

МЕДСЕСТРА

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ЗАВЖДИ НА ЛІНІЇ БОЛЮ

СПАСИБІ ЗА ЗОЛОТІ РУКИ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЖОДНА ПРОФЕСІЯ ТАК НЕ ПОВ'ЯЗАНА З ЛЮДСЬКИМИ ХВОРОБАМИ І ФІЗИЧНИМ БОЛЕМ, ЯК ПРОФЕСІЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ. ЇЇ ПРАЦЯ – ЦЕ ПОДВИГ ЗАРАДИ ЖИТТЯ ІНШИХ ЛЮДЕЙ. МЕДСЕСТРА ЩОХВИЛИНИ ЗІШТОВХУЄТЬСЯ З ЛЮДСЬКИМ БОЛЕМ І СТРАЖДАННЯМ, ТА, ПОПРИ ВСЕ, НАДАЄ НЕОБХІДНУ МЕДИЧНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ХВОРОМУ. ЇЇ ТЕНДІТНІ РУКИ Й ЗОЛОТЕ СЕРЦЕ ЗАВЖДИ ДОПОМОЖУТЬ, РОЗРАДЯТЬ І ВИСЛУХАЮТЬ. ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ МАРІЯ ВАСИЛІВНА КОЗАК ДО СВОЄЇ РОБОТИ ПРИКИПІЛА УСІЄЮ ДУШЕЮ ТА ВІДДАЄТЬСЯ ЇЇ СПОВНА. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВОНА ТРУДИТЬСЯ ВПРОДОВЖ ДЕСЯТИ РОКІВ.

– Маріє Василівно, як пролягав ваш шлях у медицину?

– Я мріяла про військовий інститут, але не склалося. Після закінчення 11-го класу документи подала до Тернопільського медколеджу. Вже у навчальному закладі збагнула всі тонкощі цієї професії. Нас вчили виконувати перші маніпуляції, як доглядати за післяопераційними хворими, обробляти рани, пролежні... Усі ці навички мені дуже згодилися у майбутньому.

– За що любите свою роботу?

– Я її просто люблю. Люблю працювати з пацієнтами, проводити маніпуляції та допомагати іншим. Ще нещодавно пацієнт був у напівпритомному стані, а тепер уже видужав і повертається додому, і знати, що й ти до цієї щасливої події доклала зусиль – величезна нагорода.

– Лікарня для вас це...

– ... частинка мене. Коли



не на роботі, мені чогось не вистачає. У лікарні я наче неповною якусь клітиночку в душі.

– Які, на ваш погляд, плюси та мінуси професії медичної сестри?

– Плюси – це допомога людям. Вміння правильно виконати свою роботу, професійно, швидко реагувати на людські звернення. А мінуси – переживання та хвилювання за хворих, коли бачиш горе людське. Лікарня – це другий дім, бо ми

там проводимо більше часу, ніж удома.

– Чи маєте власний рецепт здоров'я?

– Нещодавно з дітьми почали займатися моржуванням. Ним мій чоловік уже багато років займається, я ж доволі скептично ставилася до його захоплення. Однак вирішила спробувати. Бо ж мої дітки доволі часто хворіли на ларингіти, особливо восени. Бувало, лишень встигали забирати довідки від лікаря. Після того, як ми почали моржува-

ти, про вірусні захворювання, дякувати Богу, забули.

– Розкажіть про пацієнтів.

– Пацієнти бувають різними й характері теж у них різні. Іноді, висловлюють претензії, комусь щось не подобається. Проте намагаюся з усіма знайти спільну мову. На самперед треба пам'ятати, що вони не дужі й набагато гостріше все сприймають.

– Професія медсестри доволі важка психологічно. Як удома знімаєте напругу, щоб уникнути професійного вигорання?

– Люблю вишивати. Стібки на полотні допомагають зосередитися, забути про турботи й клопоти, заспокоїтися. Вже кілька картин вишила та ікону. Може, ще візьмуся вишивати одяг. Тепер дуже модно мати вишиванку чи

вишиту сукню. Звичайно, що можна купити на ринку, але власноруч вишитий одяг має особливу позитивну енергетику й носити його набагато приємніше.

– Про що мрієте?

– Щоб був мир і спокій у нашій країні, а в кожній сім'ї – добробут і злагода. А це – чи не основний чинник для щасливого та здорового життя. Ви ж бо знаєте, що всі хвороби починаються від нервових перенапружень і стресів.

Мар'яна СУСІДКО

Масаж люблять чи не всі, а дехто готовий підставляти спину й плечі під руки фахівців кожну хвилину. Сучасна медицина стверджує: лише один сеанс професійного масажу здатен відновити сили та зняти стрес. У фізіотерапевтичному відділенні університетської лікарні роблять лікувальний масаж, який зміцнює й посилює ефект основного лікування. У кабінеті масажу завжди людно.

– Я вже останній раз прийшов, курс у 10 днів нині завершується, – розповідає Роман Леськів. – Лікуюся в ендокринологічному відділенні, вже кілька років хворію на цукровий діабет. Лікар сказав, що масаж при цьому захворюванні нормалізує загальний стан, відновлює порушений кровообіг, усуває наслідки ураження нервових волокон. Тому й ретельно до цього поставився. Хочу щиро подякувати працівникам масажного кабінету за їх невтомну та непросту працю.

– Подякуйте ще від мене медсестрі з масажу Наталії Банак, – приєднується до розмови Павло Тимофійчук. – Вона дуже гарно й сумлінно ставиться до своєї роботи, а для масажу це особливо важливо.

У середньому курс масажу триває 10 днів. Але вже після п'яти процедур пацієнт відчуває загальне покращення самопочуття. До того ж у людини піднімається настрій, щезають стреси, поліпшується робота всіх функціональних систем організму. Ефект від масажу тривалий та залежить від механізму розвитку хвороби. Фахівці радять робити його навіть здоровим людям у міжсезоння з профілактичною метою. Але слід пам'ятати, що дуже часто такі маніпуляції робити не бажано. Адже масаж – це передусім стимуляція. Для здорової людини оптимальним буде робити його двічі на рік, пацієнтам з вираженою симптоматикою – тричі. Якщо ж є травми, то, аби швидше реабілітуватися, масаж треба проводити частіше.

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК	Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail gazeta.univer@gmail.com	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2,23 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
--	---	--	---	---	---	--	---

**ПОЛУДЕНЬ
ВІКУ**

МАРІЯ НЕДІЛЯ: «ЛЮБЛЮ ПРАЦЮВАТИ В ЛІКАРНІ – І ВСЕ!»

Мар'яна СУСІДКО

**УЖЕ П'ЯТДЕСЯТА ОСІНЬ
ЗАВІТАЛА ДО МОЛОД-
ШОЇ МЕДСЕСТРИ ГЕМА-
ТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ
МАРІЇ РОМАНІВНИ
НЕДІЛІ. ЇЇ ЛЮБЛЯТЬ І
ШАНУЮТЬ. ЗА ВСІ РОКИ,
ЩО ТРУДИТЬСЯ ТУТ,
МАРІЯ РОМАНІВНА НАЧЕ
ПОРІДНИЛАСЯ З ЛІКАР-
НЕЮ. НА РОБОТУ ЗАВЖ-
ДИ ЙДЕ ІЗ ЗАДОВОЛЕН-
НЯМ, БО ЗНАЄ, ЩО НА
НЕЇ З НЕТЕРПІННЯМ ЧЕ-
КАЮТЬ. ПЕРШ, АНІЖ
РОЗПИТАТИ ЮВІЛЯРКУ
ПРО ЇЇ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ
ТА РОБОЧІ БУДНІ, НЕ
ВТРИМАЛАСЯ ЗАПИТАТИ
ПРО ЇЇ ПРИЗВИЩЕ. ВОНО У
НЕЇ ДОВОЛІ НЕЗВИЧАЙНЕ
ТА НЕТИПОВЕ, НАПЕВНО,
БІЛЬШІСТЬ, ХТО ЗНАЙО-
МИТЬСЯ З ЦІЄЮ ЧАРІВ-
НОЮ ЖІНКОЮ, БОДАЙ
ЩЕ РАЗ ПЕРЕПИТАЄ, ЧИ
СПРАВДІ ВОНА НЕДІЛЯ?**

— Називаючи своє прізвище, вже звикла, що люди гадають, що жартую, — по-



сміхається Марія Романівна. — Навіть, коли ресторан замовляла, то адміністратор записав на неділю, аж потім пояснила, що просто моє прізвище таке, а банкет хочу на цілком інший день... Моє прізвище мені страшенно подобається. Пригадую, ще школяркою на атласі жартома підписалася замість Знайке-

вич — Неділя. Хто ж знав, що вийду заміж за чоловіка з таким прізвищем? Після такого спробув не вір у долю!

Життя не надто пестило Марію Романівну. Після закінчення восьмого класу вона була змушена відразу йти на роботу. Через труднощі вдома дівчині годі було мріяти про ВНЗ. Спочатку працювала в дитячій лікарні у Львові, потім — у лікувальному закладі в Брюховичах. Саме тут пані Марія зустріла свою другу половинку.

— Чоловік лікувався у нас, — розповідає Марія Неділя. — Він інвалід, тому час від часу приїжджав до лікарні на реабілітацію. Рік зустрічалися, а потім одружилися. Чоловікові дали квартиру в Тернополі, тому й вирішили переїхати. Так і досі тут. На Львівщину приїжджаю зрідка, відвідати родину.

У Тернополі Марія Неділя влаштувалася на роботу в кафе «Весна», а через 11 років, коли його закрили, пішла працювати у гематологічне відділення університетської лікарні. Попри те, що відділення доволі важке, Марія Романівна каже, що працює із задоволенням.

— Подобається лікарня і все! — твердить молодша медсестра.

Після важкої роботи Марія Неділя любить братися за вишивання. Переконана, що це заняття знімає втому, додає енергії та приносить неабияке задоволення, особливо, коли витвір уже завершений.

— Люблю вишивати ікони, картини, одяг, а колись робила деревця та квіти з бісеру, — розповідає Марія Романівна. — Бережу їх дотепер...

... На день народження до Марії Романівни зберуться всі — діти, онуки, друзі й знайомі, щоб привітати ювілярку. Колеги ж через нашу газету шлють щирі слова привітання:

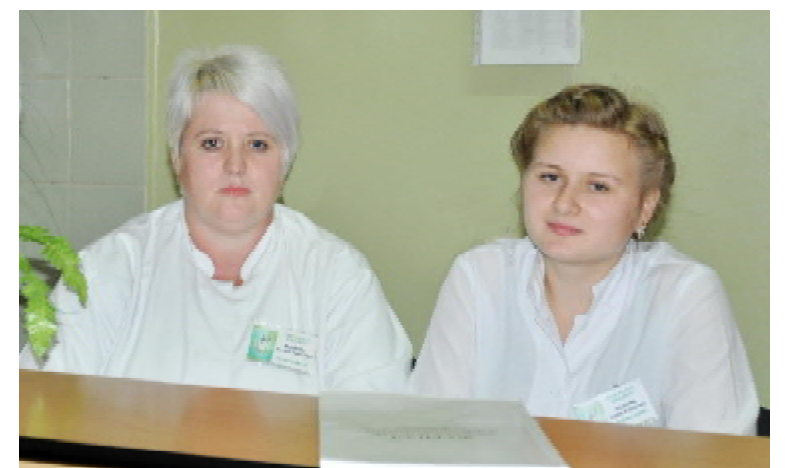
*Проходить час, роки
минають,*

*Їх не спинити, не здогнать.
Душа, здається, ген співає,
А за плечима — 50.
50 — немало і небагато,
50 — це золота пора.
Це прекрасне ювілейне
свято,
Це минулого
й майбутнього вага.
Роки лягають на обличчя
зручно
І осінь вже запрошує
на вальс.
Але щебечуть невгамовні
друзі,
І повертають у минуле
Вас.
Роки, мов птахи у вирій
відлітають,
А спогади мережать далі
голубі.
Хай Вашу стежку квіти
застеляють,
Ви залишайтеся бадьорі
й молоді.
Зібрались діти, внуки
і знайомі,
І неповторним став
звичайний день.
Вітання, квіти і слова
любви,
Теплом зігріли славний
ювілей.
Хай Вам здоров'я тільки
додається,
А віднімаються невдачі
і біда.
Хай множить добром
і водограєм ллється
І щастя ділиться на многії
і благії літа!*

РАКУРС



**Людмила КОЗОРИЗ та
Оксана ВИШОВСЬКА,
бухгалтери Тернопільської
університетської лікарні (ліворуч);
Наталія МОСТОВА,
медсестра, та Марія
ХАНЕНКО, палатна
медсестра гематологічного
відділення (праворуч)
Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



СЛАВЕТНІ СПІВАКИ ОСЕНІ

**СОЛОМІЯ
КРУШЕЛЬНИЦЬКА**

*Голос — мов ріка, його
не спиниш,
Не повернеш силоміць
назад...
Сцена вища за гірську
вершину
І квітуча, наче майський
сад.*

У Варшаві, Відні

*і Трієсті —
Скрізь чекають,
позавмерши, зали.
Ваш талант — ваш хрест,
який донести
Мусите зі Львова до
Ла Скала.*

*Баттерфляй, Аїда,
Дездемона...
В кожній з них — душі
і долі частка:
Слава теж на смак бува
солоня,*

*А сльоза — солодка,
наче щастя.*

*Море квітів. Океан овацій.
Білі голуби в чилійським
небі.*

*Ось така життєва
декорація.
Соломіє, ну чого
ще треба?*

*Лебеділо серце: треба
більше —
Жита і пшениці до плеча,*

*Хати білостінної у Білій,
Радості у батькових очах.*

*Треба слова вірного і пісні,
Неба — аж прозорого,
погожого,
Дощику легкого, як повімо,
І причіпка з мальвами
та рожею.*

*Треба вуличок вузьких
Львова,
Потяга, що доведе
в Тернопіль,*

*Тиші на алеях Личакова,
Коли дні перегорять на попіл...*

*Все це було, але ще зарано
Ставити сумний останній
штрих:
Над Білявинцями
і Міланом
Її голос досі не затих.*

**Наталія ВОЛОТОВСЬКА,
кандидат медичних наук,
член Національної спілки
письменників України**

ЗБЕРЕЖИ СВОЄ СЕРЦЕ ЗДОРОВИМ

Лариса ЛУКАЩУК

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ – ОДНА З НАЙВАЖЛИВІШИХ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ В УКРАЇНІ. ВОНИ ПОСІДАЮТЬ ПЕРШЕ МІСЦЕ В СТРУКТУРІ ПОШИРЕНOSTІ ТА СПРИЧИНЯЮТЬ ДВІ ТРЕТИНИ УСІХ ЛЕТАЛЬНИХ ВИПАДКІВ ТА ТРЕТИНУ ПРИЧИН ІНВАЛІДНОСТІ. ЦІ НЕДУГИ ВИЗНАЧАЮТЬ Й ТРИВАЛІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ. ПРИМІТНО, ЩО ТАКІ ВИСОКІ ПОКАЗНИКИ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ТА СМЕРТНОСТІ ВІДДЗЕРКАЛЮЮТЬ ЕКОНОМІЧНИЙ, СОЦІАЛЬНИЙ, КУЛЬТУРНИЙ СТАН СУСПІЛЬСТВА. САМЕ З МЕТОЮ НАЛАГОДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ СПІВПРАЦІ МІЖ ФАХІВЦЯМИ ТА ПАЦІЄНТАМИ У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОДА ПРОВЕЛИ АКЦІЮ «ЗБЕРЕЖИ СВОЄ СЕРЦЕ». ЗОРГАНІЗУВАЛИ БЕЗКОШТОВНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я СПІЛЬНО З ОБЛАСНИМ ЦЕНТРОМ ЗДОРОВ'Я. ВСІ ОХОЧІ МОГЛИ У ХОЛІ ОДА ОТРИМАТИ КВАЛІФІКОВАНУ КОНСУЛЬТАЦІЮ, ВИЗНАЧИТИ ІНДИВІДУАЛЬНУ ПОТРЕБУ ВОДИ В ОРГАНІЗМІ ТА ІНДЕКС МАСИ ТІЛА, ДІЗНАТИСЯ ПРО ПОКАЗНИКИ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ.

— Такі акції проводимуть систематично, — зазначив заступник голови ОДА з гуманітарних питань Віктор Овчарук, — аби підвищити обізнаність краян про хвороби серця, навчити, як правильно організувати своє життя, аби запобігти серцево-судинним захворюванням. Після завершення акції фахівці проведуть аналіз отриманих даних, також будуть визначені групи, які потребують диспан-

серного спостереження й медикаментозного втручання та розроблені певні заходи, спрямовані на усунення чи зменшення впливу факторів ризику.

Не оминув такого важливого заходу й новопризначений директор департаменту охорони здоров'я облдержадміністрації Володимир



Наталія ВІВЧАР, головний позаштатний спеціаліст-кардіолог департаменту охорони здоров'я ТОДА, завідувача кардіологічним відділенням Тернопільської університетської лікарні

Богайчук. За його словами такі акції спрямовані на виявлення та запобігання серцево-судинних недуг у мешканців краю. Щоправда, без належної фінансової та державної підтримки поліпшити епідеміологічну ситуацію щодо серцево-судинних захворювань та їх ускладнень на Тернопільщині, як і в інших областях, доволі нелегко.

Профілактика цих захворювань має стати головним пріоритетом у роботі медиків терапевтичного та кардіологічного профілю, а також лікарів загальної практики-сімейної медицини. «Головне — знання, бажання та поінформованість лікарів і пацієнтів. Гра-

мотні дії фахівців, особливо терапевтів та лікарів сімейної медицини, допоможуть врятувати сотні, а то й тисячі життів» — наголосив очільник медичної галузі краю.

Цю думку підтвердила й головний позаштатний спеціаліст-кардіолог департаменту охорони здоров'я ТОДА, завідувача кардіологічним відділенням Тернопільської університетської лікарні Наталія Вівчар, яка повідомила: щонайменше 80% випадків передчасної смерті від серцево-судинних захворювань можна було б запобігти, якби систематично велась боротьба з основними чинниками ризику — курінням, нераціональним харчуванням і низькою фізичною активністю.

«На жаль, серцево-судинні захворювання зараз займають перші позиції в світі й в Україні. Нещодавно я повернулася з кардіологічного форуму в столиці, — каже Наталія Вівчар. — Головним месиджем під час конгресу була стурбованість фахівців щодо зростання серцево-судинної патології, тому навіть наступний

рік вирішили оголосити роком боротьби з цими недугами. Щодо Тернопільщини, то 57 відсотків краян потерпає від хвороб серцево-судинної системи. Саме ці недуги у нашій області є найбільш поширеною патологією в структурі загальної захворюваності дорослих. Провідне місце ці хвороби займають і в структурі первинної інвалідності та загальної смертності мешканців — у відсотках ця цифра становить відповідно 23,2 та 71,6%.

В арсеналі наших фахівців є достатньо нових методів діагностики та лікування цих недуг — це і добуве моніторування серцевого ритму з визначенням варіабельності та пізніх потенціалів, добуве моніторування артеріального тиску, велоергометрія, ехокардіоскопія у двохвимірному режимі, черезстравохідна ЕхоКС та інші. Впроваджено нові сучасні протоколи реабілітації пацієнтів з гострим інфарктом міокарда та хронічною ішемічною хворобою, з усіма районними лікарнями та чотирма медичними пунктами маємо змогу цілодобово проводити

консультування через транселефонну мережу прийому та передачі електрокардіограм «ТЕЛЕКАРД». Вектор розвитку сучасної кардіологічної служби — у впровадженні новітніх інтервенційних методів лікування ішемічної хвороби серця. Щорічно у краї реєструємо понад 1000 гострих випадків інфаркту міокарда. Це своєрідна вершина айсберга серцево-судинних захворювань. Кардіологічна служба області розробила та впровадила нові алгоритми й протоколи надання такого виду меддопомоги. Усім цим пацієнтам життєво необхідним у перші години розвитку недуги є втручання на коронарних судинах. Останніми роками такий вид втручання проводять фахівці другої міської лікарні, де за принципом державно-приватного партнерства створено центр кардіоваскулярної хірургії. З допомогою сучасних технологій тут у перші години звернення рятують пацієнтів від гострого інфаркту міокарда.

Але справді багато ще й залежить від самих людей. Ось чому особливим напрямком нашої роботи є профілактичні методи. Адже на більшість причин, які призводять до серцево-судинних захворювань, людина може

важливо зайнятися фізичними навантаженнями — 4-5 разів на день аеробної активності не завадить, краще про це розповість спеціаліст. Тож здоров'я людини в її руках».

Лікар-кардіолог кардіологічного відділення для інфарктних хворих Тернопільської університетської лікарні Марія Рудько під час акції надавала консультації та вимірювала артеріальний тиск у відвідувачів. У своїх порадах вона акцентувала увагу на профілактиці недуг серцево-судинної системи. Йдеться, зокрема, про дозовані регулярні фізичні навантаження; збалансований режим праці та відпочинку; відмову від куріння та зловживання алкоголем або ж хоча б певні обмеження від шкідливих звичок; контроль над стресами. Важливу роль відіграє раціон харчування: вживання солі повинно бути не більше неповної чайної ложки на день, бо якщо вживати більше, то збільшуватиметься навантаження на судини. Менше м'ясної їжі, вуджених продуктів. Якщо дотримуватися цих рекомендацій, гіпертонія та інші серцево-судинні захворювання вам не докучатимуть.

За підсумками проведення профілактично-просвітницької



вплинути. Це, по-перше, раціональне харчування з обмеженням жирів і вуглеводів, пріоритетним повинно стати вживання овочів та фруктів, морської риби, по-друге, відмова від паління, адже нікотин більш як на 25% підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Контроль та адекватне лікування артеріальної гіпертензії суттєво зменшує ризик розвитку інфаркту міокарда чи мозкового інсульту. Потрібно й стежити за рівнем холестерину в крові, адже його надлишок у вигляді холестеринових бляшок осідає у наших судинах. І звісно, не забувати про фізичні вправи, дієту. Тому так

акції «Збережи своє серце» впродовж шести годин обстежено 356 містян і мешканців області: 356 особам проведено обстеження артеріального тиску; 290 — визначено індивідуальну потребу води в організмі та індекс маси тіла. Зафіксовано найвищий показник рівня артеріального тиску — 194/76 — у 75-річній тернополянці. У майже 80% обстежених визначено недостатню кількість води в організмі, яка, власне, не відповідає потребам життєдіяльності згідно із стандартами Європейської бізнес-асоціації харчування.



ПАНКРЕАТИТ: ЯК УБЕРЕГТИ ПІДШЛУНКОВУ ЗАЛОЗУ ВІД ЗАПАЛЕННЯ

Мар'яна СУСІДКО

ДАВНЬОГРЕЦЬКІ ЛІКАРІ НАЗИВАЛИ ПІДШЛУНКОВУ ЗАЛОЗУ PANCREAS, ЩО ОЗНАЧАЄ «ВСЯ З М'ЯСА». ЇЇ РОЛЬ В ОРГАНІЗМІ НАДЗВИЧАЙНО ВЕЛИКА: ВОНА ЗАБЕЗПЕЧУЄ ТРАВЛЕННЯ, БЕРЕ УЧАСТЬ У РЕГУЛЯЦІЇ ЕНЕРГЕТИЧНОГО ОБМІНУ ТА ІНШИХ ВАЖЛИВИХ ПРОЦЕСАХ, А ХВОРОБИ ЦЬОГО ОРГАНУ ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНІ Й ВИМАГАЮТЬ РЕТЕЛЬНОГО ЛІКУВАННЯ. СЬОГОДНІ РАЗОМ З ЛІКАРЕМ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГОМ, КАНДИДАТОМ МЕДНАУК АСИСТЕНТОМ КАФЕДРИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТЕТЯНОЮ ЗАЄЦЬ З'ЯСУЄМО, ЩО ТАКЕ ХРОНІЧНИЙ ПАНКРЕАТИТ І ЯК ЙОГО ДІАГНОСТУВАТИ.

Панкреатит — запалення підшлункової залози, в основі якого лежить звуження або закупорення панкреатичних проток, каменеутворення в них, — пояснює Тетяна Анастолівна. — Перебіг захворювання може бути в гострій або хронічній формі. У 95-98% випадків причинами панкреатиту є вживання алкоголю та захворювання жовчного міхура (передусім жовчнокам'яна хвороба). Інші чинники ризику, які здатні спровокувати запалення підшлункової залози, — гастродуоденіт, виразкова хвороба, прийом деяких ліків (парацетамол, антибіотики, сульфаміди і т.д.), порушення обміну речовин, судинні захворювання та ін. Під дією цих чинників порушується виділення травних соків підшлунковою залозою. Як наслідок — замість їжі ці соки починають перетравлювати тканини підшлункової залози, призводячи до запалення.

Які ж прояви і наслідки?

При панкреатиті передусім людину турбує біль. Він посилюється після вживання їжі та локалізується у підреберній ділянці, почасти розповсюджується у ліву і праву підребер'я, віддаючи в спину. Часто біль буває опірним, посилюється, якщо лягти на спину, і слабшає, якщо сісти та трохи нахилитися вперед. Відлуння болю можуть дійти до ділянки серця, імітуючи стенокардію. Інша неприємна супутниця панкре-

атиту — діарея. Стілець стає кашкоподібним, при цьому може містити часточки неперетравленої їжі. Можуть з'явитися відрижка, нудота, епізодична блювота, метеоризм. Людина втрачає апетит і швидко худне. Досить часто до панкреатиту приєднується холецистит. Частим ускладненням панкреатиту є руйнування підшлункової залози і



розвиток смертельно небезпечного перитоніту. Крім того, хронічний панкреатит може стати причиною розвитку цукрового діабету.

Як ж діагностика та лікування?

Діагностувати хронічний панкреатит непросто, особливо на ранніх стадіях. Для цього лікарю-гастроентерологу допомагають лабораторні та інструментальні методи дослідження (аналізи крові й сечі, УЗД і комп'ютерна томографія). Лікування гострого панкреатиту та загострень хронічного найчастіше проводять в умовах хірургічного стаціонару. Пацієнтам призначають спеціальну дієту і ліки. Значне місце серед препаратів, що використовують при терапії панкреатиту відводять травним ферментам, основним компонентом яких є екстракт підшлункової залози, що містить протеази: трипсин, ліпазу та амілазу. Ліпаза бере участь у розщепленні жиру. Протеази розщеплюють білки на амінокислоти, а трипсин бере участь у регуляції панкреатичної секреції. Панкреатичні ферменти призначають для купірування болю і як замісну терапію при зовнішньосекреторній панкреатичній недостатності. При виборі ліків необхідно звертати увагу на препарати з високим вмістом ферментів, зокрема, ліпази, адже при панкреатичній недостатності насамперед порушується перетравлювання жирів. Чи не менш важливим є й наявність оболонки, що захищає ферменти від пе-

ретравлення шлунковим соком, в якому ліпаза і трипсин швидко втрачають активність. Нині перевагу віддають пігулкам, що мають спеціальне покриття, завдяки якому ферменти вивільнюються в тонкому кишківнику. Але не варто нехтувати й профілактикою загострень захворювання, яка передбачає дотримання дієти (відмова від гострої та жирної їжі, алкоголю), своєчасне лікування жовчнокам'яної хвороби та прийом препаратів, що полегшують перетравлення їжі.

До речі, доповнити основне лікування можна травами. У разі гострого панкреатиту в перші дні загострення для зменшення болю приготуйте такий відвар. Візьміть 20 г м'яти перцевої, 20 г звіробою звичайного, 20 г собачої кропиви, 10 г рути запашної. Залийте суміш 400 мл води й витримайте 10 хвилин на водяній бані в закритому посуді. Приймайте по 0,25-0,5 склянки за 30 хвилин до їди. За хронічного панкреатиту приготуйте настій трави реп'яшка звичайного: 2 столові ложки трави залийте 400 мл окропу, витримайте 2 години, процідіть. Приймайте по 0,25-0,5 склянки 4 рази на день перед їдою.

Корисно також долучити лікувальну фізкультуру, а саме: ходьбу, ранкову зарядку. Лікувальна фізкультура зміцнює нервову систему через загальнотонізуювальний вплив на хворого, нормалізує, а згодом і пришвидшує обмін речовин, активізує кровообіг в органах черевної порожнини, «масажує» підшлункову залозу, поліпшуючи її функцію. Після перенесеного захворювання підшлункової залози корисно хоча б раз на рік, щоб уникнути загострення, проводити курси лікування не стільки медикаментами, скільки дотриманням дієти, долучивши трави й препарати, що містять живі молочнокислі бактерії. Адже якщо ви правильно харчуватиметеся, уникаючи надмірностей та дотримуючись правильного режиму, збережете здоров'я, а отже, гарний настрій, внутрішній спокій, активність, які потрібні нам щодня.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ІНСУЛЬТУ

Щорічно у світі реєструють 16 мільйонів випадків інсульту, і прогнози експертів ВООЗ невтішні: якщо ситуація не зміниться, вже 2030 року цей показник може зрости до 23 мільйонів. Інсульт — одна з чільних причин інвалідності. В Україні лікарі щороку фіксують майже 100-110 тисяч нових випадків інсульту. Це вдвічі більше, ніж захворювання на інфаркт міокарда. Медична статистика свідчить: третина хворих — люди працездатного віку. Інсульт «помолодшав», і вже не дивина, коли уражує зовсім молодих.

Унаслідок «мозкової катастрофи» (так лікарі називають інсульт) в Україні кожного року помирає майже 40 тисяч людей. 20 тисяч осіб стають інвалідами. Профілактика недуги — основний спосіб запобігти лиху. Лікарі нагадують про дев'ять основних чинників, які найчастіше провокують інсульт.

1. Стрес. Надмірні хвилювання завжди спричиняють підвищення артеріального тиску, прискорюють серцебиття, посилюють механізми згортання крові. Хронічний стрес і депресія — «класичний» шлях до ішемічного інсульту, кажуть лікарі.

2. Куріння. Ця шкідлива звичка подвоює ризик розвитку інсульту внаслідок зміни гемодинаміки та порушення метаболізму (обміну речовин). Якщо відмовитися від куріння, ризик відчутно зменшується, однак пам'ятайте: ушкоджені нікотинном судини можуть відновлюватися впродовж п'яти років.

3. Алкоголь — визнаний фактор розвитку судинних недуг. В осіб, які зловживають міцними напоями, ризик «мозкової катастрофи» вищий на 69%. Алкоголь викликає гіпертензію, підвищує згортання крові, сприяє зниженню мозкового кровотоку, прискорює вікову мозкову атрофію. Проведене вченими дослідження довело, що максимальний рівень смертності від ішемічного інсульту фіксують у вихідні та святкові дні, коли, як відомо, найбільше застіль.

4. Ожиріння. Воно тісно пов'язане з гіпертензією, цукровим діабетом і порушенням ліпідним обміном, які є чинниками розвитку інсульту.

5. Гіподинамія часто долучається до проблеми, особливо в тих, хто потерпає від різних серцево-судинних захворювань (артеріальна гіпер-

тензія, атеросклероз). Мало-рухливий спосіб життя негативно впливає на обмінні процеси в серці й мозку, знижує рівень кровопостачання, сприяє ожирінню.

6. Цукровий діабет — очевидний фактор ризику. У 30-40 відсотків хворих, які перенесли інсульт, діагностують цукровий діабет. Це захворювання, як відомо, викликає різні ускладнення судинного кровообігу (інсульт, інфаркт, ретинопатія, нефропатія).

7. Артеріальна гіпертензія. Медики вважають її основною передумовою гострого порушення мозкового кровообігу. У 65-90% випадків інсульту винна гіпертонія. Регулярний контроль артеріального тиску допоможе запобігти небезпечним ускладненням недуги.

8. Атеросклероз. Відкладення «поганого» холестерину на внутрішніх стінках кровоносних судин у вигляді бляшок — ще одне лихо сьогодення. Ці бляшки не тільки закупорюють судини, а й порушують їхню еластичність, а відтак — і здатність звужуватися або розширюватися, регулюючи таким чином кров'яний тиск. Інсульт у тих, кому понад 65 років, часто

стається саме внаслідок атеросклерозу. Тому, кажуть медики, важливо не лише ефективно лікувати атеросклероз, а й дбати про профілактику. І починати її слід якомога раніше. Насамперед зверніть увагу на своє харчування.

9. Каміні в нирках. Американські вчені з Національного фонду нирок США дослідили: кількість осіб, які потерпають від каменів у нирках, протягом останніх трьох десятиліть неухильно зростає у всьому світі. Медики й науковці наголошують: ця патологія може виникати внаслідок різних захворювань, таких, зокрема, як цукровий діабет, ожиріння, артеріальна гіпертензія. На думку лікарів, каміні також можуть підвищити ризик ішемічної хвороби серця та інсульту. Аби запобігти утворенням, регулярно відвідуйте профільних фахівців, стежте за щоденним раціоном.



УНІКАЛЬНИЙ ШПРИЦ – МЕДИЧНА П'ЯВКА

Лариса ЛУКАЩУК

СТАРОДАВНІЙ СПОСІБ ЛІКУВАННЯ П'ЯВКАМИ НИНІ ВВАЖАЮТЬ НОВАТОРСЬКИМ. МЕДИКИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЙОГО З ТАКИМ ЖЕ УСПІХОМ, ЯК І ОСТАННІ МЕДИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ. ЗАВДЯКИ СВОЇМ УНІКАЛЬНИМ ЛІКУВАЛЬНИМ МОЖЛИВОСТЯМ П'ЯВКИ ПОПУЛЯРНІ ОСЬ УЖЕ 30 СТОЛІТЬ. ПРО УСІ ТОНКОЩІ ГІРУДОТЕРАПІЇ НАМ РОЗПОВІЛА ЛІКАР-МЕТОДИСТ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ЗОРЯНА ВОЛОДИМИР.

ВАРИКОЗ ВИЛІКУЮТЬ П'ЯВКИ

— Про них згадують навіть у давній китайській літературі. Є притча про короля, який лікував зараження крові, ковтаючи п'явок. Щодо сучасної медицини, то вона пропонує сеанси гірудотерапії за різних недуг, — каже пані Зоряна. — Скажімо, у нас в Центрі здоров'я успішно лікують таке доволі поширене нині захворювання, як варикозне розширення вен. В офіційній медицині основним методом у лікуванні варикозної хвороби є операція (видалення варикозно розширеної вени) або склерозування, що не відрізняється від оперативного втручання. Після таких операцій пацієнт відчуває полегшення, зникають косметичні дефекти. Але проходить деякий час і симптоми повертаються знову.

Що ж вдається п'явці зробити такого, що не під силу навіть оперативному втручання? Насамперед — зберегти вени та довести їх до нор-

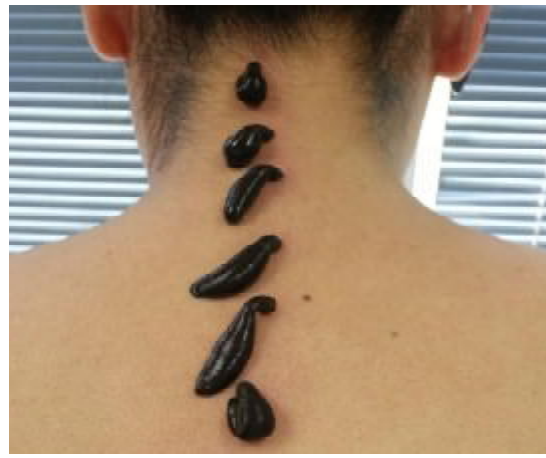
мального функціонального стану. Прокусивши шкіру, п'явка випускає в ранку речовини, які розріджують кров, активізують капілярний кровообіг, мають протизапальну дію, сприяють відновленню тканин. Саме це й дозволяє лікувати варикоз, а також запобігати таким його ускладненням, як тромбофлебіт (запалення стінок вен), тромбоз (утворення тромбів), трофічні виразки. З'ясувалося, що п'явка — найкращий судинний лікар.

ВІДНОВЛЮЄ РІВНОВАГУ ОРГАНІЗМУ ТА ПОВЕРТАЄ МОЛОДІСТЬ

Серед хвороб, які лікують за допомогою гірудотерапії, — захворювання серця та судин, зазначає лікар. Приміром, гіпертонія, серцева недостатність, стенокардія, склероз судин головного мозку та передінсультні стани. А також — запальні захворювання жіночих статевих органів, урологічні недуги, бронхіальна астма, бронхіт, радикуліт, захворювання передміхурової залози. Властивості п'явок по праву оцінили лікарі-офтальмологи. Адже гірудотерапію успішно використовують для зняття гострого нападу глаукоми. Виручають кровососи й при гемофтальмі (появі крові в скловидному тілі), що часто трапляється при діабеті чи після серйозної травми ока, дистрофії зорового нерва. Загалом вони понижують згортання крові, нормалізують артеріальний тиск, знижують рівень холестерину, регулюючи рівень ліпідів, сприяючи во діють на кровотворення, сприяючи оновленню крові,

активізують і зміцнюють імунну систему. А ще п'явка дуже добре розсмоктує тромби й запобігає їхньому утворенню, очищає організм від шлаків, отруйних речовин.

Колись вважали, що п'явка відсмоктує «погану» кров, позбавляючи у такий спосіб недужого хвороб. Але всі згадки розвіяв отриманий наприкінці XIX століття екстракт з тіла п'явки — гірудин. З нього дослідники виділили біологічно активні речовини, нині їх відомо майже сто. Потрапля-



ючи в кров людини, вони виявляють протинабрякову, спазмолітичну, знеболюючу, протизапальну, бактерицидну дію. З'ясувалося, що лікувальний ефект досягається не за рахунок відсмоктування, а навпаки, завдяки впорскуванню. П'явки ставлять на шкіру над проекцією того органа, на який хочуть діяти. Наприклад, над проекцією серця чи печінки. Дія на визначені точки дозволяє оздоровити не лише хворий орган, а й увесь організм. Тому п'явок можна прикладати не тільки до хворого органу. При підвищеному тиску їх зазвичай ставлять на задню поверхню шиї або сосковидного паростка. При

тромбофлебіті чи варикозному розширенні вен — на ноги, по ходу тромбованої чи варикозно розширеної вени з двох боків у шаховому порядку. Але якщо є потреба, п'явки можна поставити на рефлексогенні точки в ділянці куприка (задля розвантаження венозного застою в ділянці малого тазу), на ділянку печінки з тією ж метою. Звісно, всі випадки доволі індивідуальні, тому лікар визначає стан пацієнта й обирає певну тактику дій.

За своїми лікувальними властивостями п'явки є універсальним засобом. Це, по суті, натуральна жива аптека. Єдине застереження — не ставити кровососів над проекцією судин, бо п'явка може прокусити судину й спричинити кровотечу. Спершу хворому ставлять одну п'явку, а

потім поступово збільшують їх кількість до 8-10 штук. Кровосос сам обирає місце для укусу. Процедура майже безболісна, позаяк п'явка викидає в кров анальгетики. Майже через 40 хвилин вона, помітно набравши ваги, відпадає. Якщо за показами призначено коротшу дію, то до «живої крапельниці» підносять ватку, змочену спиртом, який вона на думку не переносить. Місце укусу — стерильне, тому його не потрібно обробляти дезінфікуючим розчином, а лише накладити пов'язку.

За один сеанс ця істота може випити від 3 до 5 мілілітрів крові. У слині «вампірів» є речовини, які перешкоджають згортанню крові. Тому маленький кривавий потічок, який залишився після укусу, не висихає впродовж 10-12 годин. Тим, у кого недостатнє згортання крові, п'явки протипоказані. Не можна

застосовувати гірудотерапію й людям з пониженим кров'яним тиском, недугами, що супроводжуються підвищеною кровоточивістю, при вагітності, онкозахворюваннях.

На земній кулі нараховують майже 400 видів п'явок, але лише три з них застосовують у медицині. Це — медична, аптечна та східна. Втім, їхні лікувальні властивості здебільшого залежать від умов вирощування. На біофабриці у Харкові, де закуповуємо медичних п'явок, вони максимально наближені до природних. Там контролюють усі показники: температуру, вологість, освітленість. Все це підвищує лікувальні властивості п'явок. Зберігаємо їх у банці з водою. Зверху ємність накрита тканиною або кришкою з дірками. Воду міняємо щодня. Після сеансу п'явок, на жаль, знищуємо.

ДОВІДКОВО

П'явка має п'ять пар очей, добре чує, має рот-присоску, три щелепи і 270 зубів, які пропилюють шкіру людини на півтора міліметра. Вона не присмокчеться, якщо від пацієнта пахне потом, димом від цигарок чи різкими парфумами. Тому перед «побаченням» з нею лікарі радять прийняти душ. Також вчені помітили: п'явка реагує на настрій людини. Отож, аби вгодити їй, ідіть на процедуру в доброму настрої.

Особлива любов до п'явки в людства з'явилася у XVIII ст. Уже 1850 р. французи почали використовувати майже 100 мільйонів п'явок для поліпшення здоров'я співвітчизників. Законодавці мод навіть втілили нове захоплення в костюмі — створили кокетливий капелюшок-п'явку. П'явки були в пошані у знатних панянок як косметичний засіб. Напередодні балу вони прикладали за вухо кровососів і за мить «розквітали»: з'являвся блиск в очах, обличчя заливав рум'янець, а приплив сил був такий, що танцювали до ранку.

РАКУРС



Олег СТАХІВ,
лікар-отоларинголог отоларингологічного відділення



ЛИШЕ ЧОЛОВІКИ-НЕВДАХИ ОБРАЖАЮТЬ ЖІНОК

БАГАТО ФАХІВЦІВ ПІДТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ПОДІБНА ПОВЕДІНКА ПРИЙНЯТНА «НИЗЬКО-СТАТУСНИМ» ЧОЛОВІКАМ. ТАКОГО ВИСНОВКУ ДІЙШЛИ ВЧЕНІ ПІСЛЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ З ТИМИ, ХТО ГРАВ У ВІДЕОГРУ.

За гравцями вони спостерігали протягом 163 ігор. Учених цікавило, в яку хвилину

чоловіки більш схильні проявляти антисоціальну поведінку проти жінок.

Результати виявилися очевидними: гравці, які більше всіх програвали, частіше інших висловлювали образливі слова та фрази на адресу колег-дівчат по команді. При цьому, що стосується колег-чоловіків, то ставлення залишалося на рівні ввічливості.

І навпаки: чоловіки, яким частіше щастило у грі, були

позитивно налаштовані до всіх членів команди, але до жінок навіть більш ввічливо.

Вчені стверджують, що чоловіки часто вдаються до агресії через падіння свого соціального статусу. В цьому випадку у них можуть виникати спроби принизити жінку, щоб підвищити свою самооцінку і втриматися на своєму соціальному рівні. Саме тому можна пояснити факт, що до жінок менш ввічливі в тих «куточках» інтернету, де домінують чоловіки.

На жаль, способів розв'язання цієї проблеми вчені поки що не виявили.

ЦІКАВО

ЯКЩО ПРОБЛЕМА ... У НОСІ

Лариса ЛУКАЩУК

ОСІНЬ ГОСПОДАРЮЄ: СТАЛО ХОЛОДНО Й СЛЬОТАВО. ДЕХТО ВЖЕ ВСТИГ ВІДЧУТИ НА СОБІ ЗМІНУ ПОГОДИ ТА ЗЛІГ ІЗ ЗАСТУДОЮ. ЩЕ Й НЕ ТЕ БУДЕ ПОПЕРЕДУ! ЯК, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПРИМХИ ТЕПЕРІШНЬОЇ ПОРИ РОКУ, ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД РЕСПІРАТОРНИХ ІНФЕКЦІЙ? «ЩОБ ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я І БАДЬОРІСТЬ, ПОТРІБНО НАВЧИТИСЯ ЗАХИЩАТИ СЛИЗОВУ ОБОЛОНКУ НОСА ТА РОТА», – РАДИТЬ АСИСТЕНТ КУРСУ ОТОЛАРИНГОЛОГІЇ ТДМУ, КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК АНДРІЙ КОВАЛИК.

– Андрію Петровичу, як стан слизової оболонки носа та рота впливає на здоров'я нашого організму?

– Почнемо з того, що ніс і рот – це вхідні ворота для інфекції. Щоб не пустити всілякі віруси й бактерії в організм, слизова оболонка виробляє спеціальні захисні клітини. Під час дихання носом повітря очищується від пилу, хімічних речовин, мікроорганізмів, алергенів, воно зігрівається, зволожується і вже в обробленому вигляді надходить у трахеї, бронхи, легені. У легенях кров збагачується киснем, а це дуже важливо для дихальної та кровоносної систем, головного мозку. Порушення носового дихання спричинює хвороби нижніх дихальних шляхів (трахеїт, бронхіт, пневмонію), може сприяти недостатньому насиченню крові киснем, що призводить до порушень роботи головного мозку (з'являються головний біль, втома, нездужання, порушення сну). Щоб уберегти горло від інфекції, дуже важливо вчасно санувати (оздоровлювати) порожнину рота й зуби. Мікроби, що «поселяються» в роті й руйнують зуби, виробляють токсини (кислоти й отрути), які щохвилини отруюють наш організм. Через це слизова оболонка перебуває в постійному «робочому» стані, незаражуючи мікроби, і поступово слабшає (потім їй бракує сил, щоб упоратися зі звичайними обов'язками – захищати горло від вірусів і бактерій).

Що потрібно робити, щоб уникнути виникнення й поширення хвороб? Зараз найліпший засіб захисту слизової оболонки носа й рота – сольові розчини. Ними можуть користуватися і діти, і дорослі. Чому ці розчини корисні? До їхнього складу входить сіль, а вона, як відомо, утворена

двома елементами: (-Na) і (+Cl), кожен з яких виконує свою оздоровчу функцію. Натрій бере участь у підтримці водного й кислотного-лужного балансу, у передаванні нервових імпульсів і м'язових скорочень. У разі його нестачі з'являється м'язова слабкість, сонливість, погана координація. Хлор – учасник окиснювально-відновних процесів, знезаражує мікроорганізми. Концентрація сольового розчину за складом дуже схожа на кров і лімфу, тому його можна застосовувати тривалий час. Сольовий розчин підтримує належний фізіологічний стан слизової оболонки носа, зволожує її, очищає від пилу й шкідливих мікроорганізмів навколишнього середовища, відновлює захисні клітини, розріджує слиз і сприяє його виведенню, поліпшує носове дихання, чинить протизапальну та протинабрякову дію.

– Такий розчин можна приготувати вдома?

– Раджу купувати готовий препарат в аптеці. Якщо готуєте розчин, як вчили мамі й бабусі (в гарячій воді розчиняєте морську або кухонну сіль), існує ризик того, що не вдасться правильно розрахувати концентрацію. Слизова оболонка носа – дуже ніжний та чутливий орган. Якщо зробити концентрацію навіть на одну соту відсотка складу солі більше, ймовірний опік, якщо менше – буде суто механічне промивання. Але ми хочемо, щоб слизова носа не лише промивалася та зволожувалася, а й насичувалася потрібними корисними речовинами. В аптеці продають різні види сольових розчинів для носа чи горла у вигляді спреїв (пристосовані для розпилення рідини струменем повітря): звичайні, тобто з вмістом натрію й хлору, та збагачені мінералами. Користуватися ними просто. Задля профілактики достатньо двічі-тричі на день (перед виходом з дому, відвіданням громадських місць) вприскувати один раз в кожну ніздрю й 1-2 рази в горло. Якщо напружена ситуація з вірусними інфекціями, можна частіше (коли прийшли з роботи, були в оточенні великої кількості людей, зазвичай цього буває достатньо). Процес застосування такий: вприснули, втягли розчин, виплюнули й висякалися. Для щоденного користування годяться ізотонічні розчини. Для лікування гострого й хронічного нежитю потрібно використовувати гіпертонічний розчин.

– Як ще потрібно захищати себе в сезон застуд?

– Гарний ефект чинить ок-

солінова мазь, адже має протівірусну дію. У період епідемії грипу нею потрібно змащувати ніс кожні годину-півтори, інакше вона втрачає свою ефективність. Можна також використовувати антисептичні (які запобігають зараженню мікробами, «вбивають» збудників хвороб) олії, наприклад, олію чайного дерева. Змащувати нею потрібно не весь ніс, а лише з країв, на це зверніть особливу увагу. Справа в тому, що слизова оболонка носа покрита крихітними війками (так званий миготливий епітелій), які постійно перебувають у русі, і від їхньої рухливості залежить вихід на поверхню слизової



оболонки захисних клітин (лімфоцитів, лейкоцитів, макрофагів). Коли на слизову оболонку носа потрапляє олія, вона забиває простір між війками й утруднює їхній рух. Тому оліями або препаратами, які містять у більшій або меншій кількості олію, довго користуватися не рекомендую, достатньо 5-7 днів.

– Моя подруга вже кілька років користується нафтизином, закапує в ніс кожні півгодини, каже, жити не може без цього препарату, інакше ніс буде закладений і не зможе навіть говорити?

– Схоже, що у неї хронічний риніт. Але такими засобами, як нафтизин не можна користуватися понад 5-6 днів. Примітно, що у перші дні лікування судиннозвужуючими препаратами ефект може тривати навіть добу, але згодом організм «звикає», і дія їх уже значно коротша – від однієї години до кількох хвилин. Тоді вже самі ліки стають справжньою «отрутою» – вони згубно діють на слизову носа, вона атрофується, виникають медикаментозні риніти, страждає нервова система.

– Які ж методи лікування пропонує сучасна медицина у лікуванні нежитю?

– Нині у лікарів є всі засоби, аби вилікувати будь-який вид нежитю. За гіпертрофованого риніту, консервативного лікування не існує, проте є

інші методики, коли видаляють непотрібну гіпертрофовану тканину. Роблять це спеціальними інструментами чи з допомогою лазера.

Можна використати сучасніший варіант – кріодиструкцію (виморожування), гальванокаустуку, хіміокаустуку. Який метод обрати, вирішує лікар, приміром, за більш поширеного гіпертрофічного процесу обирають радикальніше методи, а на початкових стадіях можна обійтися осяднішим, скажімо, кріодиструкцією чи гальванокаустикою. Щодо атрофічного риніту, то найперше потрібно усунути ті чинники, які спричинили процес, найчастіше використовують ліки, які сприяють нормалізації роботи слизової оболонки носа – препарати йоду для змащування, всім відомий «Люголь», а також біостимулятори, вітамінну терапію, санаторно-курортне лікування.

– Іноді люди скаржаться, що, незважаючи на всі запобіжні заходи, вони примудряються застуджуватися. Чому це відбувається?

– Найімовірніше, їм потрібно подбати про свій імунітет, тобто зміцнити свій організм настільки, щоб він міг протистояти збудникам різних захворювань. Цьому треба приділяти увагу, звичайно ж, протягом усього року: загартовувати організм, правильно харчуватися, побільше бувати на свіжому повітрі, рухатися, займатися фізкультурою. Якщо вже є хронічне вогнище інфекції (хронічний синусит, тонзиліт, фарингіт), зверніться до лікаря, щоб отримати курс профілактичного лікування: влітку, аби підготувати себе до осінньо-зимових хвороб, і навесні, щоб прибрати те, що нагромадилося. Двічі на рік (восени й навесні) корисно курсами приймати препарати, що містять мінерали й вітаміни. Зараз бажано вітамінувати свій організм за допомогою сезонних овочів і фруктів. Захисник № 1 від бактерій і вірусів – часник (з'їдайте на день хоча б по одному зубчику цих чудових природних ліків і не бентежтеся, що хтось відчує його запах). Допоможуть протистояти інфекціям лимони, грейпфрути, квашена капуста, шипшина, обліпіха (вони багаті на вітамін С, який зміцнює імунітет). Пам'ятайте: ваше здоров'я у ваших руках. Не чекайте, доки з'являться перші ознаки хвороби, скористайтеся простими засобами профілактики, про які щойно мовили, і насолоджуйтеся золотою осінню та сніжною зимою.



Ірина СВОРІНЬ, палатна медсестра кардіологічного відділення

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЗАУВАЖТЕ

ЧАСНИКОВИЙ ЕЛІКСИР

Як відомо, своєю корисністю та антимікробними властивостями часник «зобов'язаний» насамперед речовині з назвою алліцин. Саме вона надає цьому овочу гостроти та специфічного запаху. Алліцин здатний подолати запалення, притлумити розмноження хвороботворних бактерій, підвищити імунітет, захистити від вірусів. В од-



них випадках його треба подрібнити, в інших – навпаки, крупно порізати.

Якщо вам дошкуляє нежить, потовчіть два-три зубки, залийте крутим окропом і п'ять хвилин робіть інгаляцію (дихайте паром).

А при застуді, кашлі, болі в горлі допоможе старовинний рецепт часникового «еліксиру». Влийте в керамічну, скляну чи емальовану посудину 250 мл води і, коли закипить, укинть півчайної ложки крупно порізаного часнику. Прокип'ятіть на слабкому вогні п'ять хвилин, відставте, накрийте кришкою і настоюйте 45 хвилин, затім процідіть. Пийте по півсклянки раз на день.

ЧЕРВОНА ГОРОБИНА ЕФЕКТИВНА ПРОТИ БАГАТЬОХ ХВОРОБ

ЛІЛІЯ ЛУКАШ

Ягоди червоної та чорної горобини мають схожі лікувальні властивості. Так само, як і чорна, червона здатна знижувати артеріальний тиск і підвищувати процес згортливості крові. Крім того, вона володіє жовчогінними властивостями. А її пектини перешкоджають бродінню й пригнічують газоутворення в кишківнику. Також червона горобина володіє протизапальною, кровоспинною та капілярозміцнювальною дією. Її використовують як в'язучий, легкий проносний, потогінний та сечогінний засіб.

Сік червоної горобини, властивості якого досі вивчають учені всього світу, рекомендують за авітамінозу, анемії, запальних захворювань сечостатевої системи, порушень роботи серця й травної системи, у разі каменів у жовчному міхурі, нирках, маткових кровотеч і менструальних збоїв. Він також є помічним за гастриту зі зниженою кислотністю, атеросклерозу, бронхіту та інших недуг. До того ж фітонциди, які він містить, здатні боротися із

сальмонелю, золотистим стафілококом, пліснявим грибом тощо.

Отже, як бачите, користі ця ягода може принести чимало. Застосовувати її можна як у свіжому, так і в замороженому чи сушеному вигляді. А сік її консервують – від цього він не втрачає своїх бактерицидних властивостей. Заготовляти червону горобину слід у той самий час, що й чорну, – після перших заморозків.

Звісно, найбільшої користі принесуть свіжі ягоди горобини. Але для тих, хто хоче, щоб і смачно було й трохи користі отримати для організму, можна зварити з них варення чи перетерти їх із цукром – у цьому разі всі цілющі властивості горобини зберігаються.

Щоб приготувати варення з червоної горобини, слід взяти 1 кг плодів, майже 1,5 кг цукру та 750 мл води. Спочатку потрібно приготувати цукровий сироп. Потім помиті ягоди бланшувати протягом 5 хв. і відкинути на друшлаг. Коли вода стече, опустити плоди в гарячий сироп і залишити так на 6 годин. Далі на слабкому вогні довести до

кипіння, кип'ятити до 15 хвилин на дуже слабкому вогні. Опісля відставити, залишивши на 6 годин. Робити так 3-4 рази. За останнім разом розкласти варення в стерилізовані слоїки.

Один з найпростіших способів заготівлі червоної горобини: змолоти ягоди на млинку для м'яса чи перекру-

У разі запалення жовчного міхура також допоможе сік горобини червоної. У цьому разі його слід приймати по 1 ч. л. за 30 хв до їди.

Цей самий рецепт помічний і в разі хвороб ендокринної системи: вживати сік тричі на день по 1 ч. л.

У разі виснаження й неокрів'я помічний такий засіб: 2 ч. л. свіжих ягід залити 2 склянками окропу. Настоявати майже годину. Отриманий настій випити протягом усього дня за 3-4 прийоми. Можна додати трохи цукру за смаком.

За гемороєм корисно пити сік червоної горобини, розділивши 75-100 мл на три прийоми протягом дня. За бажання можна додати в нього мед чи цукор, а також запивати водою, лише невеликою кількістю.

У разі закріпів народна медицина радить: пересипати в слоїку (вкласти пошарово) ягоди горобини цукром, зав'язати горловину марлею й поставити в тепле



тити на блендері, додавши стільки ж цукру. Зберігати таке сире варення слід у холодильнику. Його можна і в чай додавати, й просто вживати як вітамінний засіб.

ПОМІЧНІ НАРОДНІ РЕЦЕПТИ

У разі гіпертонії приймати сік ягід червоної горобини по 1 ст. л. тричі на день протягом місяця.

місце. Настоявати майже 1 місяць (не менше 3-х тижнів). Потім сироп, який утворився, перецідити, ягоди відтиснути. У рідину додати спирту (як консервант для запобігання бродінню) з розрахунку 25 мл 70% спирту на 0,5 л сиропу. Приймати засіб натщесерце вранці по 50-100 мл.

Також у разі стійких закріпів дуже допоможе такий рецепт: змолоти ягоди горобини на млинку для м'яса, додати цукор (1:1). Приймати по 1 ст. л. тричі на день, запиваючи водою.

На гемороїдальні шишки добре накладати компреси з кашки ягід червоної горобини.

Позбутися бородавок допоможуть свіжі ягоди червоної горобини: розламати ягідку навпіл, одну з половинок прикласти до бородавки й заклеїти пластиром. Робити процедуру краще на ніч. Курс – до повного зникнення бородавок.

Увага! Протипоказання у червоної та чорної горобини схожі. Не можна вживати її сік у свіжому вигляді людям, у яких гастрит з підвищеною кислотністю, виразка дванадцятипалої кишки й шлунка, підвищена згортливість крові та гіпотонія. Під час вагітності застосування горобини доцільно відкласти, адже можливий розвиток алергічної реакції.

СМАЧНОГО!

КОЛИ ГОСТІ – НА ПОРОЗІ

РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ-МАСАЖИСТА НАТАЛІЇ БАНАК

КУРКА З ГОРІХАМИ

1 середня курка, 0,5 скл. волоських горіхів, 1-2 зубці часнику, 1-2 ст. ложки зеленої петрушки, 1 лимон, 2-3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложці олії та кукурудзяного крохмалю, 2-3 ст. ложки води, сіль, чорний мелений перець до смаку.

Розтерти часник із сіллю, перцем, волоськими горіхами та 1 ст. ложкою олії. Відсунути шкірку від тушки і змастити всю поверхню під нею отриманою горіхово-часниковою масою. Притиснути шкірку, рівномірно розподіляючи начинку. Всередину тушки покласти лимон, розрізаний на чотири частини. Покласти курку на деко, змастити шкірку маслом, поставити в нагріту до 180-190 °С духовку на 1-1,5 години. Готову курку викласти на тарілу. Доки курка печеться, приготувати соус: з'єднати крохмаль з водою, додати сік, що витікає з курки, поставити на середній вогонь і прогріти до

загустіння. Додати сіль і перець, якщо потрібно.

САЛАТ З КВАСОЛЕЮ, ТЕЛЯТИНОЮ ТА СУХАРИКАМИ

300 г консервованої або вареної квасолі, 400 г телятини, 200 г свіжих огірків, 150 г батона, 3 зубці часнику, 5 ст. ложок олії, майонез, сіль.

Відварене м'ясо порізати шматками, огірки – соломкою, батон – кубиками. Змішати квасолі, м'ясо та огірки. Можна додати трохи цибулі, тонко нарізаної півкільцями. Додати майонез. Олію змішати з часником, пропущеним через прес, і посмажити на ній сухарики до золотистого кольору. Сухарики мають стати хрумками. Змішайте складники з майонезом. Посипати готовий салат сухариками, щоб вони залишилися хрумками.

КУРЯЧІ КОТЛЕТИ «СИТНІ»

1 кг філе, 4 середні цибулини, 4-5 яєць, 7 ст. ложок манної крупи (можна дода-

ти крохмаль), 6 ст. ложок сметани (або майонезу, або суміші), спеції, сіль.

Філе порізати маленькими шматочками. Дрібно порізати цибулю. Філе та цибулі має бути приблизно порівну. Перемішати масу, додати манку, яйця та сметану або майонез, знову перемішати, додати спеції. Поставити в холодильник на 30-40 хв. Нагріти сковорідку, налити олію та столовою ложкою викладати котлети. Смажаться дуже швидко, а котлет виходить багато.

САЛАТ «ХОЧУ ЩЕ»

300 г шинки та твердого сиру, по 3 яйця і картоплини, 400 г грибів, зубець часнику, майонез, волоські горіхи для прикраси.

Нарізати шинку кубиками, викласти перший шар і змастити майонезом. Відварені яйця нарізати кубиками, викласти другим шаром, змастити майонезом. Печериці або лісові гриби порізати, обсма-

жити на олії, остудити та викласти третім шаром, майонезом можна не змащувати. Викласти четвертим шаром потертий сир, змастити майонезом. Картоплю відварити, натерти на тертці, викласти п'ятим шаром і змастити майонезом, змішаним з вичавленим часником. Посипати подрібненими волоськими горіхами. Можна викладати відразу у порційні пластмасові контейнери із кришкою.

СИРНІ КЕКСИКИ «ГОСТІ – НА ПОРОЗІ»

0,5 кг сиру, 5 ст. ложок манки, 1 ст. ложка какао, 4 яйця, 4 ст. ложки цукру, 1 п. ванільного цукру, дрібка солі.

Збити яйця з цукром, перетерти із сиром (можна у блендері), змішати з манкою і сіллю. Розділити сирну масу навпіл, змішати одну половину з какао, викласти у силіконові формочки для кексів. Готувати 8 хвилин у мікрохвильовій печі. Смакує зі сметаною або варенням.

ЧОРНОСЛИВ

Як і більшість сухофруктів, чорнослив багатий на вітаміни й мінерали, чудово регулює обмін речовин і поліпшує травлення. А ще справляє жовчогінну та сечогінну дію, завдяки чому ефективно очи-



щує організм. Ця сушня може вилікувати закрепи: п'ять-шість сливок на день – і проблему знято. Крім того, чорнослив дуже корисний для серця. До речі: за вмістом калію він у півтора рази перевищує банан. Регулярне споживання сушених слив сприяє зниженню ризику гіпертонії, серцевих недуг, захворювань шлунково-кишкового тракту, нормалізації обміну речовин.

Ще одне: чорнослив має дезінфікуючі властивості – вбиває до 90 відсотків бактерій (стафілококи, кишкову паличку та ін.). Але огрядним людям захоплюватися ним не варто: має властивість посилювати апетит. І тим, у кого цукровий діабет, – теж.

РАКУРС



Іванна КАДИЛО, молодша медсестра урологічного відділення

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА

СМІШНОГО!

Відомий хірург – пацієнту:
– Це аж ніяк не є складна операція. Через 15 хвилин ви отямитесь, до вечора вже будете бігати палатою, завтра зранку – сходами, а ввечері зможете пішки дійти до свого села!

– Добре, але можна я хоча б під час операції трохи полежу?

Лікаря-довгожителю запитує журналістка:
– Іване Васильовичу, ви вірите в прикмети?

– Як в які...
– Скажімо, ви прокинулися зранку та стали не з тої ноги...
– У моєму віці, дитинко, якщо я прокинувся зранку, то це вже добра прикмета!

Смерть – це стан, до якого вдаються деякі пацієнти, щоб принизити свого лікаря.

У кабінет лікаря входить чоловік. Шпортається на порозі, падає... Ламає руку, розбиває чоло, підвертає ногу,

скручує шию... Підповзає ближче, кладе голову на стіл: «Лікарю, я лише запитатися».

Лікар зустрічає на вулиці дружину свого пацієнта.
– Скажіть, – звертається він до неї, – як почувається ваш чоловік? Він уже позбувся своєї неухажливості?
– Як вам сказати, лікарю... Мабуть, ще не зовсім. Входячи вранці на кухню, він передовсім стукає мене ложкою по голові, а потім цілує яйце, зварене накруто.

І НАОСТАНОК...

ЧИМ БІЛЬШЕ ВІДТІНКІВ У РАЦІОНІ,
ТИМ КРАЩЕ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

ФАХІВЦІ З ХАРЧУВАННЯ ВПЕВНЕНІ: ЧИМ БІЛЬШЕ ВІДТІНКІВ У ТВОЄМУ РАЦІОНІ, ТИМ КРАЩЕ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я. ТОМУ СМІЛИВО ВИКОРИСТОВУЙТЕ НА КУХНІ РІЗНОБАРВНІ ОВОЧІ ТА ФРУКТИ – ВОНИ СТВОРЕНІ ТАКИМИ НЕСПРОСТА!

Яскраве забарвлення кожного продукту – немов сигнал до вживання в ім'я краси та стрункості.

Жовті та помаранчеві
Містять багато бета-каротину, який корисний для зору, зменшує ризик серцево-судинних захворювань, посилює імунітет.

Шукайте в: гарбузі, батати, лимонах, манго, агрусі, абрикосах, помаранчевій дині, кукурудзі, персиках.

Зелені
Джерело клітковини, фолатів, лікопіну та зеаксантину, які знижують ризик серцево-судинних захворювань і макулярної дегенерації сітківки ока.

Шукайте в: шпинаті, броколі, брюссельській капусті, зелених яблуках, зеленому горошку, лаймі, свіжих травах, кабачках, зеленій квасолі.

Бузкові (фіолетові, пурпурові) та сині
Протистоять раку й серцевим захворюванням. Нині тривають дослідження антоціаніну (речовини, завдяки якому лохина блакитна), і, ка-



Рожеві та червоні
Багаті лікопіном – антиоксидантом, який допомагає запобігати серцево-судинним захворюванням і раку.

Шукайте в: червоних грейпфрутах, помідорах, червоному перці, малині, вишні, полуниці, кавуні.

жуть, його роль у захисті організму від негативного впливу канцерогенів незаперечна.

Шукайте в: чорниці, червонокочанній капусті, свіжому інжирі, баклажанах, сливах.

Білі
Містять алліцин та антоксантин, які сприятливо позначаються на тиску та протистоять раку шлунка.

Шукайте в: часнику, цибулі, капусті, ріпі або турнепсі, цикорії, білій спаржі.

Рожеві та червоні
Багаті лікопіном – антиоксидантом, який допомагає запобігати серцево-судинним захворюванням і раку.

Шукайте в: червоних грейпфрутах, помідорах, червоному перці, малині, вишні, полуниці, кавуні.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Ко-зацьке військо	2. Герб України	3. Резиденція гетьмана Мазепи	4. Видатна героїчна постать	5. Ставлення з повагою
6. Обл. центр України	7. Автор роману «Хмельницький»	8.	9. Відзнака гетьмана	
10. Місто Лева	11. Роман Г.Тютюнника	12. Одяг священника	13. Спорт клуб	14.
15. Карпати	16. Орг-ція снових стрільців	17. Король, на бік якого став Мазепа	18. Табачник	19. Нота
20. Газ	21. Тваринник	22. Ласонок	23. Надбудова над чимим-небудь	24. Старослов'янська літера
25. Герой пісні, що косив коношину	26. Вулкан на Сицилії	27. Створив найпрестижнішу премію	28. Одне з імен.	29. Січовик
30. Скупчення людей	31. Китайська, японська літера	32. Людина, як окремих індивід	33. Старов. франц. одиниця відстані	34. Пошрече правиче у корейців
35. Відігнуті краї у капелюха	36. Кораловий острів	37. Вистава зацьківчан	38. Біблійний герой	39. Ви-гук захоплення
40. Бокс	41. Вітрильне судно	42. Природна фарба	43. Літак	44.
45.	46. Чепурут, фронт	47. Посидина для квітів	48. Літочислення	49. Співачий колектив
50. Бузюк	51. Ласонок	52. Чаклунство	53. Земляне укріплення	54. Колоча тварина
55.	56.	57. «Фільм»-пісня	58. Давньоруський співець	59. Найдовша рнка світу
60. Будинок культури (абрив.)	61. Овочева рослина	62. Розмінна монета Бразилії	63. Житло горців Кавказу	64. Маля корови
65. 45 учнівських хвилин	66. Журнальний ключ	67. Парламент планети	68.	69. Душа в Єгипті
70. Розчин для нігтів	71. Великий відламок каменю	72. Нота	73. Бик	74. 1/25 гривни

Відповіді на сканворд, вміщений у № 19 2015 р.

- Солов'яненко. 2. Джаз. 3. Колос. 4. ЗМІ. 5. Діадема. 6. Матвієнко. 7. Мі. 8. Аврора. 9. Кава. 10. Акція. 11. Іо. 12. ККД. 13. Онук. 14. Ів. 15. Єр. 16. Дамка. 17. НП. 18. «Ох». 19. Дно. 20. Гнізна. 21. Сагайдачний. 22. Акр. 23. Моа. 24. Тафта. 25. Гуси. 26. Інга. 27. Атрек. 28. Акт. 29. Тиф. 30. АТ. 31. Олександр. 32. Нотатки. 33. ТТ. 34. Нейрон. 35. Ва. 36. Пакет. 37. Кий. 38. Делон. 39. Ка. 40. Сч. 41. Наст. 42. Рисак. 43. Амосов. 44. Шевченко. 45. Ас. 46. Нирка. 47. Отара. 48. Козова. 49. ОМО. 50. Азот. 51. Уфа. 52. Оса. 53. Фавор. 54. Канава. 55. «Ніс». 56. Катран. 57. Хорол. 58. Махно. 59. Ом. 60. Кру. 61. КНР. 62. РБУ. 63. Франко. 64. Ар. 65. Ара. 66. Іл. 67. Роба. 68. Онагр. 69. Кір.