

ЗАВІДУВАЧ ВІДДІЛЕННЯ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

НАТАЛІЯ ГРЧИЦЯ: «У МЕДИЦИНУ ТРЕБА ЙТИ ЗА ПОКЛИКОМ ДУШІ»

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Завжди усміхнена, щира і доброзичлива, — саме так можна охарактеризувати завідувача відділення медичної статистики та методичної роботи Наталію Сергіївну Грчицю. Над столом у неї висить її власноруч вишита картина — кошик з червоними маками. У кабінеті — охайно та затишно. Дбайлива рука відчувається скрізь.

ПРО РОБОТУ

— У нас, так би мовити, вся лікарня на паперах, — заводить розмову Наталія Сергіївна. — Фіксуємо, скільки хворих доправили, виписали, скільки, на жаль, померло. А наприкінці місяця ці дані підсумовуємо. У такий спосіб можна простежити плінність пацієнтів. Хочу зазначити, що з кожним роком у нас потік недужих дедалі збільшується. Якщо звернутися до цифр, то майже 22 тисячі пацієнтів щороку виписується з нашої лікарні. Крім того, складаємо планування оперативних нарад, правлінь, засідань. Невдовзі будемо ще й вести відеоспостереження. Всілякі ж ситуації можуть трапитися. Люди чинять іноді непередбачуване, тому маємо себе захистити. Словом, робота у відділенні дуже клопітка, скрупульозна, треба багато підраховувати, писати, але нічого, до всього звикається. Коли десять років тому прийшла сюди працювати, для мене все було новизною. Але хороший колектив і приємна атмосфера швидко, так би мовити, влили мене у робоче русло. Зараз у нас — 22 працівники. Кожен з них — окрема особистість. Кожен, наче складає «механізм» усього відділення, яке діє злагоджено.

ПРО ПОКЛИКАННЯ

— Вважаю, що лікарем потрібно народитися та йти в медицину за покликом душі. З примусу хорошого спеціаліста не буде ніколи. Я ж в усь-



ому хотіла наслідувати свого покійного батька. Все життя він пропрацював отоларингологом у Почаєві. Крім почаївців, доглядав за хворими мешканцями навколишніх сіл, тож завжди роботи було багато. Інколи до батька телефонували вночі, просили приїхати. У моїй маленькій голові роїлося запитання, чому тато повинен все покидати й посеред ночі їхати до хворого? Але потім часто траплялося, що брав мене із собою. У такий спосіб і прищепив любов до лікарської професії. По суті, я виросла у лікарні. Та й удома моєю улюбленою забавою була гра у лікаря. Коли закінчила школу,

побачила, що це велика дяка від Бога за те, що ти рятуєш людські життя. Я й сама хотіла стати отоларингологом, як батько. Тому після закінчення медичного ВНЗ працювала лікарем-отоларингологом у фізкультурному диспансері, потім була лікарем приймального відділення, пізніше — проводила ренографію нирок, а потім мене перевели у відділення статистики та методичної роботи. У мене двійнята — донька та син. Донечка вирішила продовжити лікарську династію й тепер навчається у Національному медуніверситеті ім. О.О. Богомольця, а син обрав економічну

спеціальність. Свій вибір майбутнього фаху робили самі.

ПРО ЦЕРКОВНИЙ ХОР

— Від негативу та сірої буденності лікуюся молитвою й співом у церковному хорі. Це додає мені снаги, по-справжньому відчутти смак життя та вміти чітко розрізняти, що головне, а що — другорядне. Завжди всім друзям, знайомим, пацієнтам кажу, що найголовніше у житті жити у мирі з Богом і в злагоді із собою, а не перетворювати власне життя на гонитву за матеріальними благами, які насправді нічого не варті. До речі, батько теж співав у церковному хорі.

ПРО ЗАХОПЛЕННЯ

— Одну з найбільших утіх приносить вишиття. Багато вишиваю на релігійну тематику. Робота над іконами дає відчуття особливого трепету. Коли вишиваєш образ, а коли звичайну картину, відчуття цілком інші, а може, просто я такий сакральний зміст у це вкладаю. Ось цю ікону (показує світліну — авт.) вишивала два роки. Вона називається «Двері в рай». Цю схему вперше побачила у своєї братової. Вона у 40 років померла від раку. Відтак схему забрала собі, і коли в мене почалися проблеми зі здоров'ям, вирішила її вишити, щоб у такий спосіб відволіктися від недуги. Помітила, коли є спокій на душі, тоді краще вишивається, а у поганому настрої ніколи не хочеться братися за вишиття. А ще вдома у мене висить власноруч вишита «Тайна вечера». Вважаю, що така ікона має бути в кожній хаті, бо вона об'єднує сім'ю. Багато ікон Пресвятої Богородиці вишила, але усі подарувала друзям.

(Продовження на стор. 2)

Ганна ГУМЕННА,
с. Годів Зборівського району:

«До університетської лікарні потрапила з хребтовою грижею. Вона турбувала мене понад вісім років. Раніше поболювало, але я колола уколи, мастила мазями й мені ставало краще. Гадала, такий спосіб буде діяти завжди, але... Останнім часом біль настільки посилювався, що годі вже було терпіти. Лівої ноги, по суті, не чула... Перевірені способи вже не діяли. Врешті-решт, мене забрали до реанімації. Нейрохірург Петро Степанович Гудак сказав: якщо операції не зробити зараз, то може перекрити сечові шляхи й тоді може відмовити друга нога. Я дослухалася до поради лікаря й нещодавно він мене прооперував. Вже навіть можу ходити, сидати ще забороняють, аби шви не розійшлися.

Хочу від щирого серця на сторінках вашої газети подякувати усім лікарям нейрохірургічного відділення, медсестрам, молодшим медсестрам, які так ретельно дбають про здоров'я та стан пацієнтів. Лікарі — прекрасні, хороші спеціалісти, професіонали. Я лежала в різних лікарнях, тому маю з чим порівняти, зрідка такі професіонали трапляються».

Ганна ДВИЖОНА,
м. Хоростків:

«Багато років хворію на остеохондроз. Нещодавно мене прооперували в нейрохірургічному відділенні університетської лікарні. Скоро випишуть додому. Хочу висловити слова вдячності моєму лікуючому лікарю Олександру Михайловичу Ріпаку. Наснаги йому в такій нелегкій праці! Нехай небеса будуть прихильні до нього, а на професійному шляху — успіх та сотні врятованих життів!

Окрема вдячність медсестричкам, які за свою мізерну зарплатню віддаються справі сповна та клопочуться біля хворих і вдень, і вночі».

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

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

ЗАВІДУВАЧ ВІДДІЛЕННЯ

НАТАЛІЯ ГРЧИЦЯ: «У МЕДИЦИНУ ТРЕБА ЙТИ ЗА ПОКЛИКОМ ДУШІ»

(Закінчення. Поч. на стор. 1)
ПРО ПАЦІЄНТІВ
— Головне гасло в медицині — «Не нашкодь!» Слідую йому завжди. Пацієнти трапляються різні, але кожному, якщо не можна допомогти медикаментозно, то бодай теплою розмовою чи щирою молитвою. Знаю таких лікарів у нашій лікарні, які перед роботою щодня заходять до церкви та моляться. Тоді в них операції легше проходять. Часом бабуся прибіжить до мене (живу в приватному секторі), я з нею

погмоню, обстежу й вона каже, що майже наполовину здорова (сміється — авт.) Часто літні люди просто хочуть елементарної уваги, а у поважному віці, звісно, що цілий «букет» болячок назбирується. Сусіди майже завжди кличуть мене на допомогу, ніколи не відмовляю, якою б інколи втомленою



Вишиті роботи Наталії ГРЧИЦІ

не була. З деякими хворими товаришую. Яюсь мене познайомили з дівчиною. Не знаю, чому, але знайомі її скерували до мене. У неї виявили онкологічне захворювання. Дівчина була в такому розпачі, що хотіла покінчити життя самогубством. З нею заприятелювали, я її розраджувала. Дякувати Богу й досвідченим лікарям, неду-

гу вдалося здолати. Дівчина вийшла заміж, тепер з чоловіком виховує двох дітей. Нещодавно їй подарувала ікону «Пресвята родина». Вона просила вишити щось спеціально для неї.

ПРО ХВОРОБИ

— Часто недуги — це наслідок неправильного способу життя й шкідливих звичок, а інколи вони, як попередження, коли Господь хоче змінити людину. Помітила, що той, кому вдалося подолати важку недугу, стає цілковито іншим і переоцінює власне життя.

... Кажу Наталії Сергіївні «До побачення!». За приємною розмовою час злетів зовсім непомітно. Покидала відділення з відчуттям, що обов'язково завітаю сюди ще...

КАРДІОЛОГІЯ

ІНФАРКТ МОЖЕ «ХОВАТИСЯ» ЗА РІЗНИМИ СИМПТОМАМИ

Мар'яна СУСІДКО

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЗАЙМАЮТЬ ОДНЕ З ПЕРШИХ МІСЦЬ ЗА СМЕРТНІСТЮ У СВІТІ. ІНКОЛИ ІНФАРКТ ЗВУЧИТЬ ЯК ВИРОК. ОДНАЧЕ МЕДИКИ ПЕРЕКОНУЮТЬ, ЩО ПРИ ВЧАСНО Й ПРАВИЛЬНО НАДАНИЙ ДОМЕДИЧНИЙ ДОПОМОЗИ МОЖНА ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ. ПРО ТЕ, ХТО НАЛЕЖИТЬ ДО ГРУПИ РИЗИКУ ТА ЯК УНИКНУТИ ІНФАРКТУ, ЗАПИТАЛА ЛІКАРЯ-КАРДІОЛОГА НАТАЛІЇ ГДАНСЬКОЇ.

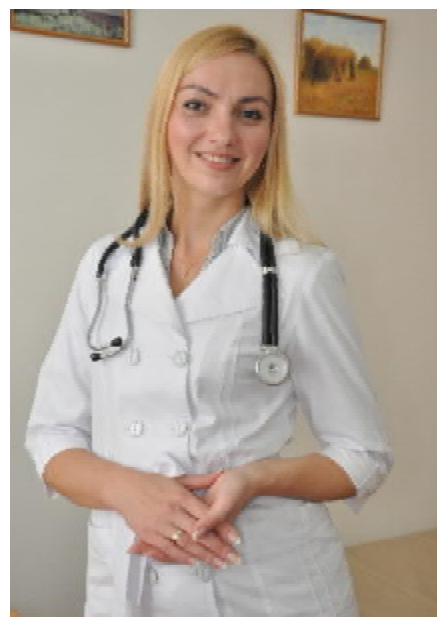
— Пані Наталю, як розпізнати передінфарктний стан?

— Про те, що наближається інфаркт, може попереджати сильний стискаючий біль за грудиною та в ділянці серця, що може віддавати в ліву руку, плече, лопатку, шию. Він триває від 15 хвилин до півгодини, може супроводжуватися холодним потом, блідістю шкіри, задишкою, відчуттям нестачі повітря. Можуть бути скарги на страх смерті, інколи нудота, блювота, збудженість.

— Буває, що інфаркт може маскуватися під інші хвороби...

— Прояви інфаркту міокарда настільки різноманітні, що часом дуже складно встано-

вити правильний діагноз. Саме тому при перших симптомах хворого слід шпиталізувати. Можуть бути й нетипові симптоми інфаркту міокарда: замість болю в грудях — відчуття простого дискомфорту та наявність перебоїв у роботі серця, біль може взагалі бути відсутнім, при цьому може боліти живіт і бути за-



Наталія ГДАНСЬКА, лікар-кардіолог

дишка, може боліти голова. Нетипові ознаки істотно ускладнюють діагностику, проте за допомогою сучасних методів обстеження діагноз повинен бути встановлений правильно. Інфаркт може ховатися за симптомами болю у животі, здутті та слабкості,

падінні артеріального тиску, тахікардії. Лише своєчасно зроблена електрокардіограма здатна прояснити ситуацію. Буває, що хворий починає задихатися, йому дають препарати, що полегшують дихання, але краще від цього не стає, адже причина задишки цілком в іншому. Церебральний варіант інфаркту може нагадувати інсульт — при ньому виникає сплутаність свідомості, мови. У хворих на цукровий діабет буває так званий «німий» інфаркт — абсолютно без болю. Сильна стомлюваність і задишка після фізичних зусиль, що раніше давалися легко, можуть бути єдиними ознаками серцевої катастрофи.

— Чому для однієї людини перший інфаркт стає останнім, а для іншої — початком довгого списку?

— Звичайно, багато що визначається тим, наскільки великий процес, скільки коронарних судин у нього залучено. Великих інфарктів найчастіше вдається пережити 1-2, мікроінфарктів — набагато більше.

— У кого частіше виникає інфаркт міокарда — у чоловіків чи у жінок?

— У віці 40-60 років інфаркт міокарда в 3-5 рази частіше спостерігається у чоловіків у зв'язку з більш раннім (на 10

років раніше, ніж у жінок) розвитком атеросклерозу. Після 55-60 років захворюваність осіб обох статей приблизно однакова. Показник летальності при інфаркті міокарда зростає з кожним роком.

— Які чинники пришвидшують розвиток інфаркту міокарда?

— Серед факторів ризику особливу роль відіграє спадковість. Якщо хоча б в одного з ваших рідних (батьків, дідуся, бабусі) є захворювання серця, то ризик захворіти на інфаркт у вас зростає, особливо, якщо у родичів хвороба почалася до 55 років. Підвищений рівень холестерину в крові також може прискорювати розвиток інфаркту, а тому час від часу перевіряйте цей показник, зменшуйте кількість тваринних жирів у раціоні. Не можна ігнорувати таку шкідливу звичку, як куріння, що дуже часто призводить до хвороб серця, в тому числі до інфаркту. Намагайтеся її позбутися. Ще один чинник ризику — надмірна вага, малорухливий спосіб життя. Лікарі радять якомога більше рухатися — гуляти, влаштовувати пробіжки. Показник артеріального тиску понад 140/90 мм рт. ст. має стати приводом для консультації у лікаря. У групі ризику також хворі на цукровий діабет, ішемічну хворобу серця, атеросклероз.

— Що потрібно зробити, коли у рідних чи близьких інфаркт, а «швидка» ще в дорозі?

— Забезпечити хворому повний спокій та приплив свіжого повітря. Дати пігулку нітрогліцерину під язик. Наступну пігулку, якщо біль не зник, дати через 5 хвилин. Повторювати не більше трьох разів, контролюючи артеріальний тиск. Проте варто бути обережними, адже ці ліки мають протипокази. Нітрогліцерин, наприклад, не можна вживати, якщо тиск нижче 80 мм рт. ст., при ЧМТ та порушеннях мозкового кровообігу. Надаючи долікарську допомогу, варто врахувати, що нітрогліцерин починає діяти через одну або три хвилини, але іноді викликає сильний головний біль. За відсутності нітрогліцерину можна використати валідол, можна також дати заспокійливі засоби — валеріану, настоянку собачої кропиви. Дати аспірин (325 мг) для зниження процесу тромбоутворення. Пігулку треба розжувати та запити водою. Можна дати дві пігулки анальгину для зменшення болю. Обов'язково викликати швидку допомогу, бо такі хворі, як правило, потребують термінових реанімаційних заходів. Транспортування хворого до лікувального закладу має здійснюватися на ношах. До надання долікарської допомоги варто вимірювати тиск і пульс через кожні п'ять хвилин. Якщо розвинулася клінічна смерть, зробити непрямий масаж серця та штучну вентиляцію легень. Пам'ятайте, що від ваших правильних дій у критичній ситуації може залежати життя близької людини!

МАРКІЯН ГРУБАР: «ЛЮБОВ ДО ОРТОПЕДІЇ – ВІД БАТЬКА»

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЛІКАР-ІНТЕРН УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ МАРКІЯН ГРУБАР ОБРАВ ОДНУ З НАЙЕКСТРЕМАЛЬНІШИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У МЕДИЦИНІ – ОРТОПЕДІЮ ТА ТРАВМАТОЛОГІЮ. КАЖЕ, ЩО БАЖАННЯ СТАТИ ЛІКАРЕМ У НЬОГО ЗАКЛАДЕНЕ ГЕНЕТИЧНО. ТА, АБИ СТАТИ ДОБРИМ ЛІКАРЕМ, ДОВЕЛОСЯ НЕ ОДИН РІК ДОБРЕ ПОТРУДИТИСЯ. ПОПЕРЕДУ – НОВЕ, СПОВНЕНЕ ВАЖКИХ ЛІКАРСЬКИХ БУДНІВ ЖИТТЯ У ЗВИЧАЙНІЙ РАЙОННІЙ ЛІКАРНІ, АЛЕ ЦЕ ЗОВСІМ НЕ ЛЯКАЄ МОЛОДОГО ФАХІВЦЯ, БО В ЙОГО РУКАХ – ПОТРІБНЕ РЕМЕСЛО ТА ВЕЛИКЕ БАЖАННЯ ДОПОМАГАТИ ЛЮДЯМ.

– Судячи з того, що ви обрали справу, якою займається ваш батько, питання вибору професії, зрозуміло, у вас не виникало – медицина й усе. Як мовиться, сам Бог велів.

– Більше того – тільки ортопедія, я навіть ніколи не ставив під сумнів, ким бути, не уявляю, що могло трапитися інакше. Щоправда, у дитинстві, коли всі школярі «приміряють» на себе різні професії, пригадую, хотів стати вчителем англійської мови. Але в старших класах, уже усвідомлено вирішив обрати медицину, зокрема ортопедію та травматологію, якій присвятив себе мій батько. Я, по суті, виріс у лікарні, тато часто брав мене на роботу в ортопедичне відділення, мені дуже подобалося спостерігати, як він працює з хворими, відвідував операційну. Тоді й сформувалися мої погляди. Коли ж настав час вступних іспитів, подав документи до нашого медичного університету. У серпні наступного року моє навчання в інтернатурі завершується, відтак поїду за скеруванням – в Лановецьку районну лікарню.

– У Ланівцях вже побували, не розчарувало майбутнє місце праці?

– Навпаки, дуже сподобалося. Мене привітно зустрів головний лікар Омелян Гулько, він, до слова, теж травматолог, я навіть побував у нього на оперативному втручанні. Ясна річ, ортопедо-травматологічне відділення райлікарні відрізняється від нашого Центру ортопедо-травма-

тологічних технологій, але там провели ремонт, оснастили його деякою апаратурою – є коагулятор, тракційний стіл, що дуже важливо під час проведення ортопедичних операцій. Відділення розраховане на 35 ліжок, де перебувають пацієнти ортопедичного та хірургічного профілю.

– Власну медичну практику ви розпочнете з непоганим багажем знань, практики та певного досвіду...

– В ортопедо-травматологічному відділенні університетської лікарні я пройшов гарну школу, адже навчався під керівництвом найкращих фахівців у цій галузі. Перші кроки в ортопедії були під наглядом батька, ще коли був студентом ТДМУ, часто приходив у клініку, спостерігав за ходом оперативних втручань. Багато знань і практичного досвіду передав мені завідувач відділення Сергій Васильович Гаріян, під його наставництвом я чи не з перших днів виробничої практики. Він створює умови для навчання всім, хто хоче навчитися цій професії – є вільний доступ до хворого, можливість відвідувати та асистувати під час операцій, лише було б бажання. Повчитися ж тут є чому. У відділенні застосовують передові сучасні ортопедичні методики, широкий спектр хірургічних втручань – це і блокуючий інтрамедулярний металоостеосинтез діафізарних переломів довгих трубчастих кісток, металоостеосинтез внутрішньо- та білясуглобових переломів з використанням найсучасніших фіксаторів і навігаційних систем, малоінвазивні методики з використанням малоконтактних накісткових пластин з кутовою стабільністю, металоостеосинтез неускладнених переломів хребта, металоостеосинтез переломів кісток тазу, артроскопічна пластика зв'язок колінного суглобу, ревізійне ендопротезування кульшового і колінного суглобів.

Тут лікують хворих з переломами проксимального відділу стегна. Цим займаються й в інших клініках України, але в університетській лікарні використовують найсучасніші фіксатори відомих зарубіжних виробників. Понад

120 операцій на рік проводять з використанням передових технологій, зокрема, методом PFNA, це найвищий показник у нашій країні. Операції з використанням PFNA-фіксатора мені особливо «симпатизують», бо їх перевага у малотравматичності, це ощадний метод для пацієнта. Така методика дозволяє лікарям ставити прооперованих людей на ноги з повним навантаженням кінцівок уже наступного дня після операції, що значно знижує ризик виникнення і пролежнів, і застійної пневмонії. Хворий починає ру-



хатися, вставати, сидати, поволі ступати і це є гарною профілактикою такого грізного ускладнення, як тромбоемболія. Методом PFNA цього року у нашому відділенні Сергій Гаріян провів чимало операцій, я асистував під час десятиох. Технологія проведення таких втручань вимагає постійного вдосконалення, тому всі спеціалісти, які цим займаються, постійно вдосконалюють та відвідують курси Асоціації остеосинтезу. Завдячуючи Сергію Гаріяну, наше відділення вже 14 років утримує лідерські позиції в Україні саме із застосування PFNA-методу.

– Маркіяне, мені не доводилося бувати в операційній, де проводять оперативні втручання ортопедичного профілю, але розповідають, що там, як на деревообробному комбінаті – і пилки, і молотки, і лобзики, і стамески. Чи не лячно було, коли довелось все це брати до рук?

– Зараз для мене ортопедичний операційний інструментарій уже не є чимось дивним, але коли перший раз увійшов до операційної, а мав тоді 15 чи 16 років, то дещо незвично почувався, бо й справді є там і пили, і дрилі, шурупи, сверла. Особливо враження на мене тоді справила велика осцилююча пила, яку побачив на операції з ендопротезування кульшового суглоба. Незвичні такі умови й для пацієнтів, коли в операційній все гуде, шумить і вони це чують, бо не під загальним знечуженням, а провідниковим. Але молоді хірурги до такої ситуації швидко звикають, інша справа, що не так просто вивчити всю цю незліченну, здавалося б, кількість інструментів, яка поміщається у кільканадцяти ящиках.

Відколи розпочав інтернатуру, вже понад 150 операцій проасистував. Намагаюся не пропускати, бо це чудова практика, адже їх виконують величезну кількість – і на хребті, і на нижніх та верхніх кінцівках. У травматології кожна деталь чи дрібниця має значення, тому намагаюся оволодіти всіма маніпуляціями досконало. Взяти хоча б, до прикладу, накладання гіпсової пов'язки чи скелетних витягів. Здавалося б, нічого складного в цьому немає, але й тут є свої секрети, і коли вже кільканадцятий раз ти це зробиш, то тоді відчуваєш, чи насправді досягнув найкращого результату.

– Останнім часом на телебаченні з'явилися чимало художніх серіалів про лікарів, приміром, «Доктор Хаус», чи про ваших колег-інтернів. Чи переглядаєте такі фільми, цікаво, як сприймають їх справжні інтерни?

– На жаль, не переглядаю цих серіалів, взагалі вважаю, що комедійні фільми до медицини не мають жодного стосунку. Знаєте, коли ти щодня бачиш надзвичайно складні ситуації, трапляється, що людина на межі життя й смерті, то, повірте, немає жодного бажання споглядати подібні інтерпретації ще й на телеекрані. Втім, гумор присутній й у нашій професії, коли пацієнт уже на шляху одужан-

ня, то чому б не пожартувати, підняти йому настрій.

– Ви віруюча людина?

– Так. Віра у професії лікаря відіграє надзвичайно важливу роль, це те, що дає йому натхнення, духовну силу, міцність.

– Хтось з письменників сказав, що Бог спостерігає за людиною з її серця. У чому, на ваш погляд, зміст віри?

– Щоб вселити надію пацієнта в те, що все буде гаразд, і він обов'язково одужає. Лікаря ж віра допомагає повірити у власні сили, впевнитися, що він зможе здолати всі перепони та врятувати людину.

– Є таке поняття – жіноче щастя, а чи буває, на ваш погляд, чоловіче?

– Важко сказати, якого роду ця філософська категорія, але якщо людина має мету в житті, вона здорова, активна, зреалізована в особистому і у професії, то, напевно, вона щаслива.

– Чим займаєтесь у вільний час?

– Люблю слухати музику, найбільше мені до вподоби діп-хауз, це стиль електронної танцювальної музики, а також люблю джазові композиції.

– На ваш погляд, гроші – це благо чи біда?

– Мені здається, що всетаки – благо, бо у нинішній час вони дозволяють тобі зреалізувати мрію. До прикладу, щоб побувати на стажуванні у відомих ортопедичних клініках світу, потрібно чималі кошти. Скажімо, в Австрії зорганізували чудові курси АО для ортопедів-травматологів, де на трупному матеріалі фахівці мають можливість відпрацювати свої навички у найсучасніших техніках, втім, коштує це доволі багато.

– Без чого не уявляєте своє нинішнє життя?

– Без своєї родини. Коли ти зранку з батьком їдеш на роботу, а повертаєшся пізно ввечері й бачиш світло у своїх вікнах, тебе зустрічає тепла мама, посмішка, улюблений собака, який весело махає хвостом і радіє тобі, смачна вечеря, приготовлена сестрою з любов'ю. Усе це ніби й не значимі, але такі приємні хвилини, які привносять радість у мою душу.

– Чи маєте в житті кумирів?

– Мій кумир – це мій батько, не знаю, чи сподобається йому таке трактування, але в тому, чого я зміг досягнути, його велика заслуга. Взагалі він навчив мене багатьох речей, до того ж не лише в ортопедії, а й у звичайному житті, і, мабуть, найголовніша з них – бути людиною.

РАДІЄ, ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ЛЮДЯМ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА
МАРІЯ ФЛИСНИК ПРО
МЕДИЧНИЙ ФАХ МРІЯЛА
ЩЕ З ДИТИНСТВА. ПОНАД
РІК ВОНА ТРУДИТЬСЯ В
ГЕМАТОЛОГІЧНОМУ
ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИ-
ТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. І ХОЧА
ВОНА, ЯК МОВИТЬСЯ,
ЛИШЕ НОВАЧОК У ЦІЙ
СПРАВІ, ДО МЕДИЦИНИ
ПРИКИПІЛА УСІЄЮ ДУ-
ШЕЮ. МУДРІ НАСТАВНИЦІ
ДОПОМАГАЮТЬ ПІЗНАТИ
ВСІ ТОНКОЩІ ГЕМАТОЛО-
ГІЧНОЇ СПРАВИ.**

— Робота медсестри дуже цікава, — ділиться Марія. — Тішуся, що можу допомогти людям і бути корисною. Намагаюся приходити на роботу з посмішкою, дарувати позитив недужим. Їм і так важко під тягарем хвороби, треба хоч на мить їх відволікати.

Поза роботою Марія має два захоплення — вишивання та випікання тортів. Ми попросили поділитися кількома рецептами й продовжити речення.

— Лікарня для мене...

— ... другий дім.
— **У роботі...**
— ... стараюся бути привітною, відповідальною, співчутливою. Намагаюся також підтримати хворих добрим словом, відволікти їхні думки від проблем.

— **У дитинстві мріяла...**
— ... бути лікарем, граючись лікувала домашніх тваринок та улюблених ляльок.

— **Моїм життєвим кредом є...**
— ... стався до інших так, як хотіла б, щоб ставилися до тебе.

— **Найбільше приносить радість...**
— ... спілкування з рідними та коханою людиною, знати що з ними все гаразд, що вони живі й здорові.

— **Найулюбленіше місце на землі...**

— ... це батьківський дім, де мене завжди виглядають і чекають.

— **Кохання це...**
— ... найприємніше почуття, яке виникає між двома людьми. Це — і повага, довіра та взаєморозуміння.

— **Друзі бувають...**
— ... вірними й тими, з якими приходиться досвід.



— **Щастя...**
— ... це поняття, яке кожна людина розуміє по-своєму. Я щаслива, бо люблю й люблять мене, я багата, бо маю маму та тата.
— **Не можу обійтися без...**
— ... улюбленої роботи, яка

приносить мені задоволення, без спілкування з людьми, без підтримки рідних мені людей.

— **Найбільшим досягненням вважаю...**

— ... здобути освіту, мати улюблену роботу, створити зразкову сім'ю та бути людиною з великої літери.

— **Кожна людина у житті є...**

— ... особистістю, індивідуальністю та творцем свого життя.

— **Мій день розпочинається з...**

— ... посмішки та впевненості, що сьогодні день буде кращий, аніж учора.

— **Успіх це...**
— ... знайти себе в житті.

— **Найкращий відпочинок для мене...**

— ... прогулянка в осінньому лісі.

— **У важку хвилину...**
— ... зателефонувати до мами, вона завжди підтримає й розрадить мене.

— **Молитва для мене...**
— ... спілкування з Богом.

— **Якби зустрілася з Богом...**

— ... мовчки б поклонилася й подякувала за те, що здорова, сита, одягнута, що Він подарував мені таких батьків. Попросила б у Нього здоров'я для всіх людей, миру та спокою у світі.

— **У житті буває...**
— ... різне: і добре і погане, але завжди стараюся пам'ятати лише хороше та робити добрі вчинки.

— **З кожним роком...**
— ... стаю впевненішою й розумнішою, набираюся досвіду і в роботі, і в житті.

— **Три речі найважливіші для мене...**

— ... здоров'я, щастя, успіх.

— **Якщо б виграла мільйон...**

— ... я б витратила його на забезпечення лікарні необхідним медичним обладнанням, яке давало б змогу лікувати людей. Щоб люди мали можливість лікуватися не за кордоном, а у нас в Україні, бажано в нашому рідному Тернополі.

— **На безлюдний острів взяла б з собою...**

— ... кохану людину.

— **Сподіваюся на...**
— ... мир і краще життя в нашій країні.

— **Хочу, щоб...**
— ... люди жили в мирі й злагоді.

— **Кожна людина повинна...**

— ... жити, дотримуючись заповідей Божих.

— **Осінь для мене...**
— ... улюблена пора року.

СМАЧНОГО!

ТОРТ «ЗЕЛЕНИЙ» З «УЛЮБЛЕНИМ СИРНИКОМ» РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ГЕМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ МАРІЇ ФЛИСНИК

ТОРТ «ЗЕЛЕНИЙ»

8 яєць, 6 ст. л. цукру, 2 ч. л. соди, 2 ч. л. оцту, 0,5 кг халви, 1 ст. л. олії, 1 скл. борошна, 0,5 скл. панірувальних сухарів.

крем: 200 г згущеного молока, 200 г масла, 150 г горіхів.

Спосіб приготування:

- Збиваємо яйця, окремо жовтки та окремо білки.
- Додаємо соду, оцет до жовтків.
- Халву перетерти (на великій тертці) із сухарями та додати до жовтків.
- Помаленьку вводимо в масу збиті білки.
- Додати борошно та олію.
- Випікати три коржі (180 градусів, майже 15 хвилин).
- Збити масло зі згущеним молоком, додати ванільний цукор і подрібнені горіхи.

Сирнік просочити цукровим сиропом і перемстити кремом.

«УЛЮБЛЕНИЙ СИРНИК»
1,5 п. маргарину, 5 скл. бо-



рошна, 1,5 скл. сметани, 1 ч. л. соди, погашеної оцтом.

Замісити тісто та поставити до холодильника на 2-3 год. Потім розділити на 8 частин і пекти на малому вогні
Крем: 5 яєць, 2 скл. цукру

— збити. 1 кг перемеленого сиру вимішати зі збитими яйцями, додати одну пачечку порошку до печива, додати 100 г розтопленого масла. Кип'ятити на малому вогні 15-20 хв. До гарячого додати суміш 0,5 скл. молока та 2 ст. л. крохмалю. Потім додати родзинки й теплою масою перекладаємо коржі.

СИРНИК З ПЕРСИКАМИ

Сирна маса:
1 кг сиру, 200 мл молока (якщо сир дуже сухий додати 100 мл молока), 150 мл вершків, 40 г ванільного пудингу або кукурудзяний крохмаль + ваніль, 1 скл. цукру, 4 жовтки, 2 яйця, 1 ч. л. лимон-

ної цедри, 4 ст. л. рафінованої олії (можна не додавати), консервовані половинки персиків (7 шт.).

Тісто: 150 г борошна, 50 г цукру, 2 жовтки, 1 яйце, 75 г вершкового масла, 1 ч. л. розпушувача.

Для бізе: 3 білки, 1/2 склянки цукру.

Форма 26 см у діаметрі дно застелити пекарським папером, боки змастити маслом і присипати меленими сухарями чи манкою.

Спосіб приготування:

Масло, цукор, яйце та жовтки збити міксером до пишної маси.

Додати борошно з розпушувачем і замісити м'яке, пластичне тісто. Форму застелити пекарським папером, викласти рукою тісто й рівномірно розподілити. Сир збити в блендері (протерти через сито), збити з цукром, цедрою, жовтками і яйцями. Молоко змішати з вершками, розвести з пудингом, влити в сирну масу. Маса стає

рідкуватою. Збити міксером, додати масло. (можна не додавати)

Сирну масу вилити на тісто, по колу втиснути половинки персиків.

Випікати при 170-180 °C 50-60 хвилин. Орієнтуйтеся на сирну масу, вона повинна добре ущільнитися. Білки збити з цукром до м'яких піків і викласти рівномірно на сирнік. Випікати, доки не зарум'яниться безе. Сирнік охолодити.

ТОРТ «БЕЗ ГМО»

3 яйця, 1 скл. цукру, 1 скл. сметани 1 ч. л. амонію, 1 скл. мелених горіхів, 1 скл. борошна.

Яйця збити з цукром, а потім додати борошно, амоній, горіхи. Тісто повинно бути густе. Розділити його на три невеличкі бляшки. Зверху повикладати вишні й пекти.

Крем зварити: 1 скл. мелених горіхів, 6 ст. л. цукру, 6 ст. л. молока, коли вистигне, додати 300 г масла.

Перемстити коржі.

ОСІННЯ ДЕПРЕСІЯ: ЯК ПОПОВНИТИ ЗАПАС ЕНЕРГІЇ

Розмову вела
Лариса ЛУКАЦУК

Восени ми всі частіше відчуваємо перепади настрою, хандру. Чому тут дивуватися: на вулиці похмуро, темно, сонце виглядає зрідка. Калюжі, сльота, похмура піднебесся, вітер і холод. «У мене осіння депресія», — чуємо від друзів і знайомих, а іноді й самі страждаємо від пригніченого настрою. Перехід від літа до осені позначається певним зниженням життєвого тону та уповільненням обмінних процесів. Втім, не кваптеся з діагнозом, осіння нудьга — це ще не депресія, стверджують фахівці. Йдеться лише про зниження тону вашого організму — реакцію пристосування до змін геомагнітного поля Землі. Що таке осіння депресія та як її позбутися, з'ясували у компетентного фахівця — **головного позаштатного психіатра департаменту охорони здоров'я облдержадміністрації Лесі КОСОВСЬКОЇ.**

— **Лесю Володимирівно, восени багато людей відчувають ознаки депресії — не хочеться вставати з ліжка, йти на роботу, взагалі, нудно, сумно й якось нерадісно на душі?**

— Не варто вважати, що осіння нудьга — це вже депресія. Навіть у психіатрії це поняття дуже різне. Взагалі слово «депресія» — походить від латинського «Depressio» — «придушення», «пригнічення» й означає стан людини, як занепад душевних і фізичних сил.

Мовити ж про депресію як про захворювання слід лише тоді, коли два основні її симптоми — зниження настрою та неможливість отримати задоволення від того, від чого його отримували раніше, — тривають понад два тижні. Це вже привід звернутися до психолога або психіатра.

Якщо бути достатньо прискіпливим, вивчаючи причини стану визначеного як депресія, то можна знайти кілька вельми примітних і корисних фактів.

Депресія завжди, тобто у всіх без винятку випадках, пов'язана з втратою чогось важливого для людини, саме втратою. Напевно, не потрібно доводити те, що депресія виникає вслід за смертю когось з близьких, чи, приміром, від розлуки з коханою людиною. Отож сприймаємо це як закономірність: втрата цілком очевидна, тому й настала депресія.

Кажемо, що депресія — це

занепад фізичних і душевних сил. А що відбувалося спочатку? Які сили залишають нас раніше — фізичні чи душевні? Для когось, можливо, це буде новиною, але душевний спад, завжди передує фізичному.

Депресія — насамперед пригнічення духу, яке спричиняє згодом пригнічення фізичне. Депресія духу призводить до того, що виникає депресія тіла, фізичного стану організму. Такий стан уповільнює реакцію. Людина, яка страждає від депресії, виглядає старшою й почувається так само старшою. Якщо згадаєте деякі основні симптоми депресії: занепад сил, втрата апетиту, труднощі з концентрацією уваги, порушення сну та генералізований біль, зниження статевого потягу, ви помітите, що деякі з них збігаються з ознаками природного старіння. Депресія так впливає на зовнішній вигляд і здоров'я, що людина з часом починає виглядати на 10 років старшою, в неї опускаються плечі, навколо очей з'являються зморшки. Навіть помірно похмурий душевний стан протягом 1-2 днів може зробити вас значно сприйнятливим до багатьох хвороб. Коли в людини починається депресія, це найперше позначається на м'язовому тонусі. Зниження м'язового тону призводить до «провисання» м'язів, тому в людей, які страждають від депресії, з'являються скорботний вираз обличчя, пониклий вигляд. Та спричинені депресією зміни набагато глибші. Вчені вважають, що депресія послаблює імунну систему, прискорює ущільнення артерій та сприяє виникненню деяких різновидів артриту. Коли перебуваєте в стані депресії, активність імунної системи падає до рівня, властивого людям, як старші за вас на 25-30 років. Депресія також може спричинити розвиток атеросклерозу — захворювання, під час якого на стінках артерій осідають жирові бляшки, а він водночас призводить до розвитку ішемічної хвороби серця. Ревматоїдний артрит — ще одне захворювання, яке може посилитися або навіть з'явитися внаслідок депресії, яка просто дала поштовх до цього. Запам'ятайте, що під час затяжної, тобто, яка не минає протягом двох тижнів, депресії є потреба звернутися до лікаря та пройти лікування антидепресантами.

— **Отож, логічно, виникає**

запитання — у який спосіб маємо повернути собі позитивний настрій?

— Якщо депресія триває лише кілька днів і не впливає на працездатність, можливо, вам допоможуть такі поради. Занотуйте усе, чого хотілося б досягнути, й визначте терміни виконання. Повісьте список на видному місці й робіть відмітки в міру їх виконання. Не сидіть без діла. Усвідомте, що гумор — найефективніші ліки. Попросіть когось з рідних чи друзів вислухати вас, дати вам можливість розважити душу й почути слова підтримки. «Вилийте» свої важкі думки на папір. Це допоможе з'ясувати, що у ваших роздумах є неправильним. Не зловживайте спиртними напоями. Алкоголь є депресантом, який може ще поглибити стан пригнічення. Збільшіть фізичне навантаження, яке активізує мозкову діяльність. Для цього можна вдома виконувати звичайні вправи, які вам до душі, а можна завітати до нас у фізіотерапевтичне відділення Тернопільської психоневрологічної лікарні та спробувати силові тренажери, заняття на біговій доріжці. З численної кількості розмаїтих процедур фахівці допоможуть вибрати ті, які змінують втому, поліпшать настрій. Особливо корисні заняття у воді — це й плавання в басейні, й виконання вправ у воді, так звана водна аеробіка. Найбільш поширена серед відвідувачів водна процедура — душ. У нашому оздоровчому центрі вони на всі смаки — циркулярний або як його ще називають «дощовий» душ. Діє загальнозміцнююче й тонізує увесь організм, підвищує фізичну та емоційну активність. Популярністю користується класичний душ Шарко. Він здатний не лише моделювати фігуру, лікувати та тонізуючи, а й «витає» з депресії, пристосує до нервових перевантажень, вселяє впевненість і піднімає загальний тонус. В окремій кабінці — висхідний душ, така процедура діє комплексно на все тіло, «розправляє» судини, м'язи, сухожилля — і результат відчутний уже відразу.

Особливу увагу раджу звернути на гідромасаж (чи підводний масаж), дія якого не менш ефективна, але більш ощадна. Після процедури, лежачи на дивані, ви відчуєте, як тіло наповнюється енергією, бадьорістю та бажанням активної діяльності. Підводний масаж — панacea від стресів і найкращий захист від примх погоди. Шотландський

душ — контрастний різновид душа Шарко. Цей вид душу дуже добре знімає крепатуру після інтенсивних занять у тренажерному залі, позбавляє від синдрому хронічної втоми.

— **А які з психологічних прийомів можна застосувати у боротьбі із нудьгою, пригніченим настроєм?**

— Примітно, що кожен з нас володіє так званою емоційною пам'яттю, коли будь-яка життєва ситуація оцінюється з точки зору тих подій, що вже траплялися колись. І ця оцінка не завжди адекватна. Тож якщо в житті регулярно стаються неприємні випадки, з якими не можете впоратися самотужки, є сенс обговорити це зі спеціалістом, аби напрацювати стратегію їх подолання. Освоївши таку стратегію, можна спокійно подолати дрібні стреси, які вже не спровокують погіршення настрою. Приміром, уявімо собі ситуацію: погана погода. На вулицю виходити не хочеться, до того ж отримувати неприємну звістку. Відтак починаєте потихеньку сповзати в поганий настрій. Ось цієї хвилини й треба ввімкнути аналіз та запитати себе: «А що, власне, сталося? Таку погоду я вже бачила багато разів, і сонце лише ховається за хмарами, але визирне знову. Щодо тієї звістки, яку отримала, — щось схоже було минулого тижня й уже минулося». Якщо використовуєте такий прийом вчасно, то не дозволите депресивній реакції розвинути.

— **Що порадили б нашим читачам, аби не лише зберегли, а й примножили своє психічне здоров'я?**

— Вважають, що праця — найкращі ліки для психічного здоров'я. Чи то буде фізичний, чи розумовий вид діяльності, головне, щоб він займав усю вашу увагу. Урізноманітність власне життя різнобічними цікавими вам заняттями. Для відновлення психічного здоров'я більше часу приділіть сім'ї, грі з дітьми. Відчуйте себе комусь потрібним та улюбленим. Дуже важливо для психічного здоров'я дотримуватися режиму дня. Намагайтеся знаходити час для прогулянок на свіжому повітрі, подорожувати, позбудьтесь шкідливих звичок. Якщо зможете виробити звичку в усьому бачити лише хороше, це неодмінно сприятиме збереженню психічного здоров'я. Будьте уважними та прихильними один до одного й оберігайте психічне здоров'я!



Максим ГЕРАСИМЮК, лікар-отоларинголог отоларингологічного відділення, асистент кафедри отоларингології (вгорі); Людмила КОЦУР, операційна медсестра відділення хірургічної стоматології (внизу)



ЦІКАВО

СОН ТА ІМУНІТЕТ

Міцний сон не лише зміцнює пам'ять, але й мобілізує здатності імунної системи запам'ятовувати небезпечні бактерії та віруси, що проникають в організм. Про це повідомили вчені університету Тюбінгена.

Імунна система людини запам'ятовує бактерії або віруси, створюючи спеціальні Т-клітини, що живуть протягом декількох місяців. Згодом ці клітини розпізнають схожу інфекцію й швидше реагують на неї. По суті, така Т-клітина містить всю інформацію про патогенні мікроорганізми.

Німецькі дослідники вважають, що сон підсилює імунологічну пам'ять щодо патогенних мікроорганізмів, які з'явилися в організмі. Ця біологічна довготривала пам'ять дозволяє поглянути на процес сну з іншого боку, переконані фахівці. Дослідження на контрольній групі випробовуваних показали, що кількість Т-клітин з пам'яттю про вірус особливо зростає у ніч після вакцинації.

Очевидно, що позбавлення нормальної кількості сну піддає організм ризику зараження небезпечними інфекціями, а здоровий сон сприяє адаптивній поведінці організму та правильним імунологічним реакціям, заявляють фахівці.

ПРО ЩО РОЗПОВІСТЬ АНАЛІЗ КРОВІ

Лариса ЛУКАЩУК

АНАЛІЗ КРОВІ – ПРОЦЕДУРА ВІДОМА УСІМ, АЛЕ НЕ КОЖНИЙ ЗНАЄ, ЩО ОЗНАЧАЄ ТОЙ ЧИ ІНШИЙ ПОКАЗНИК. ЯСНА РІЧ, ФАХІВЦЯМИ У ЦЬЙ ЦАРИНИ НАМ ВЖЕ НЕ СТАТИ, АЛЕ ЯК МОВИТЬСЯ, Певна ОБІЗНАНІСТЬ НІКОЛИ НЕ ЗАВАДИТЬ. ДОПОМОЖЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ КРОВІ ТА ЇХНЕ ЗНАЧЕННЯ Й ПРАВИЛЬНО ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ – ЛІКАР-ЛАБОРАНТ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛЮБОВ ВАЦИК.

КРОВ І МИ

Щодня безупинно нашим організмом циркулює кров, виконуючи чимало життєво важливих функцій. До її складу входять клітини крові (еритроцити, лейкоцити, тромбоцити) та плазма, яка складається з білків ферментів, гормонів, вітамінів та інших речовин. Більша частина клітин крові утворюється в кістковому мозку – губчастій тканині, що міститься всередині кісток. Кров переносить кисень та поживні речовини до всіх клітин організму, знищує мікроби, виводить продукти розпаду з клітин через нирки, які кожні 5 хвилин очищують її цілком, допомагає підтримувати постійний температурний режим. Отже, не дивно, що саме кров може дати цінну розгорнуту інформацію про здоров'я людини. Основним найдоступнішим методом вивчення гемопоезу є загально клітинне дослідження крові, за необхідності проводять дослідження стерильного пунктату кісткового мозку. Кров досліджують у клініко-діагностичних лабораторіях. Побачити, як «працюють» органи та системи нашого організму, можна, оцінивши стан основних показників крові: еритроцитів, ретикулоцитів, гемоглобіну, лейкоцитів, тромбоцитів, ШОЕ (швидкість осідання еритроцитів). Розглянемо кожен з цих показників окремо.

ЕРИТРОЦИТИ

Еритроцити – червоні кров'яні тільця, які містять гемоглобін. Їхня основна функція – постачання кисню від легень до тканин тіла та видалення з них вуглекислоти. Норма для чоловіків – $39-5,7 \times 10^{12}$ /л (млн/мкл), для жінок – $36 \times 5,1 \times 10^{12}$ /л (млн/мкл). Збільшення кількості еритроцитів може бути пов'язане з інтенсивною м'язовою роботою, емоційним збудженням, втрапою рідини за підвищеного потовиділення, зниження – через надмірне пиття та після приймання їжі. Ці коливання короточасні та зумовлені перерозподілом еритроцитів в організмі.

Показники об'єму еритроцитів, що циркулюють у крові, мають велике діагностичне значення за різних втрат крові та порушень кровообігу. Значне збільшення кількості еритроцитів може відбуватися в разі захворювань системи крові (первинний еритроцитоз) або може бути симптомом, пов'язаним з кисневим голодуванням тканин: у разі тривалого перебування на висоті, легеневи захворювань, куріння, вад серця (вторинний еритроцитоз). Значне зменшення кількості еритроцитів – головна ознака анемії (малокрів'я), що пов'язана зі значними втратами крові, хронічними захворюваннями.

РЕТИКУЛОЦИТИ

Ретикулоцити – це молоді форми еритроцитів, які у невеликій кількості містяться в периферійній крові. Їх вміст розповість про те, наскільки добре функціонує кістковий мозок. Норма для жінок і для чоловіків – 0,2-1%. Зменшення їх кількості вказує на зниження інтенсивності кровотворення. Збільшення – на посилення їх активності. Хорошим симптомом для людей з анемією є підвищення рівня ретикулоцитів.

ГЕМОГЛОБІН

Гемоглобін – дихальний пігмент (речовина, яка надає забарвлення тканинам) еритроцитів. Він легко сполучається з киснем і розносить його всім організмом (це його головна функція). Коли гемоглобін насичується киснем у легенях, він має яскраво-червоний колір, коли віддає кисень у тканини – набуває темного синювато-червоного відтінку (ось чому вени здаються голубими). Норма для чоловіків 130,0-170,0 г/л, для жінок 120,0-150,0 г/л. Підвищення кількості гемоглобіну спостерігається в мешканців високогір'я, у льотчиків після висотних польотів, спортсменів-альпіністів, після надмірного фізичного навантаження. Спричинювати підвищення концентрації гемоглобіну можуть захворювання, пов'язані зі збільшенням кількості еритроцитів (поліцитемія, спадкові або вторинні еритроцитози). Зменшення вмісту гемоглобіну спостерігається у разі різних форм анемії: залізодефіцитної (пов'язана з нестачею заліза), гемолітичної (коли кістковий мозок виробляє достатню кількість еритроцитів, але вони живуть недовго й швидко руйнуються), гіпопластичної (пов'язана з первинним ураженням кісткового мозку та порушенням процесу кровотворення), які можуть бути спричинені вагітністю, хронічними або злоякісними захворюваннями, значною втрапою крові.

ЛЕЙКОЦИТИ

Лейкоцити – білі кров'яні клітини, які захищають організм від інфекцій та інших небезпечних впливів, у тому числі забезпечують імунітет організму. Лейкоцити різняться один від одного як за формою та структурою, так і за функціями. Деякі їх види розпізнають чужорідні мікроби, інші – виробляють проти них антитіла (речовини, згубні для мікробів), ще одні – знищують їх (у цій боротьбі гинуть не лише мікроби, а й самі клітини-захисники). Норма для чоловіків і жінок $(4,0-9,0) \times 10^9$ /л. У здорових людей вміст лейкоцитів може збільшуватися після приймання їжі, фізичних навантажень, емоційного збудження, до кінця дня, під дією холоду, сонця, лікарських препаратів, деяких діагностичних процедур, у другій половині вагітності, під час пологів та в передменструальний період. Значне збільшення лейкоцитів називається лейкоцитозом і спостерігається в разі запальних процесів (абсцесу,



апендицит, плеврити, поліаритри), різних інфекційних захворювань (бешиха, пневмонія, сепсис, паротит), інтоксикацій, опіків, значних втрат крові, злоякісних пухлин, захворювань системи крові (лейкози, лімфогранулематоз, поліцитемія), травм. Значне зниження лейкоцитів називається лейкопенією та супроводжує такі інфекційні захворювання, як черевний тиф, грип, вірусний гепатит, кір, малярія, краснуха. Також спостерігається за захворювань системи крові (анемія, деякі форми лейкозів), цирозу печінки, деяких уражень селезінки, дії радіації, впливу низки хімічних речовин і лікарських препаратів (сульфаніламіди, левоміцетин, амідопірин, антиспастичні засоби, анагетики тощо).

ТРОМБОЦИТИ

Тромбоцити – найменші за розміром клітини крові, їх ще називають кров'яними пластинками. Саме вони першими вступають у процес зупинення кровотечі, у разі порізів та ран закупорюють їх і сприяють згортанню крові. Норма для чоловіків та жінок – $(180,0-320,0) \times 10^9$ /л. Кількість тромбоцитів знижується фізіологічно під

час менструацій та вагітності, збільшується після фізичних навантажень, може коливатися залежно від пори року та протягом дня. Значне збільшення тромбоцитів у крові (тромбоцитоз) свідчить про наявність злоякісних пухлин, запальних процесів (гострий ревматизм, туберкульоз, виразковий коліт), є наслідком гемолітичної анемії, значної крововтрати, лікування кортикостероїдами, видалення селезінки. Значне зменшення тромбоцитів (тромбоцитопенія) спостерігається за важкої залізодефіцитної анемії, злоякісних пухлин з метастазами в кістковий мозок, певних бактеріальних і вірусних інфекцій, захворювань печінки, щитоподібної залози, деяких форм лейкозів, застосування лікарських препаратів (вінбластин, левоміцетин, сульфаніламіди та інші).

ШОЕ

ШОЕ – це швидкість осідання еритроцитів, яка залежить від змін у складі білкових функцій крові, відношень між холестерином та лецитином (жироподібна речовина, велика кількість якої міститься в нервових тканинах), від кількості еритроцитів у крові та допомагає чіткіше встановити діагноз і стежити за перебігом захворювання. Норма для чоловіків 1-10 мм/год, для жінок 2-15 мм/год. Фізіологічно ШОЕ прискорена у вагітних, під час менструацій, у післяпологовий період. Значне прискорення ШОЕ спостерігається за анемією, хронічного нефриту, деяких захворювань системи крові, злоякісних пухлин, інфаркту міокарда тощо. Уповільнення ШОЕ супроводжує значну недостатність кровообігу, хронічний гепатит, приймання саліцилатів і хлористого кальцію.

ПІДГОТУЙТЕСЯ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРАВИЛЬНО

Аналізуючи гематологічні показники, слід пам'ятати, що кожний окремий з них немає вирішального діагностичного значення, а повинен оцінюватися в поєднанні з іншими даними гемопоезу у зв'язку з клінічною симптоматикою. Часто люди скаржаться на те, що результати аналізів, отриманих у кількох лабораторіях, різняться і не відповідають дійсності, їхні показники значно вищі або нижчі норми. Щоб бути впевненими у достовірності досліджень, слід до них правильно підготуватися. Це надзвичайно важливо, адже навіть

пробіжка напередодні дослідження або зайвий шматочок сала, чи горняк кави можуть змінити показники і ви самі введете себе в оману. Тому закликаю всіх: будьте відповідальними та послідовними.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА

За день до проведення клінічного аналізу крові:

- уникайте надмірних фізичних навантажень (фізичні вправи активують зсідання крові, збільшують кількість нерозчинного білка крові, активність тромбоцитів, підвищують кількість лейкоцитів, вміст вільних жирних кислот);
- уникайте емоційного збудження, стресів (стресові реакції зумовлюють тимчасовий лейкоцитоз, підвищують вміст жирних кислот, холестерину, інсуліну, глюкози);
- обходьтеся, якщо є можливість, без ліків. Якщо не можете від них відмовитися, обов'язково повідомте про це лабораторію та лікаря, який вас лікує;
- не проводьте за 3-5 днів до здавання аналізів крові діагностичних досліджень (вони можуть підвищити продукування наднирковими залозами адреналіну через хвилювання, страх перед дослідженням та його результатами і вихід його у загальну циркуляцію крові, збільшити кількість лейкоцитів, тромбоцитів, посилити згортання крові, активність ферментів);
- не вживайте алкогольних напоїв (вони спричиняють гострі порушення в організмі: знижують рівень глюкози в сироватці крові, активують печінкові ферменти, збільшують діаметр еритроцитів);
- не куріть (паління збільшує вміст гемоглобіну, кількість еритроцитів, їх середній діаметр та об'єм, підвищує активність термостабільного ізоферменту лужної фосфатази, який вважають показником наявності пухлин);
- не пийте кави та міцного чаю (кофеїн збільшує кількість лейкоцитів, вміст жирних кислот, глюкози в крові);
- не вживайте жирної, смаженої, гострої їжі, надмірної кількості м'яса (вона може зумовити помутніння сироватки, тобто плазми, крові, підвищити вміст аміаку, сечовини, білків у крові);
- не приймайте їжі після 18-ї години (тоді в організмі буде час нормалізувати свій стан);
- лягайте спати близько 22-23-ї години, щоб ви могли відпочити;
- здавайте кров через годину після пробудження (в цей час показники крові найбільш достовірні, адже пізніше, особливо в другій половині дня, вони фізіологічно змінюються, розвивається лейкоцитоз, підвищується вміст заліза, а вміст багатьох гормонів знижується).

ГАРБУЗ. ПЛІД ЗДОРОВ'Я Й КРАСИ

Лариса ЛУКАЦУК

**НИНІШНЬОЇ ОСЕНІ ЩЕДРО
ВРОДИЛИ ГАРБУЗИ.
ОТОЖ ГАРБУЗОВОЇ КАШІ
ТА ЗАПІКАНОК МОЖНА
НАЇСТИСЯ ДОСХОЧУ. А
ЩЕ – ОЗДОРОВИТИ СВІЙ
ОРГАНІЗМ ПРОДУКТОМ З
ВЛАСНОГО ГОРОДУ, НЕ
БОЯЧИСЬ УСІЛЯКИХ
ГЕРБИЦИДІВ, НІТРАТИВ...**

Аптека в мініатюрі. Саме так назвав звичайний гарбуз знаменитий лікар минулого Авіцена. І як з'ясувалося, недарма. Плоди цього овоча містять цукор, органічні кислоти, вітаміни – С, В_с, РР, В₆, В₁, В₂, мінеральні речовини (калій, залізо, мідь, цинк, кальцій, фосфор).

Гарбуз – не лише смачний, а й корисний овоч, адже у ньому багато каротину. У м'якуші міститься вітамін D, який підсилює життєздатність та прискорює ріст дітей. Особливо цінна клітковина – її легко засвоює організм. Ось чому гарбузові страви лікарі рекомендують для лікувального та профілактичного харчування. В гарбузі багато солей цинку, міді, заліза й фосфору, які позитивно впливають на кровотворення. Завдяки великому вмісту в цьому плоді пектину з організму можна вивести холестерин, а відтак запобігти атеросклерозу.

Гарбузовий м'якуш, вживають для поліпшення функціональної діяльності кишківника, дієвий він при закрепах, – **каже фітотерапевт Марія Тройчак.**

Якщо часто вживати сирий гарбуз, сік з нього, гарбузові каші та інші страви, то можна в такий спосіб поліпшити травлення, зменшити набряки. Це чудодійний сечогінний засіб.

Наїдки з гарбуза годяться людям із харчовою алергією, адже він має гіпоалергенні властивості. Тим, хто хворіє на гепатит, недужим із жовчнокам'яною хворобою та холециститом, хронічним колітом та ентероколітом у стадії загострення, із захворюваннями серцево-судинної системи (гіпертонія, атеросклероз з недостатністю кровообігу), з гострим і хронічним нефритом та піелонефритом рекомендую вживати страви з гарбуза. Допоможе він навіть вагітним, коли є нудота.



Страви з гарбуза корисні у період реабілітації після хвороби Боткіна, бо фізіологічно активні речовини м'якуша прискорюють відновлення антитоксичних функцій печінки.

А от для лікування нирок краще вживати не м'якуш, а сік гарбуза. По півсклянки на добу (можна додати трішки яблучного) його з успіхом можна вживати при гострих і хронічних нефритах, піелонефритах, лікує він коліти й ентероколіти.

Сік з гарбуза має і заспокійливі властивості, поліпшує сон.

Страви з гарбуза є гарним засобом для виведення надлишку рідини з організму, тому лікар рекомендує вжи-

вати їх впродовж 3-4 місяців у сирому вигляді до 0,5 кг, а у вареному та печеному – до 1,5-2 кг щодня.

Гарбузове насіння допоможе позбутися глистів. У народній медицині гарбузове насіння здавна використовували як засіб проти глистів. Внутрішньо – очищене сире насіння гарбуза із сіро-зеленою шкірочкою застосовують для дегельмінтизації та профілактики стьожкових глистів і як сечогінний засіб (дорослим – 300 г насіння, дітям до 5 років – 75 г, до 7

при цукровому діабеті, захворюваннях печінки та жовчного міхура, закрепах, ожирінні, порушенні обміну ліпідів, захворюваннях серцево-судинної системи, хворобах нирок і глистних інвазіях. Пачечка гарбузового шроту коштує не дуже дорого, але цінна тим, що виготовлена з натуральної, до того ж вітчизняної сировини.

Цілюща олія. Попри всі чудодійні властивості цієї рослини та продуктів з неї, є ще один засіб, про який не можемо не згадати – олія з

насіння гарбуза, але така, що отримана за низькотемпературною технологією, про що свідчить її живий зелений смарагдовий колір і смак несмажених зернят гарбуза. Це вельми дієвий натуральний продукт і його можна з успіхом використовувати як у лікуванні, так й у профілактиці недуг. Від інших олій вона відрізняється тим, що має значний вміст поліненасичених жирних кислот (до 60%) Омега-3 та Омега-6, та незначну кількість Омега-9, а також фосфоліпідів, каротиноїдів, біофлавоноїдів, токоферолів та інші. Усі ці речовини є потужними антиоксидантами, які підсилюють дію один одного. Коли людина вживатиме цю олію, то зможе захистити свій організм від передчасного старіння, зменшити вміст «поганого» холестерину в крові, протидіяти тромбозу судин та навіть онкозахворюванням. Рекомендують застосовувати

років – 100 г, до 10 років – 150 г, до 15 років – 200 г). Через чотири години після вживання останньої порції приймають проносне, а через 30 хв. обов'язково ставлять клізму. Насінням гарбуза лікують й простатит.

Шрот з насіння гарбуза. На вигляд цей засіб для дієтичного харчування зеленого кольору, приємний на смак, але найголовніше, містить багато корисних речовин – клітковину й рослинні волокна, поліненасичені жирні кислоти, мікроелементи, вітаміни, білок, вуглеводи та інші біологічно активні речовини. Тому є незамінним продуктом у дієтичному харчуванні

її в раціоні харчування хворих на цукровий діабет, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, облітеруючому артриті, тромбоемболії, виразці шлунка, ранах, які довго не гояться, функціональних розладах нервової системи, хронічній втоми та багатьох інших недугах. Унікальний склад цієї олії сприяє зменшенню проліферації клітин. Тому входить до складу елітних препаратів для лікування простати таких, як «Проставіт», «Пепонен» та інші. Широко застосовують олію гарбуза в лікуванні захворювань сечовидільної системи, нирок, жовчного міхура, шлунково-кишкового тракту.

Отож, вживаючи до їжі м'якуш гарбуза, не забувайте й про олію з насіння. Єдине, коли купуватимете в аптеці олію, поцікавтеся, з якої сировини виготовили цей продукт та які технології при цьому застосовували.

Важливо лише, аби виробник у приготуванні олій, шротів застосовував низькотемпературні технології, – пояснила лікар. Це той спосіб, коли молекули сировини добре переносять низькі температури, цілком зберігаючи свою біологічну активність.

МАСКИ КРАСИ

Маска для сухої шкіри. 2 столових ложки кашки з вареного гарбуза змішують з 1 ч. л. гарбузової олії, наносять на 15 хв. на обличчя, знімають ватним тампоном, змоченим молоком чи вершками.

Для пом'якшення шкіри рук. Сиру картоплину зварити до готовності, розім'яти виделкою, додати 1 чайну ложечку гарбузової олії та остиуджений до 37-39 градусів відвар з картоплі, занурити руки в цю масу на 10-15 хвилин. Потім змити маску чистою водою, руки промокнути серветкою. Така маска допоможе, навіть якщо шкіра рук потріскалася.

ЮВІЛЕЙ

25 листопада – 50 років доцентів кафедри хірургії №1 з урологією імені професора Л.Я. Ковальчука ТДМУ Андрію Івановичу МИСАКУ.

Вельмишановний Андрію Івановичу!

Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після чотирьох років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 22-літній трудовий шлях клінічного ординатора, асистента, доцента курсу урології кафедри шпитальної хірургії, відтак – доцента кафедри ендос-



копії з малоінвазивною хірургією, урологією, ортопедією та травматологією ННІ післядипломної освіти, тепер – доцента кафедри хірургії №1 з урологією імені професора Л.Я. Ковальчука.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників другого покоління, відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-уролога, 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, впродовж 10 років – профформом кафедри, 8 років – завучем кафедри, а також, як члена Європейської асоціації урологів і члена Європейської асоціації сексуальної медицини.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

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

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

Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

