

СТОР.

3

## БОТУЛІЗМ – НАЙТЯЖЧЕ ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ



Випадки ботулізму щороку реєструють в нашому краї.

Скажімо, за останні п'ять років статистика розподілилася таким чином: 2011 року захворіло 17 осіб, 2012 – 3 особи, 2013 занедало 15 осіб, 2014 – 21 особа. Торік зареєстрували п'ятеро хворих, але найприкріше, що хворіють не лише дорослі, а й діти, 2012 року одна людина навіть померла.

СТОР.

4

## ТЕТЯНА ТАБАЛЮК: «КОЛИ БАЧИШ ПОЗИТИВНІ ПЛОДИ СВОЄЇ ПРАЦІ – ЦЕ НАЙКРАЩЕ НАТХНЕННЯ»



Дуже позитивна, щира, добра та непересічна людина. Це про Тетяну Табалюк. Вона – лікар-офтальмолог, доцент кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії. Відразу склалося враження, що робота для неї – спосіб життя.

СТОР.

7

## ІРИНА ПАНДРАК: «ЗАВЖДИ МРІЯЛА ПРО МЕДИЦИНУ»

«Коли ти бачиш, що твоя робота приносить користь іншим і ти допомагаєш зробити людей щасливішими, то отримуєш неабияке задоволення, – каже Ірина Пандрак. – Про медицину мріяла ще з дитинства. Тепер знаю: з вибором фаху не помилилася. Щодня з радістю приходжу на роботу, а ввечері поспішаю додому, де на мене чекають донечка та чоловік».



СТОР.

8

## ЯК УБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД МЕДИЧНОГО ФАЛЬСИФІКАТУ

Купуючи лікарські препарати в аптечному закладі цілком справедливо очікувати від нього ефективної допомоги. Але часто трапляється, що вже перевірений препарат раптом не допомагає й хвороба не лише не відступає, але навіть й надалі прогресує. Тож, як не потрапити на підробку, з'ясувала у клінічного провізора Людмили Заяць.



СТОР.

11

## ГАРБУЗ. ПЛІД ЗДОРОВ'Я Й КРАСИ

Гарбуз – не лише смачний, а й корисний овоч – у ньому багато каротину. У м'якуші міститься вітамін D, який підсилює життєздатність і 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.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№9 (149) 24 ВЕРЕСНЯ  
2016 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

## ІТИ ЗА ПОКЛИКОМ СЕРЦЯ

ЛІКАРІ  
Й ПАЦІЄНТИ ТУТ  
ЯК ОДНА РОДИНА

Мар'яна СУСІДКО



Ольга ВОЛИНЕЦЬ – палатна медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6

Є люди, які у прямому сенсі змушені щоденно боротися за те, щоб побачити новий день і при цьому не впадають у відчай. Завітавши у відділення гемодіалізу, була вражена життєлюбністю та оптимізмом недужих. Вони не скаржаться на долю, а роблять усе можливе, аби у ситуації, в якій опинилися, почуватися якнайкраще. А у цьому їм допомагають завідувач відділення Світлана Володимирівна Данилів, лікарі – Зоряна Іванівна Літовкіна, Наталія Борисівна Марків і Мирослава Ярославівна Слободян.

– Щиро дякуємо Вам, людям у білих халатах, – мовить Андрій Когут, – за чуйність, щирість, турботу та опіку! Ваша невтомна праця дає нам надію на життя.

Андрій Когут на діаліз приїжджає кілька разів на тиждень із села Курівці Зборівського району. У відділенні він вже мов свій. Та що й казати, лікарі та пацієнти тут як одна велика родина. Бо за роки, які проводять у відділенні, товаришують. Інколи з лікарем чи медсестрою швидше поділяться радісною сімейною звісткою, запитують поради, виляють своє горе й біль.

– Напишіть подяку, ще від мене, – приєднується до розмови Степан Янюк з села Ангелівка Тернопільського району. – У відділенні гемодіалізу – найкращий та найчуйніший медперсонал. Велике Вам людське спасибі! Все тепло ваших сердець, доброта й співчуття до пацієнтів нехай повернуться Вам устократ! Бажаю усім міцного здоров'я, добробуту, успіхів у всьому.

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

Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, 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 hazeta.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 один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
--	---	--	---	---	--	---	---

**НОВИНИ**

## ПАЦІЄНТИ ВІДДІЛЕННЯ ГЕМОДІАЛІЗУ ПРОСЯТЬ ДОПОМОГИ В КЕРІВНИКІВ КРАЮ

Лариса ЛУКАЩУК

Майже сто пацієнтів відділення гемодіалізу Тернопільської університетської лікарні звернулися з відкритим листом до голови облдержадміністрації Степана Барни та голови облради Віктора Овчарука. Просять не змінювати фірму-постачальника розчинів для процедури гемодіалізу, послугами якої вони користуються впродовж багатьох років. Причиною такого звер-

нення до керівництва краю стали випадки погіршення стану здоров'я та навіть смертей у пацієнтів-гемодіалітиків з інших областей та кількох лікарень столиці.

У зверненні, зокрема, йдеться: «Були неймовірно стурбовані, коли почули у засобах масової інформації новину про те, що у деяких містах України дуже погіршився стан здоров'я діалітичних хворих і почастишали смертельні випадки внаслідок застосування неякісних роз-

чинів та витратних матеріалів для процедури гемодіалізу. Як стверджують автори телевізійних сюжетів, та й самі пацієнти, ймовірно причиною такої ситуації, є зміна виробника цієї медичної продукції. Отож, аби уникнути подібного у нас на Тернопільщині, просимо Вас посприяти нашому медичному закладу не змінювати фірму-постачальника, медичними засобами якої ми користуємося багато років. Перевірили їх, як кажуть, власним

здоров'ям. Розуміємо, що нове керівництво МОЗ намагається зробити все можливе, аби тендерні закупівлі відбувалися нині відкрито, чесно й прозоро. Але як маємо забезпечити себе, щоб не заплатити надто дорого за цілком благі наміри? Дуже переживаємо, щоб один невиважений, поспішний крок не перетворився на фатальну помилку, ціна якої — чийсь життя».

Пацієнти відділення гемодіалізу вірять, що керівники

краю не залишать їх наодинці з ймовірною проблемою, та сподіваються на підтримку, бо не на словах знають, що їм не байдужі проблеми медичної галузі. «І зараз з вдячністю згадуємо, як Степан Барна потурбувався про відкриття відділення гемодіалізу в Бучацькій райлікарні, хворі з навколишніх міст і сіл дуже раді, бо раніше не так просто їм було діставатися до Тернополя», — пишуть вони у зверненні.

Сподіватимемося, що пацієнтам з хронічною нирковою недостатністю з Тернополя не доведеться виходити на акції «Не лікуйте нас сміттям», як це відбувається в інших областях країни.

## КОМУНАЛЬНИМ АПТЕКАМ ДОПОМОЖУТЬ ГРОШИМА

**АПАРАТ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ ІНІЦІУЄ ВИДІЛЕННЯ ДОДАТКОВИХ КОШТІВ НА ДІЯЛЬНІСТЬ АПТЕЧНОГО ОБ'ЄДНАННЯ. ЗА ПІВРОКУ УСТАНОВА ПОКАЗАЛА ЕФЕКТИВНУ РОБОТУ, ТОЖ ДЕПУТАТИ ХОЧУТЬ ПОСПРИЯТИ ПОДАЛЬШОМУ РОЗВИТКУ МЕРЕЖІ.**

— Зміна керівника аптечного об'єднання та стратегії роз-

витку мережі комунальних аптек дала очікувані результати, каже голова Тернопільської облради Віктор Овчарук. — Обіг аптекоуправління упродовж року складає 25 млн. грн., а протягом першого півріччя установа сплатила майже 1 млн. грн. податку. Водночас більшість приватних аптек перебувають на єдиному податку й на обласний бюджет вагомий вплив не мають.

— Це є свідченням того, що комунальні аптеки можуть працювати ефективно. Головне — бажання та правильний менеджмент, — каже Віктор Овчарук. — Та для того, щоб систематизовано відкривати аптеки, потрібні кошти. Пропонуємо на сесії облради виділити додатково кошти з обласного бюджету. Врешті, аптеки повернуть це в скарбницю у вигляді податку. Водночас додаткові кош-

ти дозволять швидше запустити деякі аптеки, які можуть працювати й приносити прибуток.

В облраді зазначають, що у депутатського корпусу є принципова позиція, аби у комунальних закладах охорони здоров'я працювали комунальні аптеки. Тобто свій підтримує своє. Наразі є розуміння з цього приводу головних лікарів. Прикладом є місто Кременець,

де нещодавно відкрили аптеку.

Крім того, незабаром планують відкрити ще одну комунальну аптеку в Тернополі на вул. Бродівській. Її вже відремонтували. Наразі питання за благоустроєм, а саме — прокладання асфальтного покриття. Діяльність цієї аптеки буде спрямована на допомогу учасникам АТО. Для них розроблено систему знижок на медичні препарати.

## ЛЕПТОСПІРОЗ – НЕДУГА НЕБЕЗПЕЧНА

**ВІД ПОЧАТКУ РОКУ НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ЗАРЕЄСТРУВАЛИ ТРИ ВИПАДКИ ЛЕПТОСПІРОЗУ. ЗАХВОРЮВАННЯ ПІДСТУПНЕ ТА НЕБЕЗПЕЧНЕ. ВІД НЬОГО НАЙЧАСТІШЕ ПОТЕРПАЮТЬ КРАЯНИ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ГОСПОДАРСТВАХ АБО Ж ЛЮБЛЯТЬ ОХОЛОДИТИСЯ У МІСЦЕВИХ ВОДОЙМАХ.**

В області лептоспіроз є однією з найбільш розповсюджених природно-вогнищевих інфекцій. Епідемічна ситуація розцінюється, як нестійка. За 7 місяців нинішнього року зареєстровано 3 випадки лептоспірозу (за відповідний торішній період — 5, 2014 р. — 13) у жителів Кременецького, Підволочиського районів та м. Тернополя. Всі випадки

захворювання підтверджено лабораторно. Умовами, які сприяли зараженню, є ведення домашнього господарства, догляд за сільськогосподарськими тваринами без засобів захисту та купання у місцевих відкритих водоймах.

За результатами оцінки багаторічної динаміки захворюваності, в області прослідковується літньо-осіння

сезонність лептоспірозу, пік якої припадає на серпень — вересень. Це пов'язано з підвищенням чисельності мишоподібних гризунів, купальним сезоном, періодом активної риболовлі та проведенням сільськогосподарських робіт.

Основний механізм передачі хвороби — фекально-оральний, який реалізовуєть-

ся переважно водним шляхом (пиття води з малих водойм, заковтування її під час купання). Можливе зараження при вживанні продуктів, забруднених виділеннями гризунів (переважно овочів і фруктів, зрідка — молока чи м'яса). Трапляється й контактне зараження при догляді за хворими тваринами, їх забої, у разі укусу інфікованими гризунами чи іншому пошкодженні шкіри, а також на риболовлі, косовиці, при ходінні босоніж тощо.

**РАКУРС**



**Надія ПЕРЕДЕРІНГ,**  
бухгалтер (ліворуч);  
**Тетяна ЗАЄЦЬ,** лікар  
гастроентерологічного  
відділення (праворуч)

Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА



# БОТУЛІЗМ – НАЙТЯЖЧЕ ХАРЧОВЕ ОТРУЄННЯ

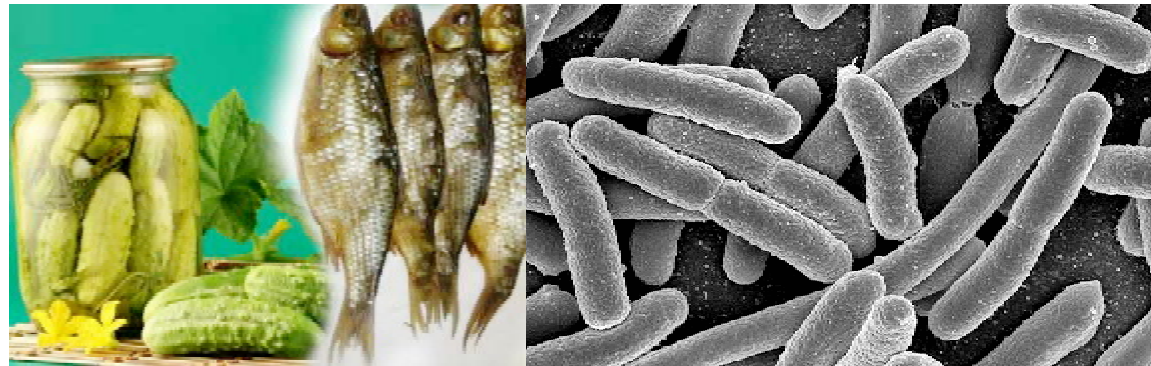
Лариса ЛУКАЩУК

**ЯКОСЬ НА ВЕЧЕРЮ ГОСПОДИНЯ РОДИНИ ПОДАЛА ДО СТОЛУ САЛАТ З КОНСЕРВОВАНИХ ОГІРКІВ І ПОМІДОРІВ. УСІМ ЧЛЕНАМ СІМЕЙСТВА ДУЖЕ ЗАСМАКУВАЛА ТАКА КОНСЕРВАЦІЯ – ГОСТРЕНЬКА, З ПРЯНОЦАМИ. ЧЕРЕЗ КІЛЬКА ДНІВ ДВОЄ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї З ДІАГНОЗОМ «БОТУЛІЗМ» ПОТРАПИЛИ ДО РЕАНІМАЦІЇ. ЯК З'ЯСУВАЛИ ЕПІДЕМІОЛОГИ, ПРИЧИНОЮ ЗАНЕДУЖАННЯ СТАВ ТОЙ СМАЧНИЙ САЛАТ. ТЕРМІН ЙОГО ЗБЕРІГАННЯ ПОБИВ УСІ МОЖЛИВІ РЕКОРДИ – ТРИ РОКИ «ВИЧІКУВАВ» НА ПОЛИЦІ В ПІДВАЛІ. ПОДІБНІ ВИПАДКИ НЕПОДИНОКІ Й У НАШОМУ КРАЇ. ЄДИНЕ, ЩО НАМ ВІДОМО З ЦЬОЇ СИТУАЦІЇ, ПОТЕРПІЛИ, ЯКІ СМАКУВАЛИ САЛАТОМ, ЗАЛИШИЛИСЯ ЖИВИМИ. А ОТ КІЛЬКА РОКІВ ТОМУ, ЯК РОЗПОВІЛИ ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ЕПІДЕМІОЛОГИ, ЛЮДИНУ ТАК Й НЕ ВДАЛОСЯ ВРЯТУВАТИ. ЩО Є ПРИЧИНОЮ ЦЬОЇ НЕДУГИ ТА ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАХВОРЮВАНІСТІ НА БОТУЛІЗМ, З'ЯСОВУВАЛИ В ЗАВІДУЮЧОЇ ВІДДІЛУ ЕПІДНАГЛЯДУ (СПОСТЕРЕЖЕННЯ) ТА ПРОФІЛАКТИКИ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРУ МОЗ УКРАЇНИ ВОЛОДИМИРИ СВЕРСТЮК.**

**– Володимиро Володимировно, якою є нині ситуація щодо захворюваності на ботулізм на Тернопільщині?**

– Випадки ботулізму реєструємо щороку в нашому краї. Скажімо, за останні п'ять років статистика розподілилася таким чином: 2011 року захворіло 17 осіб, 2012 – 3 особи, 2013 занедужало 15 осіб, 2014 – 21 особа. Торік зареєстрували п'ятеро хворих, але найприкріше, що хворіють не лише дорослі, а й діти, 2012 року одна людина навіть померла. Вже цього року на ботулізм захворіли 8 осіб, з яких 3 дітей, добре, що летальних випадків не трапилося й всі одужали. Головною причиною цих випадків стало вживання м'ясних та овочевих консервів домашнього приготування в'я-

леної риби, приготовленої також у домашніх умовах. Пригадався випадок, що трапився з хлопцями, які захворіли на ботулізм. Двоє братів, 12 і 13 років, одного із сіл Збаражчини дуже любили рибалити. Літні канікули проводили на річці: ловили рибу, сушили тараньку й, не давши рибі добре висохнути, з'їдали її. Це все відбувалося без нагляду батьків, які були заклопотані своїми сільськими турботами. Отож, порушивши всі «писані та неписані закони» приготування в'яленої риби, хлопці одночасно потрапили в реанімацію з важким отруєнням, де констатували діагноз: «Ботулізм». Увесь місяць лікарі боролися за життя дітей, на щастя, недуга відступила, але канікули цих школярів скоротилися та й здоров'я не додалося.



**– Напевно, нашим читачам буде цікаво дізнатися більше про ботулізм: як він виникає, коли були помічені перші випадки цієї недуги?**

– Історія цієї хвороби сягає сивої давнини – отруєння, що нагадують ботулізм, були відомі ще з Х століття. А от перше документальне свідчення про цю недугу надійшло з Візантії, коли імператор Лев VI заборонив вживання до їжі кров'яної ковбаси через небезпечні для життя наслідки. В Європі про цю недугу дізналися лише 1793 року після резонансного спалаху вживання страви «блюнзен» (ковбаса, яку вкладають у варений свинячий шлунок, що заповнений кров'ю та спеціями). Від такого наїдку тоді захворіло 13 осіб, шість з них померли. Саме тоді й вперше було зазначено, що в зіпсованій ковбасі утворюється токсин в анаеробних умовах, тому виникла ідея тривалого варіння ковбаси. А ось наступний прикрий випадок стався 1895 року. В бельгійському місті виник екстраординарний спалах ботулізму. Тридцять чотири людини разом їли мариновану та вуджену шинку. Після її вживання всі зане-

дужали – у них двоїлися предмети перед очима, порушилися такі функції, як ковтання та мовлення, розширилися зіниці, а згодом розвинувся м'язевий параліч. Троє осіб з цієї групи померли. Лікарі того часу вже знали, що зростання збудника в шинці відбулося саме в період її вудження. Взагалі до ХХ століття вважали, що «ботуліногенними» є лише м'ясні чи рибні продукти. Але вже 1904 року було описано спалах ботулізму з 11 летальними випадками, які трапилися від вживання салату з консервованих бобів.

Пригадався ще один випадок у нас в Україні, коли 1933 року в Дніпропетровську виник спалах ботулізму в 230 осіб, які посмакували рибою з Азовського моря.

Нині відомо сім видів ботулотоксину й відповідно сім

но помили овочі, фрукти або ягоди, що збирали із землі, а також гриби, то з ними кластеридія ботулізму у вигляді спор потрапляє до слоїка. Збудник закупорюють, створивши у такий спосіб анаеробні (безкисневі) умови, за яких він починає розмножуватися.

Також дуже небезпечні м'ясні вироби, особливо ковбаса домашнього приготування. Як оболонку для виготовлення такої ковбаси використовують кишки свині, а саме у кишківнику тварини кластеридія ботулізму розмножується й надходить у довілля. І наповнивши кишківник м'ясним фаршем та помістивши його у ударню, створюємо «сприятливі» безкисневі умови. Так само небезпечна й консервована риба. Її забруднення можливе в процесі зберігання, перевезення, об-

серотипів Clostridium botulinum: А, В, С, D, Е, F, G. Збудники ботулізму широко поширені в природі.

У нашій країні традиційно господині консервують овочі та фрукти в домашніх умовах, готують слабосолену, в'ялену рибу, вудять м'ясо. Але якщо ці наїдки були приготувані з порушенням технологічного процесу – неякісного миття продуктів (м'яса, риби, овочів, фруктів), порушенням температурних режимів при стерилізації та зберіганні, то їх вживання може спричинити таке грізне захворювання, як ботулізм. З історії цієї недуги відомі ще й групові захворювання, коли вживали до їжі продукти, які готувалися на великих підприємствах. До прикладу, в США 1977 року був спалах ботулізму, коли відвідувачі закладу громадського харчування поїли консервованого перцю, який кухар виготовив у себе вдома.

**– Що спричиняє ботулізм?**

– Збудник хвороби – кластеридія ботулізму. Її носіями є свійські та дикі тварини, які самі не хворіють, але виділяють цей збудник у навколишнє середовище. Якщо під час консервування неретель-

вживати «здуті» консерви, навіть якщо смак продукту не змінився.

Доза ботулотоксину, що потрапила, визначає тривалість інкубаційного періоду, який триває від 8 годин до 10 днів. При значній дозі інкубаційний період короткий (до декількох годин), симптоми нарастають швидко, іноді стрімко. Якщо кількість ботулотоксину невелика, всмоктується він повільно, тоді інкубаційний період буде розтягуватися в часі, симптоми нарастають поступово.

**– Якими ж є перші симптоми цієї недуги?**

– Перші та найбільш постійні провісники ботулізму – це підвищена стомлюваність, м'язова слабкість («ноги ватяні»), запаморочення, сухість у роті («язик присихає до піднебіння»), порушення зору («сітка перед очима»), порушення ковтання: хворі скаржаться на «клубок у горлі». У частини хворих (майже у 30-40% ботулізму, спричиненого серотипами А, В й Е) можуть у перші години й дні спостерігатися короточасні ознаки ураження травної системи: нудота, блювання, послаблення випорожнень.

За найменшої підозри слід звертатися за медичною допомогою в лікувальний заклад, щоб отримати спеціалізовану з введенням протиботулінічної сироватки. Серед специфічних методів діагностики для підтвердження діагнозу є виявлення ботулотоксину в досліджуваному матеріалі – сироватці крові, блювотних масах, початкових промивних водах. Окрім дослідження цього матеріалу, обов'язково потрібно віднести у лабораторію залишки їжі, що могли спричинити отруєння.

**– Які методи профілактики цієї небезпечної недуги?**

– Щодо профілактики ботулізму, то тут діє єдине правило: ретельно дотримуватися технології приготування вудженої продукції, солінь, консервованих продуктів як в домашніх умовах, так і на підприємствах громадського харчування. Не слід купувати кров'яну та ліверну ковбасу, солону чи копчену рибу, буженину, шинку, консервовані гриби у випадкових осіб. Якщо продукт викликає сумнів, краще його прокип'ятити: 10 хвилин у киплячій воді – і ботулотоксин зруйнований. М'ясо при цьому має бути порізане шматками завтовшки не більше 2 см. Якщо кришка на банці здулася («бомбаж») або відкрилася – таку консерву необхідно викинути, бо продукт зіпсований. Ясна річ, що в жодному разі його не можна куштувати, цю консервацію знищують.

# ТЕТЯНА ТАБАЛЮК: «КОЛИ БАЧИШ ПОЗИТИВНІ ПЛОДИ СВОЄЇ ПРАЦІ – ЦЕ НАЙКРАЩЕ НАТХНЕННЯ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**ДУЖЕ ПОЗИТИВНА, ЩИРА, ДОБРА ТА НЕПЕРЕСІЧНА ЛЮДИНА. ЦЕ ПРО ТЕТЯНУ ТАБАЛЮК. ВОНА – ЛІКАР-ОФТАЛЬМОЛОГ, ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГІЇ, ОФТАЛЬМОЛОГІЇ ТА НЕЙРОХІРУРГІЇ ТДМУ. ВІДРАЗУ СКЛАЛОСЯ ВРАЖЕННЯ, ЩО РОБОТА ДЛЯ НЕЇ – СПОСІБ ЖИТТЯ. ДО СВОГО ФАХУ ПРИКИПЛА З УСІЄЮ ДУШЕЮ І, ЗДАЄТЬСЯ, МОЖЕ ГОДИНАМИ РОЗПОВІДАТИ ПРО УЛЮБЛЕНУ СПРАВУ. А СКІЛЬКИ ВДЯЧНИХ ПАЦІЄНТІВ У НЕЇ!**

**– Тисячі людей, дякуючи Вам, бачать цей світ. Як ви обрали саме цю професію?**

– Я продовжила лікарську династію. Мій батько – офтальмолог. З дитинства вже з цікавістю спостерігала за його роботою. У лікарняних стінах пам'ятаю себе змалку. Тато часто брав мене із собою на роботу. Він оглядав пацієнтів, а я зачаровано спостерігала за усім. Відтак, коли настав час визначитися з майбутнім фахом, вибір пав саме на медичний виш. Що стану офтальмологом, вирішила не відразу. Вагалася між гінекологією та офтальмологією. Офтальмологія перемагла.

**– Батько допомагав вам утвердитися в фаху?**

– Батько для мене – взірєць. Йому завдячую здобутим знанням і навичкам. Пишаюся, що маю такого батька, який мені передав усі свої вміння та навчив усього, що стосується царини офтальмології. Я лише їх розвиваю й удосконалюю. Робота ліка-

ря – це постійне навчання та розвиток.

**– Які очні патології нині найбільше дошкуляють українцям?**

– Серед патологій, що призводять до інвалідності, на першому місці – глаукома, на другому – судинна патологія, на третьому – травма ока. Тобто навіть онкозахворювання знаходяться на 6-7 місці. Люди забувають, що в 40 років мають йти до офтальмолога – виміряти внутрішньоочний тиск і перевірити гостроту зору. Нічого страшного в діагнозі «глаукома» нині немає. Якщо в 40 років лікарі виявили ознаки первинної глаукоми та якщо лікуватися, людина бачитиме ще 40 років. Якщо не лікуватися, можна втратити зір за 10-12 років. Як наслідок – сліпнуть. Інша небезпечна хвороба – судинна патологія ока. Всі судинні захворювання організму призводять до погіршення зору. Це гіпертонічна недуга, на яку хворіє 50% людей після 45 років. При підвищеному тиску судини не витримують напруження – стають крихкими й людина втрачає зір. При цукровому діабеті через надлишок цукру розростаються судини, так само і в оці. Що більше цукру в крові – то вища ймовірність осліпнути.

**– Яку б порадили читати літературу за спеціальністю?**

– Щоб ви не прочитали – все вас збагатить. І не має значення чи це описи захворювань офтальмологів XIX-XX століття, чи сучасні підручники Американської академії офтальмології. Головне – читати, читати побільше й не забувати про періодичні ви-

дання, аби бути в курсі нового. Бо лікар повинен тримати руку на пульсі всіх нових методик і підходів у лікуванні.

**– Чи доводилося стажуватися за кордоном?**

– Так, я мала нагоду побувати на лекціях іменитих офтальмологів у Франції, Чехії, Польщі, Італії, Нідерландів. З



кожної зустрічі старалася почерпнути якнайбільше знань і нових інноваційних методик, які широко там застосовують. З деякими європейськими офтальмологами мені вдалося потоваришувати, ми листуємося й досі.

**– Чи можемо мовити про мінуси у вашій професії?**

– Якщо ти справді любиш свою роботу, то мінусів не бачиш. Звісно, буває перевтома, виснаження, не найкращий настрій, якщо щось не вдалося... Проте це не мінуси, а можливість рухатися вперед. Просто все обдумуєш, аналізуєш та рухаєшся далі.

**– Найяскравіший випадок з вашої практики?**

– Пригадую до нас привезли акторку з драмтеатру. На неї наїхав автомобіль і вона отримала травми обличчя. З моїм наставником наклали їй понад 20 швів. Також був випадок з молодим чоловіком, який уночі вставав до дитини й через власну необережність вдарився оком до кута столу. Через отриману травму був ризик цілковитої втрати зору. Однак нам вдалося його відновити.

Не можу не розповісти й про п'ятирічну дівчинку, яка погано бачила з народження. Коли їй уперше одягнули контактні лінзи, в неї, можна сказати, емоції просто вибухнули. Ніколи не забуду її очей. Узагалі з дітьми дуже люблю працювати. Вони безпосередні та щирі. Інколи з ними набагато легше й цікавіше, ніж з дорослими.

**– Що надихає та додає сили працювати?**

– Щаслива посмішка та іскри в очах тих, хто побачив нарешті всі барви цього світу! Заради хочеться й далі працювати. Коли бачиш позитивні плоди своєї праці – це найкраще натхнення!

**– Як любите відпочивати після роботи?**

– Чи не найбільше додають снаги велопогулянки із сім'єю. В Європі такий вид відпочинку дуже популярний. У нас він лише виходить на широкий загал. Утім, тернопільняни дедалі більше надають перевагу двоколісному транспорту. Також люблю мандрувати. Нові місцини відкривають багато нового й незвіданого.

**– У чому секрет вашого професійного успіху?**

– Жодних секретів немає. Головна формула – я дуже люблю свою роботу та маю величезне бажання допомагати людям відновити зір.

**– Чи всі студенти, в яких ви курували наукові роботи, стали після закінчення університету офтальмологами?**

– Курувала наукові роботи кількох студентів. На жаль, не всім удалося стати офтальмологами, але з усіма склалася дружні взаємини й ми тісно співпрацюємо донині. Деякі з моїх студентів стали успішними офтальмологами, у тому числі й за кордоном, адже переважно навчала іноземних студентів. Приємно зустрітися з ними на конференціях, порадіти їхнім успіхам і почути теплі слова вдячності за те, що чогось навчила та була у чомусь взірцем.

**– Чим керуєтесь у житті?**

– Божими заповідями, заповідями моралі, порадами батьків, заповідями Філатова.

**– Як уберегти очі здоровими?**

– Шкідливі для наших очей усі зовнішні чинники – телевізор, кондиціонер, погана екологія, ультрафіолетові промені, що проникають зараз на землю більше через озонові діри... Людині не можна дивитися на сонце. Влітку не можна дивитися на сонце в зеніті. Воно надзвичайно активне й фокусується на сітківці ока. Діти дивляться на сонечко, але шість секунд достатньо, щоб отримати опік сітківки. Треба привчати дітей до окулярів, що захищають від сонячних променів – це елемент гігієни. Затемнення окулярів має бути від 30 до 70 відсотків. В середньому – 60-70 відсотків. Якщо немає окулярів – треба дивитися на горизонт і через 35-40 хвилин око самозахищається. Можу також дати добру пораду для людей, які працюють за комп'ютером. У моніторі є функція обрати тло. Синій фон подразнює сітківку, він токсичний, а зелений – фізіологічний. Краще читати з сірого чи зеленого фонів. І кліпати очима 18 разів на хвилину, тоді око зволожується.

## РАКУРС



✱  
Христина ВІЦЕНТА та  
Мирослава МАРИЧ,  
медичні сестри хірургічного відділення

Фото Миколи  
ВАСИЛЕЧКА



## ОНКОЛОГІЯ

### СОНЯЧНЕ СВІТЛО ЗНИЩУЄ КЛІТИНИ РАКУ

**УЧЕНІ З КАЛІФОРНІЙСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ (США) ЗАЯВИЛИ, ЩО СОНЯЧНЕ СВІТЛО ЗНИЩУЄ КЛІТИНИ РАКУ.**

Фахівці провели масштабну роботу, під час якої взяли зі шкіри людини проби ракових клітин і розділили їх на дві групи. Перша з них опро-

мінювалася сонячним світлом, а друга – електричним.

У підсумку експерти з'ясували, що пухлини, на які потрапляє випромінювання Сонця, помітно зменшуються в розмірах. Якщо ж вплив тривалий – захворювання локалізується.

За словами вчених, їхнє дослідження просуне роботу у боротьбі з раком на новий рівень. Враховуючи нові знання, медики зможуть розробити ефективніші методики для знищення ракових клітин.

# СИМПТОМИ, ЯКІ «РОЗКАЖУТЬ» ПРО ХВОРОБИ СЕРЦЯ ТА СУДИН

Мар'яна СУСІДКО

**Х**вороби серця перші в сумному рейтингу причин смертності більшості українців. Тому варто завчасу діагностувати проблеми із серцево-судинною системою. Кожна людина просто зобов'язана знати основні симптоми хвороб серця. Як кажуть, профілактика — краще лікування! Якщо знаєте симптоми деяких захворювань на ранній стадії, ви, безсумнівно, вживете заходів для запобігання хвороби вашого організму. Які симптоми повинні насторожити, а при яких рекомендують негайно звернутися до лікаря, з'ясувала у лікар-кардіолога університетської лікарні Олени Прокопович.

## КАШЕЛЬ

При проблемах із серцем — відхаркувальні препарати не допомагають. Особливо варто насторожитися, якщо сухий кашель з'являється в положенні лежачи.

## СЛАБКІСТЬ І БЛІДИСТЬ

Функціональні розлади нервової системи — неуважність, підвищена стомлюваність, поганий сон, тремор кінцівок — часті ознаки неврозу серця.

Блідість зазвичай спостерігається при недокрив'ї, спазмі судин, запальному ураженні серця при ревматизмі, недостатності клапанів аорти. При важ-

ких формах легенево-серцевої недостатності змінюється колір губ, щік, носа, мочок вух і кінцівок, які візуально синіють.

## ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ

Запальні процеси (міокардити, перикардити, ендокардити) та інфаркт міокарда супроводжуються підвищенням температури, іноді навіть лихоманкою.

## ТИСК

40 тисяч щорічно помирають через крововилив у мозок на тлі високого тиску. При цьому, якщо дотримуватися правила контролю за тиском і не провокувати його підвищення, то можна уникнути не лише поганого самопочуття, але й серйозніших проблем.

Стійке підвищення артеріального тиску вище 140/90 — серйозний чинник для занепокоєння й підозри на ризик серцево-судинних захворювань.

Дуже рідкісний (менше 50 ударів на хвилину), частий (більше 90-100 на хвилину) або неритмічний пульс повинний насторожити, подібні відхилення можуть свідчити про ішемічну хворобу, порушення провідної системи серця та регуляції серцевої діяльності.

## НАБРЯКІСТЬ

Сильні набряки, особливо до завершення дня, можуть виникати через велику кількість солоні їжі, проблем з нирками і в тому числі — через серцеву

недостатність. Відбувається це тому, що серце не може впоратися із перекачуванням крові, вона нагромаджується в нижніх кінцівках, викликаючи набряки.

## ЗАПАМОРОЧЕННЯ ТА ЗАКОЛИСУВАННЯ В ТРАНСПОРТІ

Першими симптомами наближення інсульту можуть бути часті запаморочення, але вони ж є проявом захворювання середнього вуха та зорового аналізатора.

## ЗАДИШКА

Почуття нестачі повітря, сильна задишка — симптоми, які можуть вказувати на стенокардію та серцеву недостатність. Іноді зустрічається астматичний варіант інфаркту міокарда, що супроводжується відчуттям задухи. Відрізнити захворювання легенів від серцевої задишки може лише фахівець.

## НУДОТА І БЛЮВОТА

Судинні ускладнення дуже легко сплутати з гастритом або загостренням виразки, симптомами яких є нудота та блювання. Справа в тому, що нижня частина серця розташована близько до шлунка, тому симптоми можуть бути оманливими й навіть нагадувати харчове отруєння.

## БІЛЬ, ЩО НАГАДУЄ ОСТЕОХОНДРОЗ

Біль між лопатками, шиї, лівої руки, плечі, зап'ясті, навіть у

щелепи може бути ознакою не лише остеохондрозу або міозиту, але й серцевих проблем. Симптомом стенокардії може бути виникнення таких симптомів після фізичного навантаження або емоційних потрясінь. Якщо біль виникає навіть під час відпочинку і після застосування спеціальних серцевих препаратів — такий симптом може свідчити про наближення інфаркту.

## БІЛЬ У ГРУДЯХ

Почуття печіння та здавлювання, явний, тупий, сильний або періодичний біль, спазм — всі ці відчуття в грудях — ознака про-



блем із серцем. При спазмі коронарних судин біль пекучий та гострий, що є ознакою стенокардії, яка почасти виникає навіть у стані спокою, наприклад, вночі. Напад стенокардії — провісник інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця (ІХС).

Сильний тривалий біль за грудною, віддає у ліву руку, шию та спину прикметний для розвитку інфаркту міокарда. Біль у грудях при інфаркті міокарда буває дуже сильним, аж до втрати свідомості. До речі, одна з найбільш частих причин інфаркту — атеросклероз коронарних судин.

Біль у грудях, що віддає у по-

тилицю, спину, в пахову ділянку — симптом аневризми чи розшарування аорти.

Тупий та хвилеподібний біль в ділянці серця, який не поширюється на інші частини тіла, на тлі підвищення температури свідчить про розвиток перикардиту.

Проте гострий біль у грудях може свідчити й про інші захворювання, скажімо, бути симптомом міжреберної невралгії, оперізувального лишаю, радикуліту в шиї або грудях, спонтанного пневмотораксу або спазму стравоходу.

## СИЛЬНЕ СЕРЦЕБИТТЯ

Сильне серцебиття може виникати при посиленому фізичному навантаженні, внаслідок емоційного збудження людини або через переїдання. Але сильне серцебиття дуже часто є раннім передвісником хвороб серцево-судинної системи.

Сильне серцебиття проявляється як відчуття перебоїв у роботі серця. Здається, що серце ледь не вистрибує з грудей або завмирає. Напади можуть супроводжуватися слабкістю, неприємними відчуттями в ділянці серця, непритомністю.

Такі симптоми можуть свідчити про тахікардію, стенокардію, серцеву недостатність, порушення кровопостачання органів.

За наявності хоча б одного з перерахованих симптомів важливо одразу ж звернутися до лікаря та пройти дослідження, які виявлять справжню причину нездужання. Один з найбільш ефективних методів лікування будь-якого захворювання — це його раннє діагностування та своєчасна профілактика.

## АПІТЕРАПІЯ

# ЛІКИ З БДЖОЛИНОЇ АПТЕКИ ДОПОМОЖУТЬ

Лариса ЛУКАЦУК

**О**сіннь лише вступила у свої права, а ніс, як мовиться, на мокрому місці — нежить, чихання, першіння у горлі. Чимало людей потерпають зараз від цієї напасти. Отож, аби протидіяти всіляким вірусам та бактеріям і підтримати імунітет, спробуйте природні ліки з пасіки. Щоправда, вживати їх потрібно обачливо. Як це зробити, радилися з лікарем-методистом обласного Центру здоров'я Андрієм Зарусінським.

— І справді, продукція бджільництва доволі ефективна восени, коли активізувалися вірусні респіраторні інфекції, — каже Андрій Сигзмундович. — У своїй апітерпевтичній практиці звертаю основну увагу на зміцнення імунної системи саме за допомогою продуктів бджільництва. Приймаючи бджолині продукти, людина дає своєму організму біоенергетичне підживлення, внаслідок чого й творяться справжні дива. Тому раджу всім — і хворим, і здоровим — користуватися цими природними ліками. Це не лише мед, а й такі продукти, як перга бджолинка, пилок, маточне молочко, забрус, прополіс.

Візьмемо до прикладу бджолиний пилок. Він, як і всі продукти бджільництва, має дуже широкий спектр апітерпевтичної дії. Насамперед, це — унікальний за кількістю вітамінів продукт. На жаль, не всім відомо, що саме бджолиний пилок є найкращим полівітамінним препаратом. Відомо, що в квітковому пилку міститься 23



мікроелементи, а в крові людини — 24. Отож розмірковуюте, чи годиться вживати цей вітамінний продукт?

Крім мікроелементів у бджолиному пилку міститься ще 240 біологічно активних речовин, які необхідні людині для процесів обміну. Тому спеціалісти вважають пилок найуніверсальнішим продуктом бджільництва й радять застосовувати його для поліпшення кровотворення.

Особливо це актуально для тих, у кого недокрив'я. Бджолиний пилок, за словами лікаря, є дуже ефективним засобом при анемії через те, що посилюється утворення еритроцитів, внаслідок чого підвищується рівень гемоглобіну. У такому разі пилок у багато разів перевищує протианемічні дії фармацевтичних препаратів.

А ще, як і всі інші продукти бджільництва, пилок є потужним імуностимулятором. Приймають його так: по 0,5 чайної ложки тричі на день до їди, розсмоктуючи в роті й не запиваючи нічим упродовж 15-20 хвилин. Вживають три тижні, в деяких випадках до 1,5 місяця.

До того ж цей продукт має антисклеротичні властивості, зміцнює капіляри, знижує вміст холестерину в крові, стимулює імунну систему, підвищує розумову й фізичну працездатність, апетит. Вважають, що пилок сприяє подовженню життя.

Унікальне за своїми властивостями й маточне молочко. Цей продукт належить до головних в апітерапії, бо має здатність регулювати функції чи не всіх сис-

тем організму. Приміром, нормалізує рівень гормонів, артеріального тиску, серцеву діяльність. А ще корегує імунну систему. Хочемо підкреслити — йдеться не про стимуляцію, що не завжди безпечно, а поліпшення роботи захисних сил. Крім того, допомагає позбутися синдрому хронічної втоми, стресу, зміцнити нервову систему, повернути бадьорість. Варто нагадати, що маточне молочко — продукт, який швидко псується. Його можна зберігати лише в морозильній камері або у консервованому вигляді. Найкращим природним консервантом є мед. Зазвичай його вживають по 100 міліграмів на день. Так, болгарські вчені зробили відкриття, що завдяки маточному молочку в організмі людини стимулюється синтез АТФ-молекули, яка дає людині енергію життя й бере участь в процесах обміну. Саме за рахунок синтезу АТФ виліковується багато хвороб. Дуже корисне це молочко дітям: воно заспокоює, підвищує імунітет. Надзвичайно добре допомагає за ангіни. Маточне молочко добре зарекомендувало себе у комплексному лікуванні виразки шлунка. До бджолярів зверта-

ються за маточним молочком хворі на виразку, особливо під час весняних та осінніх загострень цієї хвороби.

Не можна не згадати ще один унікальний бджолиний продукт — пергу, яку називають бджолиним хлібом. Андрій Зарусінський рекомендує приймати її курсом 3-4 тижні, хоча б двічі на рік (навесні та восени) задля профілактики застудних та вірусних захворювань, загострення хронічних хвороб, авітамінозу, зміцнення імунітету. Адаже перга містить повний набір вітамінів, мікро- та макроелементів. А ще вона багата на ферменти та лакто-, біфідобактерії. Тому цей продукт дієвий у лікуванні дисбактеріозу та інших розладів у роботі органів травлення: приймати по 0,5 чайних ложки один раз на добу — зранку натще. Щоправда, перед тим, як вживати бджолині продукти, потрібно порадитися з апітерпевтом, аби уникнути алергічних реакцій.

Удома можете приготувати самостійно високоякісні медові напої, які є не лише дуже смачними, а й корисними з точки зору оздоровлення організму. Така натуральна, на основі меду та різноманітних фруктів, соків, трав, цілюща волога, додасть сил і змусить ефективніше працювати всі системи організму.

# ІТИ ЗА ПОКЛИКОМ СЕРЦЯ

**Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**  
**КАЖУТЬ, ЩО З КОЖНОЮ  
ЛЮДИНОЮ НАРОД-  
ЖУЄТЬСЯ ЇЇ ДОЛЯ. А ОТ  
ПРОФЕСІЮ ВОНА ВЖЕ  
ВИБИРАЄ САМА. ТОМУ  
ТАК ВАЖЛИВО, ПОЧИНА-  
ЮЧИ СВІЙ ЖИТТЄВИЙ  
ШЛЯХ, ВЧАСНО НАТРА-  
ПИТИ НА «СВОЮ СТЕЖ-  
КУ» І ВПЕВНЕНО ЙТИ  
НЕЮ ВПРОДОВЖ УСЬОГО  
ЖИТТЯ. ЯК ЦЕ ІЗ ЗАДО-  
ВОЛЕННЯМ РОБИТЬ  
ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА  
ВАІТУ ОЛЬГА ВОЛИНЕЦЬ.  
ЦЯ КРАСИВА МОЛОДА,  
ЖІНКА СТУПАЄ ПО ЖИТТІ  
ЛЕГКО Й НЕВИМУШЕНО,  
ДОПОМАГАЮЧИ ЛЮДЯМ  
СВОЇМИ ПРОФЕСІЙНИМИ  
ВМІННЯМИ ТА ОГОРТА-  
ЮЧИ ЇХ ТУРБОТОЮ І  
ЛАСКОЮ.**

Улюблений фах освоювала в Тернопільському медичному коледжі. Вчитися їй надзвичайно подобалося. Вона легко освоювала всі премудрості професії медика. Отримавши диплом, влаштувалася на місце праці в міську дитячу поліклініку, в гастроентерологічний кабінет. Може, працювала б там і донині, як би не один випадок. Якось до реанімації потрапила її бабуся, а пані Ольга доглядала за нею, допомагала виконувати приписи лікарів, стала ближчою до роботи фахівців ВАІТу. Тоді їй спало на думку: а чому б не спробувати свої сили, позаяк знань достатньо, бажання велике, а вміння обов'язково прийдуть, якщо ти дуже цього хочеш. Тож з попереднім місцем праці «розлучилася» не вагаючись, бо паперова робота з документами не для неї. Звісно, дехто з друзів запитував, чи не буде шкодувати, що зробила дещо поспішний крок, але для себе вона вже усе вирішила. Тому жодні побоювання знайомих їй не зупинили. «Хто шукає, той знаходить», — повторювала собі слова, які їй у дитинстві промовляла бабуся. І знайшла... місце праці у ВАІТі університетської лікарні.

— Зовсім не шкодую, що змінила місце роботи, я не розчарувалася, це те, що і є

моїм покликанням, — каже пані Ольга. — У постійному русі, динаміці, все, що вмієш віддаєш на порятунок важкохворого пацієнта. Звісно, дуже часто нелегко буває, адже це «реанімація», але стимул й задоволення велике, коли люди одужують. Мабуть, як і кожному молодому спеціалісту, перші часи було важко, але мене підтримали, допомогли і лікарі, і медсестри, у нас дуже кваліфікований та професійний медперсонал. А ще наше відділення оснащене хорошою новітньою апаратурою, без якої виходжувати пацієнтів у сучасних умовах не так просто. Це також велика підмога нам усім. Завідувач ВАІТу Олег Вікторович Ємашев дбає, аби наш парк медичної техніки постійно поповнювався, нові технології освоюємо. Коли у відділення приходять курсанти, вони так дивуються, що у нас стільки

**те після роботи. Що при-  
носить вам найбільшу  
радість?**

— Раніше вільного часу було більше, отож могла займатися улюбленими справами досхочу, частіше брала до рук голку для вишиття, спиці для в'язання. Кожна техніка має свої переваги — нитки приємні на дотик, вони ніби випромінюють різнокольорове тепло. Особлива радість, коли виріб уже готовий і ти можеш подарувати його рідним. Чоловікові власноруч вишила сорочку, донечка та синочок також мають вишиваний моїми руками одяг. Останнім часом захопилася ще технікою канзаші. Цей різновид японського рукоділля вирізняється легкістю у виконанні деталей та виробів з них. Щоб виконати кілька квітів із шовкових стрічок, все, що потрібно, — це ваша фантазія і, як кажуть, спритність рук

дівчалася, а щось вигадала, вийшло гарно, але головне, що це моє творіння, не подібне ні на жодне інше. Милуюся квітковим різнобарв'ям, бо кожна квітка та рослина — це такий особливий витвір природи, який існує лише в одному екземплярі. А ще любимо усією сім'єю відпочивати на природі, частенько їдемо у Романівку до родини, там, на березі ставка, розкладаємо невелике вогнище й готуємо юшку, спілкуємося та вигадуюмо усілякі ігри, щоб дітям було цікаво.

**— Щоб побажали читачам «Університетської лікарні»?**

— Звісно, здоров'я. Самому піклуватися про нього — їсти здорову їжу, не думати про прикросці, а навчитися з гідністю їх долати й більше приємних емоцій.

Гадаємо, що ці побажання обов'язково комусь знадоб-

## СПОРТ ЗАСВІДЧУЄ РІЗНИЦЮ МІЖ ЖІНКАМИ ТА ЧОЛОВІКАМИ

Відмінності у поведінці обох статей починаються на генетичному рівні. Крім розбіжностей у спортивних уподобаннях, зазначається також, що чоловіки й жінки вирішують конфлікти у різний спосіб.



Науковці з Гарварда зайнялися вивченням поведінки людей під час занять спортом та виявили суттєву різницю між тим, як це роблять жінки й чоловіки. Для досліджень вони переглянули відеозаписи різних спортивних змагань. Було помічено, що чоловіки витрачають на відновлення мирних стосунків із суперником більше часу, ніж жінки. Це стає підтвердженням припущення, яке свідчить, що чоловічій статі потрібно більше зусиль для вирішення конфлікту в своєму оточенні.

У подальших дослідженнях вчені планують виявити психологічну складову обох статей та з її допомогою зрозуміти, з чим саме пов'язані відмінності поведінки чоловіків і жінок у різних ситуаціях.

## ЯКЩО ЖІНКА ХРОПЕ, ЇЇ ЧАС ДО КАРДІОЛОГА

Отримано нові дані про те, що нічне хропіння сигналізує про схильність до кардіологічних розладів. Статистика підтвердила цю гіпотезу щодо чоловіків.

Тепер лікар Стампфер з колегами з Бостона виявили таку ж тенденцію і в жінок. Результати обстеження 72 тисяч пацієнток середнього та похилого віку дають підстави вважати, що у жінок, які хроплять постійно, ймовірність виникнення серцево-судинних патологій збільшена втричі, а у тих, що іноді, — на одну п'яту.

## ПРОБЛЕМ ІЗ ЗУБАМИ СКОРО НЕ БУДЕ

Англійські дослідники створили зубний еліксир, який припиняє руйнування зубів і протидіє його повторенню.

Сильний ефект препарату забезпечує специфічний білок p-1025, що надійно захищає порожнину рота від патогенних мікроорганізмів. Цей протеїн утворює тонку плівку, яка ізолює ті ділянки поверхні зуба, де розмножуються бактерії, що викликають карієс. Одна з американських фармацевтичних компаній невдовзі розпочне виробництво нового ополіскувача.



Творчі роботи Ольги ВОЛИНЕЦЬ

медапаратури, бо не кожний медзаклад нині має змогу щось придбати. А ще їм подобається, як облаштовані приміщення ВАІТу, на стіні — невеличка картинна галерея з художніх робіт наших лікарів. Все це створює якусь особливу ауру, надихає на сприятливий ритм, в якому працювати комфортніше, і пацієнтам, сподіваюся, на користь.

**— Пані Ольго, а є у вас якісь захоплення, улюблене заняття, як відпочиває-**

має майстрині. Для мене найголовніше у цьому мистецтві — це можливість імпровізувати. У моїй колекції багато таких виробів — це і заколки з квітами, прикраси до одягу, розмаїті аксесуари, навіть корону для своєї Софійки змайструвала на дитячий ранок у дитсадочку. Хоча й живі квіти мені також подобаються, особливо люблю ромашки та троянди, висаджую багато сортів цих квітів на власній клумбі. Оформила її сама, щось з Інтернету

ляться. А Вам, Ольго Богданівно, у ваш ювілейний день народження зичимо радісних світлих днів у колі родини, приємних посмішок від дітей, натхненної праці та нових захоплюючих вражень. Нехай кожний день вашого життя буде наповнений змістом, а ваша невечерпна енергія розливається широкою палітрою гарного настрою, добра та творчості на радість людям! Нехай Ваш янгол-охоронець завжди буде поруч!

# ІРИНА ПАНДРАК: «ЗАВЖДИ МРІЯЛА ПРО МЕДИЦИНУ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**КАЖУТЬ, ЩО В ЖИТТІ  
ВИПАДКОВОСТЕЙ НЕ  
БУВАЄ. СТАРШІЙ МЕД-  
СЕСТРІ ЛАБОРАТОРІЇ  
КОНТАКТНОЇ КОРЕКЦІЇ  
ЗОРУ ІРИНИ ПАНДРАК  
ВЛАШТУВАТИСЯ НА РО-  
БОТУ У ЛІКАРНЮ ДО-  
ПОМІГ САМЕ ВИПАДОК.**

— Прийшла до лабораторії, щоб замовити чоловікові контактні лінзи, — розповідає Ірина Пандрак. — Ми з працівниками розговорилися і вони розповіли, що якраз мають вільну вакансію старшої медсестри. Зраділа, бо саме шукала роботу. У мене — медична освіта. Після закінчення Чортківського медколеджу, я навіть встигла пропрацювати у терапевтичному відділенні районної лікарні. Але так склалася обставина, що ми з чоловіком змушені були переїхати до Тернополя. Сидіти вдома для мене не було прийнятним, тож почала шукати роботу.

Ірину Спиридонівну колек-

тив лабораторії контактної корекції зору радо прийняв. За кілька місяців свою роботу вона вивчила до найдрібніших деталей.

— Наша лабораторія — єдина в Західній Україні, — зауважує пані Ірина. — Тож розумію, наскільки важливо те, що робимо. Займаємося виготовленням твердих контактних лінз, які допомагають побачити людям, хворим на астигматизм та кератоконус, яким не годяться ані окуляри, ані м'які контактні лінзи. Наша лабораторія унікальна тим, що лікар підбирає лінзи, а медичний оптик виточує їх на верстатах. До нас за допомогою звертаються і діти, і дорослі. Дуже часто приїжджають з інших областей. Пригадую чоловіка з Хмельниччини, який замовляв у нас лінзи. Взимку випадково загубив лінзу в снігу й уже не зміг її віднайти. Гадав, що вже все. Але знайомі йому розповіли про нашу лабораторію. Ви не уявляєте, як він тішився, коли ми йому виготовили нові лінзи.

Знаєте, коли ти бачиш, що твоя робота приносить користь іншим і ти допомагаєш зробити людям щасливішими, то отримуєш неабияке задоволення. Про медицину мріяла ще з дитинства. Тепер знаю: з вибором фаху не помилилася. Щодня з радістю приходжу на роботу, а ввечері поспішаю додому, де на мене чекають донечка та чоловік.

Ми попросили Ірину Спиридонівну продовжити речення.

— У лікарні я...

— ... духовно збагачуюся та професійно зростаю.

— У дитинстві мріяла стати...

— ... лікарем.

— Найбільше боюся...

— ... хвороб.

— Мій день розпочинається з...

— ... приготування сніданку.

— Дружба у моєму житті...

— ... відіграє велику роль. Маю подруг ще зі школи.

— Не уявляю себе без...

— ... улюбленої роботи та повсякденних клопотів.



— «Друга» половинка...

— ... людина, яка розуміє з півслова.

— У житті керуюся...

— ... правилом «завжди вперед».

— Шкодную, що...

— ... ні про що не шкодую. Все, що робиться, робиться на краще.

— Найулюбленіше місце на землі...

— ... рідна домівка.

— Щастя до людини...

— ... це можливість займатися улюбленою справою, мати поруч кохану людину у

усіх здорових рідних і близьких.

— Найбільше додає радості...

— ... коли бачиш плоди своєї праці.

— Кохання це...

— ... взаєморозуміння, допомога та надійне плече.

— Друзі...

— ... люди, які завжди підтримують та вичурять.

— Коли сумно, то...

— ... телефоную найріднішим людям.

— Найбільшим досягненням вважаю...

— ... свою сім'ю.

— Кожна людина у житті...

— ... повинна стати щасливою.

— Найкращий відпочинок для мене...

— ... у колі рідних.

— Молитва для мене...

— ... найкраща розрада.

— Три речі найважливіші для мене...

— ... сім'я, робота, здоров'я.

— Кожна людина повинна...

— ... повинна стати щасливою.

— Мрію...

— ... відкрити власну справу.

ДАТА

**18 вересня виповнилося 60 років доцентів кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені професора Л.Я.Ковальчука ТДМУ Віталію Васильовичу МАЛЬОВАНОМУ.**

Вельмишановний Віталію Васильовичу! Сердечно вітаємо Вас з 60-літтям!

У стінах університету

Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 12 років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 25-літній трудовий шлях асистента, доцента кафедри шпитальної хірургії, а останні 6 років — кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені професора Л.Я.Ковальчука, очільника курсу торакальної хірургії і відділення торакальної хірургії університетської лікарні, головного позаштатного торакального хірурга обласного управління охорони здоров'я.

Особлива сторінка

Вашої діяльності — 4-літній період роботи деканом факультету іноземних студентів.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників другого покоління, відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-торакального хірурга, досвідченого педагога та вихователя студентської

молоді багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені грамотою голови обласної державної адміністрації, подяками ректора університету.

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 Віталію Васильовичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довіліття.

Нехай добром наповнюється хата,

Достатком, щирістю і сонячним теплом,

Хай буде вірних друзів в ній багато,

Прихильна доля огорта крилом!

Ректорат і профком

ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

## ХАЙ ЩЕДРИМ БУДЕ ЮВІЛЕЙНЕ СВЯТО

23 вересня відсвяткувала ювілейний день народження фельдшер-лаборант біохімічної лабораторії університетської лікарні Надія Зіновіївна Дорчак. У житті так багато приємних миттєвостей, посміхається ювілярка, але й труднощів вистачає. Тож не варто спускати перед чергою випробуванням, й пройти його без страху, не сумніваючись. І тоді новий день подарує нову радісну посмішку, і ви обов'язково відчините вікна для свіжих вражень та приємних емоцій!

Зичимо вам, Надіє Зіновіївно,

гарного настрою, радості у житті, суцільного позитиву та лише приємних вражень. Нехай золота осінь

відгукнеться у вашій душі веселим настроєм, щасливими посмішками і рідних і гармонією неймовірних відчуттів.

Хай ладиться скрізь: на роботі, в родині, Щоб радісний настрій у серці не згас, Все світле та гарне, що треба людині, Нехай неодмінно прилине до Вас!

Хай щастя приходить і лється рікою, Хай доля дарує Вам довгі літа, А в серці завжди хай живе доброта!



# ЯК УБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД МЕДИЧНОГО ФАЛЬСИФІКАТУ

Мар'яна СУСІДКО

**КУПУЮЧИ ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ В АПТЕЧНОМУ ЗАКЛАДІ ЦІЛКОМ СПРАВЕДЛИВО ОЧІКУВАТИ ВІД НИХ ЕФЕКТИВНОЇ ДОПОМОГИ. АЛЕ ЧАСТО ТРАПЛЯЄТЬСЯ, ЩО ВЖЕ ПЕРЕВІРЕНИЙ ПРЕПАРАТ РАПТОМ НЕ ДОПОМАГАЄ Й ХВОРОБА НЕ ЛИШЕ НЕ ВІДСТУПАЄ, АЛЕ НАВІТЬ Й НАДАЛІ ПРОГРЕСУЄ. ТОЖ, ЯК НЕ ПОТРАПИТИ НА ПІДРОБКУ, З'ЯСОВУВАЛА У КЛІНІЧНОГО ПРОВІЗОРА ЛЮДМИЛА ЗАЯЦЬ.**

— Фальсифіковані лікарські препарати, на жаль, тепер не рідкість, — мовить Людмила Василівна. — Ще в минулому столітті були виявлені випадки підробки ліків. Так, у США одного разу затримали партію протизаплідних засобів, які склалися з чистої крейди. Фальшивий парацетамол став причиною смерті дітей в Нигерії.

Існує чотири типи виявлен-

ня фальсифікації лікарських препаратів:

1. «Пустушки» — препарати, в яких лікувальної діючої речовини немає цілком. Здавалося б, нешкідливий варі-



ант. Але це лише на перший погляд. Адже бувають препарати з функцією швидкої допомоги, які діють миттєво. Часто це спазмолітики, знімають напади ядухи. І нешкідлива «пустушка» тут може стати причиною летального випадку.

2. «Імітації» — це препарати, в яких кількість діючої речовини замінено на менш

ефективний і, відповідно, дешевший спосіб збуту за ціною. В аптеці пропонують багато подібних препаратів з різною ціною, що доступна для кожного споживача. До

будь-якого дорогого ефективного лікарського препарату можна знайти його аналог, який значно дешевше коштує. Але дія цього лікарського засобу буде дещо слабшою. «Імітації» коштують як першокласний препарат, але містять у собі речовину дешевшого аналога. Для чого це робиться, зрозуміло без зайвих коментарів.

3. «Змінені ліки» містять ті ж діючі речовини, що й повинні бути. Але дозування цих речовин довільне. Добре якщо воно менше — лікувального процесу досягнуто не буде так, як треба, але якщо доза перевищена, то наслідки можуть бути незворотними.

4. «Препарати-копії» містять ті ж речовини, що й оригінали, але якість їх виготовлення залишає бажати кращого. Невідомо де і як наштамповані пігулки — сумнівні й не вселяють довіри.

Розпізнати фальсифіковані лікарські препарати можна:

1. За упаковкою. Якщо вона виглядає пошарпаною, недбалою й інформація, яка на ній, місцями розміщена нерозбірливо. Може бути розмитий штрих-код, номер серії або термін придатності. Так само насторожити повинні якісь додаткові, незнайомі написи та знаки на звичній паці.

2. З анотації. А точніше, за її відсутності. Якщо інструкції із застосування лікарського препарату немає зовсім або замість неї лежить реклама — препарат однозначно фальшивий.

3. За ціною. Це той випадок, коли економити небезпечно. Коли лікарські препарати коштують дешевше, ніж

скрізь, то потрібно проявити пильність.

4. За ефективністю. Якщо ліки, які зазвичай добре допомагали, не діють так, як треба — це не звання до нього. Це підробка. Бажано відправити пігулки на експертизу, щоб виявити факт фальсифікації.

В Україні найчастіше підробляють найбільш необхідні лікарські препарати, а також найбільш розрекламовані. Це — мазі та гелі, антибіотики. Причому серед останніх — 46% фальшивих.

Особливу небезпеку для населення становлять БАДи — це справжня загроза здоров'ю. Адже БАДи приймаються щодня.

Засоби для схуднення так широко представлені в аптеках, що люди з надмірною вагою хоча б раз у житті, але купували той чи інший препарат. Деякі вживають їх регулярно. Адже майже всі ці добавки небезпечні для здоров'я. В них містяться психотропні речовини, навіть наркотичні. А коли вони ще й несправжні...

Купувати ліки все-таки краще в перевірених місцях. Сумнівні кіоски треба обходити боком. Шанс придбати неякісний лікарський препарат і без того великий.

# СТРЕС: ВИЯВИТИ ТА ЗНЕСКОДИТИ

Оксана УСТЕЧКО

Коли відчуваємо стрес, наше тіло функціонує «в режимі виживання» — і чесно нам про це сигналізує. Важливо вчасно розпізнати ці ознаки та попіклуватися про себе.

Стрес впливає на наш сон і настрій, розум і м'язи. Від нього можуть боліти очі та живіт. Як цьому зарадити, читайте далі.

## СПЛУТАНІСТЬ ДУМОК, ЗАНЕПОКОЄННЯ, ТРИВОГА

Коли на обрії виникає небезпека, цілком нормально, що наш внутрішній діалог спрямовується на самозахист. Проте стратегії, які наш мозок автоматично вибудовує під дією постійного стресу — не найкращі наші помічники. Самокритика та негативне мислення беруть нас від того, щоб ми пробували щось нове, адже існує ризик невдачі та розчарування.

Найтривожнішими ці думки можуть бути вранці, коли ми виринули зі сну, на якість якого негативно вплинув стрес, а наш рівень цукру дуже низький через те, що «стрибав» напередодні.

Як зарадити: аудіокниги, подкасти, записи для медитації тощо «заглушать» голо-

си та допоможуть підсвідомості зрозуміти, що ви в безпеці. Щоб «на нервах» не тягтися за солоденьким, добре з'їсти трохи горіхів, наприклад, мигдалю, в якому є вітамін В, цинк, магній, омега — все те, що потрібно для регуляції роботи нервової системи та стабілізації настрою.

Між іншим, у тих, хто регулярно займається медитацією та іншими подібними практиками, знижується рівень гормону стресу, кортизолу, поліпшується нейропластичність, підвищується рівень співчутливості та, що ще важливіше, самоспівчуття.

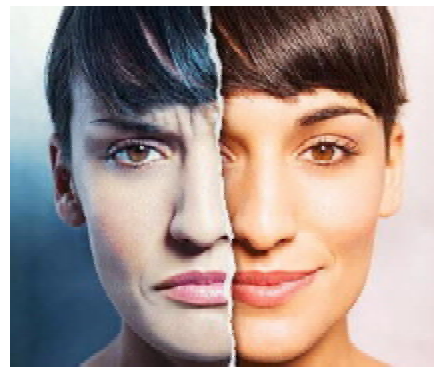
## ВТОМА ОЧЕЙ

Відчуття втоми, свербіж і біль в очах — на жаль, нерідкісне явище в наш перенасичений екранами час. А стрес ще й змушує наші зіниці перебувати в розширеному стані — щоб краще пильнувати периферичним зором, чи не наближається небезпека. Постійний стрес також здатен підвищувати чутливість очей до світла.

Як зарадити: під час перерви від роботи відпочиньте й від смартфона, заплющіть очі та помасуйте повіки, щоб стимулювати зволоження очних яблук. Охолоджені кру-

жальця огірка чи пакетики з-під ромашкового чаю — прекрасний заспокійливий компрес.

Узагалі якомога частіше намагайтеся робити паузу від перебування перед екраном. Не беріть гаджети до спальні, радше почитайте книжку чи



послухайте музику. Встановіть собі чіткі правила, коли ви не перевіряєте електронної пошти та не заходите в соцмережі.

## НАПРУЖЕНІСТЬ У ЩЕЛЕПІ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Стискання щелеп і прилив крові до скронь — це одна з основних реакцій тіла на стрес. Але наслідками можуть бути відчуття напруженості в щелепі, шиї та плечах, головні болі та скреготіння зубами.

Як зарадити: коли їсте, то жуйте повільно й вдумливо, це допоможе розслабити ли-

цеві м'язи, зокрема, навколо щелеп. До слова, хороша «вправа» для щелеп — жування селери, адже у ній ще й міститься речовина апігенін, яка заспокійливо діє на нервову систему.

Добре зарекомендували себе остеопатія та акупунктура. А це є ось така справа:

— починаючи із середини брів, пощипуйте себе, рухаючись до краю, до скронь, підберіть масажні рухи, які будуть вам приємніші;

— потім помніть і пощипайте за вухами й самі вуха;

— відтак так само спустіть шиєю ззаду, розімніть її та плечі;

— розкрийте рота, порухайте шиєю та плечима, щоб зняти з них напругу.

## СПАЗМИ, БІЛЬ У ЖИВОТІ

Ентерична частина нервової системи — це сукупність нервових клітин, розташованих по всій довжині травного тракту. Вона перебуває у постійному «діалозі» з мозком, реагуючи як на внутрішні, так і на зовнішні стимули.

Стрес здатен миттєво «зупинити» процес травлення, тож якщо ви попоїли, а потім сталося щось, що вас схви-

лювало, може виникнути здуття та біль.

Як зарадити: спробуйте в буквальному сенсі заспокоїти ваш живіт. Якщо є змога, то ляжте, трохи зігнувши ноги в колінах, або зручно сядьте (не перед екраном) та легко покладіть долоні на низ живота, щоб він вільно піднімався та опускався під час дихання.

Старайтеся видихати саме животом. І розслабте щелепу.

## ДРАТІВЛИВІСТЬ І ГНІВ

Злість — це нормальна відповідь на біль, загрозу та несправедливість. Це здорова реакція, якщо ви в змозі висловлювати її спокійно та раціонально, не кидаючись на інших.

Як зарадити: спробуйте фізично вивести себе з ситуації, яка спричиняє дискомфорт, знайдіть місце, де зможете трохи побути на самоті. Покладіть одну руку на серце, другу — на живіт. Дихайте. Можна спробувати обійняти себе, адже «самообійми», як і обійми іншої людини, сприяють виробленню окситоцину. Погладжування та масаж, тепло рук заспокоюють нервову систему, дають сигнал, що все гаразд, і ви в безпеці.



ЗАУВАЖТЕ

РАКУРС

# ЧИМ ПАХНЕ ЛЮДИНА?

**ЧИМ ПАХНЕ ЛЮДИНА? ВВАЖАЮТЬ, ЩО ЛЮДИНА ОТРИМУЄ ЗА ДОПОМОГОЮ НЮХУ ЛИШЕ МАЙЖЕ ДВА ВІДСОТКИ ІНФОРМАЦІЇ. СПРАВДІ, ЛЮДСЬКИЙ НЮХ РОЗВИНЕНИЙ НАБАГАТО СЛАБШЕ, НІЖ У БАГАТЬОХ ТВАРИН. СКАЖІМО, У СОБАК КІЛЬКІСТЬ НЮХОВИХ РЕЦЕПТОРІВ В 45 РАЗІВ БІЛЬШЕ, НІЖ У ЛЮДИНИ. ПРОТЕ НІХТО НЕ СТАНЕ СПЕРЕЧАТИСЯ, ЩО НЮХ Є ДЛЯ ЛЮДИНИ ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ ОРГАНІЗМ ВІДЧУТТІВ. ЗДАТНІСТЬ ВІДЧУВАТИ Й РОЗРІЗНЯТИ ЗАПАХИ ДОПОМАГАЄ НАМ ВИЖИТИ – МИ МОЖЕМО РОЗРІЗНЯТИ ЗАПАХ ДИМУ АБО ЗІПСОВАНОЇ ЇЖИ, А ВТРАТА НЮХУ ЧАСТО ПРИЗВОДИТЬ ДО ВТРАТИ АПЕТИТУ.**

Людина може розрізнити, за різними даними, від 10 до 40 тисяч запахів, а професійні парфумери та дегустатори віскі навіть до 100 тисяч. У новонароджених немовлят нюх розвинений дуже сильно – він допомагає дитині за запахом впізнати рідну маму. Гострота нюху досягає максимуму приблизно до 20 років і неістотно змінюється протягом наступних 30-40 років, а потім починає знижуватися й протягом усього подальшого життя відбувається атрофія нюхових волокон, що призводить до зниження чутливості нюху та здатності розрізняти запахи. Що цікаво, у жінок нюх розвинений загалом краще, ніж у чоловіків.

Запахи здатні викликати давно забуті відчуття, повернути спогади з дитинства, вони є для нас емоційно забарвленими, пробуджують нашу емоційну пам'ять. Приємні та неприємні запахи здатні створити у людини певний емоційний настрій, навіть налаштувати її на певні дії. Так, приміром, у крамницях Європи та США активно користуються цією особливістю людського організму – там запахи використовують для залучення покупців і підвищення обсягу продажів. Задля цього застосовують п'ять основних ароматів, які, на думку дослідників, здатні спровокувати людину на покупку: лаванда; базилік; м'ята; ваніль; лимон. А в продуктових магазинах: кавун; огірок; свіжа випічка. До того ж існують святкові запахи: кориця, хвоя, мандарини. Все це

пов'язано з тим, що у більшості людей ці запахи пов'язані з приємними спогадами з дитинства й приносять задоволення. Запах важко висловити словами, ми можемо якось охарактеризувати його, вказавши на його джерело – запах полуниці, запах дерева, запах квітів. Кожна окрема людина володіє різною чутливістю до запахів, але не всі люди мають здатність розрізняти й запам'ятовувати запахи, також, як і не всі люди володіють музичним слухом.

Крім зовнішніх запахів, існують ще й внутрішні, які виділяє сам наш організм, і впливають на тих, хто нас оточує. Відомо, що в кожній людині є свій унікальний запах. Це сукупність запахів секрету потових залоз, діяльності численних бактерій, складу мікрофлори. Більшість сучасних людей боїться свого запаху, про це засвідчує тотальне поширення дезодорантів, парфумерії, ароматів. У здорової людини, яка правильно харчується, зазвичай запах відчувається слабо або не відчувається зовсім. Але буває, що у людини є досить неприємний, відштовхуючий запах, поява якого пов'язана з патологічними процесами, що відбуваються в організмі. Причиною тому можуть бути різні захворювання або дисбактеріоз від прийому антибіотиків, порушення обміну речовин або ще ціла низка причин, які може встановити лікар при обстеженні. Щоб уникнути цієї проблеми, необхідно піклуватися про здоров'я та уважно ставитися до власної гігієни. Ось що призводить до зміни вашого природного аромату: алкоголь; нікотин; надмірне вживання прянощів і жирної їжі; відсутність фруктів у раціоні; нестача рідини; надлишок цукру.

Коли від людини приємно пахне, це більше спонукає до спілкування з нею, а неприємний запах здатний відштовхнути або навіть спровокувати спалах агресії. Якими б чудовими якостями людина не володіла, якщо від неї неприємно пахне – перевагу віддадуть радше менш цікавому співрозмовнику, але який приємно пахне. Що ж стосується сексуального життя, то в ній роль запахів не просто велика, а величезна. Чоловіка, який володіє чутливим нюхом, приваблює запах жінки, і навпаки. Тут грають роль природні запахи, в тому числі запахи тіла, шкіри, волосся. Деякі вчені

стверджують, що виникнення такого почуття, як любов, деякою мірою залежить від того, наскільки приємними є запахи чоловіка та жінки один для одного.

У світі тварин існує схожа ситуація – лише здорова особа може знайти партнера, адже ненормальний запах сигналізує про хворобу. Штучний приємний аромат зробить людину привабливою для тих, хто поруч, але ніякі парфуми не зможуть заглушити природного запаху людини, запаху феромонів. Ми відчуваємо його практично підсвідомо, але відчувши одного разу – виникає почуття тягіння до людини.

Феромон – особлива суміш, яка складається із запаху шкіри, волосся, слизових і виділяється в дуже маленьких дозах. На людському тілі існують зони, де запах відчувається набагато сильніше – це груди, пахова ділянка, пахви, руки та ступні. Цікаво, що чоловіки більш чутливі до запаху, ніж жінки, і тому запах жінки сильніший за чоловічий. Але запах чоловіків набагато різкіший. Також вважають, що запах залежить від кольору волосся та шкіри, а також статури людини: умовно кажучи – світловолосі мають квітковий аромат, а чорняві – мускусно-пряний.

Любити запах свого партнера – одна з умов хороших, гармонійних відносин. Вчені встановили, що, вдихаючи запах іншої людини, отримуємо інформацію про її стан здоров'я й здатність імунітету боротися з хворобами. Чим більше цей запах відрізняється від свого власного, тим привабливішим він нам здається. Також аромат однієї й тієї ж людини може відрізнитися залежно від обставин, і тому іноді ця людина може бути нам приваблива, а іноді – дратувати. Ще один цікавий факт – жінки віддають перевагу тим чоловікам, чий запах нагадує їм запах батька. Можливо, це пов'язано з почуттям турботи, безпеки та впевненості, яку дає їм батько.

Правильно підібраний аромат здатний зробити будь-яку людину привабливою для тих, хто поруч. Тому не варто легковажно ставитися до вибору парфумів або вибирати парфуми як подарунок. Якщо є сумніви з приводу аромату, то краще відмовитися від нього цілком, адже немає нічого кращого й гармонійнішого, ніж природний запах чистої та здорової людини.



**Оксана ГОРОШКО, палатна медсестра кардіологічного відділення (ліворуч); Леся Гундич, медсестра відділення гемодіалізу (внизу)**  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

## ДОМАШНІЙ ПИЛ – ПРИЧИНА АЛЕРГІЇ, АСТМИ ТА РАКУ

Звичайний побутовий пил може призвести до розвитку алергії та бронхіальної астми. Про це говорять результати дослідження працівників Інституту громадського здоров'я Міллена в Університеті Джорджа Вашингтона.

Вчені проаналізували справжній склад домашнього пилу на всій території США. Вдалося виділити 10 найбільш небезпечних токсинів, якими дихає середньостатистична людина.

Особливу небезпеку представляють фталати. Вони містяться в побутовій хімії та деяких харчових продуктах. Ця група хімічних речовин потрапляє в повітря й потім осідає на підлозі та меблях. Частинки хімікатів проникають у пори або вдихаються з кімнатним повітрям. Особливо фталати небезпечні для маленьких дітей.

Слід обмежити контакт дітей з потенційними алергенами. Досить дотримувати прості правила: використовувати подушки із синтетичним наповнювачем, не заводити домашніх тварин, доки дитина не виросте й регулярно проводити вологе прибирання із застосуванням якнайменше засобів побутової хімії.

## ЯК ПРАЦЮЄ ГОЛОВНИЙ МОЗОК ГОЛОДНОЇ ЛЮДИНИ

Функції головного мозку голодної людини сильно змінюються при вигляді їжі. Такого висновку дійшла група дослідників в Бостоні.

Вчені провели експеримент за лабораторними щурами. Тварин навчили за зовнішнім

виглядом визначати тип їжі: вона солодка чи гірка. Якщо гризуни були голодні, реакція мозку на їжу була особливою. Наприклад, одні і ті ж ділянки нервової системи сигналізують і про почуття голоду та спраги.

Мабуть, схожі процеси відбуваються і в мозку людини. Вчені припускають, чим сильніше відчуття голоду, тим більше узагальнених реакцій видає нервова система. Виконана робота дозволяє глибше проникнути в суть реакцій, що відбуваються при харчових розладах.

## ЗНАЙШЛИ ГЕН ОЖИРІННЯ

Ще один ген, який частково відповідальний за розвиток ожиріння, виявили дослідники з медичного коледжу Бейлора і політехнічного університету Вірджинії. Не варто недооцінювати вплив генетичних чинників на процес набору зайвих кілограмів, вважають експерти.

Черговим геном виявився Rap1. Він відповідає за цілий низку функцій. Серед них формування пам'яті та всебічне навчання. Ще Rap1 забезпечує ланки енергетичного обміну в організмі.

При блокуванні гена Rap1 у мишей змінювався метаболізм. Від жирної їжі вони набирали кілограмів менше, ніж контрольна група. В додаток до цього дезактивація гена підвищувала стійкість нервової системи тварин до лептину. Як наслідок, апетит пригнічувався, щури не так сильно хотіли їсти.

Можливо, що в майбутньому з'являться препарати, засновані на генетичному впливі, і однією зі сфер їх застосування стане лікування ожиріння.

# ДОМАШНІ СОЛІННЯ – ЗДОРОВА ЇЖА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

Лариса ЛУКАШУК

**ОСІНЬ – НАЙКРАЩА ПОРА НЕ ЛИШЕ ДЛЯ РОЗДУМІВ, АЛЕ Й ДЛЯ... КОНСЕРВУВАННЯ ТА СОЛІННЯ ОВОЧІВ. НЕ МАЄ ЖОДНОГО СУМНІВУ, ЩО БІЛЬШІСТЬ НАШИХ ЧИТАЧОК УЖЕ НАПОВНИЛА ПОЛИЦІ ВСІЯКИМИ СЛОЙКАМИ З ВЛАСНОРУЧ ПРИГОТОВЛЕНОЮ ПРОДУКЦІЄЮ. ДЕХТО НАВІТЬ ЗАХОВАВ ДАРУНКИ ЛІТА ДО МОРОЗИЛЬНОЇ КАМЕРИ, АБИ ВІТАМІНИ ЗБЕРІГАЛИСЯ КРАЩЕ. АЛЕ ДЕЯКІ ГОСПОДИНІ ВСЕ Ж ПЕРЕКОНАНІ, ЩО ПОМІДОРІ, ПЕРЕЦЬ, БАКЛАЖАНИ ЧИ ОГРКИ, СМАЧНІШІ З ДІЖЕЧКИ ЧИ ЗАКОНСЕРВОВАНИМИ. І У КОЖНОЇ СВОЇ, ЧАСОМ ТА ДЕГУСТАЦІЄЮ ПЕРЕВІРЕНІ ФІРМОВІ РЕЦЕПТИ. ЩО Ж, ЗМАГАТИСЯ ІЗ ЗНАВЦЯМИ ЦЬЄЇ СПРАВИ, ЗВІСНО, НЕ БУДЕМО, АЛЕ ПОРАДАМИ ТА РЕЦЕПТАМИ НЕ ТІЛЬКИ СМАЧНИХ, А Й КОРИСНИХ ДОМАШНІХ ЗАГОТОВОК ОХОЧЕ ПОДІЛИМОСЯ. І ПОПРОСИМО ЦЕ ЗРОБИТИ ЛІКАРЯ-ТЕРАПЕВТА ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ГАЛИНУ ЗОТ.**

– Магазинна консервація нині містить чимало «хімічних» добавок – консервантів, стабілізаторів, підсилювачів смаку та запаху, штучних барвників, тому й не дивно, що господині надають перевагу продукції домашнього приготування, бо вона, ясна річ, корисніша для організму, – каже Галина Зот. – Аби зробити консервацію менш шкідливою, пані Галина радить замість столового оцту, який, по суті, не є харчовим, а технічним продуктом, додавати яблучний, винний чи

бальзамічний оцет. Добре, якщо ви приготуєте такий оцет самостійно, це буде не лише смачний, а й екологічно чистий консервант. Але столовий також не варто виливати – ним можете продезінфікувати стільницю на кухні чи склянки помити.

Найліпше організм сприймає квашені овочі, за рецептурою, яку ще наші бабусі знали, про консервування вони й гадки не мали, але здоровішими набагато були. Не останнє значення у заквашуванні мають різноманітні приправи: хрін, часник, насіння кропу, кмину, гірчиці, листя смородини, вишні, естрагону та лавру, перець чорний та духмяний, а також паприка. Вони додають смаку та гамують розвиток шкідливих бактерій. Овочі, заквашені на зиму, скисають завдяки природному процесу бродіння, відтак покращують травлення, перистальтику кишківника, сприяють жовчовиділенню.

## РЕЦЕПТИ КВАШЕНИХ ПОМІДОРІВ НА ВСІ СМАКИ

### Солені з гірчицею

**Рецепт 1.** У трилітрову банку скласти помідори, пересипавши їх подрібненою морквою, петрушкою, хроном і часником, всипати дві повні столові ложки солі, залити водою, зверху покласти 1 столову ложку гірчиці.

**Рецепт 2.** Незрілі тверді помідори промити, викласти в емальовану каструлю, перекласти листям смородини. Дно також вистелити листям. Залити розсолон: на відро води – склянка солі,

пачка гірчиці, дві склянки цукру, 12 лаврових листків, чайна ложка розтертого гіркокого та духмяного перцю. Спеції, сіль і цукор вкинути у воду та прокип'ятити. Остудити, додати суху гірчицю, розмішати та дати відстоятися. Коли розсіл стане прозорим, залити ним помідори. Зверху покласти чисту



тканину й тягарець. Винести у прохолодне місце.

### Зелені гострі

3 кг зелених помідорів, 3 скл. січеної зеленої селери, 4-5 головок часнику, 3 ст. л. солі, 3 л води, 0,5 пекучого червоного перцю.

### Приготування:

Помідори на 5 хв. залити окропом, відцідити, а тоді протягом 25 хв. витримати у холодній воді. Підготовлені помідори розрізати навпіл і викласти у скляну або керамічну ємкість (згодиться також емальований посуд). Кожен шар помідорів перекладати січеною зеленню, дрібно порізаним часником і перцем. Воду переварити із сіллю, вистудити і відваром залити помідори. Покласти зверху невеликий гніт і залишити в прохолодному місці.

### Баклажани фаршировані квашені

На 10 кг баклажанів необхідно: 2 кг моркви, кореня петрушки 500 г, 500 г цибулі, часнику 30-35 зубчиків, зелені петрушки 100 г, солі (загальна кількість) 200-300 г, селери (стебла та листя для обв'язки) 250 г, олії соняшникової – для обсмажування 500 г і для заливки 50 г.

Відібрані баклажани замочують протягом 10-15 хв., миють у холодній солоній воді, чистять, видаляючи плодоножки, і роблять надріз по довжині, відступивши від кінців баклажанів на 2-3 см.

Очищені баклажани поміщують у посуд з підсоленою водою (30 г солі на 1 л води) та проварюють до напівготовності 30-40 хв. (тупий

кінець сірника при невеликому зусиллі повинен проколювати плоди). Проварені баклажани виймають, дають стекти воді й укладають теплими в 2-3 ряди на дерев'яну дошку або стіл. Зверху на баклажани кладуть, потім гніт і залишають на 4-6 год. для видалення вологи.

Зелень (стебла) селери миють, укладають у посуд, заливають окропом і залишають на 15-20 хв., після чого виймають і дають охолонути.

**Фарш:** цибулю нарізати пластинками й обсмажити в олії до жовтуватого кольору. Моркву, корінь і зелень селери шматочками довжиною до 1 см, протушувати в олії до напівготовності, змішати з обсмаженою цибулею та подрібненим часником, посолити.

Цим фаршем начинити баклажани, перев'язати стеблом селери або ниткою, щільно укласти в слоїки та залити 3-відсотковим розчином солі, накрити банки марлею. На 3-4 день після початку бродіння баклажани залити перевареною та охолодженою олією шаром в 1-2 см, накрити поліетиленовими кришками. У прохолодному місці квашені баклажани зберігаються 5-6 місяців.

### Помідори у власному соку

Для консервації взяти дрібноплідні тупі помідори сливовидної форми без пошкоджень. Промити їх, видалити плодоножки, зняти шкірку (для цього ошпарити окропом, а потім сполоснути холодною водою), викласти у слоїки й залити гарячим томатним соком.

Для його приготування спілі помідори потрібно пропустити через млинок для м'яса. Отриману масу нагріти до кипіння й перетерти через друшлаг, щоб видалити шкірку. Отриманий сік злити в емальований посуд і кип'ятити 15 хвилин. Залити ним помідори. Слоїки стерилізувати: півлітрові – 8 хвилин, літрові – 10 хвилин.

### Без оцту

У цьому рецепті використовується власна кислота помідорів, тому застосування оцту зайве. Помідори бажано брати сливовидні, сіль, цукор, цибуля, перець горошком, лавровий лист і вода.

Помідори промити, розрізати на половинки. На дно літрової слоїки покласти цибулю, порізану кружальцями, лавровий лист, перець горошком. Наповнити її помідорами. Зварити маринад: на літр води – столова ложка солі та три ложки цукру. Залити ним слоїки та 7-10 хвилин пастеризувати. Закатати.

### Аджика свіжа

Цей рецепт мені подарувала одна татарка. Отож беремо 4 кг помідорів, перемелюємо у млинку для м'яса з насадкою, яка відділяє шкірку, додаємо 200 тертого хропу, 400 г здушеного часнику та сіль за смаком. Зберігаємо у холодильнику, можна навіть кілька місяців. Смачного!

# ТАЄМНИЦІ БАРВИСТОЇ ПАЛІТРИ

**ЗАРУБІЖНІ ЕКСПЕРТИ ВВАЖАЮТЬ, ЩО КОЛІР ФРУКТІВ І ОВОЧІВ ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ТАК САМО, ЯК І ВІТАМІНИ. ВОНИ РЕКОМЕНДУЮТЬ ХАРЧУВАТИСЯ ЗА КОЛЬОРАМИ СВІТЛОФОРА (ЗЕЛЕНИЙ, ЖОВТИЙ, ЧЕРВОНИЙ). ЖОВТЕ МЕНЮ**

Жовтий колір асоціюється із сонячним світлом. Коли бе-

реш такі фрукти та овочі, здається, що торкаєшся до сонячного променя. Жовтий колір збуджує, допомагає розслабитися, піднімає настрій, збагачує енергією. У жовтих овочах і фруктах, як правило, багато вітаміну С, а також флавоно-органічних сполук. Вони захищають організм від вільних радикалів, зміцнюють імунну систему, стимулюють травлення.

Зранку можна створити собі добрий настрій, поласувавши фруктовим салатом з ананасів, бананів і помаранчі. На обід можна з'їсти картоплю, моркву, кукурудзу або стручки жовтого солодкого перцю. На вечерю складіть меню, наприклад, із страви з додатком кукурудзяного борошна, ванільного морозива, персиків.

Зранку можна створити собі добрий настрій, поласувавши фруктовим салатом з ананасів, бананів і помаранчі.

На обід можна з'їсти картоплю, моркву, кукурудзу або стручки жовтого солодкого перцю.

На вечерю складіть меню, наприклад, із страви з додатком кукурудзяного борошна, ванільного морозива, персиків.

### ЧЕРВОНЕ МЕНЮ

Червоний колір символізує

небезпеку й обережність і водночас глибокі почуття. Цей колір діє активізуюче. Капсаїцин, що міститься у гострому червоному перці, наприклад, має антибактеріальний вплив. Бета-каротин і комплекс вітамінів захищають клітини. Добрим джерелом їх є помідори.

Сніданок – помідори, рідиска, червоний перець.

Обід – червона капуста, червоний гострий перець, квасоля, буряк.

Вечеря – полуниця, червоні порічки, гранат.

### ЗЕЛЕНЕ МЕНЮ

Зелений колір – колір життя. Він асоціюється з природою, ростом, рівновагою. Зелені продукти містять хлорофіл, вітамін С, фолієву кислоту, каротин. Вони зміцнюють нервову систему, сприяють виведенню шлаків.

Ківі, яблуко, агрус – ідеальна закуска. З ними, наприклад, можна приготувати кашу.

Листковий салат, шпинат, авокадо, зелений горошок, свіжа зелень зроблять ваш обід чи вечерю і поживними, й апетитними.

# ГАРБУЗ. ПЛІД ЗДОРОВ'Я Й КРАСИ

Нинішньої пори щедро виродили гарбузи. Отож гарбузової каші та запіканок можна наїстися досхочу. А ще — оздоровити свій організм продуктом з власного городу, не боячись усяляких гербіцидів, нітратів...

Аптека в мініатюрі. Саме так назвав звичайний гарбуз знаменитий лікар минулого Авіцена. І як виявилось, не дарма. Його плоди містять цукор, органічні кислоти, вітаміни — С, В<sub>с</sub>, РР, В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, мінеральні речовини (калій, залізо, мідь, цинк, кальцій, фосфор).

Гарбуз — не лише смачний, а й корисний овоч — у ньому багато каротину. У м'якуші міститься вітамін D, який підсилює життєздатність і 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. 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 згодяться

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 рекомендують вживати страви з гарбуза. Допоможе він навіть вагітним, коли є нудота.

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

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

Сік з гарбуза має й заспокійливі властивості, поліпшує сон.

Страви з гарбуза є добрим засобом для виведення надлишку рідини з організму, тому лікар рекомендує вживати їх впродовж 3-4 місяців у сирому вигляді до 0,5 кг, а у вареному та печеному — до 1,5-2 кг щодня.

У народній медицині гарбузове насіння здавна використовували як засіб проти глистів. Очищене сире насіння гарбуза із сіро-зеленою шкіркою

застосовують для дегельмінтизації та профілактики стьожкових глистів і як сечогінний засіб (дорослим — 300 г насіння, дітям до 5 років — 75 г, до 7 років — 100 г, до 10 років — 150 г, до 15 років — 200 г). Через 4 години після вживання останньої порції приймають проносне, а через 30 хв. обов'язково ставлять клізму. Насінням гарбуза лікують й простатит.

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 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 недорого, але цінна тим, що виготовлена з натуральної, до того ж вітчизняної сировини.

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 та смак несмажених натуральних 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 фосфоліпиди, каротиноїди, біофлавоноїди, токоферолі та інші. Всі 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 і навіть онкозахворюванням. Рекомендують застосовувати її в раціоні харчування хворих на цукровий діабет, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, при облітеруючому артриті, тромбофлебіті, виразці шлунка, ранах, які довго не гояться, функціональних роз-

ладах нервової системи, хронічній втомі та багатьох інших недугах. Унікальний склад цієї олії сприяє зменшенню проліферації клітин. Тому входить до складу елітних препаратів для лікування простати, як-от «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. Це той спосіб, коли молекули сировини добре переносять низькі температури, цілком то 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 у цю масу на 10-15 хвилин. Потім змити маску чистою водою, руки промокнути серветкою.

Така маска допоможе навіть, якщо шкіра рук потрескалася.

# СЛИВИ ОЧИСТЯТЬ ВАШ ОРГАНІЗМ!

Стигли, соковиті, сині, жовті, червоні сливи — краса будь-якого столу. До того ж ці смачні плоди давно славляться своїми прекрасними дієтичними і лікарськими властивостями.

Слива — хороший жовчогінний та сечогінний засіб, вона прибирає надлишки води й солі, що особливо корисно літнім і людям з надлишковою вагою, а також для очищення організму. Корисний цей фрукт за гастриту, виразки шлунку та дванадцятипалої кишки, для профілактики й лікування неокрів'я. Сливи корисні тим, хто страждає від закрепів.

Плоди містять цукор, органічні кислоти, пектини, поліфенольні сполуки, каротин, вітаміни С, Е, В<sub>1</sub>, солі калію, залізо, йод, мідь, цинк. Також у сливах високий вміст віта-

міну Е, його значно більше, ніж у черешнях, вишнях, апельсинах, мандаринах, грушах.

Слива та сливовий сік вранці прекрасно очищать організм, сприяють зниженню кислотності шлункового соку. Сечогінна властивість слив відома давно. Вчені довели, що калію у ній у 12 разів більше, ніж натрію. Давньогрецькі та арабські лікарі застосовували сливу як жовчогінне й проносне. З цієї ж метою її використовували народна медицина.

Тим, хто здоровий, також треба побільше вживати протягом сезону сливу, а на зиму й весну запитися чорносливом, позаяк він має всі лікувальні властивості сливи.

Це натуральне проносне треба з'їдати щодня по 10-12 плодів вранці натщесерце і ще в декілька прийомів, не

змішуючи їх з іншою їжею. Слива виводить з організму зайву рідину та знімає набряки. У сливі чимало фруктози і сахарози, яблучної і лимонної кислот. У смачних м'ясистих і запашних плодах більше мінеральних речовин,



ніж в яблуках і грушах. Багато пектину. Він допомагає вивести з організму радіонукліди, солі важких металів і канцерогени. Особливо багато в чорних сливах вітаміну В<sub>2</sub> (рибофлавіну), необ-

хідно для зміцнення нервової системи, поліпшення білкового обміну. Багато також і вітаміну Р, що підвищує міцність і проникність найдрібніших кровоносних судин і що знижує тиск. Доведено, що сливи (особливо чорнослив) допомагають виводити з організму холестерин, тому їх корисно вживати при підвищеній кислотності шлункового соку. У малюків слива може викликати пронос і посилене утворення газів в кишківнику.

При болях в попереку: 25 г подрібнених у порошок ядер кісточок сливи залити склянкою горілки, настояти 7 днів, процідити. Натирати хворі місця. Свіжі й сушені сливи (особливо чорнослив), а також компоти та соки з м'якоттю володіють послаблюючою дією,

рекомендують при закрепах та атонії кишківника. Листя рослини теж вельми корисне. Воно багате на вітамін С, фітонциди. Відваром листя з оцтом змочують застарілі нагноєні рани. Використовують їх при ранньому випадінні волосся — 1 ст. ложку листя залити склянкою окропу, дайте настоятися годину, процідіть і втирайте в коріння волосся.

Для полоскання рота при стоматиті використовують відвар листя сливи домашньої: 20 г сухої сировини залити склянкою гарячої води, кип'ятять 15 хвилин, проціджують і доводять об'єм рідини до початкового перевареною водою.

При кровоточивості ясен: свіже подрібнене листя рослини залити червоним сухим вином, настояти 3 тижні, періодично струшуючи рідину, потім процідити, відтиснути суміш і полоскати ротову порожнину.

