

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 14 (559)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
26 липня 2022 року



ОФІЦІЙНІ ВІДВІДИНИ

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

У ТЕРНОПОЛІ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ПОБУВАВ ОЧІЛЬНИК МОЗ УКРАЇНИ

Відбувся результативний візит до Тернополя міністра охорони здоров'я України Віктора Ляшка. Під час відвідин з керівництвом обласної військової адміністрації та органом місцевого самоврядування обговорили низку важливих для медичної галузі краю питань. Зокрема, йшлося про стан надання медичної допомоги та забезпечення лікарськими засобами в умовах воєнного стану мешканців Тернопільщини, внутрішньо переміщених осіб, а також поранених військових ЗСУ на етапах евакуації. Не залишили осторонь й питання матеріально-технічного забезпечення реабілітації та протезування пацієнтів, які постраждали внаслідок масштабного російського вторгнення.

Під час візиту міністр охорони здоров'я відвідав комунальні медичні заклади міської та обласної ради, поспілкувався з пацієнтами й працівниками. Зокрема, оглянув роботу відділення нейрореабілітації, анестезіології та інтенсивної терапії, ортопедо-травматологічне відділення, відділення кардіохірургії та трансплантології, а також операційний блок Тернопільської обласної клінічної лікарні.

ну неврологічну, психіатричну та психотерапевтичну допомогу.

Спілкуючись з керівництвом медичного закладу, Віктор Ляшко обговорив пріоритетні завдання розвитку лікарні, звернув увагу на виконання зобов'язань загальнодержавної Програми медичних гарантій. Значну увагу приділив міністр й важливим питанням специфіки надання високоспеціалізованої меддопомоги хво-



Назар БОЙЧАК – студент 5 курсу медичного факультету.

Стор. 6

У НОМЕРІ

Стор. 3

ПРОФЕСОРКА КРИСТІНА РАДКЕ: «СВОЇМ ДОСВІДОМ ОХОЧЕ ПОДІЛЮСЯ З УКРАЇНСЬКИМИ ПЛАСТИЧНИМИ ХІРУРГАМИ»



Доктор Кристина Радке – професорка, завідувачка відділення пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії університетської клініки Віденського медичного університету, яка розташована на базі найбільшої лікарні Західної Європи та є другою за своєю масштабністю у світі. Нещодавно вона побувала в нашому університеті на запрошення ректора Михайла Корди.

Стор. 4-5

ДОЦЕНТКА МАРТА РУДЕНКО: «ЛЮБОВ ДО КНИЖОК Я ЗРОБИЛА СВОЄЮ ПРОФЕСІЄЮ»



Доцентка кафедри української мови, керівниця центру виховної роботи та культурного розвитку Марта Руденко працює в нашому університеті п'ять років. Вона так гармонійно влилася в колектив і з таким запалом взялася за організацію найрізноманітніших напрямків університетської роботи, що, видається, медичний виш просто чекав на таку людину. А все завдяки тому, що, як зізнається, вона дуже любить свою роботу й досконало знає всі її нюанси.



Особливі враження склалися в очільника галузі під час перебування в Тернопільській обласній клінічній психоневрологічній лікарні. Разом з головою обласної військової адміністрації Володимиром Трушем і керівницею медицини Тернопільщини Ольгою Ярмоленко він мав можливість зустрітися з пацієнтами, оглянув умови перебування хворих, яким надають високоспеціалізова-

рим на гострий мозковий інсульт, зокрема лікуванню, ранній нейрореабілітації. «Проблема гострого порушення мозкового кровообігу нині актуальна не лише для людей похилого віку, – підкреслив Віктор Ляшко. – Кількість інсультів в нашій країні наразі різко зросла через складну психологічну ситуацію, пов'язану з війною. (Продовження на стор. 2)

У ТЕРНОПОЛІ З РОБОЧИМ ВІЗИТОМ ПОБУВАВ ОЧІЛЬНИК МОЗ УКРАЇНИ

(Завершення. Поч. на стор. 1)

Спостерігаємо, як молодшає ця патологія та, на жаль, випереджає всі наші прогнози на 10-25 років. Але бачимо вихід з цієї ситуації, дякуючи міжнародним партнерам, які забезпечують медичними препаратами та медичними виробами. А ще й завдяки Програмі медичних гарантій, яку фінансують з держбюджету на сто відсотків за сприяння наших американських партнерів. Зокрема, отримали на ці потреби 1,7 мільярда гривень за ретроактивним фінансуванням до державного бюджету, що надійшли саме на Програму медичних гарантій. Сподіваємося, що Програму не припинять фінансувати, адже в ній закладено кошти як на лікування, так і діагностику пацієнтів. Нині додатково укомплектуємо українські лікарні необхідним обладнанням. Мені приємно, що Тернопільська психоневрологічна лікарня стала лідером усіх попередніх років щодо застосування тромболізу, процедури, яка дозволяє пацієнтові уникнути тяжких наслідків інсульту. Тут уже готовий до роботи ангиограф, пройшли навчання фахівці, які проводимуть механічну тромбекстракцію, тобто механічно видалятимуть тромби з більш недоступних ділянок. Як би не війна, то, сподіваюся, таких ангиокомплексів було б у наших закладах значно більше, адже ми планували чи не в кожній області розмістити по одному ангиогра-



фу. Не встигли. Втім, тішить те, що в Тернополі ангиограф став до дії».

Міністр охорони здоров'я побував у сучасному відділенні емендженсі департамент, де, власне, й діє сучасний інсультний блок, в якому проводять процедуру тромболізу, відвідав центр нейрореабілітації, де проходять ранню реабілітацію хворі із гострими порушеннями мозкового кровообігу за європейськими стандартами, побував в одному з психіатричних відділень та кабінеті арт-терапії.

Віктор Ляшко також зустрівся з пацієнтами психоневрологічної лікарні. «Спілкувався з людьми, всі задоволені лікуванням та умовами перебування, адже все облаштовано так, аби хворим було комфортно й зручно, — зазна-

чив міністр. — Кажуть, що тут особливо тепле ставлення медичного персоналу. Мав нагоду поспілкуватися з пацієнтами, які вимушено переселені з регіонів, де відбуваються бойові дії, вони також висловлюють своє захоплення і наданням медичної допомоги, і чуйним ставленням».

Не оминув очільник медичної галузі країни кафедру неврології ТНМУ, що діє на базі психоневрологічної лікарні, познайомився з викладачами, оглянув матеріально-технічну базу та побажав колективу ефективного розвитку в тісному тандемі з практичною охороною здоров'я.

Під час пресконференції Віктор Ляшко зауважив, що в нього склалося більш ніж позитивне враження про медицину Тернопільщини. «Система активно пра-

цює, медичну допомогу надають, лікарні неперевантажені й до того ж відбувається поступ і розвиток медичних закладів. Про це свідчить сучасний інсультний блок у Тернопільській обласній психоневрологічній лікарні, яка є лідером не лише з надання тромболітичної терапії в країні, але й запуском процедури тромбекстракції. Ми побачили нове кардіохірургічне відділення в Тернопільській обласній лікарні та пацієнта, якому нещодавно про-

можливість будівництва нового сучасного нейрореабілітаційного комплексу. «Адже передумови вже є — і кваліфіковані спеціалісти, які проводять нейрореабілітацію, підписано пакет на такий вид послуг з НСЗУ. На базі Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського готують фахівців з фізичної реабілітації, — підкреслив міністр. — Отож, враховуючи ці переваги, сподіваюся, запропонуємо варіанти. Знаю, що є й приватний заклад, який також готовий долучитися до програми медичних гарантій, яку фінансують з державного бюджету. Ця допомога з нейрореабілітації для дорослих і дітей, наших співвітчизників, які пост-



вели трансплантацію серця. Це свідчення того, що інноваційні методи лікування на Тернопільщині активно впроваджують», — зазначив міністр.

За словами Віктора Ляшка, з очільниками області обговорили

раждали від війни, щоб вони могли отримувати ці послуги на території своєї країни».

**Лілія ЛУКАШ
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

ПРОЙШЛИ ВИРОБНИЧУ ПРАКТИКУ

Студенти четвертого курсу медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського пройшли виробничу практику як помічники лікаря. Після тривалого дистан-

ційного навчання чотири тижні занурення в практичну медицину хлопцям і дівчатам видалися особливими та доволі насиченими. Вони мали можливість застосувати власні знання на практиці та отримати цінний досвід.

Студенти зазначили, що мали змогу спілкуватися з пацієнтами, вивчати різні клінічні випадки, аналізувати, порівнювати, розвиватися.

Лікарі щедро ділилися досвідом, відповідали на запитання, пояснювали, навчали.

Лікарські обходи, операції, записи медичної документації, об'єктивне обстеження, маніпуляції, збір анамнезу, обговорення та формулювання діагнозу. Саме таким був кожен день студентів під час практики.

Пресслужба ТНМУ



ПІДТРИМКА ПОЛЬСЬКИХ СТУДЕНТІВ ТНМУ

Польща та її громадяни є великою підтримкою України у повномасштабній війні, яку на нашу землю принесли рашисти. Волонтерський центр ТНМУ постійно отримує гуманітарні передачі від студентів, які навчаються в нашому виші, українців, які проживають у цій країні, та польських партнерів і громадян.



Днями студентка третього курсу Юлія Хірхи-Жак разом з батьком Марком Жаком привезли до Тернопільського медуніверситету 40 кілограмів засобів медичного призначення.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

ЗОРГАНІЗУВАЛИ БЛАГОДІЙНИЙ «ВЕЧІР П'ЯТНИЦІ»

Відбувся захід «Вечір п'ятниці» у студентському кафе Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. Щоб взяти участь, студентам потрібно було зробити добровільний внесок від 70 гривень на дрон для Збройних сил України. Учасники заходу мали

можливість переглянути фільм українського кінематографу «Номери», насолодитися живою музикою від тернопільського гурту «Стан свідомості», поспілкуватися та пограти у настільні ігри разом з друзями. Всього вдалося зібрати 1175 гривень.

Організатори заходу стали

Софія Берегуляк (ММ-213 група) та Анастасія Колесникова (ММ-304 група).

Юнаки та дівчата дякують студентам та абітурієнтам Тернополя, які не залишилися байдужими й провели свій час з користю, долучившись до благодійної діяльності.

Пресслужба ТНМУ

Редактор **Г. ШОТ**
Творчий колектив: **Л. ЛУКАШУК,
М. ЮХНО-ЛУЧКА,
М. ВАСИЛЕЧКО**
Комп'ютерний набір і верстка:
Р. ГУМЕНЮК

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

Засновник:
Тернопільський
національний
медуніверситет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України
Індекс 23292

Видавець:
Тернопільський
національний
медичний університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України

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

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 493-93ПР від 24.11.2010,
видане головним
управлінням юстиції у
Тернопільській області

Газета виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг — 2,5 друк. арк.
Наклад — 1000 прим.
Замовлення № 98

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у Тернопільському національному медуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України.
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1.

ПРОФЕСОРКА КРИСТІНА РАДКЕ: «СВОЇМ ДОСВІДОМ ОХОЧЕ ПОДІЛЮСЯ З УКРАЇНСЬКИМИ ПЛАСТИЧНИМИ ХІРУРГАМИ»

Доктор Крістіна Радке – професорка, завідувачка відділення пластичної, реконструктивної та естетичної хірургії університетської клініки Віденського медичного університету, яка розташована на базі найбільшої лікарні Західної Європи та є другою за своєю масштабністю у світі. Нещодавно вона побувала в нашому університеті на запрошення ректора Михайла Корди.

– Пані Крістіно, в Україні ви вперше?

– Так. Це моя перша візія до України. Хоча я багато чула й читала про вашу країну, але коли приїхала та побачила на власні очі це, що раніше хіба уявляла, то була приємно вражена. Особливо розчулена гостинністю українців. Мені приємно перебувати тут, відчувати цей український колорит, спостерігати красу вашої природи. Всюди, де мені вдалося побувати, відчутно вашу надзвичайну гостинність. Неймовірно сподобався Тернопіль, люди, які так тепло нас зустріли.

– В Україні нині нелегкі часи. Чи не страшно було вирушати в дорогу?

– Як і більшість моїх співвітчизників, вважаю, що Україні саме зараз і необхідна підтримка, а я людина дії, тому й приїхала з певною місією – долучитися до лікування учасників бойових дій, які перебувають на лікуванні в Тернополі. Щодо співпраці з ТНМУ, то вона вибудовуватиметься у двох напрямках – науковому та практичному. Я разом зі своїми колегами зустрілася з ректором Михайлом Кордою та проректорами, деканами вашого університету й ми визначили орієнтири співробітництва з Віденським медичним університетом. Мала розмову з ректором Михайлом Кордою, коли він приїздив до нашо-

го вишу й ми обговорили певне коло питань. А тепер, коли я побувала у вас, то переконалася, що в нас гарні перспективи для співпраці як у науковій, так і в лікувальній царині. У мене чималий досвід у пластичній реконструктивній хірургії, в університетській клініці Віденського університету виконуємо доволі широкий спектр хірургічних втручань. Зокрема, я очолюю відділення, де проводять реконструктивні та естетичні операції в пацієнтів з паралічем лицевого нерва, рекон-



Професорка Крістін РАДКЕ (Австрія)

струкцію дефектів після онкологічних втручань, хірургію китиці, зокрема й біонічне протезування, трансплантацію нервів і лімфатичних судин та вузлів, реплантації. Якість надання медичних послуг у нашому відділенні висока. Отож, усі ці наші надбання охоче передам українським пластичним хірургам. Це те, що можна покласти в основу нашої співпраці з українськими лікарями. Було б добре, як би не лише тернопільські фахівці приїздили до нас, але й австрійські лікарі відвідували тернопільські клініки, у такий спосіб краще налагодити співпрацю. Сподіваюся на активне співробітництво в науковій царині, аби українські науковці могли вчитися та запозичувати досвід у наших колег і практикувати на наших клінічних базах, об-

мінюватися досвідом. Активних студентів також будемо раді бачити в наших аудиторіях. До слова, я побувала у вашому симуляційному центрі, бачила обладнання, навчальні кімнати, це свідчить про високі можливості для навчання, що створені в ТНМУ.

– Чула, що ви побували в одній з наших лікарень. Поділіться, будь ласка, враженнями.

– Так. На запрошення головного лікаря Василя Бліхара ми відвідали Тернопільську обласну клінічну лікарню й були приємно здивовані. Там сучасне, добротне медичне обладнання, високопрофесійні лікарі, що є дуже гарним підґрунтям для співпраці. А як комфортно облаштували ординаторську в ортопедо-травматологічному відділенні! Вона дуже вирає порівняно з кімнатою для лікарів нашої Віденської клініки. Приємною несподіванкою стало для мене знайомство з тамтешніми лікарями, я б сказала, що це більше, ніж колектив, це згуртована команда однодумців, професіоналів. Спостерігала, як вони надають допомогу пораненим військовим та як в єдиному ритмі працює вся їхня команда, всі рухи відточені до деталей, що, звісно, викликає захоплення.

Ми мали можливість оглянути 15 пацієнтів, які кілька місяців тому отримали бойові травми, та необхідне лікування. Наразі вони мають різні дефекти обличчя й потребують реконструктивно-відновних оперативних втручань. Це те, що їм буде вкрай необхідно на етапі відновного лікування. Потрібно досягти не лише естетичного ефекту, але й відновити анатомічну та функціональну цілісність м'яких тканин. Це величезний пласт роботи, який чекає на ваших пластичних хірургів. Ми мали можливість оглянути новоприбулих поранених і проконсультувати ортопедів та травматологів, щоб в разі потреби покриття ураженої частини тіла м'якими тканинами,

вони могли виконати ці оперативні втручання.

– Пані Крістіно, розкажіть, будь ласка, як у ваше життя прийшла медицина, чи легко жінці в Австрії стати пластичним хірургом?

– Я не можу похвалитися медичною династією, адже в родині всі інженери. Але ця думка прийшла до мене ще в юності, а згодом я опанувала обраний фах. Свою спеціалізацію здобувала в Німеччині, адже я родом з Ганновера, там й навчалася лікарській

– Цікаво, чи ваш чоловік теж пластичний хірург?

– У нього споріднена з медициною спеціальність, він – нейробіолог, професор Єльського університету. Мені приємно, що мій чоловік мене в усьому підтримує та забезпечує той надійний тил, що дає змогу працювати, займатися улюбленою справою, розвивати свою професійну компетентність та й узагалі почуватися в комфортному сімейному середовищі. Ми часто спілкуємося, але не лише на медичні чи суто ті теми, що стосу-



(Зліва направо): проректор ТНМУ, професор Степан ЗАПОРОЖАН, професор Гаральд ТОЙФЕЛЬСБАУЕР, докторка Мар'яна ТОЙФЕЛЬСБАУЕР, професорка Крістін РАДКЕ, ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА

спеціальності. Після здобуття ступеня PhD і проходження резидентури поїхала на стажування до США. Шість років тому виграла конкурс на посаду керівника відділення пластичної та реконструктивної хірургії університетської клініки Віденського медичного університету. Ви поставили питання стосовно гендерної рівності, не знаю, як це можна розцінювати, але наразі я єдина жінка-керівниця відділення серед інших клінік німецькомовних університетів. Як керівниця клініки, я намагаюся досягнути гендерного балансу між чоловіками та жінками в нашому підрозділі. Проте не в усіх закладах і країнах такого правила дотримуються, певна річ, є низка чинників, які цьому «сприяють».

ються професійної діяльності. Як і в кожній сім'ї, обговорюємо все.

– Кожний науковець має свою мрію. Чого сподіваєтеся досягнути в науці, пластичній хірургії?

– Мої професійні мрії пов'язані, певна річ, з пластичною хірургією, аби вона в майбутньому розвивалася не тільки в практичному вимірі, але й у науковому. Мрію про міжнародну наукову колаборацію, той час, коли реконструктивні хірурги з різних країн будуть співпрацювати в одному руслі для того, аби пластична хірургія покращила життя кожної людини, яка її потребує.

**Лора БАСК
Світлини Яніни ЧАЙКІВСЬКОЇ**

ВОЛОНТЕРСЬКИЙ ЦЕНТР ОТРИМАВ V.A.C.-АПАРАТ ТА ІНШІ ЗАСОБИ ДЛЯ ПОРЯТУНКУ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВИХ

Стівен Терещенко-Шустер є волонтером у Німеччині. Його турбує доля України. Він з перших днів війни став волонтером, аби допомогти українцям. Нещодавно пан Стівен привіз чергову допомогу до волонтерського центру ТНМУ, зокрема V.A.C.-апарат, 200 турнікетів, 100 гемостатичних губок, 720 атравматичних ножиць, а також ліки та інші засоби медичного призначення.

«Щиро дякую польським парт-



Стівен ТЕРЕЩЕНКО-ШУСТЕР

нерам, які об'єдналися в громадську організацію «ISPOR Poland Chapter». Вони допомогли зі збором коштів і закупівлею биндів та іншого. Я також зареєстрував у Німеччині громадську організацію «Medicines for Ukraine», що допомагає ефективніше працювати для допомоги Україні. Щиро вдячний всім, хто долучається до моєї ініціативи, допомагає, долучається до роботи», – зазначив Стівен Терещенко-Шустер.

Волонтерський центр невдовзі передасть V.A.C.-апарат для потреб військового шпиталю, в якому перебувають на лікуванні поранені захисники. Це медичне обладнання є ефективним для лікування ран. Гемостатичними губками, турнікетами, тактичними ножицями будуть укомплектовані індивідуальні аптечки.

**Яніна ЧАЙКІВСЬКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

Доцентка кафедри української мови, керівниця центру виховної роботи та культурного розвитку Марта Руденко працює в нашому університеті п'ять років. Уявити ТНМУ без неї вже неможливо! Вона так гармонійно влилася в колектив і з таким запалом взялася за організацію найрізноманітніших напрямків університетської роботи, що, видається, медичний виш просто чекав на таку людину. А все завдяки тому, що, як зізнається сама Марта Ігорівна, вона дуже любить свою роботу й досконало знає всі її нюанси. «Наші студенти готові як долучитися до всіляких проєктів, так і пропонувати власні ідеї, вони завжди зі мною на зв'язку, навіть після закінчення університету, – зауважує вона. – Вважаю, це найголовніша оцінка моєї праці».

«ПЕРШЕ СЛОВО – НЕ «МАМА» ЧИ «БАБА», А «ДІДІ»

– Марто Ігорівно, ви завжди, навіть у такий непростий час, усміхнена й доброзичливо налаштована до всіх. Але ж, звісно, трапляється, що й ви стаєте зранку не з тієї ноги. Як викликати усмішку, якщо для неї об'єктивно немає підстав? Як вам це вдається?

– Усе просто: я дуже люблю свою роботу. Майже 20 років працюю зі студентами й не уявляю собі життя без них. Ось я з ними поспілкуюся, навіть на них подивлюся – й в мене миттєво змінюється настрій на краще. Вони мене надихають. Так, обставини різні бувають. Треба переступити через них та йти далі. Я завжди цим керуюся.

– Ви мріяли в дитинстві бути вчителькою?

– Гадаю, задатки до цього в мене були. Втім, у моїй родині

лови» – книга, після якої багато хто починає відкривати для себе українську літературу. Цілковитим відкриттям для мене став діаспорний письменник Степан Любомирський. Про нього мало хто знає. Його книга про визвольний рух написана українською мовою 1930-их років, від неї відірватися не можна. Коли хочу омитися від довколишнього суржика й зачерпнути справжньої чистої добірної української мови, читаю Оксану Забужко. Її «Музей покинутих секретів» – це маркер для мене на близькість душ, хто може це сприйняти та хто ні. Зрештою, вся публіцистика, есеїстика Забужко – це дивовижно. Взагалі ж я читаю все: і любовні романи, і детективи, і професійну літературу. Розумію завдання кожного виду літератури та насолоджуюся нею.

– Хто мав на вас у дитинстві найбільший вплив?

– Найбільше доклалися до мого формування бабуся з дідусем, бо я народилася, коли батьки навчалися на 4-ому курсі. Тож від пелюшок я проводила багато часу з бабусею Анною Михайлівною та дідусем Миколою Івановичем, маминими батьками. Моя бабця – надзвичайна красуня, їй зараз 88 років. За освітою вона – хімік-біолог. Дідусь, на жаль, уже покійний. Він був медиком. Вони обоє були фанами своєї професії. Бабця їздила на всі можливі курси, вивчала нові реактиви, постійно вдосконалювалася. Дуже багато років пропрацювала в лабораторії наркодиспансеру, навіть після виходу на пенсію. А дідусь був головним лікарем Буданівської психікарні, потім теж переїхав до Тернополя та працював у Тернопільській психоневрологічній лікарні. Неймовірно веселий чоловік, надзвичайно харизматичний. Де б він не з'являвся, біля нього завжди збиралися люди. У мого дідуса не було поняття «робочий» чи «вихідний» день. До нього хворі йшли постійно. Хоча він психіатр, йшли всі незалежно від проблем, бо знали, що Микола Іванович Іванина ніколи нікому не відмовить у допомозі. Він викликав у людей таку повагу та довіру, що до нього часто зверталися просто з побутовими питаннями та за порадами в жит-



Марта ГАРАПКО (Руденко) з бабусею Анною та дідусем Миколою ІВАНІНАМИ (осінь 1977 р.)

всі лікарі, крім мене. Мене дуже швидко навчили читати. Мама мене залишала, давала книжку в руки, я садила іграшкових ведмедів біля себе та читала їм углош. Отак мене в тій самій позі і заставали дорослі, коли поверталися з роботи. Я дуже любила читати й цю свою любов зробила професією. Не можу жити без книжок. Без чого завгодно, але не без книжок.

– Є книга, що вразила вас найбільше?

– З дитинства це – «Тореадори з Васюківки». Цю книжку читала безперестанку, постійно перечитувала та ще досі перечитую, коли читаю вголос дитині. А далі – завжди з'являлася нова книжка, яка вражала.

Для мене український прозаїк, геніальний та феноменальний, рівня якого просто немає, – це Іван Франко, якого справжнього мало хто знає. Обожаю Івана Багряного. Його «Тигро-

Доцентка Марта РУДЕНКО:

тевих перипетіях. Дідусь був для мене незаперечним авторитетом. Навіть своє перше слово я сказала не «мама», не «баба», а «діді». Моя мама Любов Миколаївна теж пішла в психіатрію, нині вона вже на пенсії. Тато Ігор Васильович Гарапко працює у психоневрологічній лікарні, займається функціональною діагностикою й нині.

«ЗАВЖДИ ЗНАЛА, ЩО ХОЧУ ЗАЙМАТИСЯ НАУКОЮ»

– Як, зростаючи в такому середовищі та маючи щоденний приклад справжніх лікарів, ви не пішли в медицину?

– Я мала таке бажання. І вважаю, з мене вдався б добрий лікар. Навіть бачила себе в акушерстві. Все життя маю трепетне ставлення до немовлят і вагітних жінок. Та мій вступ до вишу випав на складний період 1990-их, коли була просто катастрофічна ситуація з виплатами зарплатні, особливо медикам і вчителям.

– Але ж у педагогічний ви пішли?

– Мама переконувала мене, що закладені зусилля в здобуття медичної освіти, адже вчитися в медичному таки важче й відповідальність більша, наша держава не цінює. В її розумінні закладені зусилля в педагогічну освіту значно менші. Вона просто не читала твори старослов'янською мовою (сміється). Але я про власний вибір жодного разу не пошкодувала, тому що свою любов до книжок перенесла у свою професію. Дуже люблю науковий напрямок, яким займаюся – наратологія, теорія розповіді. Вона має дуже великі перспективи, зараз саме її розквіт. Відзнакою для мене стало те, що мій дорожок згадується в Літературознавчій енциклопедії.

– Чому обрали такий напрямок?

– Почалося все з праці над дисертацією на тему «Наративна стратегія художньої прози Миколи Хвильового», яку захистила 2004 року. Мені була дуже цікава література Розстріляного відродження. Той пласт настільки відрізнявся від класичної української традиційної літератури, що була приголомшена, по-перше, тим, що українці могли так писати, а по-друге, як усе це було знищено. З 275 письменників живими залишилися майже 30. Мене це надзвичайно вразило, я багато займалася цією темою, вишукувала різні доку-



менти, читала листування, щоденникові записи, спогади. Так поринула в це, що зрозуміла: треба витягнути цю інформацію на поверхню. Відтак перейшла від аналізу практичних текстів до теорії. Зараз тим же і займаюся.

– Коли ви вступили до педагогічного, хотіли потім працювати в школі чи відразу планували йти в науку?

– Завжди знала, що хочу займатися наукою. Моя бабуся Марта Гарапко, на честь якої мене назвали, постійно заохочувала мене до навчання: ти розумна, в тебе вийде, це просто для тебе створено, треба читати й вчитися. Я й зростала такою «ботанічкою», жила в книжках, школу закінчила із золотою медаллю.

– У школі вам подобалося?

– Так, хоча спочатку було нецікаво. Коли прийшла у перший клас, уже не вміла читати вголос, лише про себе, а діти тільки опанували літери. Тато закінчив наш медичний інститут, пройшов інтернатуру, його забрали військовим лікарем, слава Богу, в Чехословаччину. Ми поїхали всі за ним. Провчилася рік і батьки відправили мене назад до Тернополя. Далі навчалася у школі № 17, де була дивовижна вчителька української мови, яка з мене зробила людину (усміхається). Яна Володимирівна Хрусталь, на жаль, уже покійна. Ось всі написали твір. Вона мені повертає зошит зі словами: «Марто, ти можеш краще, не приймаю, перероби». І так разів п'ять вона мені повернула й до мене, врешті-решт, дійшло, як це має бути, що треба завжди ставити собі планку вище та вище. Цей перфекціонізм прийшов до мене, і я так намагалася навчити своїх дітей: будь-яку роботу, яка б вона не була, треба виконувати якнайкраще, як ти можеш. Не так, аби

відбути або зіпхати, я такого терпіти не можу! Має бути все перфектно. Якщо ні, то навіть не варто братися.

– У педагогічному інституті вам було цікавіше, ніж у школі?

– Так, студентське життя в мене було дуже цікаве! Мене було повно всюди. Грала у студентському театрі, мала різні ролі, одначе найулюбленіша – Маруся Чурай. До слова, в нашому театрі дебютував відомий нині актор, улюбленець тернопільської публіки Олександр Папуша, який, власне, грав Грицька Бобренка. Брала участь також у різних творчих змаганнях, зокрема, у конкурсах краси, фотоконкурсах. Утім, це тривало недовго, адже завжди вважала, що моя сильніша сторона – все-таки розум і добре підвішений язик. Тож коли мені випала можливість спробувати себе в модельному бізнесі, без жалю відмовилася. Натомість почала сама зорганізовувати різні конкурси. Зокрема, наприкінці 1990-их долучилася й до організації першого міського конкурсу «Містер Тернополя», в якому брали участь навіть хлопці з медичного (усміхається).

«З ПОЧАТКОМ ВІЙНИ СТУДЕНТИ ХВИЛЮВАЛИСЯ, ЧИ Я В БЕЗПЕЦІ»

– Як вас доля привела до ТНМУ? Ви тут з 2017 року, а що було до того часу?

– До того був приватний заклад – Тернопільський комерційний інститут, де пропрацювала 13 років. Там я була всім, крім ректора (сміється). Почала від викладачки кафедри, потім стала доценткою, була завідувачкою кафедри, заступницею декана факультету, деканкою факульте-



Марта ГАРАПКО (Руденко) з матір'ю Любов'ю та татом Ігорем ГАРАПКАМИ (осінь 1977 р.)

ту, проректоркою з виховної роботи. Саме тому, вважаю, мені зараз легко працювати, бо, мабуть, немає роботи в університеті, якої не знаю. Я розумію, як ця кухня влаштована та, напевне, цей досвід дав мені можливість стати керівницею Центру виховної роботи та культурного розвитку.

«ЛЮБОВ ДО КНИЖОК Я ЗРОБИЛА СВОЄЮ ПРОФЕСІЄЮ»

– Вам подобається працювати в медичному університеті?

– О, так! Пригадую, як колись гуляла з візочком зі своїм молодшим сином перед адміністративним корпусом ТНМУ й думала: «Яка красива будівля, як я хотіла б тут працювати!».

І ось я тут – на кафедрі української мови! Дуже цікаво мені було зустрітись вперше з іноземними студентами. З моїми першими групами, які вже закінчили шостий курс, ми й нині листуємося у соцмережах. З початком війни вони дуже хвилювалися, де я, як я, чи в Україні, чи в безпеці. Гадаю, це свідчить про те, що я відбулася як викладачка. Мої іноземні студенти часто мені повторювали: «Ви з нами розмовляєте, бо інші викладачі нас просто вчать». Можливо, це не всі сприймають, та я постійно цікавилася в них елементарним: чи їм сьогодні, тебе нічого не болить, чому засмучений? Бо розуміла, що вони в чужій країні, без мами,

ковідні» часи вони завжди забігали сюди просто привітатися та запитати – що зараз робимо? Також приходили з уже готовими проектами. Коли ж почалась війна, вони масово, не десятками, а сотнями писали в групи у вайбері: що треба робити, куди треба йти? У ці перші дні, найважчі, коли всім було дуже страшно, коли ми не розуміли, що робиться, наш народ так зорганізувався! Тому я в нього вірю! «Де нам взяти сітки?», – якось мовила я. Йшла людина коридором, почула цю мою фразу – й у нас були сітки для плевіння на фронт за дві години! Написала в групі «Людині потрібні ліки» – й за короткий час ми назбирали торбину ліків та ще й гроші, щоб їх докупити. Уявляєте? Світ ще не бачив такого масового сплеску єднання!

– 24 лютого змінило ваш світогляд?

– Напевне, ні. Такою проукраїнською мене сформувала сім'я й



Міський голова Тернополя Сергій НАДАЛ вручає Марті РУДЕНКО подяку за активне сприяння в проведенні добродійного студентського балу (2019 р.)

розмові той чоловік з такою гідкою зневагою сказав: «І што вам дала ета ваша незалежність?». І я зрозуміла, що їхнє імперське мислення нікуди не поділося. Вони всі добрі доти, доки не постає українське питання.

«ВІРЮ, ЩО БОЖЕСТВЕННЕ НАЧАЛО ЛЮДИНИ ПЕРЕМОЖЕ»

– Як любите відпочивати?

– З книжкою (усміхається). Обожаю подорожі. У мене ця пристрасть від дідуся, він дуже любив мандрувати та з кожної своєї поїздки привозив усім нам цікаві подарунки. Він навчив цього мене, а я – своїх дітей.

– Сім'я поділяє ваші захоплення?

– Звичайно!

– Ваш чоловік також педагог?

– Ні, він юрист.

– Пригадуєте перший подарунок вашого чоловіка?

– Це була статуетка: сова в академічній мантиї тримає книжки. Олег надзвичайно розумний чоловік, ерудований. Єдиний з усіх знайомих мені хлопців, який міг на одному рівні зі мною розгадувати кросворди – не банальні, а справжні. До речі, пристрасть до

кросвордів у мене від бабусі Анни. Ми з нею могли якусь річку у південній Азії шукати за географічними атласами по 3-4 дні.

– Ваші діти обрали вже свій шлях?

– Старший Максим, йому 21 рік, щойно отримав диплом бакалавра-юриста. Це справді його, йому ця справа добре вдається. А молодший Олексій у третьому класі: нині він – фермер, завтра – бізнесмен, а то й космонавт (сміється). Ще не визначився.

– У вашій родині є традиції, яких ви завжди стараетесь дотримуватися?

– Завжди Різдво й Великдень проводимо з батьками. Якби не були спокусливі пропозиції на той час поїздок чи запрошень, великі свята – лише з батьками.

– Яку з 10-ти заповідей ви нізащо не переступили б?

– Ніколи не знаєш, в які обставини тебе поставити життя та який вибір доведеться робити. Ми легко можемо засудити інших, бо не побували в їхній ситуації, не знаємо, що вони пережили. Ні від чого не можна зарікатися. Знаю лише, що віра має бути живою, добро має бути живим, не для галочки та красування. Найголовніше для мене в житті – це віра й Бог, тому в мене дуже специфічне ставлення до волонтерського руху. Я

також сплюндровані російським, але все те відлетить, як зерно від половини.

– Як вважаєте: найголовніша подія у вашому житті вже відбулася чи вона ще попереду?

– Найголовнішою подією мого життя буде наша перемога. Вона принесе зміни не лише Україні, а й усьому світові. Війна з усіх позривала маски, засвідчила правду про всі політичні та економічні зв'язки. Зрештою, показала кожному з нас, хто він є та що в його житті головне. Скажімо, в мене навіть жодної думки не було про те, щоб виїжджати звідси. «Немає в світі України, немає другого Дніпра». І для мене це не порожні слова. З дитинства люблю бувати за кордоном, подорожувати, але тут – моя країна, моє місто. Тут кожен камінець мій! І я не потерплю, щоб хтось сюди прийшов і топтав його своїм ганебним чоботом.

Ця війна все переверне, все поставить на свої місця. Зокрема, і з мовним питанням. Були народи в набагато гіршій мовній ситуації, ніж ми. Наприклад, фіни, чехи. В Чехії державною мовою була німецька. Та народне волевиявлення все змінило. Найбільший відсоток спільної лексики в нас з поляками та білорусами. Так що все це «братство» – сталінська вигадка, що не має з собою жодних мовознавчих підстав. У «Слові о полку Ігоревім» – українські слова, на стінах у Софії Київській надрапані графіті українською мовою. Треба бути геть недолюдим, щоб цього не розуміти. Та для росіян це політика. Вони не можуть



Квіти після вистави у студентському театрі Тернопільського педагогічного інституту. Марта РУДЕНКО – крайня праворуч (1998 р.)

без тата, де все цілковито інше – їжа, віра, погода, одяг, звичаї. Як вижити цій молодій людині в таких умовах, ще й вчитися? Це екстремально важко.

Окрім викладацької роботи, коли щойно прийшла на кафедру, організувала захід до Дня української писемності та мови. Потім були Шевченківські дні, до яких теж долучилася. А далі, вважаю, ректор ТНМУ Михайло Михайлович Корда висловив мені величезний кредит довіри, адже я пропрацювала тут дуже мало, як він доручив мені цей колосальний пласт – Центр виховної роботи та культурного розвитку. Це величезний та відповідальний обсяг роботи.

– Як даєте собі раду з таким великим обсягом роботи?

– Дуже підтримують колеги – Олена Володимирівна Покришко, Галина Григорівна Габор та Іванна Зіновіївна Кернична. Постійно відчувала й відчуваю допомогу Яніни Чайківської, керівниці пресслужби ТНМУ. Дуже допомагають працівники та педагогічний колектив університету. Не було такого заходу, щоб не відгукнулися, до того ж усі кафедри. І студенти дуже багато долучалися. У нормальні «до-

перебування за кордоном в радянські часи. Дідусева сестра Анна була станичною УПА. Боже чудо, що їй вдалося уникнути репресивної машини НКВД. Вона мені в дитинстві стільки всього розповіла, що для мене не було відкриттям те, що росіяни – нелюди. І на жаль, вони не міняються. Коли ми із сім'єю відпочивали в Євпаторії. Були там дуже інтелігентні, високоосвічені, як видавалося, люди з Петербурга. І раптом в



Марта РУДЕНКО з іноземними студентами під час проведення першого свого заходу в ТНМУ, присвяченого Дню української писемності та мови (2017 р.)



Марта РУДЕНКО з працівниками кафедри української мови (2017 р.)

прихильник конкретної допомоги. Так, для популяризації волонтерської діяльності та звіту потрібні соцмережі, але це не має бути самоціль. Коли з'являється ота показовість, вона руйнує все добре в ньому. (За активну волонтерську діяльність Марта Руденко відзначена нагородним знаком міського голови Тернополя – авт.)

– Куди поїдете насамперед після нашої перемоги?

– Дуже хотіла б поїхати до Києва, бо це місце моєї сили, тому що я там завжди у справах, не маю коли насолодитися ним. Хотіла б поїхати над Дніпром. Це кліше, розумію. Але кліше й виникають тому, що в них закладено якісь дуже важливі та глобальні речі. Дуже люблю дивитися з різних боків на Дніпро, на Аскольдову могилу. Це – сакральні місця, на жаль,

змиритися, що втратили такий ласий шмат. Страшна річ – пропаганда. І людина, яка не має критичного мислення, дуже легко це заковтує. Тому я завжди повторюю студентам: читайте, не давайте комусь себе годувати чужими оманливими ідеями, аналізуйте, критикуйте, шукайте.

Іноді перечитую античну історію й дивуюся: адже все це вже було! Технології змінилися, люди ж залишилися такими, як і кілька тисячоліть тому. Нічого не змінюється, абсолютно. Сучасне людство не вийшло на такий моральний рівень свого розвитку, щоб володіти тими технологіями, які воно має. Та я вірю, що божественне начало людини, закладене в ній, усе-таки переможе. Найдужче мені припало до душі – «Все буде Україна!».

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

НАЗАР БОЙЧАК: «ЛІКАРЕМ НІКОЛИ НЕ СТАНЕ ЛЮДИНА, ЯКА НЕ ГОТОВА РИЗИКУВАТИ»

Студент 5 курсу медично-го факультету Назар Бойчак – з династії лікарів і поза медициною себе не уявляє. Йому подобається пробувати власні сили в науковій роботі, де, як зізнається сам, міг би досягнути значно більше успіхів, якщо б не прокрастинація (зволікання). Втім, видається, Назар – надто самокритичний, адже є справа, на яку часу йому вистачає завжди – допомагати іншим. Розповідаючи про своє волонтерство, він не надто красномовний, оскільки цього не дозволяють природна скромність юнака та переконання, що добро треба робити тихо. Тому знайте: вдячних людей, яким допоміг Назар Бойчак, дуже багато.

– Зараз у студентів триває літній відпочинок. Назаре, як минають ваші канікули?

– Після сесії я деякий час відпочивав, іноді просто спав до обіду, відсипався, що зрідка вдавалося впродовж навчального року, хіба на вихідних. Тож особливо не займався якоюсь активною діяльністю, іноді трохи волонтерив чи вирішував особисті справи. Наразі ж працюю мед-братом у Тернопільській психоневрологічній лікарні.

– Чому вирішили піти на роботу?

– Оскільки тривалий час ми перебували на дистанційному навчанні, то практичні навички не відпрацьовували, лише теорію. Тож вирішив спробувати себе в практиці з базової сестринської підготовки, щоб усе ж підійти ближче до справи. Навичками проведення маніпуляцій повинен володіти лікар будь-якого профілю.

– Як вплинула на ваше повсякденне життя війна?

– На самому початку повномасштабного вторгнення охопило відчуття апатії, було важко братися до звичних справ. Не міг також правильно розрахувати час, адже постійно тривожився, що на нас чекає навіть через годину-дві. Це, мабуть, у всіх так було. Потім, через кілька днів, почав активно волонтерити. Тоді потрібно було багато людей для найрізноманітнішої роботи. Саме це повернуло мене в більш-менш звичайну колію, адже вже щось робив, тож якось старався планувати свій день. Так потихеньку повертався до нормального життя. Звичайно, цілковито назвати його нормальним, як до 24 лютого, неможливо, та принаймні більш-менш впорядкованим. Що для мене особливо змінилось? Напевне, менше переймаюся собою, а намагаюся допомагати іншим, звертаю більше уваги на чужі проблеми,

що раніше, зізнаюся, було не завжди. Можна сказати, що в мене більше розвинулася емпатія.

– Як рятуєтесь від бентежних думок, що нині турбують усіх?

– Саме волонтерство – один зі способів. Адже коли допомагаєш комусь, то маєш перед очима чіткий приклад того, що комусь гірше, ніж тобі. І це відштовхує від власних поганих думок. Осмислюєш усю ситуацію, що є в тебе, і вона вже здається не такою катастрофічною. Мені також допомагають відволіктися від негативних думок захоплення. Зокрема, люблю читати книги, слухати музику. Мозок перемикається на інше, тому бодай на якийсь період перестаєш думати про те, що турбує.

– Як гадаєте, які ваші риси приваблюють інших?

– Вважаю, що я досить добрий, завжди готовий безкорисно допомогти, розумію людей, намагаюся їх вислуховувати. Можливо, це й приваблює.

– Чи хотіли б щось у собі «підправити», змінити?

– Хотів би стати більш продуктивним, адже прокрастинація йде пліч-о-пліч зі мною все життя. Я постійно все відкладаю-відкладаю, іноді відкладаю до того, що взагалі перестаю щось робити, й дуже часто це мені вилазить боком.

– Маєте реальний план, як боротися з цим?

– Гадаю, що повноцінно цього позбутися все одно неможливо, бо ж людина завжди ставитиме в пріоритет одні справи, тоді, як інші відходять на другий план, тож вона не буде надто активно за них братися. Мабуть, просто треба робити через «не хочу», тому що інакше не вийде.

– Коли ви зрозуміли, що медицина – це ваше?

– Повноцінно осягнув це, напевне, вже в підлітковому віці. Гадаю, любов до медицини вкладає в мене на генетичному рівні. Я – з династії лікарів, шоста людина з родини, яка навчається у Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського, а загалом дев'ятий медик. Тож мені навіть складно було асоціювати себе з кимось іншим, адже і батьки, і бабусі, і дідусі – лікарі, найближчі друзі батьків – теж лікарі. Відповідно теми для їхнього обговорення при зустрічах були переважно лікарські. Я постійно перебував у такому соціумі й мені це дуже подобалося. Я хотів стати схожим на них.

– Хто з-поміж родини був для вас найбільшим авторитетом, прикладом лікаря, якого хотілося б наслідувати?

– Мабуть, моя мама Оксана Любомирівна. Вона – лікар-психіатр. Мене завжди дуже моти-

увало й водночас здавалося дивним, що вона при роботі з такими важкими пацієнтами все одно намагається бачити в них хороші сторони, хоче їм щиро допомогти. Адже, не будемо приховувати, більшість у нашому суспільстві від таких людей стараються відсторонитися, навіть насміхаються, глузують з них, а мама свідомо вибрала для себе шлях у медицині допомагати саме таким пацієнтам.

това брати на себе відповідальність за людське здоров'я й життя, а перекладає її на інших.

– Що вас найбільше вразило в ТНМУ, коли щойно вступили?

– Вразив контраст після школи, де учні з вчителями взаємодіють не так тісно. Коли стаєш студентом, викладач ставиться до тебе не лише, як до учня, а й як до партнера. Особливо, коли пишете разом якусь студентську

завідувачем клінічної імунології, алергології і загального догляду за хворими Ігорем Ярославовичем Господарським ми досліджували два препарати, які використовують при лікуванні неспецифічного виразкового коліту, зокрема, їх ефективність та вплив на ремісію.

Волонтерство ж увійшло в моє життя якось непомітно. Оскільки я є старостою потоку, то часто до мене зверталися з проханням знайти людей для організації певної волонтерської роботи чи університетського заходу. У результаті я разом з цими людьми долучався до тієї чи іншої роботи й сам. Волонтерство мені завжди подобалося, але не можу сказати, що я надто активний у ньому. Знаю багато студентів, які постійно залучені до цієї справи, особливо після 24 лютого. Щодо мене, то зараз трішки менше займаюся волонтерською діяльністю, ніж, скажімо, це було в березні-квітні, але вона стала адресною – на конкретний запит надаю конкретну допомогу. З нещодавнього це була допомога багатодітній матері з Хмельниччини, в якій вісім дітей, і її матеріально стан не дозволяє всім повноцінно забезпечувати. Допомігав і гериатричним центрам. Так, це трошки далі від війни. Вважаю, що нині є достатньо штабів, які допомагають військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам і роблять це значно ефективніше, ніж я. Тож зараз особисто моїм пріоритетом стала допомога людям, які й так до війни були у складному становищі, а в нинішній ситуації стало ще трудніше.

– Як даєте раду з непростими моментами, що трапляються в житті, як, скажімо, зараз у всіх нас?

– Зазвичай стараюся проаналізувати ситуацію й якщо можу щось змінити, то докладаю до цього максимум зусиль або ж прошу допомоги в когось. Якщо знаю, що з цією ситуацією не можу впоратися сам, то усвідомлюю, що є люди, які безпосередньо впливають на неї. Скажімо, якщо мовити про нинішню ситуацію в Україні в зв'язку з війною: є люди, які можуть впоратися з нею ефективніше й якщо їм потрібна поміч, то я готовий допомогати.

– Ким бачите себе через роки 10–15?

– Конкретно не скажу, але впевнений точно, що продовжу бути активним громадянином держави й постарався стати професіоналом у своїй царині, яку, врешті, оберу та в якій розвиватимуся.

– Своє майбутнє пов'язуєте з Україною?

– Сподіваюся на це. Сподіваюся, що в мене, як й у багатьох українців, усе буде добре. І навіть краще, ніж ми могли уявити.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



– Ви вже визначилися з напрямком?

– На жаль, ще ні. Коли студенти приходять вчитися, в них цілком інші плани та уявлення. Наприклад, більшість хлопців на першому курсі хочуть стати хірургами. Я теж спочатку гадав, що буду кардіохірургом. Але десь на курсі третьому, коли ми почали вивчати хірургію, в мене це бажання трішки відпало. Збагнув, що це не зовсім те, як я собі уявляв. Гадаю, мій напрямок буде пов'язаний з терапевтичним профілем, можливо, гастроентерологією або ж клінічною імунологією.

– Яка людина, на ваш погляд, ніколи не зможе бути лікарем?

– Насамперед людина, яка не звикла до труднощів, тому що лікарська професія ніколи не буває легкою. Завжди є свої підводні камені, які не відразу видно, але через них можна дуже сильно спіткнутися. Лікарем також не стане людина, яка не готова ризикувати та яка не го-

наукову роботу або спільно долучається до громадського університетського проекту. Ця субординація учень-викладач в університеті не так чітко виражена, як у школі. І коли відразу після школи приходиш на перший курс, це справді дуже приємно дивує.

– Знаю, вас приваблює наукова робота й до громадських позанавчальних проєктів університету також активно долучаєтесь, особливо волонтерських.

– Завжди дуже хотів спробувати себе в науковій діяльності, але це вдалося лише на четвертому курсі, коли зміг знайти тему, яка мені подобається та в якій я зміг себе розкрити. Я подав роботу на Міжнародний медичний конгрес студентів і молодих вчених, де посів друге місце у секції «Клінічна імунологія та алергологія. Актуальні проблеми медицини. Випадки з практики». З моїм науковим керівником, доктором медичних наук, професором,

КРОК НАЗУСТРІЧ ГРУДНОМУ ВИГОДОВУВАННЮ. НАВЧАЙСЯ ТА ПІДТРИМУЙ!

Яка мета такої акції?

Вона покликана сприяти популяризації грудного вигодовування (ГВ) дітей, адже від нього як мати, так і дитина отримують багато користі. 19 років тому в Україні розпочав свою діяльність Національний рух в підтримку грудного вигодовування «Молочні ріки України», який об'єднує фахівців з питань ГВ, консультанток з налагодження ГВ.

Працюючи консультанткою з налагодження ГВ з 2010 року, отримую наймовірну радість щоразу, коли можу зробити свій внесок у збереження традиції годування грудьми, допомогти налагодити процес лактації, розв'язати проблеми, які приносять дискомфорт або ж часом унеможливають природне вигодовування. Як мамолог, консультую жінок з ускладненнями під час лактації (лактостаз, мастит, абсцеси молочної залози), тому не раз переконалася, що поінформованість і правильна організація ГВ могли б запобігти таким серйозним ускладненням.

Хто такі консультантки з грудного вигодовування?

Консультанткою з ГВ може стати жінка з власним позитивним досвідом налагодження лактації та успішного ГВ, яка має спеціальну підготовку й необхідні знання та навички (заввичай це багато годин теоретичних і практичних занять за матеріалами ВООЗ).

Які завдання стоять перед консультанткою з ГВ?

- надати жінці, яка хоче годувати грудьми, впевненість та підтримку;
- жінкам, які ще не обрали метод годування свого малюка, надати сучасну доказову наукову інформацію про можливість ГВ, його переваги для немовляти та матері; відповісти на всі питання, що хвилюють жінку, щоб вона могла свідомо зробити власний вибір;
- зрозуміти запит жінки, визначити проблему та запропонувати можливі шляхи її розв'язання;
- навчити жінку правильної організації ГВ, щоб забезпечити успішне грудне вигодовування;
- надати мамі наукову та доказову інформацію про фізіологію лактації, розвіяти поширені міфи про ГВ;
- навчити правильному прикладанню, щоб годування було безболісне й комфортне, в тому числі, в жінок з плоскими та втягнутими сосками;
- відпрацювати позиції, які будуть оптимальними в кожному конкретному випадку;
- навчити маму малюка правильно розв'язувати проблеми, пов'язані з приходом молока після пологів;
- навчити методикам лімфодренажного масажу, пом'якшення ареоли, навчити жінку, як правильно оцінити, чи достатньо дитина отримує молока, тобто чи є потреба в догодовуванні, яке може згодом призначити педіатр;
- навчити альтернативним методам догодовування (без со-

Щороку, починаючи з 1-го серпня, в Україні, як і в усьому світі, триває Тиждень підтримки грудного вигодовування. Саме цього дня 1990 року прийняли Декларацію про захист, заохочення та підтримку грудного вигодовування (ГВ), яку підписали 32 країни та 10 агентств UNICEF (United Nations Children's Fund – спеціалізована структура, яка працює в понад 190 країнах і територіях світу заради захисту та підтримки дітей з часу їхнього народження й до початку дорослого життя). Відбувається всесвітня акція під егідою WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) – Всесвітнього альянсу з грудневого вигодовування, який об'єднує тих, хто підтримує право матері на годування дитини грудьми та право дитини харчуватися материнським молоком. WABA працює в тісному співробітництві з UNICEF.

Цьогоріч тиждень підтримки грудного вигодовування відбуватиметься під гаслом: «Крок назустріч грудному вигодовуванню. Навчайся та підтримуй!».

ски) у випадках необхідності догодовування;

- відмова дитини від грудей, як з цим впоратися;
- навчити, як уникнути лактостазу та як з ним впоратися;
- навчити правильній техніці ручного зціджування;
- допомогти мамі зберегти ГВ у випадку необхідності її лікування, виходу на роботу тощо;
- навчити методам зберігання грудного молока;
- допомогти у випадках лактостазу, гіперлактатії, вироблення недостатньої кількості молока, пізнього приходу молока, у випадках годування кількох дітей одночасно;
- допомогти налагодити релаксацію;
- допомогти правильно завершити ГВ.

У чому ж користь грудного вигодовування для дитини та унікальність грудного молока?

Важливо розуміти, що ГВ є єдиним природним методом харчування дітей. Недарма в народі кажуть: «Коров'яче молоко для теляти, материнське – для дитяти». Воно містить не лише білки, жири й вуглеводи, необхідні для побудови та життя кожної клітини людського організму, але й кілька сотень інших речовин, багатьох з яких немає в жодній суміші. До складу грудного молока входять фактори росту (в тому числі – нервової системи), імуноглобуліни (антитіла до збудників інфекцій, якими переохворіла жінка), лізоцим, лактоферин, гапторин, муцини, комплемент, молочні пептиди, цитокіни, остеопротегерин, лейкоцити, макрофаги, біфідус – чинник грудного молока, ферменти, гормони, вітаміни, макро- та мікроелементи, поліненасичені жирні кислоти, важливі для розвитку мозку, сітківки та клітинних мембран і багато інших біологічно активних речовин.

Зрозуміло, що жодна суміш не містить переважної більшості з перерахованих складників, тому грудне молоко є не лише максимально адаптованим до організму дитини харчуванням, але й потужним чинником успішного дозрівання імунної, не-

рвової, травної та ендокринної систем.

Склад грудного молока та його кількість змінюється залежно від віку дитини, її потреб, навіть від часу доби, що не можна сказати про суміш. Природа подбала, щоб спершу дитя вчилося споживати невеликий об'єм харчування, адже об'єм шлунка новонародженої дитини можна порівняти з ягідкою вишні, а її нирки мають навчитися фільтрувати більшу кількість рідини. Саме тому в матері в перші дні



виробляється невелика кількість молочива, в якому концентрація поживних речовин набагато вища, щоб забезпечити енергетичні потреби новонародженого. Молоко матері передчасно народженої дитини теж відмінне за своїм складом. Відрізняється також склад молока в матері на другому чи третьому році лактації: в ньому зростає кількість імунних факторів, прикладань стає мало, вони нетривалі, більш потрібні для емоційного контакту, молоко знову стає подібним на молозиво.

Смокотання грудей забезпечує правильний розвиток лицевого скелета, прикусу та зубів, розвиток носових пазух, що не можна сказати про дурники й соски, для забезпечення смокання яких, дитинка залучає цілком інші м'язи.

Як грудне вигодовування може стати в пригоді в умовах війни?

Природне вигодовування забезпечить дитині завжди свіже повноцінне пиття та харчування, дитину можна погодувати завжди й усюди (в дорозі, непристосованих умовах). Це особливо важливо в умовах війни. Прикладаючись до грудей, дитина не тільки отримує необхідні

речовини, що містяться в грудному молоці. Це – спосіб комунікації матері й дитини, метод заспокоєння, розслаблення для малюка у стресорних умовах.

ВООЗ рекомендує винятково грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя, до того ж воно повинно початися вже протягом години після народження й бути «на вимогу» дитини. Дитя не потрібно дополювати. Важливо уникати догрудного годування сумішшю, адже це збільшує дитячу смертність. При цьому уникаємо пляшечок і дурників, які можуть стати причиною відмови від грудей або ж неправильного прикладання та утворення тріщин сосків. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує годувати немовлят грудним молоком хоча б до двох років, а далі – згідно з бажанням матері та дитини.

Дуже важливо продовжувати ГВ дитини на другому році життя, адже в молоці матері дитини такого віку зростає кількість імунних чинників і концентрація поживних речовин.

У чому ж користь грудного вигодовування для жінки, яка годує грудьми?

Часті прикладання дитини до грудей супроводжуються виділенням окситодину, який забезпечує належне скорочення матки після пологів, тобто ГВ є одним з чинників, що знижують ризик післяпологових кровотеч.

Завдяки лактаційній аменореї жінка не втрачає залізо.

При тривалому ГВ (понад рік) жінка має можливість скинути зайві кілограми (якщо не потрапляє в полон хибних уявлень про користь халви, солодконого чаю з молоком та ін.).

Лактаційна аменорея захищає від незапланованої вагітності лише в перші 6 місяців лактації, коли частота прикладань висока, немає догодовування, не введене пригодовування, є нічні годування (потрібно пам'ятати, що ефективність цього методу не є 100%).

Унаслідок зменшення кількості овуляторних циклів у випадку тривалого ГВ (протягом життя періодів лактації може бути кілька), зменшується стимулювальний вплив естрогенів на організм жінки, що є одним з механізмів зниження ризику виникнення раку молочної залози. ГВ забезпечує процес нормальної інволюції молочної залози після природного завершення ГВ.

Є дослідження, які вказують на те, що ГВ знижує ризик виникнення раку яйників, матки, щитоподібної залози, діабету II типу, післяпологової депресії, остеопорозу, ревматоїдного артриту, інсульту, артеріальної гіпертензії в подальшому житті жінки. Враховуючи, що РМЗ займає перше місце у структурі онкозахворюваності жінок в Україні та світі, раку жіночих статевих органів займає сукупно друге місце, рак щито-

подібної залози – перше місце у структурі онкозахворюваності жінок вікової категорії 18-30 років в Україні, а серцево-судинні захворювання посідають першість у структурі загальної захворюваності та смертності в Україні й світі, беручи до уваги проблему остеопорозу у світі, важливість ГВ не можливо переоцінити також для здоров'я самих жінок.

Проблеми, пов'язані з організацією ГВ, та міфи про ГВ

Звісно, бувають різні обставини, ГВ не повинно стати самоціллю, коли є об'єктивні перешкоди, на мій особистий погляд. Але дуже важливо зробити вибір на користь ГВ ще до народження дитини, дізнатися про умови успішного ГВ, отримати певні знання та навички, як діяти у ситуаціях, в яких незабаром доведеться опинитися. В іншому випадку доведеться розв'язувати проблеми, які можна було не допустити. Це стосується проблем, пов'язаних з приходом молока (пізній прихід, патологічне нагрудбання, лактостаз, мастит), травмами соска (через неправильне прикладання, недіагностовану патологію вуздечки язика), відмовою дитини від грудей (причин безліч, серед них як медичні, так і немедичні).

Велику проблему бачу в надзвичайному поширенні застосування накладок на соски в пологовому будинку. Ефективне спорожнення грудей з накладкою можливе зрідка, жінка потрапляє в замкнене патологічне коло зціджування-гіперлактатія-лактостаз. Перевчити дитину з накладкою буває дуже важко навіть після кількох її використань. Розв'язання проблеми – правильне прикладання малюка, при якому дитина смочає ареолу, а не сосок, тому форма соска (плаский, втягнутий) – питання другорядне.

Доводилося консультувати дітей з втратою ваги на ГВ, яким педіатр справедливо призначив догодовування, але після корекції прикладання, набір на ГВ без догодовування через 3 тижні становив 400 г/тиждень!

Потрібно уникати травматичного та болючого зціджування, посттравматичний набряк перешкоджатиме відтоку молока, травмування грудей може спричинити проблеми в майбутньому, агресивне зціджування може погіршити форму молочних залоз.

ГВ – це передусім про любов. Недарма жінки, які збираються залишити маля, не хочуть прикласти його до грудей. Бо ГВ – це про встановлення емоційного контакту зі своїм малюком, про нерозривний зв'язок, а ще – про безмежне взаємне задоволення від процесу. І все це, як свій коштовний досвід, ви маєте можливість передати своїй крихітці з грудним молоком.

Лариса НІТЕФОР,
асистентка кафедри онкології, променевої діагностики і терапії та радіаційної медицини, лікарка-маммологія, консультантка з питань ГВ, мама трьох дітей

Медичні новини зі світу

**ОДНА
КОРОНАВІРУСНА
ІНФЕКЦІЯ ВІДЛЯКУЄ
ІНШУ**

Дані з Катару свідчать про те, що природний імунітет, викликаний зараженням SARS-CoV-2, забезпечує надійний захист від повторного зараження штамом до Омикрон протягом 16 місяців або довше. Цей захист від зараження вірусом з часом слабшає, але імунітет, викликаний попередньою інфекцією, також перешкоджає розвитку важких симптомів COVID-19. І цей захист не має ознак ослаблення. Вчені також попереджають, що результати дослідження не означають, що інфіковані люди можуть пропустити щеплення. Окреме дослідження, яке провели ті ж самі автори, показало, що люди, які мали як природний імунітет, так і імунітет від вакцини, були значно захищені від вірусу, ніж люди, які мали лише один з двох.

**ЯК ВА.5 ЗМІНЮЄ
ФОРМУ ПАНДЕМІЇ**

Виникнення та поширення штаму BA.5 SARS-CoV-2 – підштаму Омикрон – викликає питання, як даватимемо собі раду з пандемією, під час якої набагато більше людей захворіють на COVID-19 або зазнають повторних інфекцій. Зосереджуючи увагу на Сполучених Штатах, де цей штам швидко поширюється, науковий письменник Ед Йонг розвінчує деякі хибні припущення. Він також закликає лідерів США посилити політику охорони здоров'я в країні від COVID-19. «Ось що означає «жити з COVID», – пише Йонг. – Це постійна гра в кішки-мишки, в яку можемо грати серйозно або неодноразово програвати».

**ЗВЕРНУЛИСЯ ПО
ДОПОМОГУ ДО
ФАХІВЦІВ З ЕТИКИ**

Пандемія COVID-19 спричинила безпрецедентний тиск на групу медиків, епідеміологів та інших спеціалістів, які консультують Всесвітню організацію охорони здоров'я (ВОЗ) щодо того, як розповсюджувати вакцини. Вони вперше звернулися по допомогу до фахівців з етики. «Ніхто з нас не випустив з уваги, що, припускаючи, що вакцини захистять людей від важких захворювань і смерті, ми робили рекомендації, які могли вплинути на те, хто житиме, а хто помре», – пишуть дев'ять спеціалістів.

**ШТАМИ COVID-19,
ВИЯВЛЕНІ НА РАННІЙ
СТАДІЇ В СТИЧНИХ
ВОДАХ**

Вперше вчені виявили конкретні штами SARS-CoV-2 у стічних водах за кілька тижнів до того, як вони з'явилися в клініках для тестування. Дослідники з Каліфорнії розробили метод, який використовує наногранули для підвищення кількості виявленої вірусної РНК у зразку стічних вод. Вчені витратили майже рік на тестування підходу на очисних спорудах, які очищують стоки приблизно 2,3 мільйона людей. Нау-

ковці виявили штами Альфа, Дельта та Омикрон за два тижні до того, як штами були виявлені під час тестів у клініках. «Згодом цей метод можна буде використовувати для відстеження нових штамів і прискорення реагування громадської охорони здоров'я», – каже мікробіолог і співавтор Роб Найт.

**РЕДАКТОРИ БАЗИ
ДОХОДЯТЬ ДО
КЛІНІКИ**

Американська біотехнологічна компанія Verve Therapeutics заявляє, що принесла в клініку першу терапію базового редагування. Днями людина в Новій Зеландії пройшла курс генної інженерії для лікування спадкового генетичного захворювання, яке викликає небезпечно високий рівень холестерину. Невдовзі планується розпочати й інші пробні версії базового редактора. Ці терапевтичні засоби призначені для постійної зміни однієї літери в генетичному коді в певному місці, не роблячи розривів у ДНК, як це здійснює CRISPR, що дозволяє уникати деяких типів генетичних помилок.

**РАДИКАЛЬНИЙ ПЛАН
СПРАВЕДЛИВОСТІ
ЩОДО ВАКЦИН**

Невидимий розрив утворився на початку минулого року, коли вакцини проти COVID-19 поширювали багатьма країнами, а от решта світу зіткнулася з безперервними сплесками інфекцій. В основі проблеми лежить залежність від обмеженої доброї волі країн, головним чином на півночі, де розташована більшість великих фармацевтичних компаній. П'ятнадцять країн перевіряють, чи зможе модель відкритої науки покласти край небезпечній спадщині залежності від великих фармацевтичних компаній. Ініціатива під назвою центр трансферу технології мРНК-вакцин має подолати політику, яка надає перевагу визнаним виробникам, та орієнтуватися в густій павутині патентів на мРНК-вакцини. «Це найскладніший проект, за який я коли-небудь брався, але він також є найбільш надихальним і мотивувальним», – каже Петро Тербланш, керуючий директор Afrigen, південноафриканської фірми, яка є ядром хабу.

**ВИПРОБУВАННЯ
ТРАНСПЛАНТАЦІЇ ВІД
СВИНІ ДО ЛЮДИНИ
СТАЮТЬ БЛИЖЧИМИ**

Консультативний комітет Управління з контролю за якістю харчових продуктів і медикаментів США (FDA) погодився з тим, що необхідні обережні випробування на людях, щоб перевірити трансплантовані органи свині на людях. Торік хірурги перенесли генетично модифіковані свинячі нирки двом юридично померлим людям. І нирки, здавалося, функціонували нормально протягом 54 години тесту. У січні людина, яка була надто хвора, щоб претендувати на людське або штучне серце, отримала дозвіл на використання серця свині. Після операції ця людина прожила два місяці.

18 липня виповнилося 50 років доцентіві кафедри медицини катастроф і військової медицини ТНМУ Романові Івановичу ЦИЦЮРІ

Вельмишановний Романе Івановичу!
Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

У стінах університету Ви з відзнакою здобули вищу медичну освіту та успішно пройшли 23-літній трудовий шлях: спочатку асистента кафедри екстремальної та військової медицини, асистента кафедри фармакології з клінічною фармакологією, асистента, а останні чотири роки – доцента кафедри медицини катастроф і військової медицини.
Ректорат, профком і весь ко-



лектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлі-

нне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Бажаємо Вам, вельмишановний Романе Івановичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

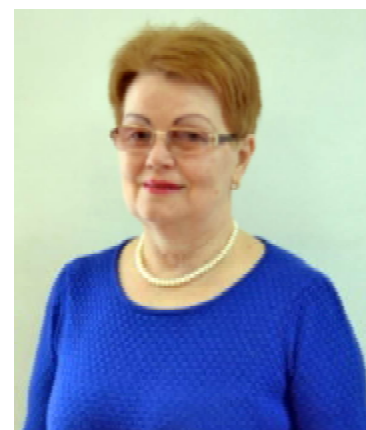
Хай сміється доля, мов калина в лузі,
У родиннім колі, серед вірних друзів.
Хай крокують поруч вірність і кохання,
Хай здійсняться мрії і усі бажання!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

19 липня відзначила ювілейний день народження лаборантка кафедри патологічної фізіології ТНМУ Марія Євгенівна БУРИК

Вельмишановна Маріє Євгенівно!

У стінах університету Ви успішно пройшли понад 35-літній трудовий шлях: спочатку лаборантки кафедри біології, бібліографки відділу науково-медичної інформації, а останні 33 роки – лаборантки кафедри патологічної фізіології, виконували одну з найбільш важливих ділянок роботи – організаційне забезпечення навчального процесу, проведення висококваліфікованих наукових досліджень.



Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлі-

нне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Євгенівно, міцного здоров'я, щастя, людського тепла, невичерпного життєвого оптимізму, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Нехай добром наповнюється хата,
Достатком, щирістю і сонячним теплом,
Хай буде вірних друзів в ній багато,
Прихильна доля огорта крилом!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

23 липня відзначила ювілейний день народження комерційної адміністративного корпусу ТНМУ Ірина Ярославівна БІЛЬСЬКА

Вельмишановна Ірино Ярославівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах Тернопільського медуніверситету Ви успішно пройшли понад 24-літній трудовий шлях на посаді комерційної адміністративного корпусу.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за



багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, вміння

працювати з людьми, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Бажаємо Вам, вельмишановна Ірино Ярославівно, міцного здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, душевного спокою, людського тепла, добробуту, радісного та щасливого життя.

Хай завжди усміхається доля,
Тільки радість приносять роки,
Хай здоров'я і щастя не зрадять ніколи,
Хай збуваються мрії, бажання, думки!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

27 липня відзначатиме ювілейний день народження операторки відділу комп'ютерної верстки видавництва «Укрмедкнига» ТНМУ Марія Антонівна ГРИЦІШИН

Вельмишановна Маріє Антонівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як висококваліфікованого фахівця за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.



Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Антонівно, міцного здоро-

в'я, невичерпного творчого натхнення, життєвого оптимізму, наснаги, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай злагода буде, хай буде любов,
Хай тисячу раз повторяються знов
Хороші, святкові і пам'ятні дні,
Хай сонце всміхається Вам у житті!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

МУДРОСЛІВ'Я

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
Було б здоров'я, а все інше наживем.
Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
Весела думка – половина здоров'я.

Усе можна купити, лише здоров'я – ні.
Глянь на вид і про здоров'я не питай.
Здоровий хворого не розуміє. Без здоров'я нема щастя.
Здоровому здається, що ніколи не захворіє.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а погубивши – плачемо.
Якщо хочеш здоров'я мати, мусиш рано вставати, а звечора лягати.
Зуб болить, аж око в'яне.
У кого що болить, про те й говорить.