

СТОР.

2

## СУЧАСНІ ПЕРЕДОВІ ТЕХНОЛОГІЇ – В ПОВСЯКДЕННУ ПРАКТИКУ



Останніми роками з'явилися нові передові технології, які прийшли до нас з-за кордону та допомагають фахівцям не лише пришвидшити цей процес, але й зробити його якіснішим. Віднедавна такі методики планування оперативних втручань застосовують і в ортопедичному відділенні Тернопільської університетської лікарні.

СТОР.

4

## ЗНИЖЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК? З'ЯСУЙТЕ ПРИЧИНУ

Останніми роками велику увагу медики приділяють проблемі артеріальної гіпертензії, її профілактиці та лікуванню. Але чимало людей потерпає й від артеріальної гіпотонії та її наслідків. Детальніше розповісти про цю недугу та дати поради гіпотонікам попросили доцента кафедри внутрішньої медицини №1 ТДМУ імені І.Я.Горбачевського Ірину Савченко.



СТОР.

5

## СВІТЛАНА ШАЛАНКІ: «МОЯ ПРОФЕСІЯ – ЦЕ Й УМІННЯ БАЧИТИ ЛЮДИНУ З ЇЇ ДУХОВНОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ НЕПОВТОРНІСТЮ»



У гематологічному відділенні Світлана Шаланкі працює з 1999 року. У роботі, за її словами, важливо, щоб працював злагоджено колектив і була підтримка колег.

СТОР.

8

## ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ КІЛОГРАМІВ ПІСЛЯ СВЯТКУВАНЬ

Новорічні та Різдвяні свята минули, а зайві кілограми та важкість у шлунку залишилися. Почасти після масної та надто калорійної їжі нашому організмові буває непереливки. Як відновити функції шлунково-кишкового тракту та оздоровитися, питали поради в спеціаліста-дієтолога, гастроентеролога Тернопільської університетської лікарні Лідії Негоди.



СТОР.

11

## РОСЛИНИ-АДАПТОГЕНИ – ПОМІЧ ОРГАНІЗМУ ХОЛОДНОЇ ПОРИ

Цьогорічна зима особлива – різкий холод прийшов на зміну теплій, майже весняній погоді, що не на користь метеозалежним людям. А ще ГРВІ, застуди, нежить – ці «зимові» болячки виснажують організм та роблять його чутливим до факторів зовнішнього середовища. От саме в цей час й можуть згодитися адаптогени.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№1 (165) 24 СІЧНЯ  
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

## ЛЮДМИЛА БАЛАБАН: «ПОЧАСТИ НА УЗД ВИЯВЛЯЄМО ТЕ, ПРО ЩО ХВОРИЙ НАВІТЬ НЕ ПІДОЗРЮВАВ»



Людмила БАЛАБАН – завідувач відділення ультразвукової діагностики.

ЧИТАЙТЕ  
на стор. 6

## СКЛАЛОСЯ КРАЩЕ, НІЖ СПОДІВАЛАСЯ

Валентина АСАФАТ,  
с. Почапінці  
Хмельницької області

Моя професія – соціальний працівник, отож робота така, що вимагає фізичних зусиль, часто доводиться носити важкі валізи, та й вдома город, господарка. Проблеми з хребтом у мене вже давно, але все не вистачало часу звернутися до фахівців. В ортопедичне відділення університетської лікарні я потрапила вже коли, як мовиться, грім вдарив. Але слава Богові все обійшлося, навіть склалося краще, ніж сподівалася. У моїй історії хвороби записано: дегенеративне захворювання хребта, остеохондроз, спондилоартроз, циркулярні протрузії, а ще багато незрозумілих термінів, серед яких – кила міжхребцевих дисків. До того ще й кардіологічні недуги маю, знижений артеріальний тиск. Але найбільше допікав біль у попереку, ні вдень, ні вночі не давав спокою. Аби позбутися кили, мені запропонували малоінвазивну операцію, погодилася і нині вдячна усій операційній бригаді за моє одужання. Особлива подяка ортопеду-травматологу – Тарасові Васильовичу Волошину, який провів оперативне втручання. Від щирого серця хочу подякувати всім фахівцям ортопедичного відділення. Хай і цього року їхніми супутниками будуть удача, гарний настрій, міцне здоров'я та щасливі радісні події. Нехай збудуться сподівання та мрії.

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: [WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA](http://WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA) ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

Редактор  
Г. ШОТ  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАЩУК,  
М. СУСІДКО,  
М. ВАСИЛЕЧКО  
Комп'ютер. 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:  
ДВНЗ «Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України»

Видавець:  
ДВНЗ «Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України»

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

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

Газета  
виходить  
один раз на місяць  
українською мовою.  
Обсяг - 3,33 друк. арк.  
Наклад - 700 прим.

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

ОРТОПЕДІЯ

ПОДІЇ

# СУЧАСНІ ПЕРЕДОВІ ТЕХНОЛОГІЇ – В ПОВСЯКДЕННУ ПРАКТИКУ

**Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

**ВІДОМО, ПЕРЕД ТИМ, ЯК РОЗПОЧАТИ ОПЕРАТИВНЕ ВТРУЧАННЯ, ХІРУРГИ ТРАДИЦІЙНО ПЛАНУЮТЬ ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКОНАННЯ СВОЇХ ДІЙ. НЕ ВІНЯТОК Й ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГІЧНІ ОПЕРАЦІЇ. АЛЕ ОСТАННІМИ РОКАМИ З'ЯВИЛИСЯ НОВІ ПЕРЕДОВІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ПРИЙШЛИ ДО НАС З-ЗА КОРДОНУ ТА ДОПОМАГАЮТЬ ФАХІВЦЯМ НЕ ЛИШЕ ПРИШВИДШИТИ ЦЕЙ ПРОЦЕС, АЛЕ Й ЗРОБИТИ ЙОГО ЯКІСНІШИМ. ВІДНЕДАВНА ТАКІ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ ЗАСТОСОВУЮТЬ І В ОРТОПЕДИЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.**

«Навіть важко уявити, наскільки громіздким і тривалим раніше було планування оперативних втручань, — каже завідувач відділення Сергій Гаріян. — Виглядало це приміром так: на рентгенологічному знімку за допомогою транспортера розграфлювали операційне поле, позначаючи ті анатомічні структури, які підлягали корекції. Зрозуміло, що



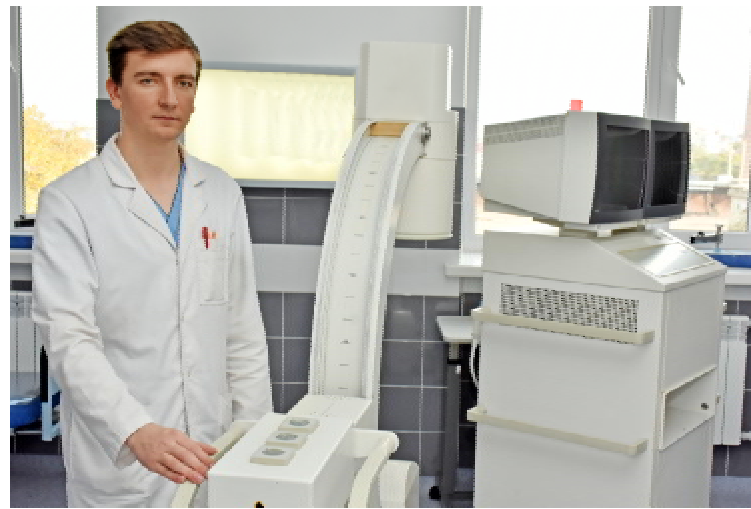
**Сергій ГАРІЯН – завідувач відділення проводить огляд пацієнта**

ра значно спростилася, вона доступніша у виконанні та дозволяє отримувати точніші результати. Використовуємо програму комп'ютерного передопераційного планування «mediCAD», яку ми перші застосували на теренах України. Звісно, для наших колег з країн Євросоюзу, США та Канади — це повсякденна практика. Суть цієї програми передопераційного планування в тому, що ми «завантажуємо» цифровий рентгензнімок у спеціальну комп'ютерну програму. «Відрегулювавши» певний масштаб, можемо спланувати у такий спосіб будь-яке інвазивне втручання з приводу різноманітних травм опорно-рухового апарату. Скажімо, при переломах кісток можна спланувати навіть проведення накісткового чи внутрішньокісткового металоостеосинтезу. Є можливість накреслити план майбутньої операції з приводу протезування кульшового, колінного суглоба. У

тому, що це доволі якісна та високоточна програма, переконалися на практиці, бо з точністю до міліметра можемо тепер підібрати розмір впадини та ніжки під час протезування кульшового суглоба, тобто вибрати найбільш оптимальний імплант для кожного пацієнта. Також за допомогою цієї програми проводимо планування корегуючих остеотомій, плануємо оперативні втручання з приводу викривлення хребта, зокрема, визначаємо напрямок введення гвинтів, аби скоригувати вісь хребта».

Значною перевагою цієї методики, за словами завідувача відділення, є можливість спланувати операцію корегуючої остеотомії, коли порушена вісь нижніх кінцівок і часто трапляються деформації кістки на різних рівнях. Усе, що потрібно, — «завантажити» цифрові знімки чи КТ-сканограму й допомогою цієї програми й

пацієнтів. Щодня фахівці відділення надають допомогу майже сотні не тільки стаціонарним, але й амбулаторним хворим, які звертаються за консультацією. Крім того, тут проводять розмаїті ортопедичні маніпуляції, які не потребують шпиталізації. Скажімо для пацієнтів з тунельними синдромами, яким проводять медикаментозну блокаду. Лікарі виконують цю маніпуляцію під рентген-контролем. Варто зауважити, що оглядову кімнату обладнали сучасними медичними кушетками, які автоматично регулюються — піднімаються чи опускаються за допомогою пультів управління, на них пацієнтам, власне, й проводять втручання. Серед медичної техніки — електронно-оптичний перетворювач. Щоб читачі краще зрозуміли, що це за техніка, медики називають його ручним рентген-апаратом. З його допомогою лікар може оглянути пацієнта та, побачивши рентген-контрастні структу-



**Олександр ЦИБУЛЬСЬКИЙ – лікар-інтерн**

ри, виявити перелом кістки або іншу патологію, за необхідності провести репозицію перелому кістки, чи контроль досягнутої репозиції після накладання гіпсової пов'язки, а також багато інших процедур. Кожне робоче місце лікаря в оглядовій обладнане комп'ютером. До нього надходять цифрові рентгенограми пацієнтів з рентгенкабінету, який розташований на першому поверсі четвертого корпусу лікарні. Всі комп'ютери під'єднані до загальної бази. Тож лікарю не обов'язково очікувати пацієнта зі знімком в руках, адже всі результати рентгенологічних досліджень є в загальній базі даних.

ри, виявити перелом кістки або іншу патологію, за необхідності провести репозицію перелому кістки, чи контроль досягнутої репозиції після накладання гіпсової пов'язки, а також багато інших процедур. Кожне робоче місце лікаря в оглядовій обладнане комп'ютером. До нього надходять цифрові рентгенограми пацієнтів з рентгенкабінету, який розташований на першому поверсі четвертого корпусу лікарні. Всі комп'ютери під'єднані до загальної бази. Тож лікарю не обов'язково очікувати пацієнта зі знімком в руках, адже всі результати рентгенологічних досліджень є в загальній базі даних.



(Зліва направо): **Ігор КУТЕЛЬНИКОВ та Юрій ШАЮК – лікарі-інтерни**

така «креслярська» ручна робота займала чимало часу, важко було й досягти максимальної точності. Завдяки високотехнологічним програмам, які ми впровадили у нашому відділенні, зараз ця процеду-

## ГОЛОВА ОБЛАДИ ПРОІНСПЕКТУВАВ ГОТОВНІСТЬ ДО ВІДКРИТТЯ КАРДІОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ

На базі КЗ ТОР «Тернопільська університетська лікарня» вже найближчим часом офіційно запрацює кардіохірургічний центр. Там уперше в Тернополі буде можливість проводити унікальні, складні операції на серці: пересадку серцевого клапана, операції на відкритому серці, встановлення стентів тощо.

Загалом на ремонт приміщень лікарні та створення кардіоцентру з обласного бюджету спрямували 21,4 мільйона гривень. За ці кошти було також придбано якісне сучасне обладнання.

«Головна причина більшості смертей жителів Тернопільщини — серцево-судинні захворювання. Аби змінити цю невтішну статистику, в Тернополі відкриють сучасний кардіохірургічний центр. Його ремонт вже завершений. Для успішного функціонування кардіоцентру є кілька складових, серед яких надзвичайно важливе значення має технічне забезпечення. Після завершення всього комплексу робіт кардіоцентр запрацює на повну силу», — повідомив голова облради Віктор Овчарук.

## ТУТ ПРОВОДИТИМУТЬ ОПЕРАЦІЇ НА ВІДКРИТОМУ СЕРЦІ

Відбулася офіційна зустріч голови обласної ради Віктора Овчарука з професором кардіології Гетеборзького університету Моргенсом Бюге та професором економіки Екстрьомом Карлом-Гунасом-Андерсом.

Основною темою обговорення стали питання співпраці та обміну досвідом при створенні кардіоцентру в Тернополі.

«Ремонт кардіологічного центру Тернопільської університетської лікарні вже завершений. Його особливістю буде те, що вперше за всю історію Тернопільщини там проводитимуть операції на відкритому серці. Для успішного функціонування кардіоцентру є кілька складових, серед яких надзвичайно важливе значення має технічне забезпечення.

Тому щиро дякуємо вам за підтримку цього проекту та допомогу в його реалізації», — наголосив голова облради Віктор Овчарук.

**(Прес-служба обласної ради)**

# ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКЕ СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ ХРОНІЧНИМ ЗАПАЛЕННЯМ КРАЇВ ПОВІК

Лариса ЛУКАЩУК

**ПРО НАБРЯКИ ТА БОЛЬОВІ ВІДЧУТТЯ, СВЕРБІЖ ПОВІК БАГАТЬОМ ДОВЕЛОСЯ ДІЗНАТИСЯ НЕ З ПІДРУЧНИКІВ. ХВОРОБА НЕ СМЕРТЕЛЬНА, АЛЕ НАДОКУЧЛИВА. ЯК УПОРАТИСЯ З НЕДУГОЮ, З'ЯСОВУВАЛИ У ФАХІВЦЯ – АСИСТЕНТА КАФЕДРИ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГІЇ, ОФТАЛЬМОЛОГІЇ ТА НЕЙРОХІРУРГІЇ ТДМУ, КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ НАУК КАТЕРИНИ ГНАТКО.**

Блефарит – це захворювання, яке супроводжується хронічним запаленням країв повік і досить складно піддається лікуванню, – каже Катерина Віталіївна. – Виділяють простий, лусочковий та виразковий блефарити. Пацієнтів з цією недугою непокоїть почервоніння країв повік, свербіж, печіння, відчуття стороннього тіла, іноді слезотеча. При огляді органів зору спостерігається почервоніння та потовщення країв повік (простий блефарит). За лусочкового блефариту на війковому краї повік можуть з'являтися лусочки, шкіра під якими гіперемована та потоншена. При виразковому блефариті біля коренів вій утворюються гнійні кірочки, які важко видаляються, часто разом з війами, а під ними залишаються кровоточиві виразки. Вії склеюються у пучки. Рубцювання виразок з часом може призвести до неправильного росту та навіть випадіння вій.

Причини запалення країв повік різноманітні: некориго-

вані або неправильно кориговані аномалії рефракції (гіперметропія чи астигматизм), паразитарні захворювання повік (демодекоз), дисфункція мейбомієвих залоз, захворювання шлунково-кишкового тракту. Непоодинокими є випадки цієї недуги в осіб, які хворіють на цукровий діабет, алергічні захворювання. Глистні інвазії, авітамінози, несприятливе зовнішнє середовище – також серед основних «чинників впливу». Блефарит часто набуває хронічного перебігу, схильний до загострення. Передусім треба усунути головну причину захворювання. Тому хворі повинні пройти загальне обстеження та перебувати під спостереженням і лікуватися не лише в окуліста, але й в ендокринолога, гастроентеролога, алерголога, оториноларинголога, стоматолога, дерматолога (залежно від причини блефариту). За хронічного перебігу захворювання слід позбутися в пацієнта наявності підшкірного кліща роду демодекс (*Demodex folliculorum*), який паразитує в волоссяних мішечках, фолікулах, сальних та мейбомієвих залозах людини і деяких домашніх тварин (собаки, кішки). Цей паразит постійно живе на шкірі обличчя в ділянці щік, носа, чола, зовнішнього слухового проходу. Тобто він є нашим симбіонтом і його наявність не є патологією. Вважають, що до 60 років майже 50% людей є носіями кліща. Проте у певній категорії людей зі зниженою реактивністю організму, він може призводити до

стійкого хронічного захворювання з сезонними загостреннями навесні та восени. Продукти життєдіяльності кліща є сильним алергеном, сприяють розвитку шкірних захворювань та викликають специфічне ураження очей – демодекозний блефарит і блефарокон'юнктивіт. Такі пацієнти скаржаться на «втому» очей, свербіж війкового краю повік і брів, які підсилюються при дії тепла, після споживання гарячих страв, алкоголю, пощипування, печію, відчуття стороннього тіла або піску в очах, «повзання мурашок», важкість повік і клейкі виділення вранці, нагромадження пінистих виділень у кутиках очей протягом дня. В 60% недужих демодекозний блефарит поєднується з демодекозом шкіри обличчя, основними елементами якого є еритема, телеангіектазії, мілкі папули та пустули, крупнопластинчаті шелушіння шкіри.

При обстеженні виявляють помірно почервоніння шкіри повік, поширені протоки мейбомієвих залоз, при натискуванні побачите густі або вершкоподібні виділення, помітні інфаркти та конкременти мейбомієвих залоз. Помітні й дистрофічні зміни вій: шийки цибулин потоншені, їх стержні мають лусочкоподібні нерівності, ділянки депігментації, муфтоподібні потовщення біля коренів. Помітні дрібні гнійнички по краю повік і множинні папіломи, телеангіектазії на шкірі між війами.

Для підтвердження діагнозу слід зробити спеціальний аналіз, який дозволяє виявити кліща в лусочках облич-

чя, шкірному салі та війах. Лабораторна діагностика демодекозу досить проста і можлива навіть у присутності пацієнта. З кожного ока береться по вісім вій: чотири з верхньої повіки, чотири – з нижньої. Їх кладуть на предметне скло в краплю лужного розчину або суміші з 1 мл гліцерину та 9 мл фізрозчину, накривають покривним скельцем і досліджують під мікроскопом. Нормальною вважають чисельність кліщів 0-1, патологічною – 3-4 кліщі й більше на шести війах.

Щоб позбутися блефариту, потрібно звернутися до окуліста, набратися терпіння, бо це тривалий процес, який потребує педантичності як від фахівця, який лікує, так і від пацієнта. Насамперед потрібна ретельна гігієна повік. Необхідно щодня видаляти лусочки з країв повік. Це можна робити дитячим шампунем або слабким розчином натрію бікарбонату, тобто харчової соди. Зараз в аптеках можна придбати спеціальні засоби для догляду за повіками (блефарошампунь, блефарогель). Добре обробляти краї повік спиртовим розчином календули, але цю процедуру треба виконувати обережно, щоб розчин не потрапив у очі, бо спричинить їх подразнення. Якщо діагностовано задній блефарит, то показаний масаж країв повік (5-20 процедур), який повинен робити окуліст. Після масажу краї повік обробляють спиртовим розчином календули. Для лікування використовують також мазі з антибіотиком. До хронічних бле-

фаритів часто приєднуються ознаки «сухого» ока, і тоді необхідно застосовувати ще замінники природної вологи – так звану «штучну слезу».

При демодекозних блефаритах додатково проводять протикліщеву терапію, використовують місцеві акарицидні етіотропні препарати (цинкітхіолова мазь, демалан), для вмивання використовують дігтярне мило. Лікування цього виду блефариту слід проводити разом з дерматологом. Воно повинне тривати не менше 45 днів, що відповідає терміну розвитку кліща.

## ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАСОБИ

Щодо харчування, то рекомендують гіпоалергенну, молочну та рослинну їжу, з врахуванням можливої патології шлунково-кишкового тракту.

Для вмивання можна використовувати трав'яні збори, одначе фітотерапію повинен призначити спеціаліст, зважаючи на особливості шкіри кожного пацієнта. Так, наприклад, для промивання, компресів і примочок використовують відвар кореня алтеї лікарської, крайових квіток волошки синьої, трави очанки лікарської, листків горіха волоського, трави чебрецю звичайного або листків рути запашної: 10 г залити 200 мл холодної води, довести до кипіння, кип'ятити 5 хв. на малому вогні, настояти 1 год. і процідити через стерильну марлю.

Отже, успіх лікування блефаритів полягає в своєчасному зверненні пацієнта, виявленні основної причини захворювання та комплексному наполегливому лікуванні.

## РАКУРС



Марія МІЩУК – палатна медсестра гематологічного відділення (ліворуч);  
Людмила ЛЕМІШКА – медсестра відділення гемодіалізу (праворуч)  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



## ПОРАДИ

### ЯК ВБЕРЕГТИ ОРГАНІЗМ ВІД ЗИМОВОЇ ЗАСТУДИ

За словами фахівців, головними причинами зниження імунітету та погіршення самопочуття є відсутність свіжого повітря й достатнього рівня фізичної активності, а також нестача сонячного світла. Тому для підтримки здоров'я потрібно частіше бувати на свіжому повітрі, добре висипатися, правильно харчуватися. Що стосується фізичного навантаження, то можна хоча б здійснювати невеликі прогулянки ввечері перед сном і не сидіти всі вихідні перед телевізором чи комп'ютером.

Раціон повинен бути різноманітним, містити багато здорових продуктів. Худнути взимку, за словами лікарів, не потрібно,

адже при втраті ваги біологічно закономірно погіршується імунітет. Корисно їсти овочі та фрукти, м'ясо, рибу й обов'язково – різні крупы.

У кожної людини є індивідуальні біоритми, які потрібно враховувати, щоб мати гарне самопочуття. Важливо прислухатися до власних відчуттів, до свого організму. У зимовий час, наприклад, багатьом хочеться більше спати. Це природна біологічна реакція організму, чия активність пов'язана із сонцем.

При погіршенні самопочуття рекомендують не пити багато препаратів і тим більше – за власним вибором. Призначати лікування повинні медпрацівники.

ГІПОТОНІЯ

РАКУРС

# ЗНИЖЕНИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК? З'ЯСУЙТЕ ПРИЧИНУ

Лариса ЛУКАЩУК

**ОСТАННІМИ РОКАМИ ВЕЛИКУ УВАГУ МЕДИКИ ПРИДИЛЯЮТЬ ПРОБЛЕМИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ, ЇЇ ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННЮ. АЛЕ ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ ПОТЕРПАЄ Й ВІД АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПОТОНІЇ ТА ЇЇ НАСЛІДКІВ. ДЕТАЛЬніше РОЗПОВІСТИ ПРО ЦЮ НЕДУГУ ТА ДАТИ ПОРАДИ ГІПОТОНІКАМ ПОПРОСИЛИ ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №1 ТДМУ ІМЕНІ І.Я.ГОРБАЧЕВСЬКОГО ІРИНУ САВЧЕНКО.**

Знижений артеріальний тиск (гіпотонію) або ж артеріальну гіпотензію визначають, якщо верхня межа його (сistolічний тиск) знижується нижче 90 мм.рт.ст., а нижня межа (діастолічний тиск) — нижче 50 мм.рт.ст. — пояснює лікар. — Узагалі ж артеріальна гіпотонія може бути первинною та вторинною. Первинна (есенціальна) гіпотонія зумовлена спадковою схильністю до зниження артеріального тиску (фізіологічна гіпотонія) або хронічним захворюванням — вегето-судинною дистонією. Для людини такий рівень тиску стає звичним, і вона навіть не підозрює, що в її органах і системах відбуваються зміни, які негативно позначаються на здоров'ї. Про цей стан свідчать симптоми: слабкість, млявість, запаморочення, підвищена втомлюваність, головний біль, знижений артеріальний тиск. У деякого навіть спостерігають запаморочення під час різкої зміни положення тіла, ситуаційні запаморочення. Інколи гіпотонія може мати важкий перебіг і супроводжуватися втратою свідомості. Тоді хворому призначають медикаментозне лікування.

Щодо вторинної гіпотонії, то вона виникає вже як симптом важких інфекційних захворювань, гострих захворювань органів черевної порожнини, інфаркту міокарда, серцевої недостатності, тромбоемболії легеневої артерії та інших недуг. Часто розвивається на тлі вроджених і набутих вад серця, міокардиту, деяких захворювань органів дихання, виразки

шлунка й дванадцятипалої кишки, холециститу, хронічного гепатиту, онкологічних новоутворень, захворювань крові, дистрофії, гіповітамінозу, наприклад, за нестачі вітамінів Е, С, групи В і, зокрема, пантотенової кислоти (В<sub>5</sub>). Крім того, гіпотонічною реакцією можуть супроводжуватися певні види аритмій, алергій, отруєнь, прийом деяких знеболювальних засобів, оперативні втручання на органах черевної порожнини, грудної клітки тощо.

У людей похилого віку може спостерігатися атеросклеротична гіпотонія, спричинена порушенням прохідності судинного русла внаслідок його ураження атеросклеротичними бляшками.

Одна з основних ознак гіпотонії, за словами Ірини Савченко, головний біль. Характер головного болю при цьому може бути різним. Найчастіше це тупий і тиснучий біль, інколи нападаподібний, пульсуючого характеру. Поряд з головним болем може спостерігатися почастіше серцебиття (більше 90 уд./хв.) й виникати відчуття холоду, аж



до тремтіння. Основною особливістю головного болю при гіпотонії є його інтенсивність. Досить часто він з'являється після розумового або фізичного перенапруження, а також після сну, особливо денного.

Чіткої локалізації головного болю немає: може й усю голову охопити, й виникати у різних її частинах — лобній, потиличній, тім'яній. Зазвичай головний біль при гіпотонії супроводжується позіханням, нудотою й навіть блюванням.

Профілактика полягає в дотриманні здорового способу життя (зокрема, відмові від шкідливих звичок), раціональному харчуванні (не переїдайте, вживайте здорову їжу — варену, тушковану, печену), не їжте напівфабрикати, хот-доги, фаст-фуду тощо.) За-

побігти гіпотонії допоможе дотримання виваженого раціонального режиму праці та відпочинку, уникнення стресових ситуацій, фізичні вправи, які зміцнюють судини (плавання, ходьба, танці тощо). Корисними для людей зі зниженим артеріальним тиском будуть масаж і контрастний душ, загартування, поїздки на море, прогулянки на свіжому повітрі.

Дуже важливим засобом профілактики є здорова та гармонійна атмосфера в сім'ї, на роботі, адже негативні емоції часто стають провокуючим поштовхом для зниження артеріального тиску (у гіпертоніків — підвищення).

Пам'ятайте, що стабільне зниження артеріального тиску може призвести до розвитку серйозних порушень у роботі органів і систем організму. Тому лікування гіпотонії потрібно проводити своєчасно й обов'язково під контролем лікаря-кардіолога.

## НАРОДНІ ЗАСОБИ ВІД ЗНИЖЕНОГО ТИСКУ

Народна медицина пропонує численні засоби для лікування гіпотонії. Можна готувати самостійно лікарський засіб з суміші рослин, використовуючи для цього (у різній комбінації та пропорціях) квіти глуду колючого, корінець кульбаби, корінець елеутерококу колючого, хвощ польовий, кореневище татарського зілля, сухі плоди лимонника китайського, сік алое, ягоди ялівцю. Також можна приймати сік селери, або приготувати лікарський засіб з цмину піщаного. Вже через 3-4 дні у вас підвищиться тонус. Існує ще чудовий засіб, який виготовляють з усім відомого татарнику звичайного. Дуже ефективні ліки в разі гіпотонії можна приготувати зі звичайних лимонів.

Якщо самопочуття погіршилося на вулиці або у транспорті, тоді слід зробити масаж пальців — біологічно активні точки знаходяться на мизинці та вказівному пальці правої руки біля кореня нігтя.

Сприятливий вплив мають соляні ванни (40 г кухонної або морської солі на літр води), температура води 32-34°C, тривалість — 10-12 хвилин, на курс — 12 процедур.



Наталія МАРТИНЯК – молодша палатна медсестра відділення малоінвазивної хірургії

## МОБІЛЬНИЙ ДОДАТОК

# СМАРТФОН НАВЧИЛИ ДІАГНОСТУВАТИ РАК

У США розробили мобільний додаток, який дозволяє діагностувати рак підшлункової залози за допомогою «селфі». Додаток «Biliscreen» сканує зображення та ставить діагноз, повідомляють закордонні ЗМІ.

Такий новий метод діагностування створили вчені з Університету штату Вашингтон. На їхню думку, можливостей звичайної камери на смартфоні більше, ніж достатньо, щоб виявити початкові симптоми недуги. Для цього, необхідно лише завантажити додаток «Biliscreen», одягнути спеціальні окуляри або світлопоглинаючу коробку та сфотографувати свої очі.

Додаток використовує спеціальні алгоритми обробки відеоінформації та інструменти машинного навчання. У такий спосіб він фіксує підвищений вміст білірубину — пігменту який викликає пожовтіння шкіри та білків ока. Саме така зміна кольору є одним з найбільш ранніх ознак більшості видів раку підшлункової залози.

Схожу методику застосовують нині й у сучасній медицині.

Однак лікарі можуть констатувати проблему лише на пізній стадії розвитку пухлини. Йдеться про те, що рак підшлункової залози не має чітко виражених симптомів. Відповідно, почати лікування на початку захворювання вдається не надто часто. А на запущеній стадії його лікувати просто неможливо. Загалом рівень виживання становить майже 9 відсотків.

Додаток «Biliscreen» здатний сигналізувати про рак підшлункової залози на перших його етапах. Згідно з дослідженням діагностика за допомогою смартфона вже показала точність у майже 90% пацієнтів хворих на рак підшлункової залози.

Але запропонована версія програми вимагає дотримання певних умов. Крім наявності гарної камери на смартфоні, слід подбати про належне освітлення та додаткові аксесуари. Останнє передбачає спеціальні окуляри або світлопоглинаючу коробку. Проте найближчим часом, як запевняють розробники, планується покращити додаток. Мета — діагностування без додаткових атрибутів.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

# СМІХ ПОЛІПШУЄ ПАМ'ЯТЬ ТА ПІДВИЩУЄ РІВЕНЬ IQ

Австралійські вчені провели дослідження та дійшли висновку, що у людей, які часто сміються, життя складається набагато цікавіше. Вони пов'язують це з тим, що під час сміху активно виробляються ендорфіни, які впливають на швидкість передачі інформації між нейронами мозку. Такий вплив з боку сміху призводить не тільки до підвищення рівня IQ, але й до поліпшення пам'яті та покращення настрою.

Почуття гумору дозволяє розширити розумову, емоційну та інтелектуальну здібності людини.

Вчені також рекомендують дивитися комедії під час хвороб, адже перегляд веселого фільму дозволяє менше приймати беззаспокійливі препарати та швидше відновити своє здоров'я. Дослідження Університету штату Меріленд підтверджують, що перегляд комедійних фільмів також сприяють зменшенню ризику серцевого нападу, позаяк рівень стресу зменшується, а кровотік збільшується.

На думку вчених Університету Флориди, сміх може відкрити «друге дихання» — як у спортсменів, що дозволяє досягти добрих результатів.

# СВІТЛАНА ШАЛАНКІ: «МОЯ ПРОФЕСІЯ – ЦЕ Й УМІННЯ БАЧИТИ ЛЮДИНУ З ЇЇ ДУХОВНОЮ ТА ФІЗИЧНОЮ НЕПОВТОРНІСТЮ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Професія медичної сестри – складна й багатогранна. Вона поєднує в собі надзвичайну відповідальність і високий професіоналізм, залишаючись при цьому ледь помітною, але вкрай значущою. Це не просто професія – це стан душі. Здатність щохвилини співчувати людському болю та стражданню. Тут потрібно мати жертвність, готовність завжди прийти на допомогу, а ще неабияке терпіння та витримку. Медична сестра – це і помічниця, і піклувальниця, і янгол-охоронець. Саме так називають медсестер пацієнти в найважчі хвилини свого життя, коли потребують особливої уваги й опіки.

Найбільше свого часу витрачаю на перебування біля ліжка хворого, – розповідає медсестра гематологічного відділення Світлана Шаланкі, – виконую всі призначення лікаря, не шкодуючи теплих, підбадьорливих слів для пацієнта. Недарма в народі кажуть: і тепле слово часом лікує. Заходячи до будь-якої палати до хворих, розумію, що ці люди передусім потребують милосердя та доброти, лагідної посмішки, доброго слова, яке дарує надію на швидке одужання.

Пов'язати своє життя з медициною пані Світлана мріяла ще

з юних літ. Як була малою, всім лялькам робила уколи.

– Нещодавно мені розказала мама, що моя бабуся по маминій лінії була знаною травницею в селі, на Луганщині, – каже Світлана Шаланкі. – Може, від неї мені й передалося бажання допомагати людям видужати? А ось те, що фах обрала за покликом серця, знаю напевне. Дуже люблю свою роботу й мені подобається відділення, в якому працюю. Звичайно, що тут непросто, бо багато пацієнтів у важкому стані. У них погіршується стан здоров'я, особливо в нічний час, тому негайно потрібно надавати кваліфіковану допомогу, бо на кону людське життя.

У гематологічному відділенні Світлана Шаланкі працює з 1999 року. За цей час у відділенні багато чого змінилося.

– Якщо раніше у нас здебільшого лежали хворі із залізодефіцитними анеміями, то тепер лідирують онкологічні захворювання, – розповідає вона. – Віком важка недуга не перебирає: і цілком молоді, і в літах. Найважче бачити, що людина приречена, тож, виконуючи свою роботу, намагаюся водночас підбадьорювати недужого. Розумію, що надія – останнє, що в такого хворого залишилося. Тому, вважаю, що для мене це

не лише професія, а й покликання, вміння бачити не хворобу, а людину з її духовною та фізичною неповторністю. Щоб завоювати довіру та любов па-



цієнта, необхідно стати близькою, рідною людиною. Адже ті ж самі хворі лягають до нас у стаціонар на повторні курси лікування.

Ніколи не забуду одного хворого, на жаль, вже покійного. Такої ерудованої та всебічно розвиненої людини було годі шукати. Він був викладач одного з вишів Тернополя, автор кількох книжок. На жаль, його вразила важка недуга і він потрапив до нас на лікарняне

ліжко. Пригадую, у ніч на 14 січня йому гіршало, здавалося, ось-ось піде у засвіти. Ми з лікарями робили все що могли, аби його врятувати. На щастя, все вдалося! Коли перевели з реанімації знову до нас, розповів дуже цікаву історію, мовляв, він бачив видіння: ми з лікарями клопочемося біля нього, а позаду янголи, один них промовляє: «Ще не час, ти мусиш завершити, що розпочав!» Той чоловік якраз розпочав писати книгу про рідне село.

У роботі, за словами, пані Світлани, важливо, щоб працював злагоджено колектив і була підтримка колег. У гематологічному відділенні ми таким можемо похвалитися – кожен на своєму місці та сумлінно виконує роботу.

– Взірцем для мене є наша завідувача відділенням Галина Григорівна Кміта, – розповідає медсестра. – До неї завжди можна звернутися за порадою, має чуйне й добре серце. Не було такого, щоб відмовила у допомозі, завше підтримає. А з якою турботою вона ставиться до своїх пацієнтів! Навіть коли її немає на чергуванні, телефонує, цікавиться, контролює стан хворого в динаміці.

Після роботи Світлана завжди поспішає додому, де на неї чекають чоловік і діти. Каже, що вдома по-справжньому відпочиває душею й набирається сил. Бо ж загальновідомо, що перш, аніж

допомогти комусь, маєш сам бути із собою в цілковитій гармонії.

– Позитиву пацієнтам у лікарні дуже потрібно, – резюмує медсестра.

**– Не уявляєте свого ранку без?**

– ... кави.

**– Три улюблені застосунки у смартфоні?**

– «Фейсбук», «Вайбер», «Мессенджер».

**– Найкращий відпочинок для вас?**

– Мандрівки, люблю знайомитися з минулим нашої країни, відвідувати цікаві історичні місця. Торік їздили на Закарпаття, вразила архітектура тамтешніх міст, термальні джерела та особливо – долина нарцисів.

**– Улюблений предмет гардеробу?**

– Дуже люблю вишиванки.

**– Скільки часу спите?**

– Намагаюся 7-8 годин, але не завжди так виходить.

**– Ваше життєве кредо?**

– Кризь терни до зірок.

**– Що для вас щастя?**

– Щастя, як здоров'я: якщо його не помічаєш, отже, воно є. Щастя треба відчувати серцем і душею. Для мене здоров'я моїх дітей та рідних – це найбільше щастя!

**– Чи маєте настільну книгу?**

– Біблію. Читаю сама й разом з дітьми. Біблія – це особлива книга та унікальна. Вважаю, що це найцінніша книга, одкровення самого Бога, яке дається всім людям.

СМАЧНОГО!

## ТОРТИ НАШВИДКОРУЧ ВІД СВІТЛАНИ ШАЛАНКІ

### ІЗ СИРУ

500 г сиру, 200 г печива, 50 г вершкового масла, 40 г цукрової пудри, 2 лимони (сік), цедра лимона, гранат для прикраси.

Печиво подрібнити на великій тертці, потерти вершкове масло, трохи його розтопити, додати печиво та як слід перемішати. Взяти роз'ємну форму, на дно викласти тонким шаром масу з печива. Сир перемішати із соком і цедрою лимона, а також цукровою пудрою, збити міксером до однорідного стану, викласти на печиво. Поставити торт на 30-40 хв. у морозильну камеру, а відтак – форму на гарячий мокрий рушник, переключити на тарілку, прикрасити зверху зернами граната.

### ЗІ ЗГУЩЕНИМ МОЛОКОМ

230 г сметани, 200 г вершкового масла, 150 г маргарину, 2 склянки борошна, 1 банку вареного згущеного молока.

Замісити тісто, з'єднавши маргарин, борошно та сметану, розділити його на шість однакових частин і розкачати кожну в тоненькі коржі. Спекти коржі в розігрітій до 180-200 градусів

духовці (на кожен піде кілька хвилин). Дати коржам охолонути. Доки печуться коржі, для крему змішати згущене молоко й розм'якшене масло, збити міксером до однорідного та ніжного крему. Змастити коржі кремом, укласти один на одного, прикрасити торт шоколадом або горішками.

### ІЗ ЗЕФІРУ

500 г зефіру, 200 г вершкового масла та печива, 1 банка згущеного вареного молока й склянки очищених подрібнених волоських горіхів.

Уздовж навпіл розрізати зефір, на тертці потерти печиво. Перетерти згущене молоко з вершковим маслом, відкласти трохи горіхів для оформлення, а решта разом з 2/3 печива перемішати зі згущеним молоком. Зефір викласти на тарілку, покрити кремовою масою, знову викласти шар зефіру й змастити кремом, утрамбувати, помазати торт кремом, обсипати горіхами і печивом, що залишилося, поставити в холодильник для просочення.

### ІЗ ШОКОЛАДУ ТА БАНАНІВ

Для основи: 100-200 г печива, 50-100 г вершкового масла.

Для начинки: 2-3 банани, 400 мл сметани або натурального йогурту, 100 мл молока, 6 ст. л. цукрового піску, 3 ст. л. какао або 80-100 г темного шоколаду, 10 г желатину.

Желатин залити 100 мл води й залишити для набухання на час, вказаний на упаковці. Печиво поламати та покласти в чашу блендера або кухонного комбайна. Подрібнити його на крихту. Вершкове масло розтопити, додати до крихти з печива й добре перемішати. Викласти масу на дно роз'ємної форми, розрівняти та добре утрамбувати. Поставити в холодильник на 30 хвилин. У каструлю налити молоко, додати цукровий пісок, набухлий желатин і какао. Нагрівати, постійно помішуючи, до повного розчинення желатину. Не кип'ятити. Зняти з плити. Додати сметану або натуральний йогурт. Перемішати. Банани очистити від шкірки, розрізати навпіл і викласти на основу. Акуратно, не поспішаючи, залити зверху шоколадною масою. Поставити до холодильника щонайменше на 3 години для застигання.

### ЧІЗКЕЙК

500 г сиру, 1 банка згущеного молока, 10 г швидкорозчинного желатину, 2/3 склянки води (або молока), 250 г пісочного печива, 100 г вершкового масла, ягідний соус для подавання.

Печиво за допомогою блендера перемолоти на крихту. Вершкове масло розтопити, змішати з печивом, розтерти до однорідної крихти. Дно форми для випічки діаметром 21 см застелити папером. Викласти основу для чізкейку, щільно утрамбовувати крихту з печива по дну й стінках форми.

Желатин розвести в 2/3 склянки води, залишити на 10 хвилин. Потім поставити чашку із желатином у гарячу воду і, постійно помішуючи, цілком розчинити желатин. Сир змішати зі згущеним молоком. В отриману сирну масу влити желатин і ретельно збити все разом.

Викласти сирну масу на основу з печива, розрівняти. Форму накрити харчовою плівкою і поставити в холодильник на три години для застигання. При подаванні полити ягідним соусом або варенням.

### З КРЕКЕРІВ І ПОЛУНИЦІ

2 кг полуниці, 500 г густих вершків, 500 г крекерів, 1 склянку цукру, 50 г чорного шоколаду для прикраси, 1 пакетик ванільного цукру.

Полуницю відокремити від черешків, перебрати, добре промити проточною водою й залишити в друшлагі, щоб стекла зайва вода. Відтак відкласти кілька ягід для прикраси торта, а решта порізати тонкими скибочками. Вершки збити з цукром і ванільним цукром в густий крем. Розділити крекери на чотири рівні частини або на кілька частин за розміром посудини, в якій буде готуватися торт. У тарілку для приготування полуничного торта викласти перший шар крекерів, покрити збитими вершками, а на них викласти скибочки полуниці. Так повторити з усіма шарами. Горішний шар вершків прикрасити скибочками полуниці. Шоколад поламати й розтопити в мікровильовій печі. Стежити за тим, щоб шоколад не закипів. Потім акуратно полити готовий полуничний торт з крекерів розтопленим шоколадом.

# ЛЮДМИЛА БАЛАБАН: «ПОЧАСТИ НА УЗД ВИЯВЛЯЄМО ТЕ, ПРО ЩО ХВОРИЙ НАВІТЬ НЕ ПІДОЗРЮВАВ»

Мар'яна СУСІДКО

**ЛІКАР – ЦЕ ТОЙ, ХТО РЯТУЄ ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ, А ЛІКАР УЗД-ДІАГНОСТИКИ – ТОЙ, ВІД КОГО ЗАЛЕЖИТЬ ПРАВИЛЬНИЙ ДІАГНОЗ НЕДУГИ. ТОЖ НАСАМПЕРЕД ВІН МАЄ БУТИ БЕЗЗАПЕРЕЧНИМ ПРОФЕСІОНАЛОМ. НИНІ ЖОДЕН МЕДИЧНИЙ ЗАКЛАД БЕЗ УЗД-ДІАГНОСТИКИ НЕ МОЖЕ НАЛЕЖНО ПРАЦЮВАТИ ТА ДІЯТИ.**

— Є такі ділянки медицини, де без УЗД-діагностики встановити діагноз неможливо, а відповідно й лікарю приймати рішення про діагностику та лікування певної хвороби, — розповідає завідувач відділення ультразвукової діагностики Людмила Балабан. — Зокрема, це стосується і хірургії, і урології, і гінекології, і ортопедії, і ендокринології, і офтальмології.

Хоча УЗД-діагностика відносно молода, але дуже необхідна у медицині. Почасти на УЗД виявляємо те, про що хворий навіть не підозрював. Якось до нас звернувся лікар-уролог зі скаргою на ниркову коліку. При детальному обстеженні виявили злоскісний утвір в іншій нирці. Це була випадкова знахідка, яка, по суті, в подальшому стала протянком. Недужого вчасно прооперували й він тепер доволі добре почувається. Якщо б його не потурбував біль, не знати скільки часу він би й не підозрював про свою недугу та до яких наслідків в подальшому це могло б призвести. Загальновідомо: чим раніше онкологічну, чи будь-яку іншу недугу, діагностувати, тим легше лікування. Пригадує, обстежувала молодого чоловіка з підозрою на перфоративну виразку, в нього було різке зниження тиску та втрата свідомості. При УЗД-діагностиці виявили гематому печінки, хоча в анамнезі жодної травми не було. Ймовірно причиною гематому було важке фізичне навантаження.

При сонографії очних яблук, у випадку травматичного пошкодження, часто виявляємо сторонні тіла в скловидному тілі. Такі травми почасті виликають при порушенні техніки безпеки при роботі з металом та іншими матеріалами. Зустрічалися випадки вогнепального пора-

нення ока. Зазвичай їх отримували мисливці з власної необережності під час полювання.

У реальному житті в пацієнта можуть бути патології, про які не пише книжка й не вчили в університеті. Тож спеціаліст має самостійно аналізувати. І щоб поставити точний діагноз, потрібно мати достатньо знань і чималий досвід.

— Те, що бачиш у пацієнта, необов'язково має збігатися з тим, чого тебе вчили у виші, — розповідає зі своєї практики лікар. — Часто доводиться, як-кажуть, на ходу дума-

ти весь спектр обстежень, щоб знати напевне.

— Мій старший брат вибрав медицину, я ж пішла його професійною стежкою, — зізнається Людмила Балабан. — Ніколи не шкодувала про своє рішення. Мені дуже подобається мій фах. Допомогати людям — що може бути благороднішим. Щодня зустрічаюся з кількома десятками хворих. Кожен пацієнт — окрема недуга й окрема історія. Дуже відповідально ставлюся до своєї роботи, адже від обстеження та правильно встановленого діагнозу залежить по-

інформативніших методів діагностування. Сучасні апарати дозволяють проводити обстеження, як глибоко розташованих органів, так і поверхнево розташованих утворів.

Запитую про шкідливість цього методу.

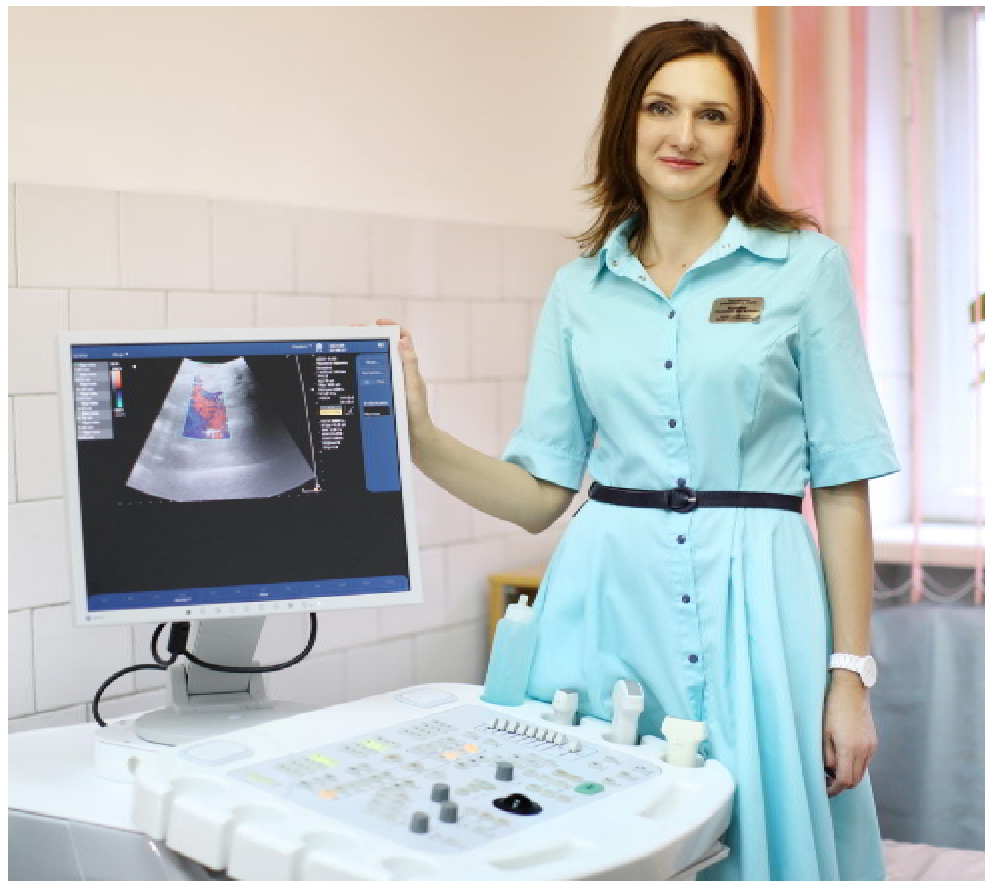
— Перевагою цього методу обстеження над іншими сучасними інноваційними є його нешкідливість, неінвазивність та висока інформативність, — резюмує лікар. — Власне, хочу наголос поставити на тому, що профілактика — завжди дешевше лікування. Тому УЗД рекомен-

дують проводити не лише, коли у людини є скарги, але щоб запобігти захворюванню, щоб вчасно виявити проблеми, якщо вони є.

Щодо нашого відділення ультразвукової діагностики, то воно діє з 1991 року. За цей час зазнало кардинальних змін. Нова сучасна техніка дозволяє провести надточне та якісне обстеження. У нас одні з найсучасні-

ших методів діагностики — дуплексне доплерівське сканування судин верхніх і нижніх кінцівок, ехокардіографія, сонографія суглобів...

Значною перевагою нашого відділення є впровадження інтервенційних методів діагностики, які проводять під контролем ультразвукового променю. Зокрема, це пункційна біопсія вузлових утворень щитоподібної залози з діагностичною метою, кіст, абсцесів, гематом печінки з лікувальною метою. Пункційне дренирування псевдокіст підшлункової залози, випоту в черевній порожнині та заочеревинному просторі сприяє безопераційному вилікуванню в поєднанні з комплексною терапією та є альтернативою класичному хірургічному лікуванню.



ти, аналізувати, приймати рішення.

Який би не був надсучасний апарат ультразвукової діагностики, без доброго фахівця встановити точний діагноз непросто. Технікою потрібно вміти користуватися. Бо не так просто прикласти датчик. Він може показати картинку, але не цілком. Треба розуміти, як те зробити. А ще, зрозуміло, встановити діагноз.

— У мене є правило: ніколи прямо не повідомляти про небезпечний діагноз пацієнту, навіть якщо впевнена на всі сто відсотків, це прерогатива профільного лікуючого лікаря, — зізнається Людмила Василівна. — Хворого така звістка може приголомшити, необхідно правильно підготувати, вселити надію й бажання боротися за власне життя. Та й, окрім того, пройт-

дальше лікування недужого. А це є дуже і дуже важливим.

Аби стати добрим лікарем, потрібне тривале навчання, інтернатура, практика. Щоб стати, власне, лікарем УЗД-діагностики, потрібно пройти базову спеціалізацію в інтернатурі й після захисту категорії, курсів, відповідної роботи над собою, можна вважати себе фахівцем. Робота в УЗД-діагностиці виглядає нескладною лише на перший погляд. Адже лікар повинен не лише обстежити пацієнта, а й визначити діагноз.

— Після обстеження пацієнту дають рекомендації, в разі виявлення патології скеровують до потрібного спеціаліста або ж на додаткові обстеження, — каже Людмила Балабан. — Нині УЗД є одним з найпоширеніших та

Зміна діяльності та спілкування з рідними — це вже відпочинок. Так вважає моя співрозмовниця. Робочі будні не стають надто важкими, і щойно настає новий день, лікар охоче йде на роботу.

— Дуже люблю приїжджати до своїх батьків у Кременець, — каже Людмила Балабан. — Це місто в народі називають українською Швейцарією. Мальовнича природа, незабутня історія, цікава архітектура — тішить і сприяє душевному відпочинку. Та й саме усвідомлення, що ти вдома, біля батьків по-особливому зігріває.

Чоловік пані Людмили, до слова, теж працює лікарем. Донька наразі навчається в дев'ятому класі.

— Я б хотіла, аби донька обрала медицину, — зізнається Людмила Василівна. — Втім, підтримаю будь-який її вибір. Медицина це — довготривале навчання, яке вимагає великого терпіння, а сама робота лікаря — величезної відповідальності. Потрібно насамперед любити свою професію, лише тоді ти станеш добрим фахівцем. А ще потрібно весь час самовдосконалюється, йти в ногу з часом.

— Якими будуть ваші універсальні поради широкому загалу з підтримання належного рівня здоров'я?

— Передусім, кожна людина повинна навчитися любити себе, а отже, стежити за власним здоров'ям. Адже здорова людина — це успішна людина. Обов'язково один раз на рік проходити всі методи обстеження, які вимагає диспансеризація. Ні за яких обставин не займатися самолікуванням!

**Колектив лікарні вітає Людмилу Василівну з прекрасним ювілеєм і дарує такі слова побажань:**

*У цей святковий світлий день,  
Коли настав Ваш ювілей,  
Ми щиро Вас вітаємо,  
Добра і щастя Вам бажаємо.  
Хай обминають Вас тривоги,  
Хай Бог дасть щастя на путі,  
Хай світла, радісна дорога  
Щасливо стелиться в житті!  
Тож не старійте і не знайте  
в житті ні смутку, ані бід,  
У серці молодість  
плекайте,  
Живіть до ста щасливих літ!  
Бажаємо світлої радості  
й сили,  
Ласкавої долі, добра  
і тепла,  
Щоб ласку Вам слало  
небесне світило,  
Здоров'я наповнила рідна  
земля!*

# ЙОРДАНСЬКА ВОДА ВИРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ЗВИЧАЙНОЇ ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕНЕРГЕТИКИ

Лариса ЛУКАЩУК

**В УКРАЇНІ ЛЮДИ ЗАВЖДИ ВІРИЛИ Й ВІРЯТЬ У ЦІЛЮЩУ СИЛУ ЙОРДАНСЬКОЇ ВОДИ. ОТОЖ ЗНОВУ НА ВОДОХРЕЩЕ МИ ПОСПІШАЛИ ДО ХРАМІВ ІЗ ЗБАНОЧКАМИ, АБИ НАПОВНИТИ ЇХ ТА СКРОПИТИ ОБЛИЧЧЯ ЦИМ ЖИТТЄДАЙНИМ НЕКТАРОМ ЗДОРОВ'Я. ВОДА, НАБРАНА В БУДЬ-ЯКОМУ ВОДОЙМИЩІ – РІЧЦІ, ОЗЕРІ, СТАВКУ, КРИНИЦІ, НАВІТЬ З КРАНІВ У МІСЬКИХ КВАРТИРАХ У НІЧ НА ВОДОХРЕЩЕ (ДО 5 ГОДИНИ РАНКУ), БУДЕ СВИЖОЮ ПРОТЯГОМ РОКУ, ВОНА НЕ МАЄ НЕПРИЄМНОГО ЗАПАХУ, НЕ ЗАСТОЮЄТЬСЯ.**

З давніх-давен нею лікували різні хвороби в людей та тварин, скроплювали породілля, очищали обійстя, тому в оселі впродовж усього року була йорданська вода, яка і рік, і два не псувалася, а завжди була свіжою та придатною до користування. На Водохреще деякі сміливці купуються в прорубаних ополонках. У народі кажуть, що той, хто скупається на Йордань, цілий рік не хворітиме, бо в цей день хрестили Ісуса Христа. Вдома господар окроплював освяченою водою город, реманент, худобу, хату, відтак – всі кути, стіни, вікна, піч і мисник у хаті, знову всі випивали свяченої води й лише тоді сідали за стіл снідати, бо до цього часу ніхто й ризику в роті не мав. Згідно з християнським віровченням саме після Хрещення Ісус почав навчати людей, осяваючи їх світлом істини. Крім того, в хрещенні Христовому люд-

ство долучилося до Його Божественної благодаті, отримавши в цьому таїнстві очищення живою водою, що приводить в життя вічне. Тому прийняття таїнства Хрещення є обов'язковою умовою приналежності вірян до церкви.

Господь дає благодать для зцілення святою водою недуг саме за молитвою. Благодать і цілюща сила йорданської води – це відповідь на наші молитви, наше релігійне почуття, – каже фітотерапевт Марія Тройчак. – Нині існує багато новітніх технологій очищення води, але найвищий ступінь має вода, освячена на Водохреще. Пригадую історію, яку розповіли нам під час екскурсії в місті Бріксель, неподалік Мюнхена, про те, що вчені-монахи досліджували воду з водою Альпійських гір Південного Тиролю. Після обряду освячення сімома монахами стоячої, з неприємним запахом води її якість значно покращилася: змінилася структура, набрала смаку та кольору, зникли механічні та хімічні забруднення. А ще зникли віруси, грибки та інші мікроорганізми. І сліду не залишилося від бактерій, адже у воді утворилося електричне поле, в якому ці мікроорганізми вже не розвивалися. Крім цього, відбулося багато реакцій окиснення води, під час яких зменшився вміст таких хімічних елементів, як залізо, кадмій, свинець, миш'як, зникли сірководень і хлор.

Перші дослідження та спостереження за станом води відносять ще до XVII століття.

Своїм пацієнтам Марія Іванівна радить зранку натщесерце випивати склянку джерельної, додавши одну чайну ложку йорданської води. Можна приготувати такий напій звечора, додавши ще й чайну ложку меду. «Усі мої пацієнти вживають фітопрепарати на джерельній воді з



додаванням освяченої, осінивши склянку знаком Христа, – каже фітотерапевт. – Адже люди, які заготовляють трави, готують фітопрепарати своєю енергетикою дещо впливають на лікарські засоби, а йорданська вода має очищувальну дію. Численні випадки засвідчили, що одужання за таких умов відбувається значно швидше. Щодо лікувальних властивостей йорданської води, то вони мають цілком наукове пояснення, адже освячення руйнує міжмолекулярні зв'язки (пам'ять води), повертаючи їй оригінальну структуру, підвищуючи біологічну активність.

Усю воду наші предки називали святою. З покоління в покоління передавалася глибока шана воді. П'ючи воду

з джерела, чоловіки знімали головний убір на знак пошани. Жінки ж зранку, коли йшли з коромислом до криниць, одягалися в чистий одяг. Матері навчали дітей: не плюй у воду, не кидай сміття, не говори біля води лайливих слів. За криницями ретельно доглядали, щороку чистили їх. Восени, коли завершувалися польові роботи, чоловіки та жінки збиралися біля річок, ставків, аби очистити від бруду, сміття. І водойми віддачували людям чистою та прозорою водою. Традиційним у нашого народу було оберігання водоймищ. У багатьох родинах були власні копанки, які заповнювали природним шляхом. Наші пращури вірили, що земна вода поєднується з небесною, тому, оберігаючи земну воду, вірили, що будуть мати й небесну. Біля криниць, джерел часто

можна було побачити вербу – її коріння очищало воду. Не годилося кидати сміття у воду, забруднювати її. За осквернення води треба було покаятися, бо кара чекала на цю людину. В українців існувала гарна традиція: парубок, який збирався до війська, мав почитити 12 джерел, щоб ворожа куля не брала. Якщо людина ставиться до води по-божому, то вода, яка є в організмі, в разі небезпеки відводить зло, стає невидимим щитом, який захищає від усіляких напастей. Відоме в народі лікування з трьох криниць, що при храмі. Для когось це може здатися звичайним забобоном, а насправді, вода там цілюща, адже церкви раніше будували лише в місцинах з пози-

тивною енергетикою. Також лікувалися наші предки «намоленою» водою, тією, над якою читали молитви. «Намоленою» водою можна скроплювати місця в помешканні, де вам незатишно, некомфортно, омити обличчя, руки.

Феномен Йорданської води засвідчують й науковці.

– Мені часто доводилося спілкуватися з директором Інституту екології людини Михайлом Куриком, – каже доцент ТДМУ Тамара Воронцова. – Він разом з колегами впродовж багатьох років у період з 9 до 23 січня досліджував фізичні властивості води з того самого джерела, але саме 18-19 січня вода набувала незвичних властивостей. Зокрема, змінювалося її біополе, кислотно-лужний баланс, електростатичність. Примітним є й той факт, що частотний спектр випромінювання води стає подібним до електромагнітних випромінювань здорових органів людини. Вода, набрана на Водохреще, має підвищені біоенергетичні властивості, здатна поліпшити самопочуття та підвищити імунітет. І це беззаперечний, доведений наукою факт. Зберігати воду найкраще у склянному посуді чи керамічних збанках, так вона утримуватиме всі цілющі властивості та позитивні елементи.

Вода – одна з найбільших загадок природи, створена для блага людини, тому так важливо не занепасти своїм байдужим ставленням одне з найбільших чудес у світі, про яке так влучно висловився відомий письменник Антуан де Сент-Екзюпері: «Вода, в тебе немає ні смаку, ні кольору, ні запаху, тебе неможливо описати, тобою насолоджуються, не відаючи, що ти таке...».

## ЮВІЛЕЙ

**3 січня відзначила ювілейний день народження ветеран ТДМУ, кандидат медичних наук Марія Ярославівна ЯСНИЦЬКА.**

Вельмишановна Маріє Ярославівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після п'яти років практичної лікарської роботи, успішно пройшли майже 30-літній трудовий шлях аспіранта кафедри пропедевтичної терапії, асистента кафедри шпиталь-



ної терапії, кафедри внутрішньої медицини.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як куратора студентських груп, відповідальної за ви-

ховну роботу на шостому курсі медичного факультету, лектора товариства «Знання», впродовж понад 10 років – профорга кафедри. Ваша професійна та громадська діяльність відзначені численними грамотами й подяками адміністрації університету.

Ваші порядність, працелюбність, жіночність, людяність, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Ярославівно, доброго здоров'я, людського тепла, добробуту, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Бажаємо щастя, здоров'я і сили,

Щоб довгі літа плечей не схилили,

Щоб спокій і мир панували на світі,

Щоб радість знайшли Ви в онуках і дітях!

**Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського**

# ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ КІЛОГРАМІВ ПІСЛЯ СВЯТКУВАНЬ

Лариса ЛУКАШУК

**НОВОРІЧНІ ТА РІЗДВЯНІ СВЯТА МИНУЛИ, А ЗАЙВІ КІЛОГРАМИ ТА ВАЖКІСТЬ У ШЛУНКУ ЗАЛИШИЛИСЯ. ПОЧАСТИ ПІСЛЯ МАСНОЇ ТА НАДТО КАЛОРИЙНОЇ ЇЖИ НАШОМУ ОРГАНІЗМОВІ БУВАЄ НЕПЕРЕЛИВКИ. ЯК ВІДНОВИТИ ФУНКЦІЇ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ ТА ОЗДОРОВИТИСЯ, ПИТАЛИ ПОРАДИ В СПЕЦІАЛІСТА-ДІЕТОЛОГА, ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛІДІЇ НЕГОДИ.**

За словами фахівця, після тривалих новорічних застіль наш травний тракт потребує реабілітації, простіше кажучи, — очищення, а комусь і набраних за свята кілограмів не завадить позбутися. Для цього усі засоби помічні: легка, низькокалорійна їжа, трав'яні чаї, розвантажувальні дні на кефірі чи овочевих відварах і більше руханки, фізичних навантажень, не заборонено скористатися лазнею чи піти у сауну. Вихідні можна використати для прогулянок у лісі чи просто покататися на лижах або ковзанах.

Основне навантаження під час святкових частувань лягає на печінку. Адже це головний фільтр нашого організму, що очищує кров від багатьох отруйних речовин, які можуть потрапити до організму разом з їжею чи напоями. Вона ж виробляє жовч — зеленувато-жовту рідину, потрібну для гарного травлення. Щоб новорічні свята минулися легко, можна почистити печінку жовчогінними травами. У такий спосіб ви прискорите обмінні процеси, допомагаючи головному фільтру нашого організму підвищити свій потенціал і «працювати» краще. Вам знадобляться подрібнена на кавомолці розторопша (ця трава дуже добре поглинає токсини й відновлює печінку) та збір жовчогінних трав. Для збору візьміть по 2 ст. л. реп'яшку (парило звичайне),

кропиви, польового хвоща, полину, надземної частини або кореня кульбаби, подрібненої шипшини, лепехи, м'яти, 3-4 ст. л. безсмертника (цмину піскового), 1 ст. л. жостеру. Потрібно буде приготувати печінковий чай. 2 ч. л. збору залити склянкою окропу, настояти накритим 15-20 хв. і пити теплим.

Застосування розторопші та печінкового чаю. Тричі на день за 1 годину до їди приймайте спершу 1 ч. л. подрібненої

те свіжозварені вегетаріанські супи. Овочеві, круп'яні на овочевому відварі, молочні — з макаронами, борщі вегетаріанські. Нічого для заправки не підсмажуйте. Якщо готуєте страву з м'яса, то вибирайте нежирне, без сухожилля, з птиці — без шкіри. Яловичина, м'ясна свинина, кролятина, курчатина, індичатина — варені, запечені після відварювання. Страви з нежирних сортів риби (відвареної, запеченої після відварювання,

тертці, заправляємо олією та споживаємо.

Добре діють на організм трав'яні збори та компоти із сухофруктів. Не забувайте про питний режим — півтора-два літра очищеної води слід випивати дорослій людині на добу, нагадує лікар. Найкраще пити негазовану воду, компоти, але без цукру. Добре сприяє відтоку жовчі відвар ягід шипшини, який можна пити майже всім, а також відвар з гілок малини чи ожини.

А от розпочинати якусь жорстку діету одразу після новорічних застіль лікар не радить, бо ж до неї потрібно підготувати організм. Найкраще для цього підійдуть розвантажувальні дні, приміром, на яблуках, але з великою кількістю очищеної води. Можна спробувати очистити кишківник висівками. Через те, що у висівках багато клітковини, їх називають «віником» для кишківника. При додаванні води висівки сильно розбухають за рахунок клітковини, що не перетравлюється кишківником, і через збільшення обсягу, вони стимулюють перистальтику. Це механічне подразнення стінок викликає позиви до спорожнення кишківника. Крім того, висівки мають ще й жовчогінний ефект, що додатково активує травлення, абсорбує токсини й виводять шлаки, продукти життєдіяльності мікробів і залишки гниючої їжі. Висівки доступні, їх продають в аптеках і крамницях, недорогі та дуже легкі в застосуванні. Можна скористатися харчовою добавкою «Фібрент+йод», яку розробили науковці ТДМУ, та яка містить у великій кількості висівки. Споживати їх нескладно: тричі на день, приблизно за чверть години до прийому їжі, необхідно з'їсти дві столові ложки висівку, запиваючи їх достатньою кількістю води (від одної до двох склянок). Процедуру необхідно проводити протягом місяця, щодня, повторюючи таке місячне очищення щорічно. Але треба



розторопші, запиваючи прохолодною водою. Потім випийте, не поспішаючи, півсклянки печінкового чаю. Можете скористатися цими засобами й у день свята, за дві години після застілля. Якщо з'явився метеоризм (здуття живота через гази в кишківнику), киньте до збору фенхель або кріп, якщо є біль або різі, додайте більше м'яти.

«Органи шлунково-кишкового тракту під час свят працювали в посиленому режимі, — каже Лідія Негода, — тому їм потрібно трохи відпочити. Ваш щоденний раціон має бути наповнений овочами, фруктами, нежирним м'ясом, добре вживати розмаїті олії — оливкову, лляну, горіхову. Можна додати у своє щоденне меню каші, вони багаті на вітаміни та мікроелементи, а ще їх організм легко засвоює. Крім того, вони поглинають продукти життєдіяльності нашого організму. Добре вживати варені та печені овочі. Готуй-

цілим шматком чи у вигляді фрикадельок). А також знежирене молоко, кефір, ацидофілін, кисляк, напівжирний та нежирний кисломолочний сир. Усі ці продукти будуть помічні вашому організму.

Дуже важливо для очищення шлунково-кишкового тракту їсти салати із сезонних овочів — свіжої капусти, редьки, буряка, моркви. Хочу запропонувати рецепт салату, ефективного в очищенні кишківника: 300 г капусти (білокачанної), 100 г сирого моркви, 100 г сирого буряка і 100 г селери. Капусту дрібно пошинкувати, всі решта компонентів подрібнюють на дрібній тертці, змішуються. Салат не солять, заправляють оливковою або гірчиною олією. Якщо ж у вас проблеми з кислотністю шлунка — капусту замінюють на квашену, а буряк можна відварити. Ще один «салат-щітка» складається з двох яблук, відвареного буряка та зубчика часнику. Все подрібнюємо на

пам'ятати, що подібні очищувальні процедури можуть практикувати лише здорові люди, тобто, ті, в кого немає проблем зі шлунком, серцем та артеріальним тиском. Крім того, найкраще худнути допомагає фізичне навантаження, плавання. Можливо, сама вага й не зменшиться, але зайві сантиметри поволі будуть відступати.

**Відновлювальна дієта на перловці**

Перший день. Зварити перлову кашу на воді без солі, цукру й жиру. Вживати протягом дня кожні дві години, скільки зможете. Додатково можна з'їсти яблуко.

Другий день. Знову їсти відварену перловку, але вже з додаванням порізаних бананів. Лише два банани на день.

Третій день. Додати в перлову кашу 15 родзинок і 10 волоських горіхів. Останній прийом каші замінити 150 г нежирного сиру.

Четвертий день. Упродовж дня їсти перлову кашу та п'ять мандаринів. Увечері замість каші з'їсти 100 г нежирної відвареної яловичини.

П'ятий день. Їсти протягом дня перлову кашу та 200 г винограду. Після вечері замочити в склянці теплої перевареної води 1 ч. л. меду й випити розчин перед сном. Такий же напій приготувати заздалегідь на ранок наступного дня.

Шостий день. Зранку випити настій меду на воді та з'їсти дві кураги й два волоських горіхи. Впродовж дня вживати перлову кашу, а на вечерю — відварене яйце.

Сьомий день. Почати його з медової води, кураги й горіхів. Протягом дня — перловка, а на вечерю — два стиглих банани.

Восьмий день. Уранці випити медову воду з курагою та волоськими горіхами. Поснідати сиром. Протягом дня харчуватися помірно. Поступово переходити на режим звичайного харчування.

Тож, не лінуймося варити таку цілющу кашу, адже затрачений на її приготування час (що, до речі, є єдиним її мінусом, оскільки перлові крупки потребують тривалого замочування, а тоді варіння) — ніщо, порівняно з тим, яку користь ми отримуємо для власного здоров'я.

## ПЕРЕЦЬ ЧИЛІ «СПАЛИТЬ» ЗАЙВЕ

Учені з'ясували, що регулярне вживання в їжу перцю чилі сприяє зниженню маси тіла.

У перці чилі вчені виявили алкалоїд капсаїцин, який, як з'ясувалося, у терапевтичних дозах позитивно впливає на організм людини, стимулюю-

чи та підтримуючи природні процеси травлення. Зниження маси тіла відбувається завдяки тому, що капсаїцин збільшує метаболізм жирів, прискорює втрату енергії та регулює рівень інсуліну в крові.

Висновків дійшли на підставі аналізу великого маси-



ву дослідних робіт про вплив перцю чилі на людину, а також узагальнених даних спостережень за людьми, які споживали чилі як одноразово, так і регулярно протягом 12 тижнів.

У дослідженні, зокрема, йдеться про те, що на основі витяжки з перцю чилі можна створити ефективні ліки та біологічно активні харчові добавки. Вони можуть знайти застосування в дієтології для підтримання оптимальної маси тіла, а також для профілактики діабету та серцево-судинних захворювань.



# ВАННА ЗАСПОКОЇТЬ І ПІДВИЩИТЬ ІМУНІТЕТ

Підготувала  
Мар'яна СУСІДКО

**ПРИЙНЯТТЯ ВАННИ З  
ТРАВ – КОРИСНА ДЛЯ  
ШКІРИ ТА ЗДОРОВ'Я  
ПРОЦЕДУРА. ВОНА ЛЕГКО  
ЗНИМАЄ СТРЕС, РОЗДРА-  
ТУВАННЯ Й УТОМУ, А  
ПРИ ТРИВАЛОМУ ВИКО-  
РИСТАННІ ЗНИЖУЄ ВАГУ,  
ЗМІЦНЮЄ ІМУНІТЕТ,  
НОРМАЛІЗУЄ ОБМІН  
РЕЧОВИН.**

**Правила прийняття ванн  
з травами**

Температура води не повинна бути нижче 36 градусів, а також не вище 38 градусів. Придбайте спеціальний градусник, яким можна заміряти температуру під водою. Коштує він недорого, користі від нього багато. Знайти такий термометр можна в будь-якій аптеці.

Час прийняття лікувальної ванни (та й узагалі будь-якої ванни) повинен становити 10-15 хвилин. Якщо перебуватимете у ванні менше, то ефекту не буде, а якщо більше, то це може негативно позначитися на здоров'ї.

Жінкам під час менструації заборонено виконувати цю процедуру.

Регулярність – головна запорука успіху. Тіште себе такими ваннами через день. Весь курс повинен складатися з 10 процедур.

Приймаючи ванну, потрібно не лише якнайбільше розслабитися та позбутися негативних думок, але також і стежити за тим, щоб ділянка серця не була занурена у воду.

На такі процедури можна записатися в салон, а можна й проводити їх удома самостійно.

**Ванни зволожуючі для сухої шкіри**

Зволожуючі ванни можуть позбавити шкіру від подразнення та лущення й надати їй молодий і доглянутий вигляд.

– З дерев'ям: 1 кг дерев'яю залийте 3 л води, потім прокип'ятіть і залиште настоюватися 10-15 хвилин. Вилийте настій у ванну

Стежте за температурою – занадто гаряча ванна може призвести до зворотного ефекту

– З ромашкою аптечною: 1 кг ромашки залийте 3 л води, дайте 5 хвилин постояти, потім прокип'ятіть. Проціджений настій додайте у воду. Така ванна має пом'якшувальну і загоювальну дію.

– З вівсяними пластівцями:

склянку подрібнених вівсяних пластівців розчиніть у теплій воді. Після прийняття ванни сполосніться в прохолодній воді.

– З вершками: розчиніть 200 г вершків у ванні. Така ванна не лише зволожить вашу шкіру, а й додасть їй шовковистості.

– З гліцерином: для відновлення шкіри додайте склянку рідкого гліцерину в ванну з теплою водою.

**Для ніжної та чутливої шкіри**

За чутливою шкірою просто необхідний ретельний догляд. До того ж для такого типу шкіри годяться аж ніяк не всі засоби, а деякі навіть можуть нашкодити.

– З бананом, молоком, яйцями та медом: збийте міксером (можете скористатися блендером) 1 банан, 2 ст. л. меду, 2 яйця і півлітра молока. Потім розмішайте у ванні.

– З травами: візьміть сухе листя мати-й-мачухи, обліпихи, подорожника та малини в рівній пропорції, залийте окропом і настоюйте 15-20 хвилин. Потім вилийте настій у ванну.

– З пивом: у ванну вилийте 2,5 літра нефільтрованого пива. Цей хмільний напій очищає шкіру, робить її гладкішою, а те, що міститься в його складі вітамін В, зміцнить ваші нігті й додасть шкірі пружності.

**Для омолодження та поліпшення пружності шкіри**

– З розмарином і полином: заваріть 100 г розмарину та 100 г полину в чотирьох літрах води, дайте настоятися. Потім вилийте проціджений відвар у ванну. Така суміш має регенеруючі властивості, а також покращує кровообіг.

Важливо: приймайте ванну не більше 20 хвилин, намагайтеся тримати над водою ділянку серця.

– З кульбабою: візьміть 2 кг свіжого листя кульбаби або 1 кг сухого й прокип'ятіть 10 хвилин у п'яти літрах води. Дайте відвару півгодини настоятися й вилийте його в ванну.

**Для відбілювання шкіри**

Багато хто прагне досягнути бездоганної білизни шкіри. Хтось вважає це ознакою аристократизму, комусь просто не пасує засмага, а в деякого порушена пігментація.

Ознайомтеся з деякими рецептами ванн, які допоможуть домогтися бажаного ефекту білизни:

– З лимонним соком: вичавіть сік трьох лимонів і розчиніть у теплій ванні. Приймайте ванну двічі на тиждень.

Важливо: не додавайте більше лимонного соку і не зловживайте частим застосуванням подібної ванни, ви можете сильно пересушити шкіру.

– З морською сіллю: перед прийняттям ванни скористайтеся скрабом для видалення ороговілих клітин, потім, лежачи у ванні, потроху втирайте в шкіру дрібнозернисту морську сіль. Після виконання процедури полежіть і розслабтеся.

Важливо: крім відбілюючо-



го ефекту, ванна з сіллю забезпечує очищення й підтяжку шкіри.

– З цитрусом та оливковою олією: лимон, порізаний шматочками, залийте теплою водою та дайте постояти до двох годин. Додайте 1ст.л. оливкової олії й вилийте цю суміш до ванни.

**Підтягують шкіру**

– Ванна по-голлівудськи: збийте 1 яйця, 1 ч. л. ваніліну з половиною склянки шампуню та розчиніть у ванні.

– З висівками: 1 кг висівків заваріть у двох літрах молока, додайте 1 ст. л. меду, ретельно розмішайте та вилийте у ванну. Після прийняття ванни обмийте холодною водою.

**Для очищення шкіри**

Очистити шкіру вам допоможуть ванни з травами:

– З кропивою: візьміть 200 г сухої кропиви і заваріть в чотирьох літрах води, дайте трішки настоятися, процідіть і додайте у ванну. Якщо є можливість, використовуйте свіжу кропиву.

– З шавлією та дубовою корою: заваріть 100 г шавлії в трьох літрах води, дайте

настоятися. Потім окремо заваріть 100 г дубової кори в 1 л води. Кип'ятіть майже півгодини, стільки ж дайте відвару постояти. Процідіть обидва відвари і додайте в теплу ванну. Приймайте ванну не більше 15-20 хвилин.

– З календулою: 200 г календули заваріть у чотирьох літрах води, дайте настоятися до двох годин, процідіть і додайте відвар у ванну.

**Для проблемної шкіри**

– З хмелем: залийте 1 кг подрібненого листя хмелю (можна взяти шишки) у трьох літрах води, дайте постояти 10 хвилин, потім прокип'ятіть 5 хвилин і залиште настоюватися 10 хвилин. Процідіть відвар і розбавте його в теплій ванні.

– З вівсяними пластівцями та хвойним екстрактом: приготуйте густий відвар з півкілограма вівсяних пластівців і додайте 1ст.л. хвойного екстракту. Після прийняття ванни нанесіть на шкіру крем.

**Пом'якшуюча ванна для зволоження та пом'якшення шкіри**

Приймайте ванну для пом'якшення шкіри курсом двічі-тричі на тиждень протягом місяця, потім – не більше одного разу на тиждень.

– З аптечної ромашкою та лляним насінням: при лущенні шкіри розбавте у ванні 100 мл відвару, приготованого з ромашки та лляного насіння.

– З мигдальними висівками: загорніть 300 г мигдальних висівків і занурте у ванну. Одного пакетика вистачить на 3-4 застосування.

– З лавровим листом: 50 г лаврового листа залийте 1 л окропу та дайте постояти майже 30 хвилин. Потім проціджений настій додайте до теплої ванни.

– З крохмалем: для запобігання лущення розмішайте 300-500 г крохмалю в 3-5 л холодної води та додайте у ванну.

**Сольові ванни для шкіри**

Дія сольових ванн спрямована на м'язи та суглоби. Тому їх часто призначають для усунення наслідків травм. До того ж допомагають при стресах і перевтомі. Сольові ванни практикують для очищення та відбілювання шкіри.

**Сіль для ванни**

Для приготування ванни вам знадобиться 300-350 г морської або кухонної солі, розчиненої в теплій воді. Дрібну морську сіль можна використовувати як скраб для очищення шкіри. Приймайте сольову ванну 1-2

рази на тиждень не більше 30 хвилин.

**Ефірні олії для ванни для пружності шкіри тіла**

Ванни з ефірними оліями належать до розряду ароматичних. Їх особливістю є подвійна дія на організм.

– Не використовуйте багато олії, щоб уникнути появи головного болю. Для прийняття ванни достатньо 3-4 краплі.

– Ефірні олії не розчиняються у воді, тому попередньо розчиняють їх у 30-50 мл молока, сметани або меду.

– Приймаючи ванну, не використовуйте інших косметичних засобів – це знизить лікувальний ефект.

Різні олії можуть служити як лікувальними, так і косметологічними засобами:

– Олії сандалу, меліси, ромашки, герані, лаванди та троянди, взяті в кількості 2-4 крапель, допомагають від втоми.

– Цитрусова олія діє як тонізуючий засіб. Подібним ефектом володіє розмарин, базилік, чебрець, бергамот і шавлія.

– Кедрову олію можете використовувати як знеболювальне.

– Олії чебрецю, лаванди, берези, лимона, ялівцю та сосни служать для профілактики застудних захворювань.

**Із содою для шкіри**

– Ванна із содою – це універсальний засіб з догляду за собою та своїм організмом. Застосування ванни тонізує й розгладжує шкіру, в поєднанні із сіллю усуває пошкодження шкіри, «заспокоює» алергію, допомагає налагодити обмінні процеси організму, сприяє схудненню.

– Для загальнотонізуючого та очищувального ефекту розведіть 200 г соди в теплій воді і додайте у ванну.

– Для схуднення приготуйте розчин з 200 г соди і 300 г морської солі.

– При приготуванні антицелюлітної ванни в розчин соди додайте 2-3 краплі цитрусової ефірної олії.

– Приймайте ванну курсом по 10 процедур через день, уникайте занурення у воду всього тіла, краще залишити серцеву ділянку над водою.

**Що робити зі шкірою після ванни?**

– Після деяких ванн для шкіри (сольових, з висівками та ін.) потрібно сполоснутися під прохолодним душем.

– Промокніть шкіру рушником, не тріть її.

– Нанесіть молочко або лосьйон для тіла.

– Не приймайте їжу щонайменше 30 хвилин.

– Намагайтеся не лягати хоча 15 хвилин після прийому ванни.

– Можна зробити легкий розслаблюючий або за допомогою щітки антицелюлітний масажі.

# ЯК ПОЗБУТИСЯ РТУТІ З РОЗБИТОГО ГРАДУСНИКА

**Лариса БЕЗРУКА,**  
лікар з загальної гігієни  
Тернопільського обласного  
лабораторного центру

Раритетні ртутні термометри, що виготовлені зі скла, здається, вже відійшли у минуле. Їх замінили сучасні цифрові прилади для вимірювання температури тіла. Нові моделі забезпечують швидке отримання результатів, а ще вони доволі зручні в користуванні, особливо, коли хворіють діти чи люди похилого віку. Немає потреби переживати, що електронний термометр ненароком розіб'ється, ви завжди в безпеці. Зовсім інша річ — ртутний вимірювальний прилад. Як діяти, коли сріблясто-біла речовина вилася назовні?

Розбитий ртутний градусник несе чималу небезпеку для всіх, хто є в помешканні, адже ртуть — надзвичайно небезпечна речовина. Вона легко випаровується, а її пари, потрапляючи в легені, повністю там затримуються і викликають поступове хронічне отруєння організму. Вміст ртуті в одному термометрі — 2 грами. Коли розлилася ртуть, велику загрозу станов-

лять не самі краплини, а непомітні оку, без кольору і запаху, пари ртуті — метал розлітається на безліч дрібних, мізерних краплинок, що значно збільшує поверхню випаровування. Крім головного болю, ознаками отруєння ртуттю може бути нудота, послаблення пам'яті, зниження працездатності й швидка втомлюваність. Почасті отруєння може перебігати без загальних симптомів, утім, воно повільно починає негативно впливати на центральну нервову систему та нирки.

Тож коли розбився термометр, важливо викликати фахівців ДСНС, зателефонувавши за номером 101. В Україні обов'язки щодо демеркурації (навіть при розбитті термометра) покладені лише на службу ДСНС — тож, коли звертається з повідомленням про розлив цього небезпечного металу — до вас обов'язані приїхати та допомогти. Якщо ж ви самостійно будете очищати приміщення, то

найперше слід вивести з нього людей. Відтак потрібно відчинити вікна та зачинити двері в кімнату, де стався при-



крий випадок, ретельно провітрити квартиру, але в жодному разі не створювати протяг.

Перед тим, як збирати ртуть, обов'язково одягніть гумові рукавички, та захистіть органи дихання вологою марлевою пов'язкою. Щоб не залишити в кімнаті жодної кульки ртуті, для підсвічування скористайтеся ліхтариком або лампою. Потім необхідно ретельно зібрати ртуть і всі розбиті частини градусника у скляну банку з розчином перманганату калію («марганцівки») та щільно закрити її

кришкою. Вам допоможуть: медична груша з тонким наконечником, лейкопластир, скотч, пластилін. Ртуть зі щілин підлоги чи паркету зручно «викочувати» за допомогою медичного шприца з товстою голкою. Іноді збір ртуті може зайняти кілька годин, тому кожні 10-15 хвилин варто робити перерву та виходити на свіже повітря.

Місце розливу ртуті потрібно обробити за допомогою кисті, щітки, пульверизатора почергово розчином перманганату калію та мильно-содовим розчином, причому повторювати обробку кілька днів по двічі-тричі на день.

При проведенні цих робіт треба зважати й на власне здоров'я: промийте марганцівкою та мильно-содовим розчином рукавички, взуття, прополощіть рот і горло світло-рожевим розчином марганцівки, прийміть 2-3 пігулки активованого вугілля. Не можна використовувати для очищення миючі засоби, які містять амоній та хлор, що реагують з ртуттю, виділяючи отруйні газу. Категорично заборонено збирати ртуть пилосмоктувачем, підмітати віником, викидати її у смітник або каналізацію.

Всі відходи від термометра, які вам вдалося зібрати в герметичну тару, аби в по-

дальшому не забруднювали територію, потрібно здати на підприємство, яке має право на утилізацію ртуті та її відходів. Дізнатися про це можна, зателефонувавши в регіональний підрозділ ДСНС.

## Довідково

Металева ртуть — сріблястий рідкий метал, легко рухомий. Ртуть не має запаху, її пари в сім разів важчі повітря. Ртуть поглинається деревиною, папером, тканиною, штукатуркою. Випаровується ртуть при кімнатній температурі  $18 \pm 2$  °C. Чим вища температура, тим інтенсивніше випаровується ртуть.

Пари ртуті, коли розлита велика кількість ртуті на виробництві або за надзвичайних аварійних ситуацій, можуть викликати тяжкі отруєння. При концентрації парів ртуті у повітрі закритих приміщень більше 0,2 мг/м<sup>3</sup> може трапитися гостре отруєння організму.

Коли розбивається термометр, більшість ртуті залишається в ньому. Кількість ртуті у термометрі (за різними джерелами інформації) коливається від 2 до 4 г металу, тобто при розбитті термометру витікає 0,5-1 г ртуті. Така кількість не є загрозою для здоров'я людини. Ці випадки можна віднести до незначного забруднення ртуттю. Ретельно ж виконавши всі демеркураційні заходи, ви забезпечуєте чистоту приміщення.

# НАЙКРАЩІ ЗДОРОВІ ПЕРЕКУСИ

Що таке здоровий перекус? Звичайно ж, це не накачані барвниками і консервантами, а також цукром і сіллю готові снеки, виставлені в крамницях біля каси. По-справжньому правильний снік повинен тамувати голод, але при цьому містити мало калорій, зате достатньо вітамінів, мінералів та інших корисних складників. Він повинен допомагати вам залишатися в тонусі в проміжку між сніданком, обідом і вечерею, але не повинен перенавантажувати шлунок.

Скористайтеся наступними ідеями здорових перекусів і залишайтеся з їх допомогою бадьорими й стрункими!

## Фрукти або ягоди



Рекомендують вживати за або через одну годину після прийому іншої їжі та в невеликій кількості. Фрукти містять багато вітамінів, заряджають

енергією тіло та глюкозою мозок і навіть створюють гарний настрій. Важливо! Будьте виваженими й не забувайте, що багато фруктів містять багато вуглеводів. Вибирайте ті з них, в яких вуглеводів менше, наприклад, цитрусові.

## Кефір або йогурт



Ці молочні продукти нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту завдяки корисним бактеріям, що містяться у них. Усувають і запобігають більшості неприємним симптомам, які можуть виникнути після неправильного сніданку чи обіду: здуття, біль у животі, газоутворення та інші. Вибирайте кефір або йогурт без промислових добавок і з якнайменшим умістом жиру (0,5-1,5%). Важливо! Чим свіжіший кисломолочний про-

дукт, тим більша в ньому концентрація корисних живих культур.

## Смузі

Корисний перекус, до складу якого зазвичай входить молоко (або кисломолочні продукти) та всілякі фрукти й овочі. Одна з переваг смузі в тому, що їх готують швидко й просто — достатньо мати блендер під рукою. Рецептів смузі існує безліч, але завжди можна ще й імпровізувати.

## Горіхи та сухофрукти



Дуже корисні продукти, але дуже важливо знати міру: в горіхах багато жиру та білка, а в сухофруктах — вуглеводів. Аби взяти від горіхів лише користь, їх потрібно їсти навіть не жменями, а поштучно —

досить 7-10 горіхів середнього розміру. Приблизно таке ж дозування рекомендують і для більшості сухофруктів.

## Варене яйце



Дуже корисний та простий перекус! Яйце — одне з найкращих джерел білка. Дає організму відчуття ситості, але при цьому не лише не додає зайвих кілограмів, але й навпаки — допомагає спалювати жиrowі відкладення.

## Овочі

Чи не найідеальніший перекус, але мало хто любить їсти просто сирі овочі. Спробуйте їсти нарізані шматочки овочів (помідори, огірки та болгарський перець) із свіжоприготовленим соусом з натурального йогурту, пере-



мішаного з травами. Наріжте соломкою моркву та з її допомогою вгамуйте голод, коли завгодно.

## Шматочок червоної риби



Чудове джерело корисних омега-3-жирних кислот! Можна загорнути червону рибу в цілнозерновий млинець і додати до неї помідор і листочок базиліка — вийде повоночиний перекус, який задовольнить навіть помітний голод. Якщо після риби з'явиться відчуття спраги, випийте зелений чай.

І не забувайте між прийомами їжі та перекусами про питний режим!

# РОСЛИНИ-АДАПТОГЕНИ – ПОМІЧ ОРГАНІЗМУ ХОЛОДНОЇ ПОРИ

**ЦЬОГОРІЧНА ЗИМА ОСОБЛИВА – РІЗКИЙ ХОЛОД ПРИЙШОВ НА ЗМІНУ ТЕПЛИЙ, МАЙЖЕ ВЕСНЯНИЙ ПОГОДІ, ЩО НЕ НА КОРИСТЬ МЕТЕОЗАЛЕЖНИМ ЛЮДЯМ. А ЩЕ ГРВІ, ЗАСТУДИ, НЕЖИТЬ – ЦІ «ЗИМОВІ» БОЛЯЧКИ ВИСНАЖУЮТЬ ОРГАНІЗМ ТА РОБЛЯТЬ ЙОГО ЧУТЛИВИМ ДО ФАКТОРІВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. ОТ САМЕ В ЦЕЙ ЧАС Й МОЖУТЬ ЗГОДИТИСЯ АДАПТОГЕНИ. ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ДАЄ ЗМОГУ ОРГАНІЗМОВІ ПРИСТОСУВАТИСЯ ДО ТАКИХ НЕСПРИЯТЛИВИХ ЧИННИКІВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА, ЯК ХОЛОД, СПЕКА, ІОНІЗУЮЧА РАДІАЦІЯ, НЕСТАЧА КИСНЮ (ГІПОКСІЯ), ВЕЛИКЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ.**

– Адаптогени – це природні засоби, які стимулюють захисні сили організму людини, пристосовують його до змін погоди, коливань атмосферного тиску, підвищують стійкість до стресів, фізичну й розумову працездатність, – каже **доцент кафедри фармакології з медично ботанікою ТДМУ Іванна Кернична.** – Адаптація організму до змін зовнішнього середовища регулюється роботою нервової, ендокринної та серцево-судинної систем. Основним завданням адаптогенів є врівноважити внутрішній стан організму із зовнішнім середовищем. Вони здатні зміцнити організм, щоб він сам зміг упоратися з захворюваннями.

Механізм дії адаптогенів – підвищення загальної неспецифічної опірності організму впливу факторів біологічної, фізичної та хімічної природи. Препарати вказаної групи створюють стан, завдяки якому організм краще адаптується до змін умов навколишнього середовища. Відбувається активізація синтезу РНК і білків, в результаті чого посилюються відновні процеси.

До загальнотонізуючих речовин належать загалом препарати рослинного походження. Для отримання відповідного ефекту їх необхідно призначати тривало. Загальнотонізуючий ефект рослинних засобів характеризується низькою токсичністю, великою широтою терапевтичної дії. Їхня дія проявляється поступово, покращується самопочуття, підвищується працездатність. Сон, як

правило, не порушується. Покращується вуглеводний обмін (зменшується концентрація молочної кислоти в м'язах при інтенсивній праці, зберігаючи резерви глікогену, запобігається виснаження кори наднирників). Підвищується стійкість організму до несприятливих чинників (виснажлива фізична та розумова праця, кисневе голодування, гострі інфекційні процеси).

За словами Іванни Керничної, адаптогени мають чудову здатність регулювати стан центральної нервової системи. За їхньою допомогою можна досягти гальмування основних нервових процесів, а можна, навпаки, посилити їхній прояв. Маленькі дози адаптогенів у разі правильного застосування зумовлюють загальне розслаблення, зниження загальної збудливості. Середні дози спричиняють помірний стимулювальний ефект, створюють відчуття бадьорості, припливу енергії. Надмірно високі дози можуть зумовити пекучість, безсоння, надмірної агресивності. Всі адаптогени мають здатність підвищувати стійкість організму до нестачі кисню. Адаптогени підвищують чутливість клітин організму до власних гормонів і негормональних сполук. Таким чином, регуляція обмінних процесів стає точнішою та швидшою.

У практичній медицині адаптогени застосовують як загальнозміцнювальні та тонізуючі засоби у разі загальної слабкості, частих застуд, під час одужання після важких захворювань, у разі зниженого артеріального тиску, загальної загальмованості й сонливості (у тонізуювальних дозах). Адаптогени підвищують стійкість організму до промислових забруднень і вихлопних газів, забезпечують пасивний екологічний захист. Вплив препаратів визначається їхнім хімічним складом і біологічно активними речовинами. До складу яких входять такі специфічні речовини, як глікозиди, флавоноїди, полісахариди, глікопептиди.

До загальнотонізуючих засобів належать препарати женьшеню (*Panax ginseng*), елеутерококу колючого (*Eleutherococcus senticosus*), лимон-

ника китайського (*Schizandra chinensis*), левзеї сафлоровидна (*Leuzea carthamoides*), заманихи високої (*Echinopanax elatum*), аралії маньчжурської (*Aralia mandshurica*), родіоли рожевої – золотий корінь (*Rodiola rosea*), імбиру лікарський (*Zingiber officinale*). Препарати названих рослин містять сапоніни, вітаміни, глікозиди, ефірні олії, полісахариди, макро- та мікроелементи, що визначає їх неспецифічну стимулюючу дію на організм людини. Подібно діє пантокрин – препарат, отриманий з ріг маралів, зубрів та плямистих оленів.

## ЛИМОННИК КИТАЙСЬКИЙ

Визначальна особливість лимоннику в тому, що він найбільшою мірою серед інших



Колаж із сайту kodwa.com.ua

адаптогенів посилює процеси збудження в центральній нервовій системі. До того ж збудлива дія лимоннику настільки потужна, що не поступається за силою дії деяким допінговим препаратами. У медицині лимонник використовують для лікування нервової депресії та загальної апатії. Інша особливість лимонника – його здатність підвищувати гостроту зору в разі короткозорості, глаукоми та інших захворювань очей. Поліпшення гостроти зору відбувається завдяки підвищенню чутливості сітківки ока до світлових подразників. Лимонник значно підвищує кислотність шлункового соку, поліпшує засвоєння їжі. Тому його можна використовувати для поліпшення травлення в час інтенсивного набирання м'язової маси. Як розумова, так і фізична працездатність під дією лимонника помітно підвищується. Потужну стимулюючу дію лимонника доцільно використовувати в період, коли потрібна мобілізація всіх ресурсів організму. Приймають лимонник китайський найчастіше у вигляді спиртової настоянки, пігулок, порошку й самого насіння.

Настоянку призначають до-

рослим внутрішньо за 15-30 хвилин до їжі по 20-25 крапель 1-3 рази на добу. Курс лікування – 20-25 днів. За необхідності можна провести повторні курси лікування.

## ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНА (МАРАЛІВ КОРІНЬ)

Левзея сприяє нарощуванню м'язової маси. Це дуже важливо для спортсменів й людей важкої фізичної праці. Здатність левзеї активізувати синтез білка сприятливо позначається на стані печінки, яку називають найбільшою хімічною лабораторією організму. За тривалого прийому левзеї поліпшується склад крові: збільшується кількість лейкоцитів та еритроцитів, підвищується вміст гемоглобіну. Левзея також чинить м'яку судинорозширювальну дію, тому відбувається збільшення просвіту судинного русла й збільшується потужність серцевого м'яза (частота серцевих скорочень при цьому зменшується).

Форма випуску препарату: спиртовий екстракт. Йі прийом мало відрізняється від прийому інших адаптогенів – по 20-30 крапель, 1-2 рази на день, за 30 хвилин до прийому їжі.

## ЕЛЕУТЕРОКОК КОЛЮЧИЙ

Елеутерозиди мають здатність збільшувати проницність клітинних мембран для глюкози. Цим зумовлено деяку цукрознижувальну дію елеутерококу. Помітно посилюється також окиснення жирних кислот. Заслугове на увагу здатність елеутерококу поліпшувати кольоровий зір, дещо підвищується й гострота зору. Елеутерокок вважається препаратом, який поліпшує терморегуляцію завдяки інтенсивнішому окисненню глюкози та жирних кислот. Це дає можливість використовувати елеутерокок для профілактики застудних захворювань.

Екстракт елеутерококу застосовують у першій половині дня, один раз по 10-15 крапель. Тривалість курсу – щонайбільше місяць, перерва між курсами – не менше, ніж два тижні. Необхідно звернути увагу на те, що застосування тривалий час великих доз (25-40 крапель) екстракту, може призвести до стрибка артеріального тиску.

## ЖЕНЬШЕНЬ

Біологічно активні речовини, що містяться у коренях женьшеню (тритерпенові глікозиди (панаксозиди), пектини, сапоніни, ефірні олії, вітаміни (С,

В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), мікроелементи), посилюють процеси збудження у центральній нервовій системі, покращують рефлекторну діяльність, активізують обмін речовин, підвищують працездатність. Ефект препарату залежить від дози: у малих дозах спостерігається посилення збудження та зниження гальмівних процесів, у великих – посилення останніх.

Форма випуску: спиртова настоянка кореня женьшеню у флаконах по 10-30 мл.

Настоянку приймають за 30-40 хвилин до їди. Дорослим рекомендують приймати по 15-20 крапель настоянки, двічі на добу, у першій половині дня, протягом 30-40 днів. За необхідності через 2-3 тижні допустимо проведення повторного курсу лікування препаратом.

## РОДІОЛА РОЖЕВА (ЗОЛОТИЙ КОРІНЬ)

Серед інших адаптогенів родіола вирізняється тим, що вона чинить потужний вплив на поперечно-посмуговану м'язову тканину, а також на м'яз серця. Навіть після одноразового прийому родіоли збільшуються м'язова сила та витривалість. Підвищується також скорочувальна здатність серцевого м'яза.

Родіола рожева спричиняє виразну активізацію біоенергетики клітин. Збільшуються розміри мітохондрій, зростає їхня здатність утилізувати вуглеводи, жирні кислоти, молочну кислоту. Зростає вміст глікогену в м'язах і печінці. Одночасно з посиленням процесу м'язового скорочення розслаблення м'яза також стає активнішим, тож м'язова працездатність відновлюється швидше. За силою свого загальнозміцнювального та тонізуючого впливу родіола є чи не найпотужнішим адаптогеном.

Форма випуску: спиртовий екстракт кореня у флаконах по 30 мл.

Приймають екстракт внутрішньо по 5-10 крапель 2-3 рази на день за 10 хвилин до їди. При астенії, у психіатричній практиці призначають спочатку 10 крапель двічі на день, поступово підвищуючи дозу до 30-40 крапель на прийом. Тривалість лікування 1-2 місяці.

## АРАЛІЯ МАНЬЧЖУРСЬКА

Настоянка з аралії стимулює центральну нервову систему, запропонована в клініці при початкових стадіях атеросклерозу, фізичній та розумовій перевтомі, має гонадотропний і деякий кардіотонічний ефекти.

Форма випуску аралії: спиртова настоянка кореня аралії у флаконах по 50 мл. Приймають аралію двічі-тричі на день по 20-30 крапель.

