



МИРУ, ЩАСТЯ, ДОБРА ВАМ У НОВОМУ **2016** РОЦІ

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№24 (140) 29 ГРУДНЯ
2015 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ПЕРСОНАЛІЇ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ЛІДІЯ КОНОПКА: «ЯЛИНКОВА ПРИКРАСА «ЛІКАР АЙБОЛИТЬ» – СІМЕЙНА РЕЛІКВІЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**З НОВОРІЧЧЯМ У КОЖ-
НОЇ ЛЮДИНИ – ОСОБ-
ЛИВІ СПОГАДИ, А ЩЕ
НОВІ МРІЇ ТА СПОДІВАН-
НЯ. РАЗОМ З ПАЛАТНОЮ
МЕДСЕСТРОЮ ГАСТРОЕН-
ТЕРОЛОГІЧНОГО
ВІДДІЛЕННЯ ЛІДІЄЮ
КОНОПКОЮ ПОРИНАЄ-
МО В ДИТИНСТВО,
В ЇЇ НАЙПАМ'ЯТНИШИЙ
НОВИЙ РІК.**

– Зростала я в селі Лопушне, що на Лановеччині, батько завжди приносив з лісу живу ялинку, а ми з братом її прикрашали, – згадує Лідія Михайлівна. – Знаєте, ці іграшки я бережу й досі. Тепер ми з синами їх чіпляємо на нашу ялинку. Серед давніх фігурок кульок, ялиночок, хатинок, дзвіночків і звірят є навіть прикраса «лікар Айболить». Він – як наша сімейна реліквія. У дитинстві ми з братом вирізали сніжинки та клеїли їх на вікна, робили ланцюжки з кольорового паперу, кульки з вати. Словом, у нас це було своєрідне «священне Новорічне дійство». Мама водночас пекла нам пиріжки з повидлом, варила узвар. Так і минав наш Новий рік. Тепер це свято зустрічаю з чоловіком, дітьми та мамою. Сімейні новорічні традиції з мого дитинства бережемо й дотепер. Приміром, хоча сини вже дорослі, ми всі разом збираємося та прикрашаємо



ялинку. Це дуже об'єднує й зміцнює родину. Основна чоловікова почесна «ялинко-

ва» місія – почеплення гірлянд. Ще у нас завжди є сніжинки на вікнах! І звісно

ж, на столі – традиційний салат «Олів'є». О 12 годині ночі відкорковуємо шампанське та загадуємо бажання. Цього року у всіх спільне бажання, як і, напевно, в більшості українців, щоб нарешті в нашій країні запанував мир!

У відділенні гастроентерології, де працює Лідія Михайлівна, все теж готове до Нового року. Ялинка, святкові гірлянди створюють недужим святковий настрій. Бо, що не кажіть, а дорослим теж інколи хочеться вірити в казку. Лідія Михайлівна у гастроентерології працює вже 20 років.

– Моя мама все життя пропрацювала медсестрою, я ж пішла її професійною стежиною, – зізнається Лідія Конопка. – Знаєте, у мене ніколи не виникало бажання працювати в якійсь іншій царині. Завжди знала, що коли виросту, обов'язково стану медсестрою. Свою трудову кар'єру розпочинала з молодшої медсестри приймального відділення університетської лікарні. Водночас навчалася у Тернопільському філіалі Чортківського медичного училища.

(Продовження на стор. 2)

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Ігор БАЙСАРОВИЧ,
м. Тернопіль:

«Уже сім років лікуюся в гастроентерологічному відділенні університетської лікарні. Маю проблеми з підшлунковою залозою, тому час від часу підлікуююся. Вже напередодні Нового року мене обіцяли виписати. Хочу щирозадушно подякувати моєму лікарю Лідії Михайлівні Негоді та всьому обслуговуючому медперсоналу. Нехай Новий рік принесе в їхню домівку віру, надію, любов, спокій та злагоду, впевненість у майбутньому. Зичу усім міцного здоров'я, успіхів, родинного щастя, достатку й благополуччя! Щиро бажаю успішного втілення всіх планів, нових професійних досягнень, добра та милосердя! Боже благословення нехай береже ваші сім'ї, близьких та друзів! Щасливого Нового року!»

Зоя КУЧЕРИК,
м. Тернопіль:

«Проблеми з очима у мене почалися давно. Однак завдяки своєму лікуючому лікарю Інні Мар'янівні Гребеник мені вдалося не втрати зір цілком. Хочу їй подякувати від щирого серця. Нехай її життява дорога завжди буде погідною. Наснаги та терпіння в її нелегкій праці! А в новому році хай буде багато приємних несподіванок!»



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
державному університеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

МЕДСЕСТРА

РАКУРС

ЛЕСЯ МАКАР: «ЩАСЛИВА ЛЮДИНА ТА, ЯКА ВІДНАЙШЛА ГАРМОНІЮ НА РОБОТІ Й УДОМА»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

УПРОДОВЖ 15 РОКІВ ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ЛЕСЯ МАКАР ТРУДИТЬСЯ У НЕФРОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. В ЇЇ РОДИНІ ЛИШЕ ВОНА ПОВ'ЯЗАЛА СВОЮ ДОЛЮ З МЕДИЦИНОЮ. КАЖЕ, ЩО ДО ЦЬОЇ СПРАВИ ПРИКИПІЛА УСІЄЮ ДУШЕЮ. ЛЕСЯ СТЕПАНІВНА – НАЙСТАРША ДИТИНА У СІМ'Ї, ВІДТАК ЗАВЖДИ ЗВИКЛА, ЩО НА НЕЇ ПОКЛАДЕНА ОСОБЛИВА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ. ЦЯ РИСА СТАЛА У ВЕЛИЧЕЗНІЙ НАГОДІ В МЕДСЕСТРИНСЬКІЙ СПРАВІ. ТУТ, ЯК НЕ В ЖОДНІЙ ІНШІЙ ПРОФЕСІЇ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПОВИННА БУТИ ОСОБЛИВО ЗАГОСТРЕНОЮ, БО В ТВОЇХ РУКАХ – ЧУЖЕ ЖИТТЯ. ПАНІ ЛЕСЯ – УРОДЖЕНКА МАЛЬОВНИЧОГО ВІВСЯ КОЗІВСЬКОГО РАЙОНУ. ПОБУТУЄ ЛЕГЕНДА, ЩО СЕЛО ЗБУДУВАЛИ НА ВІВСЯНОМУ ПОЛІ, ЗВІДТИ Й НАЗВА.

– Лесю Степанівно, якщо б не медицина, то який фах обрали б?

– Напевно, стала б бухгалтером, як і моя мама. Але не шкодую, що обрала медицину, ця справа приносить мені неабияке задоволення. Медсестрою стала з легкої руки мого дядька. Він мені подав ідею у виборі майбутньої професії. Для здобуття знань вступила до Чортківського медучилища.

– Хто були вашими наставниками на цій непростій професійній стежині?

– Коли прийшла на роботу, то завідуючою була Олена Степанівна Мартинюк, старша медсестра – Надія Петрівна Шевчук, маніпуляційна сестра – Галина Іванівна Цимбала. Усі вони допомагали пізнавати ази медсестринської професії. Бо навчання – це одне, а практика – цілком інше.

– За що любите свою роботу?

– За те, що можу допома-

гати іншим. Щодня трапляються різні хворі, до кожного потрібно вміти знайти особливий підхід. Окрім того, у нас дуже дружній колектив, завжди підтримуємо один одного. Відтак щоразу залюбки приходжу на роботу.

– За вашими спостереженнями зараз більше хворих у відділенні, ніж колись?

– Я б сказала, зараз набагато важчі хворі. Тепер почастішали випадки, коли після лікування у нашому відділенні, люди незадовго переводяться на діаліз, хвороба набагато агресивніше розвивається. Прикро, коли дуже молоді

кати з візитом до лікаря, бо інколи вже може бути пізно...

– Чи хотіли б, аби доньки продовжили вашу справу й теж стали медсестрами?

– Про це рано загадувати. Вибір професії – це їхня справа. На мене у цьому сенсі ніхто ніколи не тиснув, тому я буду дослухатися до їхніх бажань. Який би фах вони не вибрали, завжди підтримаю. Робота повинна бути не з примусу, інакше хорошого фахівця ніколи не вийде.

– Чи маєте якусь улюблену справу, біля якої відпочиваєте душею?

– Дуже люблю вишивати, а ще випікати солодощі. Маю кільканадцять рецептів, які перевірені та смачні. Намагаюся дивувати чоловіка й дітей якимось смаколикками. Щоразу люблю вишукувати нові рецепти, щоб їх подивувати. На щастя, тепер є Інтернет, безліч кулінарних книг, де можна почерпнути якісь нові рецепти.

– Якщо в житті щось не складається...

– ... кажу собі, що зможу впоратися!

– Ранок зазвичай розпочинається...

– ... з того, що готую сніданок чоловіку і дітям.

– Щаслива людина та...

– ... яка віднайшла гармонію на роботі й удома. Рецепт жіночого щастя в тому, щоб поруч був коханий чоловік, а діти були здоровими.

– Ваш ідеальний Новий рік...

– ... у колі найрідніших людей. Ми з доньками вже зробили з фетру іграшки на ялинку, будемо прикрашати. Однак цього року я не розділю з ними радість Новорічної ночі, буду працювати. Це вперше, коли я Новий рік зустрічатиму на роботі.

– Щоб б побажали собі у Новому році?

– Щоб мої рідні й близькі були здорові. А ще мирного неба над головою. Швидше, щоб у країні закінчилася війна й нарешті запанував мир. Хочеться спокою та стабільності.



Любов ГУК,
медична сестра
фізіотерапевтичного
відділення

Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА



ПЕРСОНАЛІЇ

ЛІДІЯ КОНОПКА: «ЯЛИНКОВА ПРИКРАСА «ЛІКАР АЙБОЛИТЬ» – СІМЕЙНА РЕЛІКВІЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Коли ж отримала диплом, перевелася на роботу в гастроентерологічний підрозділ. Тут працюю й дотепер. Коли я тільки-но прийшла на роботу, наше відділення було більше, на 60 ліжок, а тепер – на 40. Тож пацієнтів і працівників набагато менше. Примітно, що колись хвороби були дещо легшої форми. Наприклад, діагноз «цироз печінки» траплявся раз на 50-60 випадків. Здебільшого зверталися з гастритами та виразковими хворобами. Зараз же виразок, по суті, немає. Здебільшого пацієнти приходять з панкреатитами та цирозами печінки. Найприкріше те, що у людей нині тотальне безгрошів'я. Лікуються народними методами, а коли справді «припече», тоді йдуть за допомогою до лікаря. Інколи буває вже запізно...

Щоразу пані Ліда з величезним натхненням приходять на роботу. Улюблена справа не лише додає яскравих барв у життя, а й подарувала їй зустріч із коханим чоловіком.

– У нього було загострення гастриту й він лікувався у нашому відділенні, – згадує пані Ліда. – Тут ми і познайомилися. Кілька місяців зустрічалися, а потім відгуляли весілля. Вдячна Богу та долі за нього, бо він – моя опора й підтримка.

– А тепер продовжіть,

будь ласка, речення. Медицина для вас...

– ... моя стихія.

– З пацієнтами потрібно...

– ... підбирати до кожного свій ключик, бо всі люди різні й потребують особливого підходу.

– Коли трапляються якісь труднощі...

– ... «переварюю» в собі. Знаю, що шкідливо, але нічого не можу із собою вдіяти.

– Від дітей вчуся...

– ... відкритості.

– Найбільшу радість приносять...

– ... мої діти. Вони – моя найбільша потіха. Завжди радію їхнім перемогам і досягненням.

– У своєму житті я відчула «Божу руку»...

– ... коли була на шостому місяці вагітності, мене прооперували з приводу варикозної хвороби. Я тоді була на межі життя й смерті. Однак мамині молитви та Божа ласка допомогли: син народився здоровим, а я залишилася живою. Ще був такий випадок, коли з татом трапилося нещастя й була лише одна надія на Бога. Лікарі шансів жодних не давали. Ми дуже молилися за його здоров'я. Після того він ще прожив 14 років.

– Якби можна було повернути життя назад...

– ... я б нічого не змінювала, вважаю, що мені в житті поталанило.

АСОЦІАЦІЯ ХІРУРГІВ ТЕРНОПІЛЛЯ ОБРАЛА НОВОГО КЕРІВНИКА

Лариса ЛУКАЩУК

ТРЕТЬОГО ГРУДНЯ ПРОФЕСІЙНЕ ОБ'ЄДНАННЯ ХІРУРГІВ НАШОГО КРАЮ ОТРИМАЛО НОВОГО КЕРІВНИКА. ГОЛОВОЮ АСОЦІАЦІЇ ХІРУРГІВ ТЕРНОПІЛЛЯ СТАВ ПРОФЕСОР ТДМУ ІГОР ЯКОВИЧ ДЗЮБАНОВСЬКИЙ.

Особливої потреби представляти нового очільника немає, адже це знаний на медичному просторі Тернопільщини та України вчений, високопрофесійний хірург, його люблять і пошановують пацієнти й ті покоління молодих фахівців, яким він зі щирістю відчинив двері у світ хірургії. У послужному списку Ігоря Яковича багато відзнак і нагород за досягнення в хірургічній царині, а ще добрих справ на ниві громадської діяльності на посту очільника Лікарського товариства Тернопільщини, голови наглядової ради Тернопільської університетської лікарні, члена редакційної колегії фахових наукових видань.

Наш кореспондент зустрівся з Ігорем Дзюбановським, аби розпитати про плани подальшої діяльності Асоціації, її ролі у новій системі надання хірургічної допомоги та тих завдань, які вона покликана розв'язувати.

– Ігоре Яковичу, дозволяю привітати Вас з успішним обранням на пост керівника Асоціації. Які, на вашу думку, роль та завдання Асоціації в сучасних умовах?

– Дякую за привітання, але спершу хочу кілька слів сказати про саму процедуру, що відбулася в нашому університеті під час установчої конференції Асоціації хірургів Тернопілля. За кілька місяців до цієї події подібні заходи провели майже в усіх осередках нашої структури в районах та Тернополі, на яких й обрали делегатів. Звісно, був створений оргкомітет з виборів голови асоціації та підготовлені посвідчення. Усі учасники цієї події зібралися в музеї Леоніда Якимовича Ковальчука в адміністративному корпусі ТДМУ. Для мене це є над-

звичайно символічним, адже впродовж останніх п'яти років Леонід Якимович очолював асоціацію. 47 делегатів прибули з різних куточків нашої області, а відкрив конференцію головний позаштатний хірург департаменту охорони здоров'я ОДА, професор Володимир Максимлюк. Обрали мандатну та лічильну комісію й розпочалося висунення кандидатур. Спочатку слово мав перший проректор нашого університету, професор Олександр Ковальчук, який запропонував мою кандидатуру на цю посаду. Позаяк інших пропозицій не було, розпочали обговорення моєї кандидатури, а згодом відбулося таємне голосування.

На мій погляд, обрання було цілком демократичним, і що найголовніше – прозорим. Звісно, я дуже ціную вибір своїх колег і те, що довірили мені цю поважну місію, яку обіцяю виконувати чесно та відповідально. За усі п'ять років діяльності в асоціації вже з'явилося чимало успішних напрацювань, склалися певні традиції, зокрема, тісного тандему співпраці з районними спеціалістами. Мені ж доручили вже розпочинати новий відлік, як я її називаю, другу «п'ятирічку», отож

сподіваюся на спільну успішну роботу. Взагалі вважаю, що роль громадських організацій лікарів повинна бути однією з провідних у функціонуванні та розбудові системи охорони здоров'я України. Безумовно, кожна з організацій має функції, властиві лише їй. Отож Асоціація хірургів Тернопілля – це добровільна поза-відомча громадсько-професійна організація, яка в своїх рядах об'єднує спеціалістів-хірургів системи охорони здоров'я. Крім того, членами асоціації є й професорсько-викладацький склад медуніверситету, медичних училищ, які зайняті науково-дослідною, педагогічною практичною роботою в галузі хірургії, а також суміжних дисциплін. Особливо хочу зазначити, що діяльність організації й надалі вибудовува-

тиметься на засадах добровільності, рівноправності всіх її членів, виборності та колегіальності керівних органів, звітності перед членами. Найголовнішим завданням є правовий, соціальний та професійний захист членів асоціації, надання їм юридичної й матеріальної допомоги.

– До слова, щодо правового захисту хірургів. Як відомо, за кордоном цей аспект діяльності асоціацій – у пріоритетах.

– Розумію, що можна «накреслити» собі дуже глобальні

роботу й дотримуватися тих засад, які діють за кордоном. Однією з перших секцій, які створимо в асоціації буде правова, до роботи якої залучатимемо юристів-консультантів, які захищатимуть права хірургів.

– Чи створите можливість навчати наших хірургів, скажімо, за кордоном. Іноді молоді хірурги скаржаться на неувагу старших колег, конкуренцію.

– Хочу особливо наголосити, що Асоціація буде всіляко сприяти всебічному професійному та науковому рівню членів асоціації та захисту їхніх професійних інтересів. Є велика потреба оновити імідж професії хірурга, подати в яскравому світлі традиції тернопільської хірургічної школи, яка є однією з кращих в Україні, важлива у цьому й роль хірургічних династій. Тут асоціація покладатиметься на допомогу відомих у галузі фахівців, людей з ім'ям, які, сподіваюся, з радістю будуть передавати всі свої знання, досвід молодим. Ясна річ, значної уваги приділятимемо й самоосвіті, без якої сучасного хірурга неможливо навіть уявити. Асоціація створюватиме всі можливості молодому поколінню, бо інакше завтра не буде кому оперувати. Нині Тернопільський медичний університет створив багато розмаїтих спільних із зарубіжними клініками програм для навчання за кордоном, і асоціація буде лобювати інтереси практичних хірургів, аби вони могли також у них взяти участь. Науковці ТДМУ нині мають можливість стажуватися в умовах зарубіжних клінік, тим часом як практичні хірурги, особливо з районних лікарень, цього позбавлені. Маємо намір винести це питання на засідання ректорату ТДМУ й сподіваюся, що колеги мене зрозуміють і підтримають. Інша важлива деталь. У районних лікарнях є багато фахівців, що займаються раціоналізаторством, мають винаходи, то чому б не впровадити їх у хірургічну практику? У нашому університеті працює патентний відділ, його фахівці допомогли б з

оформленням документів. Цікавою, на мій погляд, є ідея оприлюднити наукові висліди, неординарне вирішення складних випадків, клінічних ситуацій наших лікарів-практиків. «Виходом у світ» і гарним стимулом для їх фахового зростання міг би стати всеукраїнський журнал «Шпитальна хірургія» імені Леоніда Якимовича Ковальчука.

– У всі часи актуальним є питання професійної компетентності хірургів. Точніше розмови, що атестувати лікарів і присвоювати їм категорію повинні профільні асоціації.

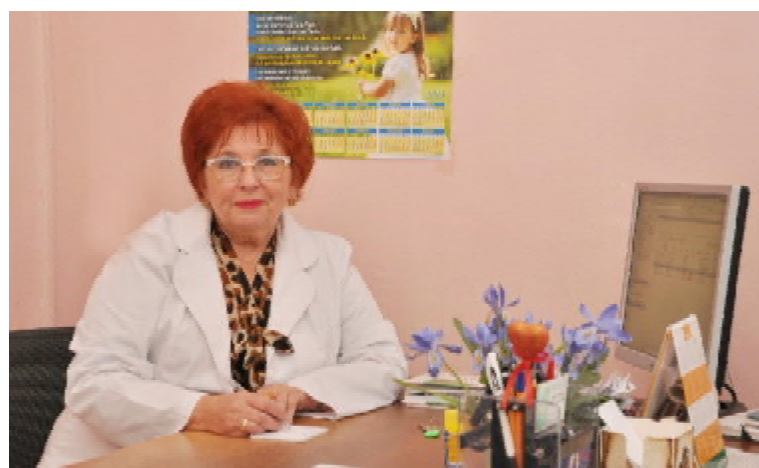
– Асоціація має дбати про підвищення відповідальності хірургів, їхню належну професійну підготовку, що забезпечуватиме якість надання допомоги. Передусім це стосується формування клінічних протоколів, стандартів лікування, проведення атестації кадрів, їх фахового вдосконалення. Ці функції давно слід передати професійним асоціаціям, які мають змогу атестувати лікарів не формально, лише на підставі поданих документів, а фахово. До того ж вони нести будуть відповідальність за якість і рівень перепідготовки колеги. Поза сумнівом, це повинна робити незалежна від матеріальних, адміністративних, політичних та інших чинників комісія. Бо ж, погодьтеся, хто краще за колег може знати кваліфікацію лікаря, його теоретичну підготовку, практичні вміння, ставлення до хворих. Для цього асоціація буде виборювати право надавати рекомендації молодим талановитим хірургам на навчання в заочній аспірантурі, клінічній ординатурі, резидентурі, яку, сподіваюся, незабаром запровадять. Будемо домагатися, щоб члени нашої організації увійшли до атестаційної комісії департаменту охорони здоров'я ОДА, а кваліфікаційні категорії призначалися на конкурсних засадах за скеруванням асоціації, яке ґрунтуватиметься на досягненнях і вміннях кандидата на категорію. Сподіваюся, що всі ці плани, задуми цілком реальні й за підтримки членів нашої організації нам вдасться їх зреалізувати. Тож запрошую до співпраці всіх небайдужих, активних, самодостатніх хірургів, асоціація готова для продуктивної роботи. Маю надію, що в наші лави ввійдуть нові сили, здатні на зміни та енергійну діяльність.



Ігор ДЗЮБАНОВСЬКИЙ, професор ТДМУ



РАКУРС



Олена МАРТИНЮК, лікар-нефролог обласної поліклініки (ліворуч); Ірина ЛІПНИЦЬКА, лікар-ординатор, хірург-стоматолог відділення хірургічної стоматології (праворуч) Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА





ХІРУРГІЯ КРОВІ ОСТАННІМИ РОКАМИ СТАЛА ДОВОЛІ МОДНОЮ ПРОЦЕДУРОЮ, АЛЕ ЧАСТО ПРИЗНАЧАЄТЬСЯ БЕЗ НАЛЕЖНИХ ПІДСТАВ. СЛОВОСПОЛУЧЕННЯ «ВИДАЛЕННЯ ТОКСИНІВ» ДОВОЛІ МАГІЧНО ДІЄ НА БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ, ВОНИ ЗГОДНІ ПЛАТИТИ ЗА «ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ», «ДЕТОКСИКАЦІЮ» ЧИМАЛІ КОШТИ. «ПОЛЮБЛЯЮТЬ» ЦІ МЕДИЧНІ МАНІПУЛЯЦІЇ Й «НОВІ УКРАЇНЦІ», ЯКІ ПІСЛЯ НАДМІРНИХ ЗЛОВЖИВАНЬ ЇЖЕЮ ТА АЛКОГОЛЕМ ПОВЕРТАЮТЬ СЕБЕ У ФОРМУ.

ЧИ БЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНІ МЕТОДИ ОЧИЩЕННЯ КРОВІ ТА ЗА ЯКИХ НЕДУГ ЇХ ПРИЗНАЧАЮТЬ, З'ЯСОВУВАЛА У ФАХІВЦІВ – ЗАВІДУВАЧА КАФЕДРИ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА РЕАНІМАТОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, ПРОФЕСОРА ОЛЕКСАНДРА ОЛІЙНИКА ТА ЛІКАРЯ-АНЕСТЕЗІОЛОГА ВАІТ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ АНДРІЯ ГОРІШНОГО.

НА ПРОЦЕДУРУ – З РЕЗУЛЬТАТАМИ ЛАБОРАТОРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Як вважають фахівці, використовувати екстракорпоральні методи очищення крові з профілактичною метою неприпустимо. Таке втручання показане лише для важкохворих у відділеннях інтенсивної терапії чи для планового очищення крові за певних захворювань. За словами Андрія Горішного, така безпечна процедура, як плазмаферез, за певних умов може принести шкоду. Втім ускладнення можуть виникнути лише в тому випадку, якщо до проведення втручання пацієнтові не призначили дослідження крові або ж він не



ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНІ МЕТОДИ ОЧИЩЕННЯ КРОВІ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА

розповів лікарям, на які недуги страждає.

У Тернопільській університетській лікарні поруч з діалізними методами використовують для очищення крові й такі види процедур, як гемосорбція, плазмасорбція та плазмаферез. Останнім часом почали запроваджувати ще й процедуру каскадного плазмаферезу. Гемосорбція – метод, заснований на виведенні з крові хворого токсичних субстанцій ендогенної або екзогенної природи шляхом екстракорпоральної перфузії її через сорбент. Плазмасорбція – метод, заснований на виведенні з плазми хворого токсичних субстанцій ендогенної або екзогенної природи шляхом екстракорпоральної перфузії її через сорбент. Плазмаферез – це видалення плазми за допомогою плазмафільтру. Терапевтичний ефект плазмаферезу ґрунтується на детоксикації – видаленні з кровотоку продуктів метаболізму, циркулюючих імунних комплексів, надлишкової кількості гормонів, а також поліпшенні мікроциркуляції, реологічних властивостей крові та імунологічній корекції. Різниця методів плазмаферезу та гемосорбції – і в процедурі виконання, і в тих ефектах, які

канні крові через фільтр, який видаляє шкідливі речовини з одночасним поверненням очищених еритроцитів до пацієнта. Процедуру виконують з допомогою апарата «Гемофенікс», після введення одного катетера в периферичну вену, з використанням одноразової системи.

Процедура гемосорбції полягає в пропусканні крові через ємність (колонку) з гемосорбентом, який вбирає шкідливі речовини, з одночасним поверненням очищеної крові пацієнту. Широкий перелік гемосорбентів вітчизняного виробництва та виробництва Республіки Білорусь дозволяє проводити гемосорбцію й плазмасорбцію за багатьох недуг. Зокрема, на «озброєнні» відділення – гемосорбент «Анти ІgЕ Гемо». Він допомагає вибірково видалити з крові пацієнтів ІgЕ, який є першопричиною бронхіальної астми, псоріазу, алергій.

За словами Андрія Горішного, процедура плазмаферезу необхідна, коли треба очистити кров від токсинів, алергенів, що потрапили в організм, або власних некорисних білків. Показами до застосування є алергічні реакції, аутоімунні захворювання, хронічні отруєння. Допомагає плазмаферез і при екзо-

металами, амітриптиліном. Йдеться про важкі генералізовані форми інфекційних захворювань (черевний тиф, вірусний гепатит, дифтерія та ін.), важкі ендотоксикози хірургічного та терапевтичного генезу. Ефективним є плазмаферез й при захворюваннях шкіри, особливо важких

молекули токсичних речовин віддаляються разом з плазмою – рідкою частиною крові. Курс лікування зазвичай складає 3-5 послідовних процедур з перервами, загалом триває 7-10 днів.

За словами лікаря, успіх у лікування залежить й від того, наскільки своєчасно

була призначена еферентна та імунореґуюча терапія, бо це дозволяє запобігти прогресуванню хвороби. Особливо доцільно її проводити на початкових стадіях захворювання. Такі процедури показані людям, в яких за життя, внаслідок чи перенесених захворювань, чи контакту зі шкідливими умовами виробництва або навколишнього середовища, нагромадилися продукти життєдіяльності організму, які більше відомі під назвою «шлаки». З ними науковці й пов'язують передчасне старіння, позаяк середня тривалість життя людини нині вдвічі менше її біологічних особливостей. Операції санації внутрішнього середовища показані також після перенесених важких гострих захворювань.

КОНКРЕТНОМУ ХВОРОМУ З ПЕВНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ

– У Тернопільській університетській лікарні ми працювали значний досвід і досягли добрих результатів у використанні екстракорпоральних методів очищення крові, по суті, нарівні з великими центрами інтенсивної терапії Києва, Львова, Дніпропетровська, – розповідає завідувач кафедри анестезіології та реаніматології Тернопільського державного медичного університету, професор Олександр Олійник. Зазвичай використовуємо сорбенти вітчизняного виробництва та виробництва Республіки Білорусь. Вони мають невисоку вартість, але дають можливість елімувати токсини з плазми. До речі, польські колеги, які застосовують один чи два види дороговартісних французьких сорбентів і мають менший досвід у цій сфері, виявили великий інтерес саме до наших методик.

(Продовження на стор. 5)



Олександр ОЛІЙНИК, завідувач кафедри анестезіології та реаніматології ТДМУ, професор

форм псоріазу, нейродерміту, екземи. Добрі результати після цієї процедури у хворих з харчовою та медикаментозною алергією та навіть у сфері психіатрії – при психічних захворюваннях і психотичних станах.

– Більшість з цих недуг спричинені порушеннями складу внутрішнього середовища організму, що призводить до важких хронічних хвороб, отож загальноприйнятні методи лікування не завжди дієві, – каже Андрій Горішний. – Призначені медикаменти допомагають лише полегшити стан хворого і то зазвичай ненадовго, приміром, розширити бронхи за бронхоспазму, знизити артеріальний тиск, посилити виділення рідини при її затримці. Гормони зменшують реакцію тканин на шкідливі продукти, цитостатики уповільнюють відтворення аутоантитіл, стан хворого, звісно, поліпшується, але недуга залишається, і з часом нагадує про себе вже з новими силами та побічними ефектами від медикаментозної терапії.

За таких випадків у помочі стає цілком інший метод – еферентна терапія, тобто пряме видалення з внутрішнього середовища організму отруйних речовин. Ефект плазмаферезу полягає у тому, що



Андрій ГОРІШНИЙ, лікар-анестезіолог

вони чинять на організм. До речі, ці методики широко впроваджували ще на теренах колишнього СРСР як розробки військової медицини.

АПАРАТ «ГЕМОФЕНІКС» ДЛЯ МЕМБРАННОГО ПЛАЗМАФЕРЕЗУ

У відділенні ВАІТ нам продемонстрували у дії «Гемофенікс». Це – апарат, з допомогою якого виконують процедуру плазмаферезу, гемосорбції та плазмасорбції. Сама процедура нагадує налагодження звичайної крапельниці та полягає в пропус-

генних інтоксикаціях, скажімо, алкогольна, наркотична, інші види інтоксикацій добре піддаються плазмаферезу. Призначають цю процедуру й за печінкової, ниркової недостатності, панкреатиту, жовтяниці різного генезу. В широкому переліку недуг, підвладних плазмаферезу, – системні та аутоімунні захворювання (ревматоїдний артрит, бронхіальна астма, аутоімунний гепатит, аутоімунний тиреоїдит та ін.); гострі отруєння снодійними медикаментами, хлор- і фосфорорганічними сполуками, алкалоїдами, саліцилатами, важкими

ЗАУВАЖТЕ

ЕКСТРАКОРПОРАЛЬНІ МЕТОДИ ОЧИЩЕННЯ КРОВІ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА

(Закінчення. Поч. на стор. 4)

Часто пацієнти запитують, чи не шкідливі для організму ці методи — гемосорбції та плазмаферезу. Адже вони фактично «витягують» з крові не лише токсичні, а й корисні речовини, зокрема, імуноглобуліни. Я неодноразово ставив собі це питання, коли кілька років тому розпочинав науково-практичні дослідження у цій галузі. Але тепер, після отримання реальних результатів, можу стверджувати: ці методи є надзвичайно ефективними та не завдають шкоди пацієнтові за умови їх адресного призначення — конкретному хворому з певною патологією.

Наведу доволі промовистий приклад: доправляють хворого з панкреонекрозом (це теж, до речі, одна з причин сепсису), за результатами дослідження крові — рівень амілази крові 3000 ОД/л. Наступного дня після сеансу гемосорбції цей показник знижується до 200 ОД/л.

Інший варіант дуже вдалого застосування цих методів — токсичні енцефалопатії при сепсисі. Чомусь методи гемофільтрації, які використовують у клініках Європи, при цій патології не дають такого ефекту. Ми ж, навпаки, можемо засвідчити хороші результати лікування пацієнтів з токсичною енцефалопатією. Скажімо, часто хворі, які набирають 10-11 балів за шкалою Глазго, вже наступного дня після однієї-двох процедур плазмаферезу чи гемосорбції почувуються значно краще, їхній стан можна оцінити в 13-15 балів.

ТРОХИ ІСТОРІЇ

Попередником плазмаферезу лікарі вважають банальне кровопускання, яке з давніх часів широко практикували навіть цирульники. Вони лікували таким способом «головний біль», «апоплексичний удар» і ще багато інших захворювань. З розкритої вени в таз виливалося стільки крові, скільки лікар вважав за необхідне. Загальних правил не існувало. Це й було основною проблемою загалом корисної процедури: занадто тривале кровопускання знижувало об'єм крові в організмі й загрожувало всілякими ускладненнями, навіть порушеннями згортання крові. До початку ХХ століття вчені вже добре знали, що кров можна розділити на «рідку» та «тверду» частини й за необхідності «повернути» ту або іншу пацієнтові.

Уперше техніку плазмаферезу описала група американських лікарів на чолі з професором Абелем ще 1914 року. В СРСР перші процедури плазмаферезу проводила 1964 року Раїса Макеева за синдрому підвищеної в'язкості. В колишньому Союзі з 1979 року плазмаферез активно використовували і в кардіології: за допомогою хірургії крові у нас лікують порушення ліпідного (жирового) обміну. Ці порушення призводять до атеросклерозу і, як наслідок — до інфаркту та інсульту. За допомогою плазмаферезу лікарям часто вдається стабілізувати кількість ліпідів у крові та вилікувати атеросклероз.

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

РАКУРС



**Марія ВЕРБОВЕЦЬКА,
медична сестра стоматологічного відділення**

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

ЦІКАВО

ПРОДУКТИ, ЩО ПОКРАЩУЮТЬ ЧОЛОВІЧЕ ЗДОРОВ'Я

Морепродукти (лосось, форель, скумбрія, оселедець, сайра, креветки, анчоуси, краби). Мають великий вміст таких необхідних мінералів, як цинк і селен, які необхідні чоловікам для синтезу тестостерону. Крім цього, в жирній рибі містяться незамінні жирні кислоти омега-3 та омега-6, які також беруть участь у синтезі тестостерону й необхідні у формуванні чоловічого здоров'я.

Каші (вівсяна, гречана, пшоняна, перлова). Крім багатого вітамінно-мінерального складу зернові культури містять клітковину, яка активує обмін речовин, покращуючи процес травлення, а також перешкоджають розвитку атеросклерозу, що є винуватцем інфарктів та інших серцево-судинних захворювань.

Горіхи (волосякий горіх, мигдаль, фісташки, арахіс, кедровий горіх). Горіхи містять багато вітамінів, мінералів, рослинного білка, клітковини, ефірних олій, які сприятливо позначаються на потенції та на загальному здоров'ї чоловіків.

Ідеальним варіантом для чоловіків з'їдати грамів 100 різних горіхів щодня.

Простим і дуже ефективним рецептом є суміш горіхів (бажано присутність волоського горіха) з медом. Горіхи є важкою їжею, тому для кращого засвоєння необхідно попередньо подрібнити горіхи. Цю суміш приймати за 3-4 години до сну по 3-4 столових ложки.

Селера є джерелом чоловічої сили. До складу селери входять вітаміни групи В, вітамін С, А, Е, РР, К, мінерали цинку, калію, кальцію, магнію, заліза та фосфору. Крім цього, в селері міститься чоловічий статевий гормон андростерон, який відповідає за прояв вторинних статевих ознак і потенцію. Хоча селера корисна від верхів до корінців, корінь селери вважають найкориснішим.

Часник. Основною перевагою часнику, крім вираженої антибактеріальної дії, є поліпшення кровообігу, в тому числі у статевих органах, при цьому активізується статева функція та вироблення гор-



монів. Ще однією користю часнику для чоловіків є наявність селену в його складі.

Устриці. Кажуть, що Казанова зобов'язаний своєю велелюбністю винятково устрицям, які щодня з'їдав за сніданком у великій кількості. І це не дивно, адже устриці є афродизіаком і славляться великим вмістом цинку.

М'ясо. М'ясо — це джерело тваринного білка та амінокислот, які необхідні для росту м'язової маси, а також заліза й цинку. Чоловікам, які активно займаються фізичною працею або спортом, необхідно аби в їхньому раціоні були м'ясні страви. Але у вживанні м'яса слід бути обережним, адже воно володіє достатньою жирністю та підвищує рівень холестерину, що може призвести до відкладення зайвого жиру й розвитку атеросклерозу. Щоб цього не сталося, намагайтеся вживати не жирне м'ясо, наприклад, яловичину, приготовлену на парі, варену або запечену, щоб воно зберегло якнайбільше корисних речовин.

ДОСЛІДЖЕННЯ

СОЛОНА ВОДА ЕФЕКТИВНА ПРИ ОБРОБЦІ ВІДКРИТИХ РАН

Хоча постійно з'являються нові засоби для запобігання розвитку ранової інфекції, стандартом надання медичної допомоги при відкритих переломах вже багато років залишається промивання рани мильним розчином.

Однак, як показало дослідження міжнародної групи вчених, випробуваний засіб для очищення поверхні рани поступається за ефективністю солоній воді.

Порівняльна оцінка ефективності мильного розчину та солоній води в очищенні ділянки відкритого перелому проходила в 41 медичній організації за участю 2,4 тис. пацієнтів. Поверхню рани про-



мивали мильним розчином або солонією водою. Ефективність процедури оцінювалася за кількістю повторних операцій через виникнення інфекції або погане загоєння перелому протягом 12 місяців.

За результатами аналізу зібраних даних, вчені дійшли висновку, що частота повторних операцій була вищою серед пацієнтів, чий рани промивали водою з милом. За висновками авторів, солоня вода, що подається з низьким тиском, є ефективним і дешевим засобом для очищення поверхні рани при відкритих переломах.

ДОПОМОГА ІНШИМ ПОЗБАВЛЯЄ НАСЛІДКІВ ЩОДЕННИХ СТРЕСІВ

Вчені з Єльського університету (США) опублікували результати дослідження, згідно з яким надання допомоги друзям, знайомим і навіть стороннім може пом'якшити вплив щоденних стресів на емоційний стан і психічне здоров'я загалом.

Дослідники зазначають, що напружені дні зазвичай призводять до зниження настрою та негативно позначаються на психічному здоров'ї, проте така дрібниця, як притрима-

ти відчинені двері для когось, може допомогти відчувати себе краще. На думку вчених, коли людина напружена, вона часто звертається до інших за підтримкою, однак іншою ефективною стратегією зняття напруги може стати активна допомога оточуючим.

Експерименти, в яких протягом 14 днів взяли участь 77 осіб у віці 18-44 років, показали, що надання підтримки допомагає впоратися з напругою і дає додаткові пози-

тивні емоції, зміцнюючи її психічне здоров'я.

Вчені вказують на необхідність проведення додаткових досліджень у різних культурах, щоб визначити, чи можна рекомендувати просоціальну поведінку як засіб проти пригніченого настрою або сильного стресу.



ЯК ПОЗБУТИСЯ ПЕЧІЇ

Лариса ЛУКАЦЬУК

ЩО ТАКЕ ПЕЧІЯ, В ЧОМУ ЇЇ ПРИЧИНА ТА ЯК ПОЗБУТИСЯ ЦЬОЇ ПРОБЛЕМИ, РОЗПОВІЛА ЛІКАР-ГASTРОЕНТЕРОЛОГ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА ЮРОВСЬКА.

— Печія — це відчуття дискомфорту або жару, печіння за грудиною, яке поширюється вгору від епігастральної ділянки по ходу стравоходу, — каже Олександра Богданівна. — Поява печії є основним симптомом поширеного захворювання стравоходу, яке розвивається внаслідок ушкодження його слизової оболонки шлунковою кислотою. У багатьох людей поява печії відбувається періодично, зазвичай через годину після їди. Особливо, якщо їжі було багато й гострої. Рідше печія виникає під час фізичного навантаження, нахилу тіла або коли людина перебуває в горизонтальному положенні.

Щодо причин виникнення печії, то, за словами лікаря, це може бути підвищена кислотність, підвищення внутрішньочеревного тиску, гастрит або інші шлункові захворювання. Розглянемо цю проблему докладніше. Зазвичай печія виникає в разі підвищеної кислотності шлункового соку, але може спостерігатися й за зниженої кислотності внаслідок особливої чутливості слизової оболонки стравоходу та шлунка, а також за холециститу, кили стравохідного отвору діафрагми, іноді під час вагітності. Може виникати й на нервовому ґрунті (незабаром після їди). Іноді печія може бути виявом захворювань серцево-судинної системи, а не органів травлення. Вона характерна для стенокардії, а іноді виникає й під час підвищення артеріального тиску. Визначити її причину в таких випадках нескладно. Якщо після прийому валідолу або нітроглицерину печія минає, потрібно звернутися до кардіолога, який за результатами електрокардіо-

рами призначить відповідне лікування. Печія у здорових людей може бути проявом підвищеної чутливості до певних харчових продуктів або в разі зловживання гострими приправами, жирними продуктами, алкогольними напоями. У деяких людей печія та біль за грудиною виникають раптово, коли вони піднімають великогазові предмети. Причина — різке наростання внутрішньочеревного тиску, коли стає можливим закид шлункового вмісту у стравохід. Часто печія поєднується з відрижкою (особливо кислотою). Це може бути ознакою гастриту або виразкової хвороби. Уточнити причину печії слід обстеженням у вашого лікаря. Після цього він призначить відповідне лікування. А за відсутності лікування ймовірні тяжкі наслідки.

Зазвичай, щоб позбутися печії, досить випити води, можна усунути її прийомом антацидів (речовин, які нейтралізують дію кислоти), вони обволікають слизову оболонку стравоходу та захищають її від дії шлункового соку. Однак напади печії можуть повторюватися досить часто й порушувати якість життя. Тому лікування печії передбачає дотримання дієти, використання ліків, а також здоровий спосіб життя. Обов'язкові методи дослідження: ЕГДС з морфологічним дослідженням біоптату, рентгенологічне дослідження стравоходу та шлунку; тестування на Н-рулогі. Додаткові методи обстеження: комп'ютерна рН-метрія, ультразвукове дослідження органів черевної порожнини, електрокардіографічне дослідження, велоергометрія, фармакологічний тест.

Хочу дати деякі рекомендації щодо полегшення стану за печії та дієтичного харчу-

вання. Отож, людині, яка страждає від печії, опісля їжі краще уникати нахилів вперед і не лягати спати, не носити тісний одяг і тісні пояси, корсети, бандажі, що призводять до підвищеного внутрішньочеревного тиску, уникати надмірної їжі, не їсти на ніч і не вживати дуже гарячого. Краще обмежити вживання продуктів, що викликають зниження тиску нижнього стравохідного сфінктера і що викликають подразнення



— це жири, алкоголь, кава, шоколад, цитрусові, курцям слід відмовитися від паління, а любителям спиртнього — не вживати алкоголь, тим, у кого зайва маса тіла, працювати над її зниженням, особливо за ожиріння. Ще одна умова запобігання печії — відмова від прийому ліків, що викликають рефлекс (антихолінергічні, спазмолітики, седативні та транквілізатори, інгібітори кальцієвих каналів, бета-блокатори, теофіліни, простагландіни, нітрати).

Якщо у вас підвищена кислотність, то потрібно приймати лікарські засоби, що знижують кислотність шлунка. Наприклад, вранці, за 30-40 хвилин до сніданку.

Фармакотерапія передбачає призначення прокінетиків, антисекреторних препаратів, антацидів, а пацієнтам, інфікованим Н-рулогі, зважити на еридикаційну терапію.

Нині доволі широкого розповсюдження набула гастро-

езофагально-рефлюксна хвороба, в основі якої є печія, яка й призводить до зниження якості життя людини, загрожує небезпекою виникнення ускладнень, тому профілактика є дуже актуальним завданням. З медичних позицій розглядають первинну та вторинну профілактику цієї патології.

Мета первинної профілактики полягає у запобіганні розвитку захворювання й дотриманні таких рекомендацій:

Дотримання здорового способу життя — відмова від паління й прийому міцних алкогольних напоїв;

Рациональне харчування — уникати переїдання, не їсти на ніч, обмежити споживання дуже гострої та гарячої їжі; Зниження маси тіла за її надлишку.

Мета вторинної профілактики — зниження частоти рецидивів і запобігання прогресуванню захворювання, а це дотримання режиму та дієти, а також прийому блокаторів протонної

помпи (препаратів, які знижують кислотність) «на вимогу».

Узагалі ж слід відмовитися від гострої, смаженої, жирної їжі, вживання алкоголю, шоколаду, виробів зі свіжого тіста, свіжого хліба. Дотримуйтеся правильного режиму харчування: їжте 5-6 разів на день невеликими порціями, не допускаючи переповнення шлунка. Не поспішайте під час їди, ретельно пережуйте кожен шматочок. Намагайтеся класти виделку на стіл під час жування. Варто позбутися від надмірної маси тіла, бо зайвий жир у черевній порожнині може тиснути на шлунок, провокуючи закидання кислоти в стравохід. Ведіть щоденник для запису тих продуктів, які вживаєте, та нападів печії. Це допоможе виявити продукти, які провокують її виникнення. Також вживайте велику кількість води до та під час занять спортом. Це допоможе уникнути зневоднення

організму. Після їди не можна зразу лягати, погуляйте, постійте, в крайньому разі посидьте 30-40 хвилин. Для запобігання закиданню вмісту шлунка в стравохід спить, підклавши під голову дві подушки. Уникайте дій, які підвищують внутрішньочеревний тиск: не нахилийтеся після їди, не піднімайте важкого, не напружуйте живіт, виконуючи вправи. У разі застуди обов'язково вживайте ліки від кашлю, адже він сприяє закиданню шлункового вмісту в стравохід. Намагайтеся уникати стресових ситуацій, які провокують печію.

Народна медицина проти печії

Допоможе позбутися печії звичайна картопля. Її можна порізати на невеликі шматочки й жувати сирими. Ефективний також свіжий сік картоплі, його слід приймати невеликими ковтками до їди. Помічний також свіжий сік моркви, пити по півсклянки один раз на день. Можна використовувати відвари та настої трав: м'яти, деревію, звіробою, кропу, бобівника, ромашки.

Ось кілька рецептів:

Узяти по 2 ст. л. трави золототисячника звичайного та кореня або листків алтеї лікарської, залити 3 склянками окропу, настояти 4 години, процідити, пити по 50 мл 4 рази на день за 30 хв. до їди.

Корені, насіння та листя дягеля лікарського добре висушити та потовкти, щіпку отриманого порошку заварювати як чай, вживати тричі на день. Одну столову ложку подрібненої трави сухоцвіту багнового залити склянкою окропу, настояти 10 хв., пити по 100 мл тричі на день за 30 хв. до їди. По 20 г трави звіробою звичайного, деревію звичайного, сухоцвіту багнового залити 1 л окропу, настояти дві години, процідити. Пити по півсклянки 4-5 разів на день.

Також допомагає в разі печії шматок жирного твердого сиру, якщо його їсти без хліба. Якщо ж з'їсти жменю сирого насіння кабачків, то через кілька хвилин печія поступово зникне.

ВІДАЄТЕ?

ЯК ВІЗУАЛЬНО ВИЗНАЧИТИ, ЧИ ЗДОРОВИЙ ЧОЛОВІК

Його постійно мучить спрага

Причини. Найпоширеніші — діабет, гіперфункція паращитоподібних залоз (у цьому випадку також турбують болі в кістках і спостерігається м'язова слабкість), захворювання нирок, прийом медикаментів.

Що робити? Без консуль-

тації фахівця не обійтися. Насамперед необхідно здати аналіз на вміст цукру в крові, відвідати ендокринолога та нефролога.

У чоловіка задишка від фізичних навантажень

Причини. Захворювання серця, судин, органів дихання. Почасті задишка турбує при неврозі.

Що робити? Не чекати, що все минеться. Якомога швидше відправте чоловіка на кардіограму та флюорографію. Це як мінімум. Узагалі ж потрібно пройти повне обстеження.

З'являється «пивний живіт»

Причини. Ослаблення черевних м'язів. Зсередини на

них тиснуть внутрішні органи, які розростаються за рахунок жирових відкладень. Зовні — тягне важка підшкірно-жирова подушка.

Що робити? Переконайте чоловіка у важливості правильного харчування та фізичних навантажень.

Він часто скаржиться на важкість у шлунку після їжі

Причини. Порушення в роботі шлунково-кишкового тракту: захворювання шлунка, печінки, жовчного міхура або підшлункової залози.

Що робити? Не відкладайте візит до гастроентеролога. Адже навіть якщо проблема тільки в одному органі, без лікування так чи інакше почнуть страждати й інші. Одними препаратами для поліпшення травлення ситуацію не змінити.

СОСНА ТА ЯЛИНКА ДАРУЮТЬ ЗДОРОВ'Я ЦІЛИЙ РІК

Сосна – унікальна рослина, яку українці поважали з давніх-давен, використовуючи її цілющі властивості для оздоровлення. Сосна, власне, як і ялина, – животворні дерева, в них корисне все: шишки (молоденькі й старі), гілочки, хвоя й живиця. І дуже шкода, що ці пахучі дерева, без яких важко уявити Новорічну ніч, після свята, ще зовсім «живі», купама валяються на смітниках.

Хвойне дерево в своєму складі містить дубильні речовини, смоли, ефірні олії, вітаміни, гіркоти, кислоти та мінеральні речовини. Хвоя містить в собі велику групу вітамінів Р; В; К; Е; Н; РР, аскорбінову кислоту. Має сечогінні, потогінні, наділена антивірусними й антисептичними властивостями. Застосовується як відхаркувальний, жовчогінний та загальнозміцнюючий лікувальний засіб, що підвищує стійкість та імунітет організму. Допомогає хвоя при бронхіальній астмі, хворобах серця, грибкових і гнільних захворюваннях шкіри, лікує ясна й порожнину рота, цингу. Призначають вживання хвої при недовкрив'ї.

Очисні процедури виведуть токсини з організму

У той час, як лише згадуємо про старовинні соснові рецепти наших пращурів, у найпрестижніших американських центрах давно використовують гілочки сосни із шишками для детоксикації організму, лікування проблемної шкіри тощо. Знаємо, що токсини (в перекладі з грецької – отрута) – це речовини бактеріального, рослинного чи тваринного походження, які здатні пригнічувати фізіологічні функції організму, спричиняючи хвороби чи навіть смерть людей. За допомогою сосни (ялини) можна самому влаштувати вдома таку детоксикаційну, очисну процедуру, як обгортання, особливо показане людям з псоріазом, вітиліго, іншими шкірними хворобами. Для цього 2-3 кг подрібнених гілочок (якщо є шишки, ще ліпше) варити на слабкому вогні протягом 30 хв. у 10 л води (згодиться звичайне емальоване чи оцинковане відро). Приготувати велику клейонку чи поліетиленову плівку, в яку мож-

на загорнутися дорослій людині. Покласти на ліжко теплу ковдру, зверху клейонку. Узяти бавовняне простирадло чи довгу, до п'ят, сорочку й намочити в добре теплому відварі. Спершу обгорнутися простирадлом (одягнути сорочку), а потім лягти й замотатися в клейонку (плівку) та загорнутися в ковдру. У такому компресі, пітніючи, потрібно побути годину. Крім того, що очищається шкіра, ця процедура виводить з організму ще й різні шлаки: інколи на простирадлі в різних місцях можна бачити темні плями – це токсини «мітки». Очищення ліпше робити на ніч. Гарний оздоровчий ефект дають очисні клізми. З ст. л. подрібнених соснових гілочок залити



2-3 л води, поварити на слабкому вогні 10 хв. У відвар додати 1 ст. л. солі, охолодити до кімнатної температури й робити клізми протягом 3-4 днів.

Як приготувати корисний чай і живильну мазь.

Крім того, сосна містить ефірні олії, дуже багато хлорофілу, вітамінів С, К, вона має антиоксидантні властивості. Натуропати радять обливатися, вмиватися відваром і пити для поліпшення складу крові такий духмяний чай: узяти порівну соснової хвої (можна з молоденькими гілочками), плодів шипшини й цибулиння. Усе перемолоти на млинку для кави. 1 ст. л. суміші залити склянкою окропу, настояти 5 хв. і пити як чай, можна з медом. Такий напій також гарно чистить судини, активізує роботу печінки тощо. Також можна приготувати з новорічної сосни таку живильну мазь. Узяти соснові чи ялинові гілочки (ще ліпше, якщо на них є смола-живиця), подрібнити й змішати із сальною сіткою у співвідношенні 1:1. Варити на водяній бані 2 години. Процідити, витиснути ретельно й вилити в баночку. Мазь мож-

на використовувати як крем для рук, особливо це актуально зараз, коли шкіра рук потерпає від пересушування. Мазь ще корисно втирати у хворі суглоби, за остеохондрозу, змащувати шкіру в разі застосування медичних банок, просто втирати за вушном для поліпшення загального самопочуття. Гарний ефект дає втирання мазі в ділянку основи нервової системи – хребет.

Бурштинова настоянка запобігає застуді

Навіть камінь, утворений із застиглої живиці – бурштин, має лікувальну дію. Нині відомо, що бурштин випромінює негативні іони, які сприятливо впливають на людський організм, а бурштинова (янтарна) кислота є біо-

стимулятором та антистресовим препаратом. Аритмія, головний біль, втома зменшуються, якщо натирати шию, потилицю, скроні, зап'ястки настоянкою чи просто шматочком бурштину. Під час епідемії грипу корисно вживати щоранку чай з додаванням кількох крапель бурштинової настоянки, а натирання грудей та спини нею знижує підвищену температуру тіла й пришвидшує одужання під час бронхолегеневих хвороб. Для приготування настоянки беруть лише «сирий», необроблений, бурштин, який дуже подрібнюють. Потім 50 г цього бурштинового «піску» залити 0,5 л спирту (96%). Посудину щільно закрити й поставити в тепле місце на 2 тижні, при цьому часто збовтувати.

Ялиновий мед від кашлю

У народі здавна користуються великою популярністю ялиновий мед – засіб від кашлю, інших захворювань дихальних шляхів, зокрема трахеобронхітів. Особливо полюбують його діти. Рецепт ялинового меду: взяти 2 кг липового меду і 200 г свіжих бруньок (верхівки пагонів) ялини чи сосни. Мед розтопити, всипати подрібнені бруньки, ще можна додати 5-7 молоденьких подрібнених шишок завдовжки не більш як 2 см. Настояти не менш як 12 годин. Процідити. Пити по 1 ст. л. 3-5 разів на день.



Наталія ВАСИЛЬКІВ, медсестра урологічного відділення (ліворуч);



Надія ЗАБУРСЬКА, молодша медсестра отоларингологічного відділення (праворуч)

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

«ЛЕБЕДИНИЙ ПУХ» І «ГУЛІВЕР»

РЕЦЕПТИ ВІД ПАЛАТНОЇ МЕДСЕСТРИ НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЕСІ МАКАР

ТОРТ «ЛЕБЕДИНИЙ ПУХ»

4 яйця, 1,5 скл. цукру, 1 скл. сметани, 1 ст. л. амонію, 2,5 скл. борошна, 2 ст. л. какао.

Крем 1: 0,5 скл. молока, 1 ст. л. борошна, 1 ст. л. крохмалю, 1 скл. цукру. Усе зварити, а коли охолоне, додати 200 г вершкового масла.

Крем 2: 1 скл. маку, 1 скл. цукру, 1 пачка масла.

Мак промити, залити 2 скл. води та варити на невеликому вогні, доки вода не випарується. Готовий мак охолодити й розтерти у макітрі або змолоти у млинку. Масло збити з цукром-пудрою, поступово додаючи мак.

Приготувати тісто: білки відділити від жовтків і збити на круту піну з дрібною солі. Жовтки розтерти з цукром, додати сметану, амоній та обережно ввести білки. У яєчно-сметанну суміш всипати борошно й замісити тісто. Розділити тісто навпіл і до однієї частини додати какао. Зібрати торт у такому порядку: чорна паляниця, крем №1, вишні, біла паляниця, крем №2, чорна паляниця, крем №1, вишні, біла паляниця. Зверху торт змастити кремом №2 та обсипати січеними горіхами.

СИРНИЙ РУЛЕТ

Паляниця:

1) 100 г голландського сиру потерти на тертці з грубими вічками.

2) 2 яйця збити та вилити до сиру.

3) Додати 1 ст. л. майонезу.

4) Додати 1 ст. л. борошна Бляшку змастити олією й трішки підігріти. Вилити сир і пекти, доки не зарум'яниться. Вийняти спечену паляницю і скрутити її в пергаментний папір рулетом.

Начинка: 200 г фаршу, 1 цибулина, 1 морквина, сіль, перець до смаку.

Цибулю та морквину пасерувати, перемішати з фаршем. Змастити паляницю, закрутити в рулет у пергамент, перев'язати нитками, варити в каstrулі впродовж 30 хвилин та поставити під прес, доки не вистигне.

«ПЕЧІНКОВИЙ ПАШТЕТ»

1 стегно куряче, 200 г очеревици, 0,5 кг печінки, 300 г моркви, 2 цибулини, 100 г масла, 100 г сухарів, 3 яйця.

Стегно і очеревици відварити до готовності. Печінку ошпарити окропом. Усе двічі перемолоти на млинку для м'яса. Моркву й цибулю протушувати. Додати до печінкової маси, а ще масло, яйця, сухарі, посолити, поперчити та добре вимішати. Форму попередньо застелити пергаментом і викласти печінкову масу. Пекти 35-45 хвилин.

САЛАТ «ГУЛІВЕР»

300 г сиру «Сулугуні», 300 г вареної ковбаси, 200 г шинки, 4 помідори, 2 огірка, зелена цибуля, сіль, перець за смаком.

Усе нарізати великими кубиками. Заправити майонезом, посолити, поперчити.

СМІШНОГО!

Третій день лежу під ялинкою, ніяк не второпаю — невже такий подарунок нікому не потрібний?

Новий рік: — Треба зателефонувати мамі, сказати, де я: — Алло, мамо, де я?

— Кицю, що тобі подарувати на Новий рік? — Ой, любий, я навіть і не знаю...

— Гарзд, тоді даю тобі ще рік на роздуми.

Після святкування Нового року зустрічаються два приятелі: — Як зустрів свято? — Та не знаю, ще не розповідали...

— Що ти подарував дружині на Новий рік? — Путівку в Таїланд. — А вона що тобі? — Полетіла!

— Мамо, ти отримаєш від тата на свята хутряне пальто? — Мабуть, ні. — А ти вже пробувала падати на підлогу, ногами дригати і репетувати?..

— Я своїй коханій на Новий рік подарунок під ялинку поклав! — Вона що? — Вже кілька днів його шукає, ліс же великий!

І НАОСТАНОК...

ЯК ЗАХИСТИТИ ПЕЧІНКУ ПІД ЧАС СВЯТ

ВЖЕ НАСТАЛИ ЗИМОВІ СВЯТА. ВСІ ЛЮДИ НАМАГАЮТЬСЯ ПОДІЯТИ ЦЕЙ ПЕРІОД ОСОБЛИВИМ І НЕЗАБУТНІМ. ЖІНКИ ГОТУЮТЬ БЕЗЛІЧ СМАЧНИХ СТРАВ, А ЧОЛОВІКИ ВИРУШАЮТЬ ДО КРАМНИЦІ ЗА ПРОДУКТАМИ ТА СПИРТНИМИ НАПОЯМИ. ЯК ЖЕ БУТИ БЕЗ АЛКОГОЛЮ?

Гарний стіл тішить очі, а алкоголь завжди піднімає настрої та робить зимові свята веселішими. На жаль, спиртне згубно впливає на нашу печінку. Багато людей, незважаючи на цей факт, і надалі вживають алкогольні напої, до того ж у великій кількості.

У процесі виконання своєї основної функції печінка втрачає частину клітин. Тому багато людей задаються питанням: «Як захистити печінку під час свят?»

Не раз порушувалося питання про те, як відновити печінку після свят. Звичайно, найкорисніше, що ви можете зробити, — це не пити. Але так уже повелося, що 99%

людей не слідує цій пораді. Тому давайте розглянемо інші способи захисту печінки від алкоголю.

Купуйте натуральні продукти

Токсичні речовини — головна загроза для печінки. Нині важко знайти товари без консервантів і шкідливих добавок. Харчові добавки роблять продукти довговічними та смачнішими, але менш корисними. Тому перед по-

майонез, сметану і т. д. Використовуйте менш гострі приправи для м'яса та риби. До речі, риба й м'ясо повинні бути не жирними. Ідеальна риба для страв — тріска, пікша або камбала.

Що стосується м'яса, то найкраще — кролятина або курятина. Ще годиться м'ясо індички, якщо заздалегідь видалити весь жир.

Більше води та молочних продуктів

Зробіть для себе закон: на кожну чарку горілки — дві склянки води. Також постарайтеся під час трапези випити кілька склянок знежиреного йогурту або кефіру. Це значно допоможе вашій печінці впоратися зі спиртним.

Корисні чаї

Багато лікарів радять: перед тим, як сісти за стіл, випийте чай з коренів кульбаби або ягід ялівцю. Такий корисний чай допоможе швидко відновити печінку.

Фізичні навантаження

Після однієї години трапези за столом бажано прогулятися або зробити якісь вправи, наприклад, віджимання або присідання.

Якщо зважати на всі ці поради, то ваша печінка не постраждає, а її клітини швидко відновляться після свят.



Відповіді на сканворд, вміщений у № 23 2015 р.

- 1. Роксолана. 2. Березина. 3. Лада. 4. Ерато. 5. Амазонка. 6. Астрия. 7. Ніоба. 8. Аза. 9. Тин. 10. Ямб. 11. Ода. 12. Пас. 13. Українка. 14. Полум'я. 15. Яга. 16. Ту. 17. Афіна. 18. Ізоolda. 19. Акт. 20. Ан. 21. Кагат. 22. Уж. 23. Скирта. 24. Мат. 25. Ярославна. 26. Апорт. 27. Лаура. 28. Рід. 29. Сокіл. 30. «Сон». 31. Сі. 32. Кра. 33. Давидко. 34. Мазур. 35. Аркадія. 36. Ряска. 37. Мета. 38. Алсу. 39. Урна. 40. Тріо. 41. Окріп. 42. Тиран. 43. КрАЗ. 44. Іо. 45. Урок. 46. Якір. 47. Ікона. 48. Рис. 49. Ра. 50. Марія. 51. Костенко. 52. Аура. 53. Окис. 54. Самчук. 55. Мавка. 56. Оз. 57. Ази. 58. Оса. 59. Кириченко. 60. Симон. 61. Тракт. 62. Ре. 63. ОМО. 64. Матч. 65. ТТ. 66. Го. 67. Рух. 68. Жар. 69. Яр. 70. Рота. 71. Гончар. 72. Зет. 73. НЛО. 74. НЗ. 75. Сага. 76. Мак. 77. Стек. 78. Ада. 79. Честь. 80. Єва. 81.Ара. 82. Ат. 83. «ВВ». 84. Вата. 85. Гав. 86. Вода. 87. Ар. 88. Матвієнко.

ДО ЗУСТРІЧІ В НОВОМУ РОЦІ! ХАЙ БУДЕ ДЛЯ ВАС, ШАНОВНІ ЧИТАЧІ, 2016 РІК МИРНИМ, ЗДОРОВИМ, УСПІШНИМ, ПЛІДНИМ, РАДІСНИМ!

Редакція

СКАНВОРД Відповіді у наступному числі газети

Scrabble puzzle grid with 58 numbered clues and images of plants and flowers. Clues include: 1. Роксолана, 2. Березина, 3. Лада, 4. Ерато, 5. Амазонка, 6. Астрия, 7. Ніоба, 8. Аза, 9. Тин, 10. Ямб, 11. Ода, 12. Пас, 13. Українка, 14. Полум'я, 15. Яга, 16. Ту, 17. Афіна, 18. Ізоolda, 19. Акт, 20. Ан, 21. Кагат, 22. Уж, 23. Скирта, 24. Мат, 25. Ярославна, 26. Апорт, 27. Лаура, 28. Рід, 29. Сокіл, 30. «Сон», 31. Сі, 32. Кра, 33. Давидко, 34. Мазур, 35. Аркадія, 36. Ряска, 37. Мета, 38. Алсу, 39. Урна, 40. Тріо, 41. Окріп, 42. Тиран, 43. КрАЗ, 44. Іо, 45. Урок, 46. Якір, 47. Ікона, 48. Рис, 49. Ра, 50. Марія, 51. Костенко, 52. Аура, 53. Окис, 54. Самчук, 55. Мавка, 56. Оз, 57. Ази, 58. Оса, 59. Кириченко, 60. Симон, 61. Тракт, 62. Ре, 63. ОМО, 64. Матч, 65. ТТ, 66. Го, 67. Рух, 68. Жар, 69. Яр, 70. Рота, 71. Гончар, 72. Зет, 73. НЛО, 74. НЗ, 75. Сага, 76. Мак, 77. Стек, 78. Ада, 79. Честь, 80. Єва, 81.Ара, 82. Ат, 83. «ВВ», 84. Вата, 85. Гав, 86. Вода, 87. Ар, 88. Матвієнко.