ідеальними джерелами тривалої енергії. Крім білкових і крохмалистих продуктів, необхідно щодня вживати до їжі олії. Найкориснішою є нерафінована оливкова першого холодного віджиму та лляна, які найкраще додавати у салати. Для смаження та тушкування використовуйте оливкову рафіновану. Важливу частку в денному раціоні відводять овочам і фруктам,



яких потрібно вживати не менше 500 грамів щодня. Для запобігання нестачі заліза в організмі важливо вживати крупи та бобові продукти разом з овочами, в яких міститься вітамін С. Хорошим джерелом заліза є порошок какао.

Лікар також рекомендує щодня вживати 1 столову ложку насіння сезаму: це забезпечить організм необхідною кількістю кальцію, під час невживання молочних продуктів. Для профілактики загострення весняної депресії необхідно, аби до раціону входили страви з бурого (неочищеного) рису, пшоно, гречки, сої, сочевиці, а також фініки, банани й арахіс. Важливо щодня приймати вітамінно-мінеральний комплекс. І не забувати про важливість вживання достатньої кількості чистої питної води — не менше 1,5 літра на день. Для любителів солодкого залишаються мед і сухофрукти, які є джерелом важливих вітамінів і мікроелементів. Зорганізуйте собі режим харчування не рідше 4-5-ти разів на добу.

Адже рослинна їжа менш калорійна, ніж тваринного походження. Ретельно пережовуйте їжу — це дуже дієвий спосіб знешкодження патогенних бактерій, що потрапляють з їжею за допомогою ферменту лізоциму, який знаходиться у слині і має антибактеріальні властивості.

— Тривалий піст протипоказаний вагітним жінкам, матерям, які годують грудьми, маленьким дітям, — наголошує Ірина Володимирівна. — Не можна постити людям з хронічними захворюваннями, тим, хто потерпає від туберкульозу, інфекційних захворювань. Різке перелаштування організму може неадекватно позначитися на стані імунної системи й стати причиною імунodefіциту. Хворі на цукровий діабет, особливо інсулінозалежні, також повинні відмовитися від посту, тому що їм протипоказана рослинна їжа у великій кількості — вона занадто багата на вуглеводи.

Щоб почуватися в тонусі, лікар рекомендує більше перебувати на свіжому повітрі, займатися помірними фізичними вправами, використовувати ароматичні ванни з натуральними складниками — хвойним екстрактом, відварами сухих трав (ромашки, меліси), запашними оліями лимону та апельсину.

«І пам'ятаємо, що основна суть посту — не лише фізичне, а насамперед духовне очищення людини, чистота помислів, любов до ближнього, дотримання посту в думках, словах і вчинках», — наголосила кандидат медичних наук Ірина Смачило.

## ПІСНЕ МЕНЮ

**Салат картопляний з овочами**

5 картоплин, 2 моркви, 1 корінь селери, 1-2 несолодких яблука, 1 редька, 3 ст. л. лимонного соку, 4-5 ст. л. оливкової або соняшникової нерафінованої олії, 1 ч. л. цукру, сіль, перець, зелень.

Картоплю відварити у мундирі, охолодити, почистити та порізати тонкими кружальцями. Додати решту овочів, порізаних дрібною соломкою, полити заправою й залишити на годину. Для приготування заправки, змішати лимонний сік, цукор, сіль і перець, влити олію, вспипати січену зелень та старанно розмішати.

Замість лимонного соку можна використовувати яблучний або виноградний оцет.

**Картопляна запіканка з овочами**

1 кг картоплі, 1,5 ст. л. борошна, 2 ст. л. олії, сіль, перець.

**Для фаршу:** 300 г печериць, 2 цибулини, 2 ст. л. олії, сіль, перець.

Приготувати фарш: порізану кубиками цибулю обсмажити в олії, додати скибочки грибів і смажити доки весь сік не випарується. Почищену картоплю натерти на великій тертці, додати сіль, перець, борошно та все старанно перемішати. У форму налити 2 ст. л. олії, викласти половину картоплі, начинку з грибів, а зверху — другу половину картоплі. Запекти все до появи рум'яної шкірки.

**Пам'ятайте, що...**

— Переїдати в піст не можна. Навіть якщо обмежитеся пісними стравами.

— Після закінчення посту до традиційного режиму харчування треба переходити поступово, не об'їдаючись одразу ж жирним м'ясом.

— Якщо суворо дотримуетесь правил посту та протягом перших двох днів не вживаєте їжу взагалі, то у наступні кілька днів вам краще обмежити вживання солі й соленої їжі.



# ТУТ ЛІКУЮТЬ НАЙВАЖЧИХ ХВОРИХ УЖЕ ПІВСТОЛІТТЯ

Лідія ХМІЛЯР,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ВИПОВНИЛОСЯ 50 РОКІВ ВІДДІЛЕННЮ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ПЕРШИХ ПАЦІЄНТІВ ТУТ ПРИЙНЯЛИ В БЕРЕЗНІ 1963 РОКУ. ВІДТОДІ МЕДИКИ ВІДДІЛЕННЯ ЩОДНЯ БОРЮТЬСЯ ЗА ЖИТТЯ ЧИЇХОСЬ БАТЬКІВ, МАТЕРІВ, СИНІВ, ДОНЬОК... БІЛЬШІСТЬ – ЦЕ ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ ХВОРИ, А ТАКОЖ ЛЮДИ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ РЕАНІМАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ, ОТРУЄННЯ, З ШЛУНКОВО-КИШКОВИМИ КРОВОТЕЧАМИ, ГОСТРИМИ ПАНКРЕАТИТАМИ, ДИХАЛЬНОЮ, НИРКОВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ... ЇМ ПОЛЕГШУЮТЬ СТРАЖДАННЯ, ЇХ ВИХОДЖУЮТЬ І СТАВЛЯТЬ НА НОГИ ЛІКАРІ НАЙВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ САМОВІДДАНО ВИКОНУЮТЬ СВОЮ ДУЖЕ ВІДПОВІДАЛЬНУ ТА ДУЖЕ НЕЛЕГКУ РОБОТУ. РЯТУВАТИ ЛЮДИНУ, МАБУТЬ, НАЙПРЕКРАСНІШЕ З УСІХ ЗАНЯТЬ. І НАЙВАЖЧЕ.**

Нині відділення анестезіології та інтенсивної терапії – це шість палат інтенсивної терапії і реанімаційна зала з сучасним обладнанням, необхідним для порятунку людей.

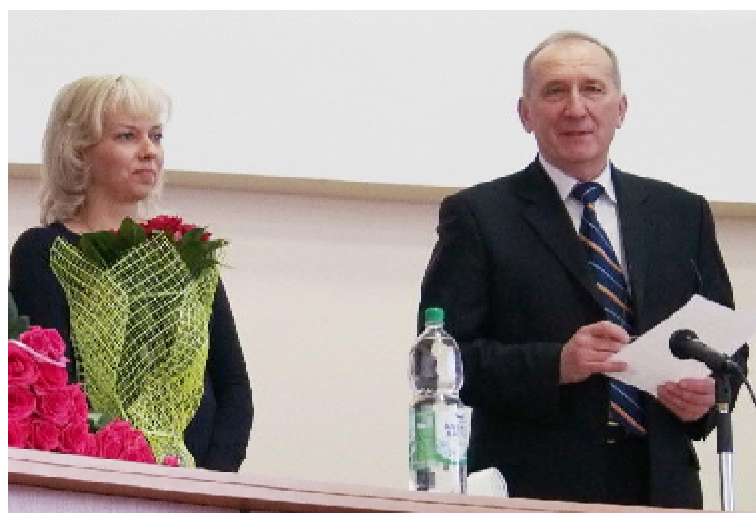
для лікування мало, воно дає віддачу лише в руках висококваліфікованих фахівців. Слава Богу, вони є. І на урочистих зборах з нагоди 50-річчя відділення анестезіології та інтенсивної терапії, що відбулися в актовій залі університетської лікарні, їм дякували за самовіддану працю, високий професіоналізм, відповідальність, за золоті

відділення, засновником і популяризатором анестезіології, реаніматології та інтенсивної терапії в Західній Україні, пізніше – завідувачем кафедри анестезіології Львівського медичного інституту. 26 років – з 1965 до 1991-го – відділення очолював і був головним анестезіологом області Орест Охрим. Під його керівництвом воно зростало,

ної допомоги Олександр Кумпаненко, Ігор Федун, Володимир Вівчар, Сергій Кучеренко, Юрій Воськало, Василь Бойко, Людмила Юзьків, Олег Ємяшев, Степан Водарський. Лікарям допомагає прекрасно підготовлений медперсонал: старша медична сестра Ірина Гресс, медичні сестри-анестезисти Ганна Шевчук, Ірина Любунь, палатна мед-

ної роботи Ірина Герасимець. Високо цінуємо допомогу в лікуванні важкохворих наших колег-хірургів, терапевтів, неврологів, фізіотерапевтів, лаборантів, рентгенологів, ендоскопістів, лікарів з ультразвукової діагностики, фармацевтів, працівників господарської служби.

Ми зустрілися напередодні 8 березня. Десь там, за вікнами лікарні, панувало передвечірнє пошвавлення й метушня, а тут, у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії – тихо. Так тихо, що здається, можна почути, як пульсує, збиваючись з ритму, чиєсь серце. В реанімаційній залі над пацієнткою – немолодою



Вітання з нагоди ювілею відділення – від голови профкому Наталії БРИКСИ та головного лікаря Мирослава ГІРНЯКА

руки та чуйне серце. Згадували ветеранів, які пропрацювали у цьому медпідрозділі багато років, і історію розвитку анестезіологічної служби в області. Приємно, що серед гостей були колишні завідувачі відділенням анестезіології та реаніматології Орест Охрим, відділенням анестезіології та інтенсивної терапії обласного перинатального центру «Мати і дитина» Леонід Колеснік, лікарі-анестезі-

поповнювалося діагностичним та лікувальним обладнанням і гарними фахівцями. 1976 року сюди прийшов працювати молодий, але вже досвідчений анестезіолог-реаніматолог Олексій Куйбіда, а 1991 року Олексій Іванович очолив відділення анестезіо-



Завідувач відділення Олексій КУЙБІДА

сестра Олександра Чудик, молодші медсестри Владислава Канюка, Анна Москалюк, – розповідає Олексій Куйбіда. – Відділення анестезіології та інтенсивної терапії тісно співпрацює з ТДМУ ім. І.Я.Горбачовського, кафедрою хірургії №2, якою завідує професор, доктор медичних наук Олександр Олійник. Значним

жінкою, під'єднаною до апарату штучної вентиляції легень, – схилилися лікарі. В лікарню її привезли у важкому стані і ось після складної операції на органах черевної порожнини та чотирьох днів на апаратному диханні з'явилися перші позитивні ознаки одужання. «Тепер вона зможе дихати самостійно, будемо відключати



Подарунок відділенню – від голови наглядової ради університетської лікарні, професора Ігоря ДЗЮБАНОВСЬКОГО

Усього – 12 ліжок. Є все необхідне для реанімаційних заходів (зокрема, апарати для штучної вентиляції легень, гемодіалізу), апаратура, що допомагає стежити за життєво важливими функціями людського організму. Але просто хорошого обладнання

ологи Антоніна Булгакова, Любомир Найчук, медсестра-анестезистка Галина Канчалаба, яка нині на заслуженому відпочинку, а також донька професора Івана Тимчука – Леся Іванівна Тимчук. Іван Дмитрович був першим завідувачем анестезіологічного



логі та інтенсивної терапії. До свого призначення випускник Івано-Франківського медичного інституту, а нині – головний анестезіолог області опанував широкий діапазон оперативного лікування різних хвороб в медичних закладах Сум і Донецька.

– Нині у відділенні працює 20 лікарів-анестезіологів, дев'ятеро з них мають вищу кваліфікаційну категорію. Досконало володіють необхідними методами реанімації та надання невідкладної медич-

є внесок в роботу відділення професора, доктора медичних наук Володимира Гнатіва, доцента, кандидата медичних наук Іванни Чепіль, асистента, кандидата медичних наук Ольги Костів. Велику увагу роботі відділення приділяють керівники головного управління охорони здоров'я ОДА та адміністрація лікарні, зокрема, головний лікар Мирослав Гірняк, заступник головного лікаря з хірургічної роботи Віктор Запорожець, заступник головного лікаря з лікуваль-

апарат», – оглянувши хвору, зазначив Олексій Іванович. Гадаю, для жінки це був найкращий подарунок на 8 березня – вона знову дихала сама, без всіх отих «трубок» і кисневої маски.

Щороку в палатах інтенсивної терапії університетської лікарні отримують допомогу півтори тисячі пацієнтів. Анестезіологи працюють також в операційних, даючи наркоз і забезпечуючи хворому сон і знеболення під час операції. **(Закінчення на стор. 7)**



ВІДДІЛЕННЯ

РАДИ-ПОРАДИ

# ТУТ ЛІКУЮТЬ НАЙВАЖЧИХ ХВОРИХ УЖЕ ПІВСТОЛІТТЯ

**(Закінчення. Поч. на стор. 6)**

За рік в лікарні з участю анестезіологів роблять понад 4,5 тисяч операцій. За 50 років це десятки тисяч врятованих життів і сотні тисяч прооперованих хворих.



**Олександр ОЛІЙНИК, завідувач кафедри хірургії з анестезіологією №2 ТДМУ, професор**

Порожні ліжка – рідкість у цьому відділенні. Працювати тут навіть психологічно нелегко, витримують ті, для кого медицина не просто обраний в юності фах. Вона – їхнє життя в найширшому значенні цього слова.

В Олексія Куйбіди понад сорок років лікарського стажу. На прохання розповісти про особливо складні випадки з медичної практики Олексій Іванович відповів:

– У нашому відділенні всі пацієнти – складні. На жаль, не завжди вдається вирвати

но-мозкова травма... Від страшного удару ненароджена дитинка в тілі матері пробила діафрагму – м'язово-сухожильну перегородку, що відділяє грудну порожнину від черевної. Крихітне мертве тільце лікарі виймали з грудної клітки жінки, яка була між життям і смертю. У нашому відділенні вона пролежала більше місяця. Чоловік постраждав менше. Завдяки професійним діям медиків одужали обоє. Одного разу до відділення з підозрою на отруєння привезли цілу родину. Бабця, дід, донька, внук були у важкому стані. Отруїлися вони блідою поганкою, це одне з найтяжчих грибних отруєнь, що призводить до летальних наслідків. Та не лише поганки з мухоморами забирають у людей здоров'я й життя. Трагічний випадок стався в одному з районів: бабуся вирішила пригостити рідних салатом

балок. Симптоми лептоспірозу проявляються раптово й спочатку схожі на грип. Люди не одразу звернулися за медичною допомогою, а це – втрачений для комплексу реанімаційних заходів час. Тож лікарі не втомлюються попереджати про небезпеку самолікування. Пригадується ще один випадок, що стався 15 років тому. З Чортківського району привезли хлопця,



хворих з об'ємів смерті. Лікар – не Бог. А біда зазвичай приходить несподівано. Скажімо, кілька років тому сталася аварія: «джип» зіткнувся з «Москвичем», в якому їхали чоловік та його вагітна жінка. Вона дуже постраждала: переламані ноги, ребра, череп-

з лободи. Пішла, назбирала, приготувала. З'ясувалося, що не лобода то була, а дурман. Помилалася старенька і вся сім'я опинилася на лікарняних ліжках. А лептоспіроз, носіями якого є миші й щурі! Одного року з таким діагнозом у відділення доправили 15 ри-

інфікованого правцем. Стан його був критичний. Упродовж місяця хлопець перебував у палаті інтенсивної терапії та лише завдяки професійним діям наших медиків вдалося уникнути найстрашнішого, хоч отрута правцевої палички – смертоносна. Відтоді батько хлопця щороку вітає лікарів і медсестер відділення анестезіології та інтенсивної терапії з Різдвом, сердечно дякуючи за врятованого сина.

Люди хочуть бути щасливими, але що таке щастя кожен розуміє по-своєму. Хоча для когось раніше, а для когось, слава Богу, пізніше, поняття щастя зводиться до одного – здоров'я. Недаремно кажуть у народі: доки здоров'я служить – людина не тужить.

# ХОЧУ ТЕ, НЕ ЗНАЮ ЯКЕ

**ІНОДИ ЛОВИМО СЕБЕ НА ГАДЦІ, ЩО ЗАРАЗ ХОЧЕТЬСЯ ЗОВСІМ НЕ ТОГО, ЩО Є В ХОЛОДИЛЬНИКУ. ПРИЧОМУ БАЖАННЯ СКУШТУВАТИ ТОЙ ЧИ ІНШИЙ ПРОДУКТ ТАКЕ СИЛЬНЕ, ЩО СТАЄ СХОЖИМ НА ПРИМХИ ВАГІТНОЇ ЖІНКИ. ВЕСНА – ЧАС ГІПОВІТАМІНОЗУ, І ЯКЩО СТАРАННО ПРИСЛУХАТИСЯ ДО СВОГО ОРГАНІЗМУ, ЗМОЖЕМО ЧІТКО ВИЗНАЧИТИ, ЩО ЙОМУ ПОТРІБНО. СПЕЦИФІЧНІ БАЖАННЯ РОЗВИВАЮТЬСЯ ЗА РАХУНОК ТОГО, ЩО МИ ЩОСЬ НЕДООТРИМУЄМО, ЯКИЙСЬ ВІТАМІН АБО МІНЕРАЛ. СПРОБУЄМО ВИЗНАЧИТИ, ЧОГО НАМ НЕ ВИСТАЧАЄ, АЛЕ З УМОВОЮ, ЩО ЦЕЙ ПРОДУКТ ВИ ПОВИННІ НЕ ПРОСТО ЛЮБИТИ, А ПРИСТРАСНО БАЖАТИ, ЧАСОМ ЗОВСІМ НЕСПОДІВАНО.**

**Цибуля**  
Сильна потреба у спеціях, що мають гострий смак, може свідчити про проблеми з легенями.

**Солоні огірки**  
Це не обов'язково означає, що ви вагітні, якщо вам дуже захотілося солоних огірків. Вам просто не вистачає солі, а це прикметно для вагітних.

**Сир**  
Якщо любите сир і готові їсти його в будь-який час і в будь-якому вигляді, то вам радше необхідні кальцій та фосфор.

**Яблука**  
Яблука містять дуже багато корисних речовин, яких, можливо, не вистачає вашому організму: кальцій, калій, фосфор, магній. Якщо вживаєте багато жирів, які при кімнатній температурі залишаються в твердому вигляді, це й може стати причиною пристрасного бажання яблук. Не варто також забувати, що яблука є джерелом заліза, отже, це може



казувати на знижений гемоглобін.

казувати на знижений гемоглобін.

**Молоко**  
Якщо ви вже давно не дитина, але продовжуєте любити молоко, це може означати, що вам необхідний кальцій. У молоці також міститься триптофан, який має заспокійливу властивість.

**Кислі фрукти**  
Постійне бажання їсти кислі фрукти вказує на проблеми з жовчним міхуром і печінкою. Варто перевірити роботу саме цих органів.

**Вершкове масло**  
Внаслідок недостатнього споживання насичених жирів виникає потреба у вершковому маслі. Найчастіше його хочуть вегетаріанці.

**Яйця**  
Крім сірки, білка, селену та амінокислот, любителі яєць потребують жиру, який містить жовток, або холіну, який розчиняє жир і холестерин.

**Оливки, маслини**  
Не має значення, які ви любите – зелені чи чорні. Вам, напевно, не вистачає солі. Найчастіше їх їдять ті, у кого знижена активність щитоподібної залози.

**Сіль**  
Вам не вистачає натрію, і у вас є дефіцит йоду у щитоподібній залозі. Із сіллю потрібно бути дуже обережним! Вона сприяє затримці рідини в організмі. Можуть виникати набряки.

**Горіхи**  
Якщо вам постійно хочеться горіхів, варто вживати більше білків і вітамінів групи В або жирів.

**Кола**  
Бажання пити колу свідчить про цукровий голод і пристрасть до кофеїну. Але не варто забувати, що цей напій більше шкідливий, ніж корисний. Задовольнити ж свою пристрасть до глюкози та кофеїну можна й більш корисними продуктами.

**Диня**  
Диня має своєму складі калій та вітамін А, вітамін С, кальцій, магній, фосфор, інозит, біотин. Тому пристрасть до дині пояснюється тим, що організм потребує саме цих речовин.

**Крейда**  
Поїдання крейди свідчить про те, що у вас нестача заліза, і, мабуть, розвивається залізодефіцитна анемія.

**Бруд і фарби**  
У дітей буває схильність поїдати бруд і фарби. Це вказує на дефіцит кальцію та вітаміну D.



# ДІАГНОСТУЙТЕ ГЛАУКОМУ ВЧАСНО

Лариса ЛУКАЩУК

**НЕЩОДАВНО ВІДЗНАЧИЛИ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ГЛАУКОМОЮ. В УКРАЇНІ ОСТАННІМИ РОКАМИ ПОМІТНЕ ЗРОСТАННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗАХВОРЮВАНОСТІ НА 35,3%, А ПОШИРЕНОСТІ – НА 42,4 %, ТОБТО КІЛЬКІСТЬ ЗВЕРНЕНЬ ДО ЛІКАРЯ З ПРИВОДУ ГЛАУКОМИ ЗБІЛЬШИЛАСЯ ВДВІЧІ, А ВПЕРШЕ ДІАГНОСТОВАНИХ ВИПАДКІВ – НА ТРЕТИНУ. ГЛАУКОМА ПОСІДАЄ ДРУГЕ МІСЦЕ СЕРЕД ПРИЧИН ІНВАЛІДНОСТІ ПО ЗОРУ. ТОЖ НЕ НЕХТУЙТЕ ЗВИЧАЙНИМИ ПРАВИЛАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ВЧАСНО ДІАГНОСТУЙТЕ ЦЕ ГРІЗНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО ВТРАТИ ЗОРУ.**

Статистичні факти щодо захворюваності на Тернопіллі, на жаль, не спростовують, а навпаки, лише підтверджують цей факт. Як повідомила **глаукоматолог Тернопільської університетської лікарні Марія Гарасимів**, загалом на диспансерному обліку в області перебуває понад 4 тисяч хворих на глаукому. Торік зафіксовано захворювання в 419 краях. Останніми роками почастішали випадки виявлення цієї недуги на ранніх стадіях. Спеціалісти-офтальмологи активно виявляють та діагностують цю патологію частіше у Тербовлянському, Кременецькому, Лановецькому районах, у Тернополі.

– Якщо ж проаналізувати захворюваність на глаукому серед мешканців області, то найнижчі показники у Підгаєцькому, Заліщицькому, Чортківському районах, – каже Марія Василівна. – Але

це аж ніяк не є приводом для заспокоєння. Така ситуація потребує посилити увагу спеціалістів щодо раннього та активнішого виявлення глаукоми, а людей мала б насторожити, аби вони вчасно зверталися за офтальмологічною допомогою.

Найважливішим у лікуванні наслідків глаукоми лікар вважає її раннє виявлення, проте понад половина людей, в яких дебютувало захворювання, навіть не підозрюють про це.

Варто б нагадати: глаукома – це недуга очей, яка характеризується підвищенням внутрішньоочного тиску, що призводить до атрофії зорового нерва. Початок хвороби підступний та перебігає частіше безсимптомно. Якщо лікування цього захворювання не проводити, то поступово починає звужуватися поле зору – людина перестає помічати розташовані збоку об'єкти, надалі хвороба призводить до прогресуючого зниження зору, причому з часом можлива повна його втрата. На жаль, зір, втрачений внаслідок глаукоми, не підлягає відновленню.

Хоча глаукома може виникнути в будь-якому віці, починаючи з народження, але поширеність захворювання значно збільшується після 40 років. Так, частота вродженої глаукоми складає 1 випадок на 10-20 тисяч новонароджених, у віці 40-45 років первинна глаукома спостерігається приблизно у 0,1% населення. У віковій групі 50-60 років глаукома охоплює 1,5%, а в осіб, які старші 75 років, – понад 3%. Це захворювання займає одне з перших місць серед причин невиліковної сліпоти й має найбільший інвалідизуючий статус та соціальне значення. Тому офтальмологи рекомендують людям, які входять до так званих «груп підвищеного ризику», перевіряти зір і внутрішньооч-

ний тиск щонайменше двічі на рік. Це особливо актуально для пацієнтів з історією сімейних захворювань на глаукому, тих, хто страждає від підвищеної короткозорості або далекозорості, а також людей, які старші 60 років.

До груп ризику належать особи, в яких спостерігають такі симптоми:

- в роду були хворі на глаукому;
- коли вже за 40 років;
- райдужні кола при погляді на джерело світла;
- літають «мушки» перед очима;
- болі в очах зранку, затуманювання зору;
- супутня судинна патологія (цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба);
- вазоспазми (часто холодні кінцівки рук і ніг);
- мігрень;
- зоровий дискомфорт при керуванні автомобілем;
- паління;
- хронічні стреси.

Серед причин сліпоти згідно з результатами епідеміологічних досліджень, по суті, в усіх регіонах світу друге місце займає глаукома, що підтверджує її соціальну значущість як одного з найбільш інвалідизуючих захворювань. Динаміка захворюваності на глаукому в Україні характеризується аналогічними тенденціями та є невтішною.

У літературі глаукома визначається як гетерогенна група захворювань, що характеризується прогресивним перебігом, розвитком оптичної нейропатії, поступовим звуженням поля зору, які найчастіше пов'язані з підвищенням внутрішньоочного тиску (ВОТ). При цьому зір падає аж до повної незворотної сліпоти, супроводжуючи пацієнта до інвалідності. Позаяк перебіг захворювання на початкових стадіях, як правило, має безсимптомний характер, за да-

ними ВООЗ, 50% хворих у розвинених країнах та 90% – у країнах, що розвиваються, не підозрюють про наявність у них недуги, відтак жодного лікування не отримують та відповідно не перебувають під наглядом лікарів.

Як запобігти цьому захворюванню та боротися з глаукомою?

По-перше, глаукома це хронічне захворювання, тобто виникає поступово, непомітно для людини та має тривалий перебіг. Як правило, пацієнти звертаються до лікаря, коли вже зір значно втрачений. Але існує низка симптомів, на які варто звернути увагу, та за їх наявності, терміново звернутися до лікаря: «літаючі мушки» перед очима, райдужні кола навколо джерела світла при погляді на нього, затуманювання зору, часта зміна окулярів. Як правило, людина втрачає зір за глаукоми, коли зоровий нерв «перестає виконувати» свої функції (атрофії), основною причиною якої є підвищення внутрішньоочного тиску. Ось чому так важливо всім особам, які старші 40 років, один раз на рік контролювати рівень внутрішньоочного тиску, а за наявності захворювання – раз на місяць. Якщо у людини в роду були випадки глаукоми та є супутня судинна патологія – цукровий діабет, схильність до вазоспазмів, мігрень – вона безперечно належить до так званої групи ризику та повинна бути під пильним наглядом лікаря-офтальмолога, ендокринолога, кардіолога.

Звичайно, діагностика глаукоми – комплексна, непроста та потребує, крім кваліфікації лікаря й технічного забезпечення, готовності та бажання пацієнта до співпраці. Для встановлення діагнозу необхідно перевірити зір, поле зору (на початку захворювання, або лише при

підозрі на нього – комп'ютерними методами), стан зорового нерва (традиційним оглядом – офтальмоскопією та комп'ютерними методами), виміряти рівень внутрішньоочного тиску. За необхідності лікар запропонує ще додаткові методи обстеження, які допоможуть своєчасно встановити діагноз.

Якщо діагноз встановлено, то треба усвідомлювати, що ви повинні бути під пильним, постійним наглядом спеціаліста та чітко дотримуватися його рекомендацій. Хоча глаукома й належить до прогресуючих захворювань, раннє її виявлення та своєчасне лікування дозволяє зберегти зір протягом тривалого часу. Лікувати ж глаукому можна як медикаментозними засобами (краплі, ін'єкції, таблетовані засоби), так і лазерним чи хірургічними методами. Важливо, щоб пацієнти пам'ятали: зниження підвищеного тиску в оці – це лише перший крок до збереження зору. Необхідно двічі на рік проходити курси лікування, спрямованого на покращення мікроциркуляції зорового нерва.

Ще одна небезпека криється в тому, що в разі нормалізації внутрішньоочного тиску, пацієнти іноді припиняють застосування рекомендованих препаратів, змінюють режим лікування без узгодження з лікарем. А це призводить до прогресування глаукоми та зниження зорових функцій.

Діагноз глаукома – не привід впадати у відчай, панікувати й перестати радіти навколишньому світу. Адже в більшості випадків це захворювання лікують медикаментозно або хірургічним способом чи їхню комбінацію. Тому своєчасне звернення до лікаря та рання діагностика дозволяють зберегти один з найдивовижніших дарів природи – зір.

РАКУРС



✱  
**Леся ЯВОРСЬКА, молодша медсестра ревматологічного відділення (ліворуч);  
Мирослава ГРИЦЬКО, молодша медсестра приймального відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА





## ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

САКРАЛЬНЕ

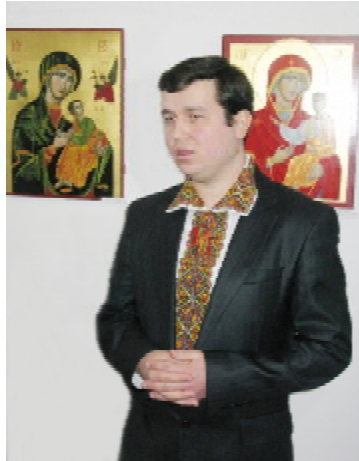
СПІЛКУЄТЬСЯ З  
БОГОМ І ЛЮДЬМИ  
ІКОНАМИ

В Українському домі «Перемога» в Тернополі пошанувачі мистецтва зібралися на відкриття неординарної виставки. По-перше, вже давно в місті не присвячували експозиції зображенням святих. По-друге, сакральні твори представив один художник-іконописець, до того ж нечуючий. Михайло Кіцак виставив на огляд своїх краян 26 образів. Слово про майстра на відкритті вернісажу тримали представники міської влади, педагоги, батько, брат, студентський друг і священники. Більше того, священнослужителі відправили Богослужіння та освятили Михайлові роботи.

У батьків Михайло народився четвертою дитиною. Після року з'явився білий світ він захворів на грип і через ускладнення втратив слух. Пізнавати світ мусив через мову жестів і малюнки. Захопився й сам малюванням. Батько та мати створювали всі умови, аби син розвивав, удосконалював свій художній дар. Спочатку привели його до Тернопільської художньої школи, відтак Михайло закінчив коледж мистецтв, а згодом Львівську академію мистецтв. Навчався в групі чуючих, бо хотів бути, як усі.

Художник зростав у релігійній родині, змалечку відвідував Богослужіння в церкві. Самому хоті-

Ікони Михайло Кіцак малює на дошках липи. Адже вони не скручуються, не вигинаються, найкраще зберігаються. Щоправда, вимагають тривалого підготовчого процесу. Тепер іконописець використовує липу, яку батько заготовив ще в його студентські роки: п'ять років сушив її спочатку на горищі, відтак — у сушарці. «Липа — одне з найтепліших де-



Іконописець Михайло КІЦАК під час відкриття виставки

рев, — нагадав на відкритті виставки професор з Тернополя Володимир Вихрущ. — А отже, з ікон, які написав Михайло, випромінюється тепло й світло».

Світло те йде з Михайлової позитивної енергетики. Щонеділі він буває на відправі Святої Літургії, дотримується постів, до написання ікони береться лише після молитви. Чи не найбільше тридцятилітній художник любить творити лик Пресвятої Богородиці. Крім малювання ікон, Михайло Кіцак ще й розписує храми. Його дипломною роботою став розпис церкви Св. Миколая на території Тернопільської обласної психоневрологічної лікарні. Разом зі своїми друзями-художниками також розмалював храми на Львівщині — у Дублянах, Берегах і Липниках.

Упродовж двох тижнів виставку ікон Михайла Кіцака тернополяни та гості міста над Серетом оглядатимуть в Українському домі «Перемога», відтак 18 квітня експозицію знову представлять, але вже у палаці культури «Березіль» ім. Леся Курбаса під час відкриття III Європейського духовного фестивалю «Я там, де є благословіння». До слова, на це мистецьке свято вже зголосилися приїхати творчі колективи з Болгарії, Польщі, Словаччини, Грузії, Молдови. Іноземці отримають можливість проникнутися ликами святих у художньому трактуванні тернопільського іконописця.



«Богородиця Ніжності»

лося творити ікони. Тому й вирішив навчатися на відділенні сакрального мистецтва у Львівській академії мистецтв. Власне, там пізнав всі премудрості, технології, закони написання класичних, канонічних образів, яких свято дотримується й зараз. Скажімо, серед представлених в експозиції ікон, три загорнуті у плівку. Неспроста — аби відвідувачі ненароком на них не залишили відбитків своїх пальців. Художник написав образи цієї зими і він добре знає, що лакувати нові роботи повинен аж через рік.

НЕЗАБУТНІ

НЕПОКОРА, СВОБОДА,  
ЖИТТЯ СТЕПАНА САПЕЛЯКА

Видатний український письменник, літературознавець, в'язень сумління, правозахисник, громадський діяч, лауреат Шевченківської премії. Лише кілька енциклопедичних визначень про Степана Сапеляка. А за ними — ціла доба боротьби, великий талант. «Журбопис» — назва однієї з його книг стала для пана Степана рівнозначною словом «біографія». Він народився ранньої весни, життя ж його на 61 році підступна хвороба обірвала останнього зимового місяця. Здається, ці дві пори року й керували Степаною долею. Комуністичний режим холодив Степана Сапеляка тріскучими морозами в прямому й переносному сенсі, а він почав з ним борюся на весні власного життя. І зустрів-таки весну державної незалежності України.

Бібліотеку-музей «Літературне Тернопілля» торішнього грудня урочисто відкрили. Перша ж виставка, яку тут представили, отримала назву «Непокоря. Свобода. Життя». Так-так, у такий спосіб краян вшанували пам'ять Степана Сапеляка та відзначили 40-річчя створення молодіжної патріотичної підпільної організації в Россохачі.

Мабуть, варто зробити певний відступ. Бо, напевно, не всі й тепер знають, що це була за така організація. Степан Сапеляк прийшов у земне життя в Россохачі Чортківського району на Тернопіллі. «Яслиночка, яскиня, намістина калин, гніздечко, доля з вузликом золи», — так називатиме він згодом рідне село. Тут він зростатиме, плекатиме «юний ідеалізм, юну віру», на його світогляді «позначиться Шевченкове правдолюб'є», тут «утворить свою поетичну оазу». Після закінчення школи дорога поведе його до Львова, де Степан стане студентом тодішнього державного університету ім. Івана Франка. Відтак підготує до видання збірку. У натхненні складати-

ме іншу. «Хтось коротконогий і рудий», — виведе думку пером. Владні комуністичні органи пізнають в цьому образі вождя трудящих, знайдуть очорнення та огуду «найдемократичнішого в світі» радянського ладу. Це буде суд над українською поезією. І над любов'ю до України — теж. Адже в рідному Россохачі молоді патріоти створять у листопаді 1972 року підпільну організацію, яка визначить своєю метою боротьбу за незалежність України. Акцією, що

сять років в'язниць, таборів і заслання. Географія позбавлення волі молодого письменника та патріота велика й суворя: від Тернополя етапували до російського Володимира, відтак — «УралЛагу» в колишній Пермській області. На нього чекала й Колима, Уссурійський край. Навіть після звільнення з-під колючого дроту йому не дозволили повертатися в Галичину. Спочатку спорядили на Донбас. А коли хотів тишком залишити його та все-таки побачити Тернопілля, зняли прямо з потяга й доправили в один з колгоспів Харківщини. Через певний час пан Степан оселився в Харкові. Тут, на Слобожанщині, створив сім'ю, виховував четверко дітей, активно займався літературною працею. У цьому краї він і відійшов за межу життя.

Ці та інші факти, сторінки життя Степана Сапеляка на виставці «Непокоря. Свобода. Життя» в «Літературному Тернопіллі» постануть з документів, світлин, листів, письменницьких рукописів, з газетних статей, спогадів. Представили тут також вітальні листівки, що надходили на адресу письменника, афіші творчих зустрічей, книги та інші речі. Завідувача бібліотекою-музеєм Галина Компанієць каже, що матеріали для експозиції шукали в держархіві області. Зорганізувати виставку змисловою допомогою також тернопільські друзі та колеги письменника-дисидента, як-от: Богдан Мельничук, Орест Савка, Роман Півторак, Богдан Хаварівський...

Ознайомитися з матеріалами виставки щодня приходять як студенти, так і учні тернопільських вишів, коледжів і шкіл. Хтось з них доповнює власні знання про життєвий та творчий шлях видатного письменника й патріота, хтось відкриває для себе це ім'я. Колись Степан Сапеляк мовив, що його пам'ять «гупа, наче довбня прямобіж і поднинно». На виставці кожен може за допомогою документальних матеріалів відчутти це повсякчасне «гупотіння» письменницького журбопису.



Директор Мушкатівської загальноосвітньої школи Борщівського району Марта КУЗЬМИЧ і завідувача бібліотекою-музеєм «Літературне Тернопілля» Галина КОМПАНІЄЦЬ під час огляду експозиції

набере широкого розголосу, стане розвішування національних синьо-жовтих прапорів і звернення у Чорткові 22 січня 1973 року з нагоди 55-ої річниці проголошення Акта Злуки двох Українських Республік — УНР і ЗУНР — в одну самостійну соборну Українську державу. Степан Сапеляк у неповні двадцять два роки разом зі своїми побратимами опиниться в тернопільських казематах КДБ.

Степан Сапеляк піде за тюремні ґрати, щоб бути «офірою», «звіздцею». Пройде майже де-

ДО СТАНДАРТІВ!

АДМІНПОСЛУГИ НАДАВАТИМУТЬ  
В ОДНОМУ ЦЕНТРІ

Депутати Тернопільської міської ради на черговій сесії проголосували за створення Центру надання адміністративних послуг і затвердили відповідне положення про його діяльність. Все — заради чергового кроку до європейських стандартів, зручностей, якісного та оперативного обслуговування тернополяни. Така установа мала б ефектив-

но працювати у запобіганні корупції та усуненні різного посередництва під час надання цих послуг.

За повідомленням прес-служби міськради, Центр працюватиме постійно. Регламент його роботи та перелік адміністративних послуг затверджуватиме виконком. У цій установі за рішенням виконавчого комітету також зможуть приймати звіти, декларації,

скарги. Тут проводитимуть прийом громадян міської голова та його заступники.

Проект положення про діяльність такого Центру спочатку обговорювали з представниками громадськості Тернополя й підприємцями. Їхні зауваження та пропозиції постаралися врахувати й аж тоді документ винесли на розгляд сесії міськради.

Наразі в одній з будівель на центральній вулиці князя Острозького вже ремонтують приміщення, де й діятиме Центр надання адміністративних послуг.



# «НА ПАГОРБІ ДОЛІ»

**Микола МУШИНКА,**  
академік НАН України,  
професор, доктор  
філологічних наук,  
м. Пряшів, Словаччина

## КНИГА, СПОВНЕНА ЛЮБОВІ ДО ТЕРНОПІЛЛЯ

Зізнаюся одразу: на моїй полиці з написом «Книги для рецензії» є кілька десятків видань, до яких, як-то кажуть, руки не доходять. Більшість з них я так і не прорецензував і після року-двох пересуну в загальні фонди. Та коли 7 січня пошта доставила мені посилку з книжкою тернопільського журналіста Миколи Шота «На пагорбі долі», я три дні не випускав її з рук, а врешті-решт, написав відгук на неї.

Отож це перша українська книжка з 2013 роком видання, яка надійшла до Пряшева. Її автор — Микола Шот — український журналіст, з 2004 року — власний кореспондент всеукраїнської газети «Урядовий кур'єр» у Тернопільській області. Основу книжки становлять статті, опубліковані на сторінках цієї газети від 2004 до 2012 року. А є їх понад двісті. Майже кожна ілюстрована власними фотографіями автора. Всі газетні матеріали пов'язані з Тернопіллям або людьми, що побували в цьому краї. Статті автор розподілив на шість тематичних розділів.

У першому — описано сучасне відродження традиційних народних звичаїв у селах і містах, які в радянський період влада вважала «пережитками минулого» та їх виконання не рекомендувала, а то й переслідувала. Стосується це переважно Різдва та Великодня, Зелених свят (св. Трійці) і навіть відзначення празника св. апостола Петра.

Другий розділ присвячено туристичним пам'яткам Тернопільщини. Йдеться, зокрема, про Збаразький та Вишнівський замки-палади, природний заповідник «Медобори», Червоногород, гору Лисоню, Дністровський каньйон, Бережанський та Кудринський замки, замок-корабель у Сидорові, «Чортів камінь» у Бережанах, козацьку могилу в Зборові, скельний монастир у Рукомиші, Марійський духовний центр у Зарваниці, скульптури Пінзеля та багато інших. Ці пам'ятні місця описані так яскраво, з глибоким знанням справи, що так і хочеться відвідати їх.

Щоправда, автор не заплющує очі ні на прояви вандалізму не лише в радянський час,

коли ці пам'ятки (зокрема, сакральні) свідомо руйнували, але й у сучасності, коли на їх збереження та утримання немає коштів, а інколи й доброї волі. Туристичною приманкою автор вважає фестивалі та інші мистецькі заходи, з яких одним з найпопулярніших є «Лемківська ватра» в урочищі «Бичова» неподалік м. Монастирськ.

У третьому розділі подано статті про славетних людей Тернопілля: Уласа Самчука, Климентину Попович-Боярську, Володимира Гнатюка, Юліуша Словацького, Леся Курбаса, Ольгу Басараб, Осипа Маковея, Івана Горбачевського, Йосифа Сліпого, Івана Марчука, Мирослава Скалу-Старицького та інших. І тут автор зосередив увагу на мало знаних деталях їхньої біографії.

Четверту частину пан Микола назвав «Нашого цвіту», де

ників, артистів, співаків, музикантів, спортсменів, військових, архівістів, реставраторів, але й гончарів, ковалів, вишивальниць, кухарів, риболовів, пасічників.

Стільки ж статей опубліковано і в останньому розділі «Суспільство». Це — калейдоскоп матеріалів про нинішню Тернопільщину та її людей. Є тут, наприклад, нарис про село Гутисько Бережанського району, яке майже цілковито заселене лемками, депортованими з Польщі ще 1945 року. З 56 хат у селі в п'ятдесятіох нині мешкають лемки. Щоб хоча частково уникнути колгоспних злиднів, значна частина лемків у Гутиську після переселення й надалі займалася традиційним ремеслом — різьбою по дереві. До речі, в Гутиську відбулися перші два фестивалі «Лемківська ватра». Тут, між іншим, на-

**У видавництві «Укрмедкнига» щойно побачила світ книга тернопільського журналіста Миколи Шота «На пагорбі долі». Її основу склали вибрані матеріали, що були опубліковані в газеті «Урядовий кур'єр» впродовж 2005–2012 років. Серед іншого читачі знайдуть тут також інтерв'ю, кореспонденції про знаних, досвідчених і молодих медиків, розвиток охорони здоров'я на Тернопіллі. Вміщені, зокрема, й розповіді про деяких лікарів, медсестер, відділення Тернопільської університетської лікарні. Сьогодні вирішили ознайомити детальніше з новою книгою Миколи Шота «На пагорбі долі», опублікувати перші відгуки читачів — відомих в Україні літераторів, журналістів.**

буєноквіття слова, яким так багата розмовна українська мова. Це стиль роздумів інтелігентна-патріота над долею країни, народу і над власною долею, долею рідні, роздумів гірких і болісних. Зате у деколи песимістичній загалом канві закладений потужний інтелектуально-емоційний потенціал, висока напруга думки, щирої справедливості, аналітичної переконливості та твердості чоловічого характеру, без чого сучасну публіцистику неможливо назвати публіцистикою взагалі.

І ще одна неповторна грань стилю автора — його оптимізм, вкритий легким флером гумору, тонкої іронії, яка іноді переходить у сарказм, що надає його роздумам печальної легкості, щирості й достовірності. Автор, як справжній лицар, не дозволяє подіям і фактам гнітити себе, а навпаки, іронізує чи над ними, домінує над негараздами, якими гіркими вони не були б. Справді актуальна й пекуча тематика, глибока думка, чесна позиція, смуток та іронія — визначальні грані таланту публіциста, про що багатозначно стверджують розділи, які розкривають багато ілю-

стровані проблеми духовності, культури, мистецтва, історії, краєзнавства, політики і, звичайно, економіки.

**Богдан АНДРУШКІВ,**  
член Національної  
спілки письменників  
України,  
доктор економічних наук,  
професор, заслужений  
діяч науки і техніки  
України, лауреат  
Всеукраїнської премії  
ім. братів Лепких

Дуже вдячна за книгу. Перше, сама назва вже вражає. Навіть мій російськомовний чоловік сказав, що це дуже красиво й глибоко.

І тепер я вечорами допізна не можу заснути — весь час даю собі слово, що прочитаю наступний нарис і продовжу завтра. Але не виходить — читаю й читаю. Ви пишете так гарно, по-доброму, підкреслюючи найкраще в людях, легко. Колись прочитала, що головна ознака таланту, за Бунінім — «легке дихання». У Вас це сповна.

Дуже Вам вдячна. Для мене особисто це ще й відкриття української мови у всій її повноті та красі. На жаль, мій край — російськомовний, і я сама не

вчила мову в школі, бо повернулася з батьками в Україну вже, коли була в 7 класі. До того я з мамою та татусем проживала в Празі.

Тож особисто для мене Ваша книга — це ще й «майстер-клас». Дякую Вам від усієї душі!  
**Олена ОСОБОВА,**  
м. Луганськ

Дуже дякую за читабельне задоволення! Дійшла до 98-ї сторінки і з деякими матеріалами привіталася, як з добрими знайомими: з розповіддю про Різдво у Різдвянах, а ще — про дефіцит Миколаїв у Миколаївці, про фестиваль у Борщові. Читається напрочуд легко, я б сказала — смакується. Я по-білому заздрю тому, які барвисті й красиві у Ваших краях народні традиції. У нас на Кіровоградщині нічого схожого й близького не було, та навіть найближча до мого села церква була далеко в райцентрі, вперше освячену паску в свєкрухи на Чернігівщині скуштувала.

Микола, видати свої публікації книгою — мудре та дуже правильне рішення. Тим більше, що це справді путівник між долями й пам'ятними подіями. Не кажучи вже про те, що це й «пам'ятник нерукотворний» газеті «Урядовий кур'єр». Це справді здорово! Вітаю! Продовжую почитувати у вільний час, Ваше Тернопілля надзвичайно цікавий край! Бажаю успіхів і натхнення! Дай Боже сил!

**Євдокія ТЮТЮННИК,**  
м. Чернігів

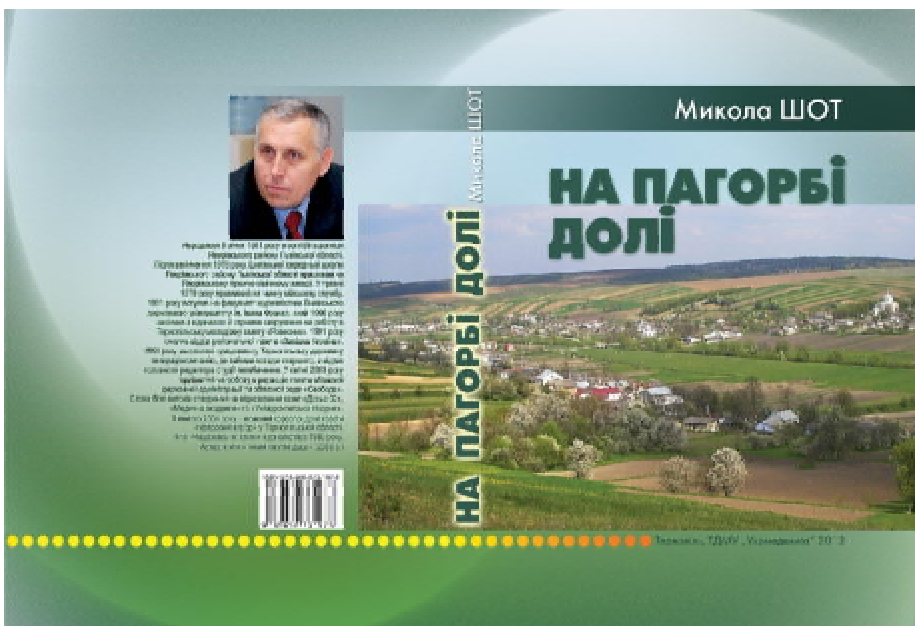
Попри нарощування валу вітчизняної книги, не так часто маємо народження видань, де у сконцентрованому вигляді блискуче показані єдність історії, традицій, сьогодення та надії краєян на краще завтра.

Через погляд талановитого журналіста для прийдешніх поколінь назавжди зафіксований потужний пласт історичних колізій та оригінальної культури, яку зберігає та розвиває Тернопільщина.

**Валерій МЕЛЬНИК,**  
м. Луцьк

Микола Шот видав справді гідну книжку. Журналістські дороги та стежки подарували йому чимало цікавих, а то й дивоважних зустрічей — з людьми, історією, культурою рідного краю. І було б шкода, якби вони лежали мертвим скарбом у зжовклих газетних підшивках. Книга дарує їм друге життя. Хай буде воно довгим і щасливим!

**Галина САДОВСЬКА,**  
м. Тернопіль



подав нариси про тих, хто волею долі опинився за кордоном, але своїм талантом, добрими справами творить там добре ім'я Україні, лине до неї, як гідний син чи донька. Читач знайде тут, серед іншого, розповіді про скрипаль Василя Попадюка з Торонто (Канада), голову Товариства української культури «Славутич» в Москві, доктора медичних наук Василя Антоніва (уродження Лемківщини), письменника та журналіста Євгена Кулебу із сербського міста Кула, голову Союзу українських організацій в Австралії Стефана Романіва, Ярославу Татарнюк з канадського Ванкувера, якій 4 лютого цього року виповнюється 90 літ, а все її життя, за твердженням автора книги, «яскравим українським духом і милосердям». До цієї плеяди якимось потрапив і я, мабуть, за праці, присвячені й вихідцям з Тернопільщини: Володимирові Гнатюку, Степану Рудницькому, Станіславові та Софії Дністрянським, Яцькові Остапчуку тощо.

П'ятий розділ книги М. Шота має заголовок «Людина та її справа». Тут подано 75 нарисів про людей сучасності: письменників, педагогів, лікарів, худож-

родилася нинішній Генеральний консул України в Пряшеві Ольга Бенч.

Книжка Миколи Шота «На пагорбі долі» сповнена великої любові, любові до рідного краю та України. Написана надзвичайно легким і привабливим стилем. Вона зацікавить не лише тернополян, яким адресована насамперед, але й читачів інших областей, українців, які зараз мешкають у різних країнах світу.

Щиро вітаємо її появу.

## З ВІДГУКІВ

Читаючи цю книгу, ніби мандруєш чи подорожуєш між пагорбами долі і подій, бо всі персонажі його творів не пересічні у нашій державі люди, і події, що описані автором, є віховими на цьому етапі розвитку краю. Це барвистий калейдоскоп особистостей, подій і явищ, що мали місце у процесі становлення нашої держави та Тернопілля. Кожна кореспонденція, нарис, замальовка, стаття — це цеглинка, з якої формується історія як розвитку Тернопільщини, так і побудови нашої стражденної держави загалом.

Стиль письма Миколи Шота претендує і на вишуканість, і на



# ПРОДУКТИ БДЖІЛЬНИЦТВА ДОПОМОЖУТЬ ВЕСНЯНОЇ ПОРИ

Лілія ЛУКАШ

**ВІДОМО, ЩО НАВЕСНІ ЛЮДИНА ПОТЕРПАЄ ВІД НЕСТАЧІ ВІТАМІНІВ ТА МІКРОЕЛЕМЕНТІВ ТА ОСОБЛИВО ЧУТЛИВА ДО ВСІЛЯКИХ ВІРУСІВ ТА БАКТЕРІЙ. ПІДТРИМАТИ ІМУНІТЕТ ДОПОМАГАЮТЬ ПРИРОДНІ ЛІКИ, ЗОКРЕМА, З ПАСІКИ. ЩОПРАВДА, ВЖИВАТИ ЇХ ПОТРІБНО ОБАЧЛИВО. ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ, РАДИЛИСЯ З ЛІКАРЕМ-МЕТОДИСТОМ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я АНДРІЄМ ЗАРУСІНСЬКИМ.**

— І справді, продукція бджільництва доволі ефективна навесні, коли багато людей відчувають упадок сил, фізичну та розумову втому, кволість, — каже Андрій Сигізмундович. — У своїй апітерапевтичній практиці звертаю основну увагу на зміцнення імунної системи саме за допомогою продуктів бджільництва. Приймаючи бджолині продукти, людина дає своєму організму біоенергетичне підживлення, внаслідок чого й творяться справжні дива. Тому раджу всім — і хворим, і здоровим — користуватися цими природними ліками. Це не лише мед, а й такі продукти, як перга бджолина, пилок, маточне молочко, забрус, прополіс.

Візьмемо до прикладу бджолиний пилок, він, як і всі продукти бджільництва, має дуже широкий спектр апітерапевтичної дії. Насамперед це — унікальний за кількістю вітамінів продукт. На жаль, не всім відомо, що саме бджолиний пилок є найкращим полівітамінним препаратом. Відомо, що в квітковому пилку міститься 23 мікроелементи, а в крові людини — 24.

Крім мікроелементів у бджолиному пилку міститься ще 240 біологічно активних речовин, які необхідні людині для процесів обміну. Тому спеціалісти вважають пилок найуніверсальнішим продуктом бджільництва й радять застосовувати його для поліпшення кровотворення. Особливо це актуально для тих, в кого недокрів'я. Загострення цієї недуги спостерігаємо зазвичай навесні, коли в їжі мало вітамінів, а погода не тішить сонячними променями. Відомі факти, як за один тиждень пилком виліковували залізодефіцитну анемію.

Бджолиний пилок є дуже ефективним засобом при анемії, адже посилюється утворення еритроцитів, в результаті чого підвищується рівень гемоглобі-

ну. У такому разі пилок у багато разів перевищує протианемічні дії фармацевтичних препаратів. А ще, як і всі інші продукти бджільництва, пилок є потужним імуностимулятором.



Приймають його так: по 0,5 чайної ложки тричі на день до їди, розсмоктуючи в роті й не запиваючи нічим упродовж 15-20 хвилин. Приймають три тижні, в деяких випадках до 1,5 місяця.

До того ж цей продукт має антисклеротичні властивості, зміцнює капіляри, знижує вміст холестерину в крові, підвищує розумову й фізичну працездатність, стимулює імунну систему, підвищує апетит. Вважають, що пилок сприяє подовженню життя.

Унікальне за своїми властивостями й маточне молочко. Цей продукт належить до голловних в апітерапії, бо має здатність регулювати функції чи не всіх систем організму. Приміром, нормалізує рівень гормонів, артеріального тиску, серцеву діяльність. А ще корегує імунну систему. Хочу підкреслити — йдеться не про стимуляцію, що не завжди безпечно, а поліпшення роботи захисних сил. Крім того, допомагає позбутися синдрому хронічної втоми, стресу, зміцнити нервову систему, повернути бадьорість. Нагадаю, що маточне молочко — продукт, який швидко псується. Його можна зберігати лише в морозильній камері або у консервованому вигляді. Найкращим природним консервантом є мед. Зазвичай його вживають по 100 міліграмів на день. Так, болгарські вчені зробили відкриття про те, що завдяки маточному молочку в організмі людини стимулюється синтез АТФ-молекули, яка дає людині енергію життя й бере

участь у процесах обміну. Саме за рахунок синтезу АТФ виліковується багато хвороб. Дуже корисне це молочко дітям: воно заспокоює, підвищує імунітет. Надзвичайно добре допомагає при ангіні. Маточне молочко добре зарекомендувало себе у комплексному лікуванні виразки шлунка. До бджолярів звертаються за маточним молочком хворі на виразку, особливо під час весняних та осінніх загострень цієї хвороби.

Напевно, не можливо не згадати ще один унікальний бджолиний продукт — пергу, яку називають бджолиним хлібом. Я б рекомендував приймати її курсом 3-4 тижні хоча б двічі на рік навесні та восени задля профілактики застудних та вірусних захворювань, загострення хронічних хвороб, авітамніозу, зміцнення імунітету. А вже перга містить повний набір вітамінів, мікро- та макроелементів. А ще вона багата на ферменти та лакто-, біфідофлору. Тому цей продукт дієвий у лікуванні дисбактеріозу та інших розладів у роботі органів травлення: приймати по 0,5 ч. л. 1 раз на добу — зранку натще. Щоправда, перед тим, як вживати бджолині продукти, потрібно порадитися з апітерапевтом, аби уникнути алергійних реакцій.

Вдома ви можете приготувати самостійно високоякісні медові напої, які є не лише дуже смачними, а й корисними з точки зору оздоровлення організму. Така натуральна, на основі меду та різноманітних фруктів, соків, трав, цілюща волога, навесні додасть сил і змусить ефективніше працювати всі системи організму.

# СОБАКИ ПЕРЕНОСЯТЬ НЕБЕЗПЕЧНУ НЕДУГУ — ЕХІНОКОКОЗ

Лариса ЛУКАШУК

**ОСТАННІМИ РОКАМИ В ОБЛАСТІ РЕЕСТРУЮТЬ НАДЗВИЧАЙНО ВАЖКЕ ЗАХВОРЮВАННЯ — ЕХІНОКОКОЗ. ЗАХВОРЮВАННЯ ВРАЖАЄ ПЕРЕВАЖНО ПЕЧІНКУ ТА ЛЕГЕНІ. ВИКЛИКАЮТЬ ЕХІНОКОКОЗ ГЛИСТИ, ЯКІ ПАРАЗИТУЮТЬ У КИШКІВНИКУ СОБАК, ЛИСИЦЬ, ВОВКІВ, КУНИЦЬ ТА ІНШИХ ПРЕДСТАВНИКІВ РОДИНИ СОБАЧИХ. З ВИПОРОЖЕННЯМ ЦИХ ТВАРИН ЯЙЦЯ ЕХІНОКОКУ ПОТРАПЛЯЮТЬ У НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І З ТРАВОЮ, ОВОЧАМИ, ВОДОЮ ПОТРАПЛЯЮТЬ В ОРГАНІЗМ ССАВЦІВ, А ТАКОЖ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ ТВАРИН І ЛЮДИНИ.**

— Ехінококоз і справді останнім часом став актуальним гельмінтозом у нашій області, — каже головний спеціаліст го-

ловного управління держсанепідслужби в Тернопільській області Олена АВСЮКЕВИЧ. — Цю недугу серед краян до 1998 року взагалі не реєстрували. Вже з 1998 до 2011 року зафіксували 56 випадків, а останніми роками — по 6-7 випадків щорічно, приміром, за 7 міс. 2012р. маємо 6 випадків.

Як розповіла Олена Євгенівна, пацієнтами були мешканці 12 районів області та Тернополя. Випадки поодинокі не пов'язані між собою. У більшості недужих у домашньому господарстві були собаки. У 23 осередках ехінококозу людей встановлено факти виявлення цього гельмінтозу під час забою свиней та згодовування собакам ураженої печінки. За даними карт епідеміологічного обстеження, ехінококоз реєстрували у пацієнтів віком від 8 до 71 року. Жінок, які захворіли, було майже вдвічі більше, ніж чоловіків.

Пацієнти зверталися за медичною допомогою зі скаргами на нездужання, біль і тяжкість у правому підребер'ї, періодичний кашель, утруднене дихан-

ня, біль у нижній третині грудної клітки справа. У деяких хворих недуга супроводжувалася підвищенням температури, схудненням, болем в епігастрії, попереку, зниженням апетиту, проносом.

Діагнози під час шпиталізації: ехінококоз печінки, абсцес печінки, підозра на рак нижньої долі правої легені, заднього середостіння, хронічний холецистопанкреатит. Діагноз підтверджено виявленням специфічних антитіл (РНГА, ІФА — IgM, IgG — 86%), паразитологічним дослідженням вмісту кісти в оперованих хворих, де знайдено скелеси, гачки паразита, а також даними УЗД, комп'ютерної та магнітно-резонансної томографії. Кісти частіше локалізувалися у печінці (90,3%), легенях (9,7%).

За даними регіональної державної лабораторії ветеринарної медицини, ураженість собак, за результатами паразитологічного обстеження, була від 7,5 до 12,2%. Ехінококоз у свиней реєстрували в широких межах: від 54,3% (2000р.) до 0,4% (2009р.), у 2011р. — 1,4%. Ехіно-

кокоз серед ВРХ, МРХ за останні 10 років не зафіксували.

Епідеміологічна ситуація щодо ехінококозу в області несприятлива. Зростання чисельності собак, непорядкований їх вигул, значна кількість бродячих псів призводять до забруднення довкілля яйцями гельмінта. Необхідний жорсткий контроль за утилізацією відходів і недоступністю їх для собак, профілактична дегельмінтизація свійських м'ясоїдних тварин, широка санітарно-просвітницька робота серед мешканців з профілактики ехінококозу.

У нашій області під час ветеринарного обстеження забитих тварин спеціалісти ветеринарної служби часто виявляють ехінококоз свиней (печінка покрита пухирцями, в середині яких — рідина та зародки ехінокока). Таку печінку не треба не лише не вживати в їжу, але й не згодовувати собакам.

Варто знати, що в організмі людини ехінококи потрапляють через рот, особливо після контакту із собаками. Місця, де прив'язані собаки, як правило, за-

ражені гельмінтами. При потрапленні в організм людини личинки потрапляють в кров'яне русло і з кров'ю розносяться по всьому організму. Найчастіше вражають печінку (44/85%) та легені (15-20%). У вражених органах може створюватися одна кіста або кілька, залежно від кількості занесених личинок. Чим більше утворюється кіст, тим важче перебігає захворювання. Кіста може бути від 1-5 см в діаметрі і до великих розмірів, в якій утворюється кілька літрів рідини. Велика кількість кіст або кісти великих розмірів призводять до порушення функцій враженого органу, спричиняють певну симптоматику. Діагноз ехінококозу можна встановити з допомогою рентгенологічного обстеження, УЗД-діагностики, методом рентгено-комп'ютерної томографії. Інструментальні методи діагностики успішно доповнюють серологічні методи досліджень.

Лікують ехінококоз переважно хірургічним видаленням.

Профілактика ехінококозу — це профілактична дегельмінтизація домашніх і службових собак. Тож не згодовуйте собакам відходи з бійних пунктів. Обмежте контакти із собаками, мийте руки після контакту з тваринами, після роботи на городі, не їжте немиті овочі та фрукти, дикоростучі ягоди, не пийте воду з природних водоймищ.



СМІШНОГО!

«ЯК ЗАБРАТИ ВЕЛИКИЙ ЖИВІТ? ПОВЕРНІТЬСЯ СПИНОЮ»

— Лікарю, скажіть, я, мабуть, безнадійно хворий?
— Спокійніше, будь ласка. Звідки ви це взяли?
— Та бачу, що ви мене тримаєте за руку і дивитесь на годинник, скільки мені ще жити залишилося.

— Звісно, можна, але чому?
— У них же сьогодні фінал, подивитися цікаво...

Приходить чоловік до іридодіагноста. Лікар різко його садовить перед лампою, заглядає в праве око, починає перераховувати хвороби:

юся зранку, то півматраца, як корова язиком злизала.

Пані уп'яте звернулася до стоматолога з проханням підігнати вставну щелепу.

— Добре, — каже лікар, — я її перероблю, але востаннє. Не бачу жодних причин, аби вона не підходила до вашого рота.

— При чому ж тут рот? Вона в склянку не влазить.

— Лікарю, як можна швидко та з якнайменшими зусиллями забрати великий живіт?
— Поверніться спиною.

— Щоночі, лікарю, мені сниться, що переді мною двері з написом, і я гримаю по них руками й ногами, але відчинити їх ніяк не можу.

— А що за напис на дверях?
— «На себе!»

— На прийомі у лікаря пацієнтка скаржить на різке збільшення у вазі.

— Лікарю, скажіть, від чого я все гладшаю й гладшаю?
— Ви, напевно, багато їсте?
— Та ж нічого я не їм.
— Як же харчуєтесь?
— Хіба доїдаю за чоловіком і за сином.

— Тоді купіть собі порося.
— Невже? Мені ще й за свинею доїдати доведеться?!

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



Приходить чоловік до психотерапевта й каже:

— Лікарю, не знаю, що зі мною відбувається, але мені щоночі сняться пацюки, які грають у футбол.

— Випадок, ясна річ, цікавий. Фрейду було б над чим попрацювати. Ось вам наразі краплі, поприймайте їх перед сном, а через тиждень завігаєте.

— Дякую, але можна розпочати вживати краплі завтра?

— У вас остеохондроз хребта, опущення правої нирки, аденома простати, коліт...

Чоловік ураз каже лікарю:
— Ви ще подивіться у друге око, адже це в мене штучне!

— Лікарю, що мені робити? Щоночі мені сниться, що я — корова й жую траву.

— Та це ще не страшно...
— Так, але коли прокида-

... І НАОСТАНОК

ГОЛОВНА ПРИЧИНА НЕЕФЕКТИВНОСТІ ДІЄТ

ПРОЦЕС СХУДНЕННЯ ВАЖКИЙ, АЛЕ ЩЕ ВАЖЧЕ НЕ ПОВЕРНУТИСЯ З ЧАСОМ ДО ВИХІДНОЇ МАСИ ТІЛА. СТАТИСТИКА ПОКАЗУЄ, ЩО ПОНАД 80 ВІДСОТКІВ ЛЮДЕЙ, ЩО СКИНУЛИ ЗАЙВУ ВАГУ, ВЖЕ ЗА ОДИН РІК ЗНОВУ НАБИРАЮТЬ ЇЇ.



Причому винити в цьому необхідно не тільки відсутність сили волі.

Результати останнього дослідження, яке провели фахівці з Австралії, засвідчили: виною всьому — так звані гормони

апетиту. Ці сполуки під час, коли людина сидить на дієті та худне, активізуються, відповідно, посилюється й апетит. Саме з цієї причини відбувається мінімізація результату схуднення. Іншими словами, вважають автори дослідження, у набиранні колишньої

ваги слід звинувачувати не повернення до колишніх звичок у харчуванні, а біологічні зміни, які відбуваються в організмі людини, яка худне.

У дослідженні взяли участь 50 чоловіків і жінок, у яких була надлишкова вага. Протягом трьох місяців всі учасники сиділи на дієті. Потім, як було зазначено, впродовж шести місяців зміни гормонального балансу в організмі зберігалися. У цей період учасники постійно відчували напади голоду. До того ж їсти хотілося набагато сильніше, ніж до дієти. Через рік після проведення дослідження вага учасників знову набрала початкової позначки. Гормональний же баланс не цілком досягнув норми.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (72), 2013 р.

- 1. Ньютон. 2. Ніна. 3. Борг. 4. Грант. 5. Ніл. 6. Харон. 7. ЛіАЗ. 8. Салсан. 9. Надир. 10. Сонант. 11. Туш. 12. Шана. 13. Нога. 14. Артур. 15. Свинар. 16. Дога. 17. Цербера. 18. Гаура. 19. Дуглас. 20. Онагр. 21. Донг. 22. Вугілля. 23. Гну. 24. Готи. 25. Рур. 26. Раут. 27. Гриб. 28. Нутро. 29. Гирло. 30. Гра. 31. Акут. 32. Юнона. 33. Аза. 34. Алсу. 35. Ядро. 36. Уж. 37. Один. 38. Парубок. 39. Арсен. 40. Юз. 41. Ат. 42. Апатія. 43. Ду. 44. Кит. 45. Окраса. 46. Ака. 47. Земляк. 48. Ступа. 49. Косач. 50. АК. 51. Анкета. 52. Ольга. 53. Соя. 54. «Іліада». 55. «Варнак». 56. Віл. 57. Аю. 58. Маля. 59. Рік. 60. Гончар. 61. Ніс. 62. Хна. 63. Аташе. 64. Яворів. 65. Актор. 66. «Яса». 67. КВ. 68. Хром. 69. Валерій. 70. Ада. 71. Кат. 72. Вахта. 73. Дача. 74. Кіш. 75. Рол. 76. Кар. 77. Оренда. 78. Сі. 79. Ара. 80. Ет. 81. Сіач. 82. Ага. 83. Ге. 84. ВВ. 85. «Вій». 86. Абат.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

Scrabble grid with 62 numbered clues and corresponding images. Clues include: 2. Сказання давніх скандинавців, 3. Пальто, риболовна сітка, 4. Частина бухгалтерського балансу, 5. Дорожня сумка, 6. Форма психічного розладу, 7. Слова до муз. твору, 8. Смічкові інструменти, 9. Нота, 10. Літак, 11. Кільчастий тюлень, 12. Бойовий кліч, 13. Столиця Казахстану, 14. Склепіння, 15. «Там, де... круто в'ється», 16. Слов'янський бог, 17. Водойма, 18. (Image of a plant), 19. Дівчина, що навчається у ВНЗ, 20. Проекти, 21. Отруйна жаба, 22. Озеро в Канаді та США, 23. 91,44 см, 24. Штат у США, 25. Печатка, 26. Сильне збудження, 27. Літаюча тарілка, 28. Брат дружини, 29. Лорак, 30. Країна в Західній Африці, 31. Підвода, 32. Не проти, 33. Бойова граната, 34. Мисливська сумка, 35. (Image of a pink flower), 36. Місто в Румунії, 37. Батий, 38. Риска, 39. Кінцівка людини, 40. Естонський співак, 41. Київський князь, 42. Розбещена розкошми людина, 43. (Image of a purple flower), 44. Асфальтований шлях, 45. Хоткевич, 46. Ріка в Південній Азії, 47. (Image of red flowers), 48. У римлян — Гестія, 49. Жіночий одяг в Індії, 50. Тепло-радіокомпанія, 51. Планета, 52. Шанобливе звертання до українко, 53. Бик, 54. Уроциста обіцянка, 55. Роговець, 56. Хутровий звір, 57. Млинці, 58. Біг коня, 59. Квітка, сорт цукерок, 60. Пістолет, 61. Телеканал, 62. (Image of a white flower), 63. Містечтво, 64. Лісовий демон у слов'ян, 65. Професійний посередник, 66. Велика миска, 67. Укр. письменник, 68. Вороб'янинов.