

СТОП.

2

ЧИ БЕЗКОШТОВНІ «ДОСТУПНІ ЛІКИ»

Уже кілька місяців в Україні та, зокрема, на Тернопільщині впроваджують у життя урядову програму «Доступні ліки». Згідно з нею пацієнти можуть отримати препарати від серцево-судинних захворювань, діабету II типу та бронхіальної астми безкоштовно або з незначною доплатою. Бюджет такого проекту складає 500 млн. грн., з яких Тернопільщині виділили понад 13 млн. 671 тис. грн.



СТОП.

3

ЛІЛІАНА КМЕТЬ: «РОБОТА НАВЧИЛА МЕНЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ»

«Колектив — як друга родина. І це не пафосні слова: щоб у лікарні працювати, треба любити свою професію, любити людей, відчувати чужий біль, — каже Ліліана Кметь, старша медсестра операційного відділення. — Адже у медсестри, по суті, ненормована робота. Буває, так заклопочешся, що й поїсти не встигаєш!».



СТОП.

4

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД БОТУЛІЗМУ?

Збудник хвороби — клостридія ботулізму. Її носіями є свійські та дикі тварини, які самі не хворіють, але виділяють цей збудник у навколишнє середовище. Якщо під час консервування неретельно помили овочі, фрукти або ягоди, що збирали із землі, а також гриби, то з ними клостридія ботулізму у вигляді спори потрапляє у слоїк. Його закупорюють, створивши у такий спосіб анаеробні (безкисневі) умови, за яких збудник починає розмножуватися.



СТОП.

5

ЛІЛІЯ ДАНЬКІВ: «НЕ ДИВІТЬСЯ НА СВІТ ПОХМУРО»

Онкологічні хвороби вважають грізним ворогом, який забирає життя багатьох людей. Сучасна медицина ще не змогла цілковито вивчити природу появи ракових хвороб. Про причини виникнення онкогематологічних захворювань, а також про власний лікарський шлях розповідає лікар-гематолог Лілія Даньків.



СТОП.

7

НАТАЛІЯ ЦАП: «МЕДИЦИНА — ЦЕ МОЖЛИВІСТЬ ТВОРИТИ ДОБРО»

Наталія Цап працює палатною медсестрою у відділенні хірургічної стоматології університетської лікарні. Шість років тому вона пов'язала своє життя з медициною. Відтоді бачить покликання медсестри в тому, щоб допомагати людям. На її думку, для одужання пацієнта психологічна підтримка потрібна так само, як ліки.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№7 (159) 8 ЛИПНЯ
2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ЗІНОВІЙ ГВОЗДИК: «ХІРУРГІЧНА СПЕЦІАЛЬНІСТЬ ВИМАГАЄ ВИСОКОЇ САМОДИСЦИПЛІНИ ТА ВМІННЯ ШВИДКО РЕАГУВАТИ»



Зіновій ГВОЗДИК — лікар-інтерн університетської лікарні.

ЩОБ СВІТ БАЧИТИ ЯСКРАВИШЕ

Дмитро КРАВЕЦЬ,
м. Тернопіль:

«Кілька років тому, став гірше бачити, але обстежитися в окуліста не квапився. Але з часом мені важко було навіть розгледіти табло з розкладом руху транспорту на автовокзалі. Це стало першим «дзвіночком» для того, щоб звернутися до офтальмолога.

Довірити власне здоров'я хотілося високопрофесійному спеціалістові. Мої друзі та знайомі сказали, що справжні майстри своєї справи працюють саме в офтальмологічному відділенні університетської лікарні. Я дослухався до порад і не пошкодував.

У відділенні мене привітно зустріли. Ретельно обстежили, з'ясувалося, що необхідне оперативне втручання. Зізнаюся, було лячно. Микола Васильович Турчин, який проводив операцію, зумів переконати та заспокоїти. Моя лікуюча лікар Тетяна Іванівна Романюк вміло підбрала необхідні слова і подбала про те, щоб післяопераційний період пройшов якнайкраще.

Дорогі лікарі, хочу щиро подякувати Вам за золоті руки і неоціненну працю, людяність та добро. Увесь медичний персонал теж вартує доброго слова. Затишок і чистота у палатах — справа рук дбайливих молодших медсестер. Щиро дякую й усім медсестрам, які цілодобово клопочуться біля хворих. Мирного вам неба, спокою у ваших родинках та душевної гармонії!».

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: 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

НА ЧАСІ

ЧИ БЕЗКОШТОВНІ «ДОСТУПНІ ЛІКИ»

Лариса ЛУКАЩУК

УЖЕ КІЛЬКА МІСЯЦІВ В УКРАЇНІ ТА, ЗОКРЕМА, НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ВПРОВАДЖУЮТЬ У ЖИТТЯ УРЯДОВУ ПРОГРАМУ «ДОСТУПНІ ЛІКИ». ЗГІДНО З НЕЮ ПАЦІЄНТИ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ПРЕПАРАТИ ВІД СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ДІАБЕТУ ІІ ТИПУ ТА БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ БЕЗКОШТОВНО АБО З НЕЗНАЧНОЮ ДОПЛАТОЮ. БЮДЖЕТ ТАКОГО ПРОЕКТУ СКЛАДАЄ 500 МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ, З ЯКИХ ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ВИДИЛИЛИ ПОНАД 13 МІЛЬЙОНІВ 671 ТИСЯЧУ. ЧИ ВИСТАЧИТЬ ЦІЄЇ СУМИ ДЛЯ МАЙЖЕ 687 ТИСЯЧ КРАЯН, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ТАКОЇ ПІДТРИМКИ, З'ЯСОВУВАЛИ В ГОЛОВНОГО СПЕЦІАЛІСТА-ТЕРАПЕВТА УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОДА ЛАРИСИ МАТЮК.

– Ларисо Михайлівно, який стан справ з початку втілення програми?

– Хочу зазначити, що для реалізації програми «Доступні ліки» за червень Тернопільщина отримала 4,5 мільйона гривень. Вартість ліків за виписаними рецептами відшкодовано на 1 мільйон 902 тисяч, що становить 63 відсотки від загальної суми. Як повідомив на одній із селекторних нарад міністр соціальної політики Павло Розенко, нині готують зміни до держбюджету, де передбачена субвенція щонайменше на 200 мільйонів гривень. Це є підтвердженням того, що грошей має вистачити для всіх. Якщо на початку впровадження програми було сильне позжавлення – люди просто кинулися за ліками, то тепер ситуація покращилася. До програми долучається дедалі більше аптек. Станом на 29 травня уклали угоди з 105 суб'єктами господарської діяльності, а це означає, що 255 аптек залучили до програми, виписали 174 тисячі 369 рецептів. За кількістю аптек-учасників програми перші позиції займає обласний центр, серед районів трійку лідерів очолила Гусятинщина, де у програмі «Доступні ліки» залучили найбільшу кількість аптечних закладів – 22. Дру-

ге місце посідає Чортківський район (21 аптека), а третє місце розділили Тернопільський та Буцацький райони. Там за урядовою програмою працюють по 16 аптечних закладів.

– Що найбільше непокоїть пацієнтів, які купують лікарські засоби за програмою «Доступні ліки»?

– Серед проблемних питань як і у всій країні, так і в нашій області, є відсутність

лікування серцево-судинних захворювань. Тому ми ініціювали та надіслали пропозицію до МОЗ розширити цей перелік препаратів за міжнародною непатентованою назвою. Є надія, що стане кращою ситуація і в селах. Добре, коли там є аптеки, які долучилися до програми. Трохи важче в тих місцевостях, де заклад не відпускає доступні ліки або ж аптечного пункту взагалі немає. Тоді



Головний спеціаліст-терапевт управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА Лариса МАТЮК

деяких препаратів, передбачених програмою. Люди частіше скаржаться, що не можуть придбати «Будесонід», «Ізосорбід дінітрат», «Симвастатин», «Клопідогрел», які застосовують для лікування серцево-судинних захворювань та бронхіальної астми. Радимо їм зачекати, бо уряд обіцяє, що ці препарати обов'язково з'являться в аптеках. Сподіваємося, що за результатами кількох місяців перелік лікарських засобів переглянуть. Потрібно розширити й кількість виробників медпрепаратів, що беруть участь у програмі «Доступні ліки». Тернопільська обласна

державна адміністрація звернулася до профільного Міністерства з проханням внести до переліку препаратів програми «Доступні ліки» й комбіновані медикаментозні засоби. Скажімо, за бронхіальної астми пацієнт має можливість придбати ліки для зняття гострого нападу, а от планове лікування цієї недуги з допомогою комбінованих засобів програма не передбачає. Подібна ситуація й щодо лікарських форм для

людям доводиться їхати в інше село чи районний центр.

– Як управління охорони здоров'я контролює впровадження цього проекту?

– Ще на старті програми «Доступні ліки» не всі аптечні заклади області зголосилися



укладати угоди з центрами первинної медико-санітарної допомоги як розпорядниками коштів, посилаючись на негативний досвід попередньої урядової програми. Тоді держава не виплатила деяких коштів на погашення боргу за препарати для лікування осіб з гіпертонічною хворобою. Тому хочемо налагодити тіснішу співпрацю з аптечними закладами та впродовж наступних місяців моніторити стан справ. А наприкінці лис-

топада підбити підсумки, аби відстежити ситуацію щодо вчасного відшкодування аптек вартості ліків за виписаними рецептами. Ця схема дозволить уже до завершення календарного року володіти інформацією щодо фінансового стану, і на випадок нестачі коштів – подати запит на додаткові надходження, адже програма передбачає такий варіант. Єдина прохання до аптек, щоб у визначені терміни, відповідно до постанови Кабінету Міністрів, подавали до центрів первинної медико-санітарної допомоги фінансові звіти.

З перших днів впровадження проекту ми розгорнули інформаційну кампанію щодо роз'яснення мешканцям умов його дії. Розробили пам'ятку для пацієнта, в якій можна дізнатися, як отримати рецепт, вибрати аптеку, спосіб видачі ліків, внесли туди й перелік 23 безкоштовних препаратів. Інформаційні флаєри розмістили в аптеках, медзакладах, а також реєстри лікувальних засобів, вартість яких підлягає відшкодуванню. Маємо також значиму підтримку й від голови облдержадміністрації, який проводить часті селекторні наради за участю управління охорони здоров'я, аптечного об'єднання. Він здійснив разом із журналістами рейд аптеками Тернополя, проінспектував реалізацію програми в одному з міст області. У рамках цієї програ-

ми розмістили на інтернет-порталі обласного управління здоров'я мапу, на якій чітко позначені аптечні заклади, що беруть участь у програмі «Доступні ліки». Також оприлюднили там адреси та номери телефонів аптек, аби люди могли зателефонувати та дізнатися, чи є у наявності потрібні ліки або ж коли будуть, а не бігати містом у їх пошуках.

КОМЕНТАР

Наталія Марків, генеральний директор Тернопільського обласного виробничо-торгового аптечного об'єднання:

– Всі заклади нашого підприємства беруть участь у програмі «Доступні ліки», а обслуговуємо ми загалом сільську мережу, в Тернополі маємо одну аптеку та два аптечних пункти. З початку

впровадження програми минуло кілька місяців і вже, по суті, сформована мережа аптек, які працюють в проекті, їх значно побільшало, тому особливих негараздів з цим не відчуваємо. Найбільша проблема виникає тоді, коли зазначені в переліку препарати відсутні на внутрішньому фармацевтичному ринку. Скажімо, доволі часто трапляються ситуації, коли подаємо замовлення до гуртового дистриб'ютора, ще зранку препарат був у наявності, а вже ввечері його немає. Спрогнозувати чи визначити, скільки потрібно того чи того лікарського засобу дуже важко, адже наші фармацевтичні підприємства не виробляють їх у потрібній кількості, та й імпортерів ліків не завжди достатньо завозять в Україну. Тому й виходить, що аптек, які беруть участь в програмі, багато, а людина все одно в пошуках потрібних ліків. Можливо, лише з часом ця напружена ситуація унормується. Наше об'єднання – готпрозрахункова організація, всі лікарські засоби, які є у переліку програми, закуповуємо за власні обігові кошти.

Найбільше нарікань через доплату на певні ліки, бо люди, почувши у засобах масової інформації слово «безкоштовні», гадають, що всі препарати за цією програмою будуть відпускатися безоплатно. Але чомусь ніхто не роздумує, що за більшість ліків треба все-таки доплачувати певну суму. Вартість лікарських засобів суттєво знизилася завдяки референтному ціноутворенню на первинний ланці фармацевтичного ринку, на деякі засоби маємо суттєве зниження майже до 80 відсотків. Не всіх влаштовує й процедура видачі препарату. В аптеках, особливо в часи, коли відчутний потік пацієнтів з поліклінік, можна спостерігати чималі черги, бо для звіту провізор має опрацювати кожен рецепт – внести номер, прізвище пацієнта, лікаря, амбулаторію, зробити відмітку про відпуск препарату, а це займає певний час. Можливо, до проекту потрібно залучити ще більшу кількість аптек. А щоб механізм впровадження «Доступних ліків» працював ефективніше, необхідно інтегрувати зусилля і пацієнта, і сімейного лікаря, і провізора, лише у взаємодії можна досягти кращих результатів.

СТАРША МЕДСЕСТРА

ІНТЕРНЕТ-ІНФО

ЛІЛІАНА КМЕТЬ: «РОБОТА НАВЧИЛА МЕНЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

У ЖИТТІ СТАРШОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ОПЕРАЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛІЛІАНИ КМЕТЬ – ОСОБЛИВА МІСІЯ. ВОНА ВМІЄ ОБ'ЄДНУВАТИ УСІХ ДОВКОЛА НАЙВАЖЛИВІШОЇ СПРАВИ – ДОПОМОГИ ТА ПОРЯТКУ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ.

Варто зазначити, що робота старшої медичної сестри важка й специфічна. А ще й паперової роботи вдосталь. Попри те, Ліліана Анатоліївна ніколи не скаржиться та каже, що свою роботу любить і працює не покладаючи рук.

– У кожній людини своя історія вибору професії, а як було у Вас?

– Мабуть, доля. Мені завжди подобалася медицина, тому й після закінчення школи вибрала саме медучилище у Чемерівцях, що на Хмельниччині. Навчання давалося легко, було дуже цікаво разом з викладачем відкривати для себе медсестринський фах, опановувати навички та способи надання меддопомоги при різних випадках. Ніколи не шкодувала, що обрала саме медицину, це справа мого життя.

– За що любите свою роботу?

– За відповідальність, за складність, неординарні випадки. Інколи простоїш цілу ніч за операційним столом, а вранці втоми майже не відчуваєш, лише насолоду, що допоміг лікарю, врятувати чийсь життя.

– Якою, на вашу думку, повинна бути хороша медсестра?

– Професія медичної сестри й надалі залишається однією з найгуманніших, адже саме вона покликана нести спокій, милосердя та вселяти надію в серця пацієнтів. Ентузіазм, відданість справі, високий професіоналізм, досвід, постійне самовдосконалення дають можливість гідно зорганізувати роботу нашого медичного закладу. Будучи представниками найгуманнішої професії, медичні сестри нашого відділення чесно та сумлінно виконують свої обов'язки, розуміючи, що їх професіоналізм і компетентність є індикатором оцінки якості роботи медичного закладу загалом. Операційне відділення працює з єдиною метою – надати пацієнтові якісну медичну допомогу, яка є результатом взаємодії лікарів, молодших спеціалістів з медичною

освітою та молодших медичних сестер.

– Як організували роботу у відділенні?

– Колектив – як друга родина. І це не пафосні слова: щоб у лікарні працювати, треба любити свою професію, любити людей, відчувати чужий біль. Адже у медсестри, по суті, ненормована робота. Бува, так заклопочешся, що й поїсти не встигаєш!» А зарплати – це звісний факт – зовсім малі. Особливо в дівчат, які приходять до нас після

діяльності не раз переконувалася в тому, наскільки важливим є відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я своїх рідних і близьких. Звертатися до фахівця потрібно своєчасно: одразу ж при появі перших симптомів захворювання. Тоді легше подолати недугу.

– Як любите відпочивати?

– Дуже люблю читати. На жаль, на улюблене заняття надто не вистачає часу. Улюблена настільна книга – «Тріумфальна арка» Еріха Марії Ремарк. Цитати з неї навіть виписала в нотатник. Одна з моїх улюблених це: «Допоки людина не здається, вона сильніша своєї долі».

– Чим захоплюєтесь?

– У дитинстві мала дитячу мрію стати модельєром. Вона переросла у захоплення в'язанням. Колись в'язала одяг для себе й сина. Потім якось було не до того. Проте з появою внучки відновила своє хобі. В'язу для неї кофтини, жилетки, шарпетки... Навчила ж мене в'язати бабуся. Вона одягала дві пари окулярів і зранку до вечора в'язала. Я дуже любила спостерігати за цим дійством. Десь у шостому класі вперше взяла до рук спиці. Тоді, пригадую, вив'язала собі шалик.

– Чого навчили Вас як людину та медсестру понад 30 років професійної діяльності?

– Навчили неписаної істини: ким би ви не були, де б ви не працювали, які б ситуації з вами не траплялися, пам'ятати: завжди слід залишатися Людиною й ставитися до інших так, як би хотіли, аби ставилися до вас!

26 липня Ліля Анатоліївна святкуватиме свій ювілей. З цієї радісної нагоди колеги шлють їй теплі слова:

*Хай доля пошле вам
довгого віку,
Радості, щастя, достатку
без ліку.*

*Хай люди повагу і ласку
дарують,
Нехай обминають незгоди
і грози,
Лиш тільки від сміху
з'являються сльози
Міцного здоров'я з води
і роси,*

*Бадьорість і настрій
Хай будуть завжди.
В день ювілею
Добра та радості бажаєм,
Здоров'я вам на всі літа,
Хай сонце повсякчас вам сяє,
Хай квітне в серці доброта.
Хай буде щастя в вашій долі,
Хай обминає вас журба,
Бажаєм вам у ріднім домі
Затишку, спокою й тепла.*

ЧИ МОЖНА ПЛАВАТИ, ЩОЙНО ПОЇВШИ

Занурення у воду на повний шлунок вважається небезпечним. Можуть виникнути спазми та біль у животі, навіть є ризик захлинутися. Але чи підтверджують цю поширену думку наукові дослідження?

Причини виникнення спазмів до кінця не зрозумілі. Прямих доказів того, що фізична активність після їжі призведе до них, насправді немає. Хоча відомо, що енергійні вправи спрямовують потік крові від травної системи до шкіри та м'язів рук і ніг.

Отже, якщо їжа в шлунку перетравилася неповністю, може виникнути нудота. Таке саме відчуття з'являється й від сильного страху.

Організм при цьому мобілізується і переходить в режим «бий або тікай». Він призупиняє менш важливі цієї миті процеси, як-от травлення, і скеровує кров до м'язів, щоб людина могла захистити себе або бігти якомога швидше.

Такі дослідження проводили на професійних спортсменах під час бігу на великій дистанції або триатлону. Звичайно, ці види спорту передбачають набагато більшу фізичну активність та витривалість, ніж плескання дитини у воді.

Професійні плавці не переїдають перед змаганнями, але й стежать за тим, щоб їхній шлунок не був порожнім. Адже щоб показати найкращий результат, потрібні сили.

Протягом довгих перегонів на витривалість, плавці можуть вживати їжу прямо під час запливу. А якщо в них виникають спазми, це радше наслідок перевтоми, ніж повного шлунку.

Трохи інша річ – коли в боці або, як кажуть дослідники, «пов'язаний з фізичною активністю біль у животі,

що минає». Його природа теж не до кінця зрозуміла.

Спортивний медик з Австралії Даррен Мортон, який вивчає кольки від фізичної активності, виявив, що вони частіше трапляються в професійних плавців, ніж у бігунів. Біль у боці виникав після ситного обіду, навіть якщо їжу спортсмен споживав за одну-дві години до змагань.

Є й гарна новина. Виявляється, що з віком кольки в боці трапляються дедалі рідше.

Одна теорія все ж таки може пояснити, чому після активних вправ виникає біль у боці. Мортон помітив, що кольки частіше виникають у бігунів, якщо вони вип'ють фруктовий сік із концентрату.

Сік спричинює здуття шлунку, внаслідок чого виникає тиск на пристінкову очеревину – зовнішній шар черевної стінки. Ця ділянка є дуже чутливою, можливо, через це й виникають кольки.

Якщо здуття шлунку дратує цю ділянку, так само впливатиме на неї й їжа.

Інше питання, чи може людина потонути, якщо у воді справді виникне спазм чи кольки? На мілководді, звичайно, можна перечекати напад, ставши ногами на дно, або полежати на спині.

Небезпечною здається тільки така ситуація, коли людина перебуває на глибині, не має за що вхопитися та й узагалі не дуже добре тримається на воді. Але це ризиковано в будь-якому разі, незалежно від прийому їжі.

Наприклад, за даними американських центрів з контролю захворювань, основними ризиками втоплення є невміння плавати. Для дорослих ще однією головною причиною нещасних випадків на воді є вживання алкоголю.

КОЛИ СВАРЯТЬСЯ НАЙЧАСТІШЕ

Британські науковці переконані, що емоційне напруження в сім'ї починає зростати під кінець робочого тижня.

Дослідники з'ясували, що скандали та суперечки між подружжям сучасної європейської сім'ї виникають майже щодня – 312 разів на рік.

Зазвичай ці словесні перепалки тривають майже 10 хвилин. Цікаво, що найчастіше вони відбуваються в четвер у другій половині дня, зазначають фахівці. За дани-

ми соціологів, жінки дратуються частіше та швидше. Найбільше їх виводить з себе те, що чоловік мало часу приділяє домашнім клопотам. Особливо нервує жінок немитий посуд.

А от чоловікам насамперед не подобається чекати, коли жінка довго збирається в гості. На другому місці – зауваження дружини, світло, яке забули вимкнути, безлад у будинку, суперечки з приводу того, яку телевізійну передачу дивитися, а також залишене сміття.

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД БОТУЛІЗМУ?

Лариса ЛУКАЩУК

Ботулізм знову дав про себе знати. Нові отруєння смертоносною рибою трапилися у деяких областях України. Подібні випадки непоодинокі й у нашому краї. Скажімо, за останні п'ять років статистика розподілилася таким чином: 2011 року захворіло 17 осіб, 2012 року – три особи, 2013 занедужало 15 осіб, 2014 року – 21 особа. Торік зареєстрували вісім випадків ботулізму, але найприкрише, що хворіють не лише дорослі, а й діти, 2012 року одна людина навіть померла. Вже цьогоріч на ботулізм захворіло троє осіб, добре, що летальних випадків не трапилося й усі хворі одужали. Головною причиною цих випадків стало вживання м'ясних та овочевих консервів домашнього приготування й в'яленої риби, приготовленої також у домашніх умовах.

Кілька років тому, як розповіли тернопільські епідеміологи, людину так й не вдалося врятувати. Що є причиною цієї недуги та як запобігти захворюваності на ботулізм, з'ясуували у завідуючої відділу епідеміології (спостереження) та профілактики неінфекційних захворювань Тернопільського обласного лабораторного центру МОЗ України Володимири Свєрстюк.

– Володимиро Володимирівно, напевно нашим читачам варто дізнатися більше про ботулізм: як він виникає, коли були помічені перші випадки цієї недуги?

– Історія цієї хвороби сягає своєї давнини – отруєння, що нагадують ботулізм, були відомі ще з X 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 уперше було відзначено, що в зіпсованій ковбасі утворюється токсин в анаеробних умовах, тому виникла ідея тривалого варіння ковбаси. А ось наступний прикрий випадок – 1895 року. В бельгійському місті виник екстраординарний спалах ботулізму. Тридцять чотири людини разом їли мариновану та вуджену шинку. Після її вживання всі занедужали – у них двоїлися предмети пе-

ред 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 початку XX 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 1933р. у Дніпропетровську виник спалах ботулізму в 230 осіб, які посмакували рибою з Азовського моря.

Нині відомо сім видів ботулотоксину й відповідно семи серотипів *Clostridium botulinum*: A, B, C, D, E, F, G. Збуд-

також гриби, то з ними клостридія ботулізму у вигляді спор потрапляє у слоїк. Його закупорюють, створивши у такий спосіб анаеробні (безкисневі) умови, за яких збудник 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 клостридія ботулізму розмножується й надходить у довілля. І наповнивши кишківник м'ясним фаршем та помістивши його у вударню, створюємо «сприятливі» безкисневі умови. Так само небезпечна й консервована риба. Її забруднення можливе в процесі зберігання, перевезення, обробки. Небезпечним є тривале зберігання пораненої риби на поверхні ґрунту, адже з



никого 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 приготовлені 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 – клостридія ботулізму. Її носіями є свійські та дикі тварини, які самі не хворіють, але виділяють цей збудник у навколишнє середовище. Якщо під час консервування неретельно помили овочі, фрукти або ягоди, що збирали із землі, а

який триває від 8 годин до 10 діб. 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, спричиненому серотипами A, B й E) можуть у перші години й дні спостерігатися короточасні ознаки ураження травної системи: нудота, блювання, послаблення випорожнень.

За найменшої підозри слід звертатися за медичною допомогою у лікувальний заклад, щоб отримати спецікування 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 у домашніх умовах, так і на підприємствах громадського харчування. Не слід купувати кров'яну та ліверну ковбасу, солену чи вуджену 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 слоїку здулася («бомбаж») або відкупорилася – таку консерву необхідно викинути, бо продукт зіпсований. Ясна річ, що в жодному разі його не можна куштувати, тож цю консервацію знищують.

ПРОВОКУЮТЬ НАДМІРНИЙ АПЕТИТ

Якщо любите солодощі та їжу з високим рівнем «швидких» вуглеводів, схуднути вам не вдасться. Дієтологи довели, що головний винуватець переїдання є саме вуглеводи. Дієтологи-дослідники ретельно вивчали це питання та дійшли висновку, що навіть мінімальна кількість у раціоні солодкої їжі проковує бажання постійно їсти.

Солодка їжа затуманює наш мозок, він втрачає здатність сприймати сигнали про ситість і як наслідок – ми хочемо більше їсти та споживаємо більше калорій. Що найгірше, після кожного з'їденого шматочка солодкого хочеться ще один. Таке собі замкнене коло.

Дієтологи радять, що при відмові від продукції з підвищеним вмістом рафінованих вуглеводів, любов до солодкого починає згасати, а через три місяці вона цілком зникає.

Є ОСНОВНИМ НОСІЕМ СМЕРТЕЛЬНИХ ІНФЕКЦІЙ

Учені з Колумбійського університету в Нью-Йорку виявили, що основним резервуаром смертельних коронавірусних інфекцій є кажани.

Дослідники вивчили понад 12 тисяч кажанів, 3,4 тисячі гризунів і 3,5 тисячі мавп у 20 країнах Африки, Азії, Південної та Центральної Америки. У цих регіонах ймовірність передачі вірусу від диких тварин до людини дуже висока. Були зібрані зразки слини, сечі, фекалій, які відправили до лабораторії



для генетичного аналізу. Майже 10 % спійманих кажанів були носіями коронавірусів (у інших тварин – 0,2 %).

Виявлено, що величезна кількість інфекційних агентів характерна для тих місць, в яких мешкали кілька видів крилатих ссавців. Отримані дані допоможуть вірусологам у розумінні міжвидової передачі вірусів – від тварини до людини.

2002 року спалах SARS, що почався в Китаї та поширився в 27 країнах, забрав життя 774 осіб. 2012-го під час епідемії коронавірусної інфекції в Саудівській Аравії загинули 640 осіб.

ЛІЛІЯ ДАНЬКІВ: «НЕ ДИВІТЬСЯ НА СВІТ ПОХМУРО»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ОНКОЛОГІЧНІ ХВОРОБИ ВВАЖАЮТЬ ГРІЗНИМ ВОРОГОМ, ЯКИЙ ЗАБИРАЄ ЖИТТЯ БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ. СУЧАСНА МЕДИЦИНА ЩЕ НЕ ЗМОГЛА ЦІЛКОВИТО ВИВЧИТИ ПРИРОДУ ПОЯВИ РАКОВИХ ХВОРОБ. ПРО ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ОНКОГЕМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, А ТАКОЖ ПРО ВЛАСНИЙ ЛІКАРСЬКИЙ ШЛЯХ РОЗПОВІДАЄ ЛІКАР-ГЕМАТОЛОГ ЛІЛІЯ ДАНЬКІВ.

– Ліліє Володимирівно, фах вибрали за покликанням свого серця?

– Безперечно. Дуже люблю людей та завжди стараюся усім допомогти. У медицині якраз ці якості просто незамінні. Бо якщо не горіти бажанням врятувати людське життя, полегшити біль хворого, тоді у цій царині просто нічого робити.

Зауважу, що в моїй родині я перший лікар. Батько працював у театрі, а мати – управлінні культури. Змалку вони намагалися заохотити мене до мистецтва, я відвідувала танцювальний та музичні гуртки. Гадали, що і я піду їхньою стежиною й власний вибір зупиню на мистецтві. Однак моє бажання стати лікарем стало для них цілковитим сюрпризом. Але мені не перечили, навпаки, завжди намагалися допомогти та підтримати. За це я їм безмежно вдячна. Про свій професійний вибір ніколи не пошкодувала. Хоча часом буває на роботі доволі непросто. Однак переконана, що всі труднощі, які часом трапляються на шляху, їх просто треба вміти подолати. Лікарська професія вимагає чималих затрат душевних сил і життєвої енергії. Часом буває не просто оголосити людині її діагноз, коли він доволі невтішний. Попри те, зі свого боку, намагаюся зробити все

можливе й неможливе, аби допомогти людині полегшити її біль, заспокоїти, розрадити, якою, здавалося б, ситуація критичною не була.

– Як відбувалося Ваше професійне становлення?

– Після закінчення Тернопільського державного медичного університету, інтернатуру проходила в стінах університетської лікарні. Вважаю, що тут є достатньо потужна база, фахові лікарі, в яких можна навчитися та запозичити неоціненний досвід, який потім стане незамінним при роботі з пацієнтами. Впродовж семи років працювала лікарем у приймальному, а пізніше перейшла на роботу в гематологічне відділення.

– Чимало неординарних випадків трапляється саме у стінах приймального відділення, який запам'ятався вам найбільше?

– Коли лише почала працювати у приймальному відділенні, розпочався спалах «свинячого» грипу. Яюсь привезли породіллю з підозрою на пневмонію. Ретельно оглянули пацієнтку, зібрали анамнез. На щастя, пневмонії в неї не виявили. Жінку згодом перевели до перинатального центру. Найбільше врізаються у пам'ять випадки ДТП. Потерпілим, яких привозять до нас, потрібно якнайшвидше надавати меддопомогу. Інколи час іде на хвилини. У такі моменти особливо мобілізуєшся.

Пригадую, за одну зміну до нас доправили 16 пацієнтів. Для мене був рекорд. Найбільше, за моїми спостереженнями, хворих привозять у час новорічно-різдвяних свят та після Великодня.

– Зараз ви працюєте лікарем-гематологом. Чи відома причина виникнення онкогематологічних патологій?

– На жаль, єдиної причини виникнення того або іншого злоякісного захворювання крові поки що не існує. Серед імовірних причин, які спричиняють онкогематологічні захворювання, можуть бути віруси, бактерії, різні несприятливі чинники навко-



лишнього середовища. Але, на мою думку, основна причина виникнення раку – генетичні мутації.

– Які симптоми онкогематологічного захворювання? Що повинно насторожити?

– Збільшені лімфатичні вузли. До того ж, на відміну від інфекційних захворювань, збільшені лімфатичні вузли при онкогематологічних захворюваннях – безболісні, їхні розміри не зменшуються з часом і при лікуванні антибіотиками. Звертати увагу на збільшені лімфатичні вузли необхідно, якщо ці зміни зберігаються після застудного захворювання або ж збільшилися без видимої причини. При такій ситуації необхідно звернутися до лікаря, який призначить біопсію лімфатичного вузла з подальшим гістологічним дослідженням, яке відповість на питання, чи є цей лімфатичний вузол ре-

активним (зміни в ньому виникли, як реакція на запальний процес) або ж злоякісним. При ураженні лімфатичних вузлів грудної порожнини симптомами захворювання може бути кашель, задишка, біль у грудній клітці, при значному збільшенні лімфатичних вузлів черевної порожнини, збільшення селезінки та печінки пацієнти звертаються увагу на дискомфорт, біль у животі, а також збільшення живота. Одним із симптомів, який може насторожити, – це болі в кістках переважно в осіб похилого віку. Цей симптом прикметний для множинної мієломи – захворювання, при якому уражаються кістки скелета і на занедбаній стадії можуть виникати переломи. Дуже часто такі пацієнти починають своє лікування в невропатологів, мануальних терапевтів, а до онколога приходять уже в занедбаній стадії з наявністю переломів. Необхідно пам'ятати, що перед виконанням комплексу лікування, до якого входять стимулюючі процедури, які мають високий ризик травматизації, необхідно виконати загальний аналіз крові. Наявність анемії, прискороного ШОЕ дозволить запідозрити у пацієнта множинну мієлому. Дуже часто симптоми онкогематологічного захворювання – неспецифічні, тобто не є унікальними і можуть зустрічатися при деяких інших захворюваннях. Серед таких симптомів – виражена слабкість, стомлюваність, пітливість, переважно в нічний час. Настороженість щодо ймовірних симптомів захворювання повинна бути як у пацієнта, так і у лікаря загальнолікувальної мережі.

– Чого вимагає це спеціальне лікування?

– До базового спеціального лікування при онкогематологічних захворюваннях входить терапія цитостатичними та кортикостероїдними препаратами, променева терапія. Останніми рока-

ми розроблено нові засоби у лікуванні онкогематологічних хвороб, які належать до групи біологічних препаратів. Це – моноклональні антитіла-препарати, що впливають на клітину-мішень, безпосередньо на пухлинну клітину, імуномодулювальні препарати, інгібітори протеасом. Поява цих засобів дає додаткові можливості в лікуванні онкогематологічних захворювань.

– Чи дороговартісні ці лікарські засоби?

– На жаль, вартість їх досить висока. Розробка кожного нового протипухлинного препарату є дорогою процедурою, що впливає на вартість препарату на етапі застосування його в клінічній практиці. Слід пам'ятати, що ці препарати не прийшли на зміну існуючим, вони забезпечують додатковий терапевтичний ефект. Базовим лікуванням онкогематологічних захворювань залишається цитостатичне лікування та лікування кортикостероїдними препаратами. Для отримання максимального ефективного лікування при виникненні онкогематологічного захворювання дуже важливо вчасно звернутися до лікаря, лікування захворювання на ранніх стадіях набагато ефективніше, ніж при заданих.

– Які види онкогематологічної патології найбільше фіксують у нашій області?

– У групі онкогематологічних захворювань лідирують лімфоми, інші хронічні лімфопроліферативні захворювання, гострі та хронічні лейкози. Зростання захворюваності спостерігається з віком. Чим старший пацієнт, тим вищий ризик захворювання на лімфому або хронічний лімфолейкоз (це захворювання осіб літнього віку).

– Що можна зробити, щоб зменшити ризик захворювання на рак?

– Важливим чинником є й настрої людини. Якщо людина постійно песимістично налаштована, дивиться похмуро на світ, вона справді частіше хворітиме. Це не медична теорія, але погодьтеся, що для імунної системи потрібно все, що покращує нам настрої. Також потрібно не забувати про здоровий сон і належне харчування.

ДОСЛІДЖЕННЯ

СИВИНА ЯК ОЗНАКА МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я

Вчені встановили зв'язок між сивиною у волоссі і загальним станом організму людини. Сивина, що з'являється після 30 років, є показником доброго здоров'я, вважають експерти.

Вчені провели низку трива-

лих випробувань, у результаті яких вдалося з'ясувати: якщо в організмі немає жодних збоїв, то волосся неодмінно посивіє до 50-55 років. На



думку дослідників, це ознака гарного здоров'я і показник правильних процесів перебігу в людському організмі.

Наявність у людини сивого волосся пов'язане з підвищенням рівня глутатіону та посиленням процесів, спрямованих на запобігання оксидативних процесів. За колір волосся у людини відповідають пігменти феомеланіну.

Саме вони надають волосся червоного та коричневого відтінку. А також пігменти еумеланіну, вони відповідають за коричневий та чорний колір волосся. Для синтезу феомеланіну необхідний глутатіон, який є одним з головних внутрішньоклітинних антиоксидантів. Якщо його в організмі не вистачає, то процеси прискорюються.

ЗІНОВІЙ ГВОЗДИК: «ХІРУРГІЧНА СПЕЦІАЛЬНІСТЬ ВИМАГАЄ ВИСОКОЇ САМОДИСЦИПЛІНИ ТА ВМІННЯ ШВИДКО РЕАГУВАТИ»

Лариса ЛУКАЩУК

ОДИН З ВІДОМИХ АНГЛІЙСЬКИХ ЕСКУЛАПІВ ЯКОСЬ МОВИВ, ЩО ХІРУРГ ПОВИНЕН МАТИ СТАЛЕВІ НЕРВИ, ЛЕВ'ЯЧЕ СЕРЦЕ ТА ЖІНОЧІ РУКИ. НЕ ЗНАЮ, ЧИ ПОГОДЖУЄТЬСЯ З ТАКОЮ ДУМКОЮ МІЙ СПІВРОЗМОВНИК – ЛІКАР-ІНТЕРН ЗІНОВІЙ ГВОЗДИК, АЛЕ ЙОГО ШЛЯХ ДО ХІРУРГІЧНОГО РЕМЕСЛА ПРОЛІГ КРИЗЬ ДИМ І ХОЛОДНИЙ ПОРОХ ВІЙНИ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АТО. ЯК СПРАВЖНИЙ СОЛДАТ МЕДИЧНОГО ФРОНТУ, РАЗОМ ЗІ СВОЇМИ СТУДЕНТСЬКИМИ ДРУЗЬЯМИ У СКЛАДІ «БІЛИХ БЕРЕТІВ» ВІН РЯТУВАВ ЖИТТЯ ЗАХИСНИКІВ УКРАЇНИ. НЕ РАЗ ДОВОДИЛОСЯ ПОТРАПЛЯТИ ПІД ШКВАЛ ВОРОЖИХ СНАРЯДІВ ПІД ЧАС НАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ. ПОБУВАВ У ПИСКАХ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ, ПОБЛИЗУ БОЙОВИХ СЕКТОРІВ ДОНЕЦЬКОГО ЛЕТОВИЩА, В СЕЛИЩІ ТОНЕНЬКОМУ. НИНІ ЗІНОВІЙ ГВОЗДИК ОПАНОВУЄ ХІРУРГІЧНУ НАУКУ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ.

– Зіновію, кажуть, якщо в сім'ї немає лікаря, то сам Бог кличе тебе...

– Гадаю, все, що трапляється у житті, не випадково, в дійсності є тисячі причин, аби сталося саме так. У моїй родині, як не дивно, немає жодного медика, але хіба це може завадити мені присвятити себе хірургії? Щоправда, в дитинстві я про медицину не мріяв, хотів бути інженером, можливо, через те, що люблю, як усі хлопці, техніку. Коли став дорослішати, зацікавився біологією, звертав увагу на медичні випадки. Довелось одного разу бути свідком автомобільної аварії з багатьма постраждалими, тоді всі служби миттєво відреагували – ДАІ, пожежники, тільки чомусь карету «швидкої» не могли дочекатися. Тоді, напевно, виникла думка: от піду навчатися в медичний, стану медиком і буду рятувати людей. Усе так і сталося. Спочатку вступив до приватного медичного коледжу в Тернополі, отримав спеціальність фельдшера, а через рік став студентом Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

– І нині вже два роки на-

вчаєтесь в інтернатурі. Чому для проходження спеціалізації обрали саме Тернопільську університетську лікарню?

– З багатьох причин. Найперше тут потужна наукова база, є тісний тандем співпраці практичних лікарів і науковців з ім'ям у медицині, доволі непоганий рівень забезпечення медичною апаратурою – все це й створює привабливі умови для оволодіння фахом. Взагалі статус «університетська» передбачає найтісніші зв'язки між лікарнею та університетом, тут виконують широкий спектр оперативних втручань, а для молодого спеціаліста такий досвід безцінний. Проходження інтернатури в університетській лікарні надає величезні можливості, бо у лікувальному процесі залучений професорсько-викладацький склад університету.

– Досвід, який здобули на передовій, у мирній хірургії згодився?

– Він запрацював уже в дещо іншому вимірі, головне – став своєрідним майданчиком для оволодіння хірургічною спеціальністю. Під час військових подій основну частку оперативних втручань виконують з приводу вогнепальних поранень, до того ж за невідкладно життєвими показаннями. І зрозуміло, що стратегія виконання операцій значно різниться. Але військові хірурги, анестезіологи – висококласні фахівці в яких є чому повчитися, все відбувається чітко за протоколом. Багато у них запозичив і набрався свого досвіду. Після того, як побував на теренах проведення Антитерористичної операції, вже чітко знав: опановуватиму хірургію. Довелось самостійно виконувати такі хірургічні маніпуляції, на які в мирному житті хтозна чи одразу б зважився, але коли перед тобою важкопоранений солдат, то часу роздумувати немає, ти повинен сконцентруватися та надавати допомогу. У фронтових умовах це досить непросто – особливо, коли машину кидає з боку в бік на нерівній польовій дорозі, а ти доправляєш пораненого, якому крапельницю треба поставити або ж трахеотомію під обстрілом проводити, чи кровотечу зупинити. Але треба робити все, що в твоїх силах. Пригадую, як відпрацьовували конікотомію на манекені, а на війні довелося пораненому бійцеві це робити. В польових умовах розгорнули мобільну медсанчастину – медичний намет та обладнану карету швидкої допомоги поставили, куди доправляли поранених з передової. Того дня нам привезли трьох солдатів і я підійшов до одного з них, гля-

нув, а у хлопчини чисельні поранення, руки та ноги в джутах, проте найбільше пошкоджена голова, щелепа розтрощена, стан критичний, багато крові він втратив. Отож приймати рішення треба було якнайшвидше, дуже й сам переживав, але страх минув швидко, опанував себе. Для того, щоб відновити адекватне дихання провів конікотомію й одразу разом поїхали у шпиталь у Покровську, там лікарі оглянули пораненого й сказали, що маніпуляція виконана професійно, щоправда, доля того солдата мені невідома.

– Народна мудрість стверджує, що вчитель не той хто вчить, а у кого ти вчишся. Ясна річ, що на полі бою вашим вчителем ставало саме життя, а під час інтернатури, хто ваші наставники?

– Фахівців високого класу зустрів в університетській лікарні. Мій керівник, завідувач хірургічного відділення, доцент Олег Миколайович Гусак став для мене справжнім наставником, який щедро ділиться своїми професійними здобутками. Саме тут я відчув, як важливо працювати в згуртованій, здруженій однією справою команді, де всі один одного розуміють з півслова. Мені довіряють асистувати в хірургічній бригаді під час проведення планових оперативних втручань, та й ургентних з ускладненнями випадків чимало – перитоніти, абсцеси, а це означає, що є можливість удосконалювати свої знання. Взагалі ж навчальний процес в інтернатурі зорганізований так, що маємо можливість повчитися у кожного з лікарів відділення, яких призначають кураторами. Це – досвідчені фахівці, які всі свої знання та викладацьку працю вкладають, аби ми стали хорошими спеціалістами. Кожен лікар має особливі «секрети» і з радістю ділиться ними, а для нас така практика дуже цінна. Багато часу проводжу в торакальному відділенні, там мій куратор завідувач – Віталій Васильович Мальований. Це – висококласний спеціаліст, один з найкращих не лише у нашому краї, але й в Україні. Мені пощастило навчатися, запозичувати досвід саме в нього, освоїв методику дренажування, пункції плевральної порожнини, встановлення дренажів за Бюлау, певні маніпуляції під час торакотомії.

Нині багато оперативних втручань проводять малоінвазивно. Це, так би мовити, золотий стандарт хірургії, хоча оволодіти цими методиками не так просто. В університетській лікарні відділення малоінвазивної хірургії – одне з найкращих, його фахівці мають велику практику проведення лапа-

роскопічних операцій з приводу розмаїтої патології, тож й мені є у кого повчитися. Особливо вдячний за хірургічну науку професорові Анатолію Дмитровичу Беденюку.

– Дехто з маститих хірургів стверджує, що з 20 потенційних майбутніх хірургів справжнім стає лише один. На вашу думку, якими рисами має бути наділений той, хто дійде до своєї мети?

– Головне, якщо вже став на цю стежку, не сходити з дистанції, впевнено йти до своєї мети. Зрозуміло, будуть злети й падіння, але потрібно вірити у власні сили. Мені не на словах відомо, які навантаження несуть хірурги як фізичні, так і психоемоційні, тому нерви мають бути залізні. Крім того, важливі висока самодисципліна та вміння швидко реагувати. Зрозуміло, що життя вносить свої корективи й не варто бути впевненим, що все заплановане вдасться, але потрібно вірити та робити заради поставленої мети.

– Як ставитеся до реформи системи охорони здоров'я в Україні. Вам, незважаючи на молодий вік, довелося вже чимало побачити, поспостерігати, вірите у майбутнє української медицини?

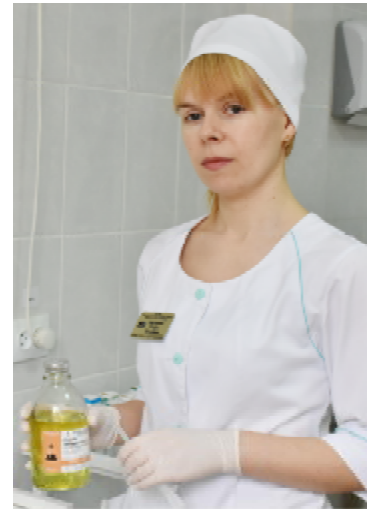
– Як у народі кажуть, поживемо – побачимо. Звісно, мені відомо про пакет реформ, які запланувало нинішнє керівництво МОЗ України. Щоправда, чи будуть вони успішними, можна стверджувати лише тоді, коли кожна конкретна людина, медичний заклад чи медик відчують покращення, як мовиться, на собі. Моя ж думка така: без належного фінансування важко оновити нашу медицину. Україна – не надто заможна держава, тому важко очікувати на такий самий рівень послуг, як у західних країнах. Якими б золотими не були руки хірурга, надати високоякісну хірургічну допомогу без новітньої медичної техніки неможливо, а вона, як відомо, наразі дороговартісна.

– Чим займаєтесь на дозвіллі?

– Люблю спорт, риболовлю, мисливство. Вода дає багато позитивних емоцій і для організму це корисно, знімає напруження, можна розслабитися та відволіктися від повсякденних справ, коли дивишся на водне плесо. Щоправда, на ці заняття потрібний час, а його у мене немає, тому лише зрідка доводиться кудись вибратися.

– Чи маєте власний рецепт, як стати щасливим?

– Найкоротший шлях до особистого щастя – це робити щасливими інших.



Софія ЗАГАЛЮК, перев'язувальна медсестра офтальмологічного відділення (вгорі); Наталія БЛОЩИНСЬКА, перев'язувальна медсестра відділення судинної хірургії (внизу)



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

ДІЄТА ПО-АНГЛІЙСЬКИ НА КОЖЕН ДЕНЬ

Англійська дієта – одна з найпопулярніших, її практикують багато людей у всьому світі, адже дуже проста та ефективна. Меню на кожен день допоможе вам дотримуватися її правильно та досягнути хорошого ефекту.

Меню англійської дієти на перші 6 днів

Перші шість днів обирайте варіанти сніданку, обіду та вечері.

Сніданок на вибір:

1 варене яйце, грінки, склянка будь-якого соку;

1/3 склянки вівсянки з 1 склянкою нежирного молока, 1 столова ложка родзинок, склянка соку;

200 г фруктового салату, 150 г нежирного йогурту.

Обід на вибір:

Одна відварена картоплина, 100 г сиру з фруктами або сухофруктами, овочевий салат із соняшниковою олією, 1 фрукт на вибір: апельсин, яблуко або груша;

2 грінки, 50 г квасолі, 1 фрукт.

Вечеря на вибір:

Овочевий суп, 25 г сиру, 50 г кураги;

1 варена картоплина, 60 г квасолі, салат з капусти та моркви, 2 склянки молока.

7-ий день англійської дієти: меню харчування

Останній, 7 день, дієти треба провести на кефірі або на зелену чаї.

НАТАЛІЯ ЦАП: «МЕДИЦИНА – ЦЕ МОЖЛИВІСТЬ ТВОРИТИ ДОБРО»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

НАТАЛІЯ ЦАП ПРАЦЮЄ ПАЛАТНОЮ МЕДСЕСТРОЮ У ВІДДІЛЕННІ ХІРУРГІЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ШІСТЬ РОКІВ ТОМУ ВОНА ПОВ'ЯЗАЛА СВОЄ ЖИТТЯ З МЕДИЦИНОЮ. ВІДТОДІ БАЧИТЬ ПОКЛИКАННЯ МЕДСЕСТРИ В ТОМУ, ЩОБ ДОПОМАГАТИ ЛЮДЯМ. НА ЇЇ ДУМКУ, ДЛЯ ОДУЖАННЯ ПАЦІЄНТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПОТРІБНА ТАК САМО, ЯК ЛІКИ.

— Медицина — це моє покликання. Якби я цього не відчувала, то й не обрала б цю професію, — каже Наталя Василівна. — Коли бачиш вдячні очі та чуєш щирі подяки пацієнтів навіть за те, що ти просто з ними поговорила, не кажучи про те, що зробила для них, то одразу й настрої поліпшується. За це й



подобається мені моя робота, за можливість творити добро.

— Пані Наталю, коли вперше ознайомилися з премудростями сестринської справи, що відтак стала головним заняттям вашого життя?

— Ще в дитячому віці, коли приїжджала в наш лікуваль-

ний заклад зі своєю мамою, яка працювала тоді молодшою медсестрою. Вважаю професію медсестри дуже шляхетною. Що може бути ціннішим за людське життя? А знати, що ти причетний до чийогось видужання, що може бути кращим?

— Не шкодували, що обрала саме медицину?

— Жодного разу не пошкодувала, що обрала цю професію. Адже медицина формує такі риси характеру, як щирість, доброзичливе ставлення до людей. Дуже люблю свій колектив. Наші медпрацівники — згуртовані, завжди готові прийти на допомогу одне одному та пацієнтам.

— Чим подобається вам робота у лікарні?

— Тут постійний рух, нові хворі, неординарні випадки... Дуже приємно бачити, як твоя робота полегшує біль і приносить користь пацієнтам. Щодня, вирушаючи на роботу, ніколи не знаєш, з

чим тобі доведеться зіштовхнутися.

— Ваш фах вимагає чималих емоційних і фізичних зусиль, звідки черпаєте енергію?

— Допмагає відволіктися вишиття. Вишивка — це втеча від негативу: особистого та загальносуспільного. Є люди, яких вишиття дратує, запитують мене: «Як ти витримуєш?». Даю відповідь цитатою з книжки «Многі літа. Благі літа...» Мирослава Дочинця: «Нерви відпочивають, коли руки трудяться, а тіло набирається сил, коли працює голова». Вишиваю з дитячих років.

Найбільше пишаюся вишитою іконою Матері Божої Семистрільної. Ця ікона — одна з рідкісних, бо на ній Діва Марія стоїть сама. Її серце проколоте сімома стрілами або мечами — чотири з лівого та три з правого боку (а в деяких списках буває навпаки), в іншому випадку зображають по три мечі з кож-

ного боку, а сьомий посередині знизу. Це число — сім — у даному випадку означає повноту болю й страждання. Кажуть, якщо її розмістити навпроти вхідних дверей або над входом до головної кімнати будинку, вона оберігатиме родину від сварок, пліток і злих людей.

— Без кого не уявляєте свого життя?

— Рідних.

— Якби була можливість повернути час назад, що б змінили?

— Нічого. Своїм життям задоволена й вважаю, що життєвий вибір зробила правильно.

— Що для вас означає щастя?

— Коли ти здоровий, маєш люблячих людей поруч та улюблену роботу.

— Яку рису найбільше цінуєте в людях?

— Щирість і чесність.

— Який для вас найкращий відпочинок?

— На узбережжі моря. Торік відпочивала в Одесі. Крім затишного морського пляжу, відкрила для себе багато туристичних «родзинок» цього міста. Люблю, щоб відпочинок був активним, приносив користь і відкривав нові обрії.

ЗАУВАЖТЕ

ЗДОРОВ'Я В ... КАШІ

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

СЕРЕД КАШ, ЯКІ ОСТАННІМ ЧАСОМ ПЕВНОЮ МІРОЮ ВТРАТИЛИ ПОПУЛЯРНІСТЬ, ДЕЯКІ ДОСИТЬ КОРИСНІ Й МОЖУТЬ НАДАТИ ДІЄВУ ДОПОМОГУ В ЛІКУВАННІ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ДО ТАКИХ КАШ НАЛЕЖИТЬ МАННА, ПШОНЯНА, ГОРОХОВА ТА КУКУРУДЗЯНА.

МАНКУ МОЖНА НЕ ВСІМ!

Чимало людей зі здриганням згадує знамениту манку, якою тривалі роки старанно годували дітей у дитячих садах і таборах. Але найчастіше до неї доводиться повертатися і в зрілому віці, адже при деяких захворюваннях вона виявляється просто незамінною.

Використовують манку крупу не лише для приготування каш, а й для пасерування при смаженні м'яса, риби, овочів. Її додають в соуси і супи, з неї готують пудинги, запіканки, галушки, печиво і навіть тістечка.

Манна крупа — це роздроблені частинки зерна пшениці, розмір яких не переви-

щує 0,75 мм. Завдяки цьому манна крупа швидко вариться, що дозволяє зберегти в ній якнайбільше корисних речовин, а їх чимало. У манці містяться білки, крохмаль, вітаміни Е і групи В, значна кількість мінеральних речовин, у тому числі кальцій, калій, натрій, фосфор, магній, залізо. При цьому в манці дуже мало клітковини, що дозволяє використовувати її для дієтичного харчування людей із захворюваннями шлунково-кишкового тракту і навіть після операцій на кишківнику та шлунку.

Манну кашу чудово засвоює організм, вона вирізняється поживністю та високою калорійністю. При цьому у неї є істотна особливість — перетравлюється манка не в шлунку, а в нижньому відділі кишківника. Медики вважають, що манка сприяє очищенню шлунка та кишківника від шлаків і слизу, допомагає розщеплювати зайвий жир, загальмовує окислювальні процеси в кишковому тракті, чим значно знижує ризик виникнення раку товстої кишки.

При цьому до манки треба ставитися обережно. По-перше, в ній міститься глютен, до якого у деяких людей є спад-

кова або придбана непереносимість, що проявляється в алергічних реакціях, розладі шлунку, анемії та інших симптомах. Крім того, залишається під питанням здатність фітину, який міститься в манній крупі, сприяти «вимивання» кальцію з кісткової тканини і зубів. Тому останнім часом старанно загодовувати дітей манкою перестали, особливо маленьких. Але те, що в розумних межах (двічі-тричі на тиждень) манка дітям корисна, у більшості медиків сумніву не викликає. Якщо ж дитина категорично відмовляється її їсти, наполягати не варто, а слід давати їй іншу кашу. Небажання їсти манку може бути не дитячою примхою, а захисною реакцією організму.

ПШОНЯНА КАША БОРЕТЬСЯ З... БЕЗСОННЯМ

Значним набором корисних властивостей володіє пшоняна каша, яку готують з пшона — насіння проса. Для нас звичний колір пшона жовтий, але в світі його вирощують сірого, білого і навіть червоного кольору. При цьому корисні властивості у різних видів пшона відрізняються не сильно.

У пшоні міститься велика кількість крохмалю, багато білка, амінокислот, до 4% жиру, невелика кількість клітковини та цукрів. Серед круп саме пшона найбільш багата на вітамін А, крім того, в ньому міститься значна кількість вітамінів РР і групи В. Багато в ньому і мікроелементів, до того ж — дефіцитні для організму калій, фосфор і магній містяться у великій кількості. Завдяки наявності жиру пшоняна крупа при тривалому зберіганні може придбати прогірклий присмак, але її корисні якості від цього не знижуються. В цьому випадку крупу перед варінням просто необхідно добре промити.

На думку медиків, пшоняна каша нормалізує кровообіг, роботу серцево-судинної системи та печінки, обмін речовин в організмі, сприятливо впливає на стан шкіри й волосся, зміцнює кістки, нігті та зуби, допомагає долати втоми й депресивні стани, боротися з безсонням. Вона сприяє виведенню з організму жирів, шлаків, токсинів і зайвих солей, перешкоджає утворенню в судинах холестеринових бляшок. Наявний у крупі жир добре засвоює організм і не відкладається «про запас», одночасно він допомагає засвоювати вітамін Д і каротин, що надходять з іншими продуктами харчування.

Цю кашу застосовують для

харчування алергіків, діабетиків, людей з ослабленим здоров'ям, захворюваннями шлунково-кишкового тракту та підшлункової залози, які страждають від гіповітамінозу. Вона поживна, її добре засвоює організм, але при цьому каша сприяє зниженню ваги.

ГОРОХ ДЛЯ СЕРЦЯ

У наших предків здавна була в пошані горохова каша, її подавали навіть до царського столу. Крім каш з горохом варили супи, робили киселі та пироги, фарширували ним дичину, птицю й рибу. Така пристрасть до гороху цілком зрозуміла, його легко вирощувати на нашій території, він смачний та дуже корисний.

У горосі великий відсоток добре засвоюваних організмом білків, вуглеводів, амінокислот, антиоксидантів, вітамінів А, С, РР, групи В, багато мікроелементів, у тому числі заліза, кальцію, калію, марганцю, фосфору, селену. Горохова каша високопоживна і швидко створює відчуття ситості. Вона допомагає знизити ймовірність розвитку гіпертонії, серцево-судинних та онкологічних захворювань, сприяє виведенню каменів з нирок і сечового міхура (для цього використовують і настій бадилля гороху), добре впливає на стан шкіри, сприяє виведенню з організму канцерогенів і токсинів.

(Продовження на стор. 10)

СЕКРЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ У ... ВОДІ

Лілія ЛУКАШ

Для будь-якої живої матерії основним компонентом є вода. Людський організм — це зменшене зображення планети. Для всіх живих систем вода формує структуру та визначає її життєздатність. Найвищою природної якості вода — це і є саме життя. Власне, наука давно визнала, що все фізичне життя виникло з води. Справді, наша кров на 92% складається із «крові» Землі — води, слина людини — це майже 98% вода. Деякі відділи мозку людини також містять велику кількість зв'язаної води, навіть п'ята частина складу таких твердих частин нашого тіла, як кістки, — чиста вода. До того ж вона поповнює наш організм поживними речовинами, виводить шкідливі токсини і бере активну участь у терморегуляції. Однак не всі споживають належну кількість води. Переважно її п'ють тоді, коли мучить спрага. Але навіть і в такому випадку більшість замінюють її різними напоями. Але ж скільки води потребує наш організм? Запитали про це лікар-дієтолог, кандидата медичних наук Наталію Суслову.

— Пані Наталю, отож яка добова норма вживання води?

— На 30 кілограмів ваги необхідно вживати один літр води. Тобто, людині із середньою вагою 60 кілограмів потрібно випивати за день до двох літрів води. Варто знати, що об'єм вживання води залежить від статі, кількості фізичних навантажень і тем-

ператури навколишнього середовища. Кількість води в раціоні необхідно зменшувати при серцево-судинних недугах, зокрема, при гіпертонії, ішемічній хворобі серця та захворюваннях нирок. А от спекотної пори потрібно не чекати відчуття спраги, а випивати достатню кількість рідини. Можна провести і та-



кий експеримент: вщипнути себе за зовнішню сторону долоні. Якщо шкіра розгладиться швидко, то це означає, що ви п'єте достатньо води, якщо ні — кількість споживаної рідини необхідно збільшити. Вживати велику кількість води треба і при значних фізичних навантаженнях. Велика кількість рідини притуплює відчуття голоду, тому вона особливо корисна тим, хто дотримується дієти. «Чим більше випив, тим менше з'їв — це золоте правило для тих, хто хоче схуднути. Для ефективного контролю за вагою й виведення всіх токсинів потрібно вживати не менше двох літрів рідини на день. У цю кількість входить не лише звичайна вода, а й різні чаї, відвари, рідина, яка потрапляє в організм із супами.

— Але вода не завжди може зміцнювати наш організм. Усе залежить від того, яку воду споживаємо....
— Статистика свідчить, що

80 відсотків усіх недуг пов'язані з незадовільною якістю питної води. Тому медики постійно застерігають: якщо п'єте воду й не впевнені в її якості, то мимоволі «намиваєте» собі підступні недуги. Неякісна вода може викликати захворювання органів шлунково-кишкового тракту, в тому числі загострення таких хронічних недуг, як гастрит, виразкова хвороба та хронічний холецистит. Особливо варто бути обережним з водою, адже при її знезараженні застосовують досить агресивні хімічні сполуки, як-от хлор. Використовуючи побутові фільтри, слід вчасно змінювати їхні картриджі, інакше можна отримувати воду ще гіршої якості, ніж з водогону. Варто знати й те, що регулярне пиття дистильованої води вимиває з організму мінеральні речовини. Якщо вибираєте фасовану воду, то дивіться на її маркування. Можливо, вона насичена іонами срібла чи містить додаткову кількість кременію. Дітям найкраще купувати спеціальну бутильовану воду. Сільські мешканці переважно користуються децентралізованими джерелами водопостачання, тому спеціалісти радять потурбуватися про облаштування та належне утримання колодязів, отож не варто нехтувати очисткою, ремонтом та щорічною дезінфекцією питного джерела.

ЯК ПРИГОТУВАТИ ТАЛУ ВОДУ?

Для цього слід звичайну водопровідну воду довести до кипіння, швидко охолодити й перелити в 1,5-літрову пластикову пляшку (пляшки), яку покласти в морозильну

камеру. Розморожувати повільно, за кімнатної температури, а останній шматок льоду розміром як куряче яйце треба викинути — саме в ньому скупчуються всі шкідливі речовини, що є у воді. Талу воду не можна довго зберігати, її варто випити протягом 5-8 годин після розмороження, доки вона «пам'ятає» свою відновлену структуру. Готувати їжу на талій воді не варто, адже під час нагрівання вона втрачає більшість своїх властивостей. Талою водою корисно вмиватися.

МІНЕРАЛИ Й ЗАМОРОЖУВАННЯ ПОВЕРНУТЬ ПРИРОДНУ ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ

Питна вода після доочищення через фільтр має «відстоюватися» з мінералами, для того, щоб максимально відновити свою природну врівноваженість. Найдоступнішими нині є такі мінерали, як кремній, шунгіт, сердолик. Щодо пляшкованої або фасованої, бутильованої питної води, то зараз пляшкована питна вода набуває дедалі більшого значення в нашому житті як один з важливих напрямків забезпечення людини якісною питною водою. Вважаймо, що така фасована вода хімічно й мікробіологічно чиста, хоча варто зауважити про численність підрібок фасованих вод на полицях супермаркетів. Крім того, з гомеопатії, як науки медичної, добре відомо: якщо з води забрати всі шкідливі речовини, то це зовсім не означає, що після цього вода справді стає питною. Вода має природний гомеопатичний ефект, тобто вода «па-

м'ятає» властивості саме тих домішок, які людина намагається з води вилучити. Отож людина вважає, що вживає корисну, доочищену питну воду, а насправді — п'є техногенно забруднену. У цьому легко самому переконаватися. Треба взяти, наприклад, 5 л води з водогінної мережі, повільно її випарувувати до кількості 50 мл (тобто в тисячу разів збільшити концентрацію домішок, які є в такій воді) і за допомогою хімічного аналізу пересвідчитися, яка чистота такої води. Оскільки вода — це основа всього живого, то й ефект надмалих за концентрацією домішок у воді, що залишилися, негативно проявиться на функціональній активності всього організму.

У природі вода сама очищується від негативних інформаційних впливів шляхом зміни агрегатного або фазового стану води (випаровування, утворення хмар, потім дощ і вода знову потрапляють на Землю, де також додатково очищуються, набуваючи ще енергії Землі в її надрах). Узимку — це заморожування та відтавання (снігова, тала вода). Приготування в домашніх умовах талої води — це спосіб отримання води, екологічно корисної для організму. Нині питна вода, як безпечна для організму людини, визначається хімічним аналізом складу води та її мікробіологічною безпечністю для організму людини. Що ж стосується того, наскільки максимальною питна вода за своїми характеристиками відповідає властивостям води організму, то такі дані можна отримати лише за допомогою фізичних досліджень води як цілісної, конденсованої речовини.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ КЛІЩІ

Марія ПАВЕЛЬЄВА,
завідуюча відділом епідеміологічного нагляду (спостереження) та профілактики інфекційних захворювань обласного лабораторного центру

Кліща можна принести додому на одязі, з лісовими квітами чи на шерсті свійських тварин. Погодні умови останніх років сприяють тому, що вихід іксодових кліщів із зимової діапаузи припадає на квітень, а сезон їхньої активності триває аж до третьої декади листопада. На полювання кліщі виходять похмурої погоди, при температурі майже +20°C. Особливо активні вони перед

дощем. У спеку, а також на відкритих місцях, які прогриваються сонцем, кліщів зазвичай не буває. Комахи влаштовують засідку на травинках і гілках дрібних чагарників, що ростуть уздовж стежок. На людині улюбленими місцями для кліщів є голова, ділянки ключиць, пахови та пахові складки. Саме там їх слід шукати насамперед у разі підозри, що на вас напав кліщ.

З початку нинішнього року на Тернопільщині вже зареєстрували понад 560 випадків нападів іксодових кліщів. Укус цієї комахи загрожує людині небезпечними недугами, серед яких хвороба Лайма, також відома, як бореліоз. Її симптоми за первинним діаг-

нозом цього року виявили у 25 випадках. Першим проявом захворювання є почервоніння на місці присмокування кліща, головний біль, затверділість м'язів шиї, ломота у всьому тілі й млявість. Якщо не взятися за лікування на ранній стадії, то це може призвести до ураження шкіри, суглобів, м'язів, нервової та серцево-судинної системи й навіть інвалідності.

Якщо до тіла людини присмоктався кліщ, його треба якнайшвидше зняти. Для цього слід звернутися до травмпункту чи лікувально-профілактичного закладу. Коли такої можливості немає, то можна спробувати витягнути комаху самостійно, розхитуючи її паль-



цями, обгорнутими марлевою серветкою, з боку в бік або пінцетом. Після того, як кліща витягнули, потрібно визначити, чи він інфікований. Такі дослідження проводять у лабораторії особливо небезпечних інфекцій ДУ «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України», що розміщена у Тернополі на вулиці Федьковича, 13. З отриманим результатом — негативним чи позитивним

— необхідно обов'язково звернутися за консультацією до лікаря-інфекціоніста.

Щоб захистити себе від нападу кліщів, потрібно використовувати засоби особистої захисту від кліщів. Під час походу в ліс чи парк треба одягатися в світлий однотонний одяг, з довгими рукавами, який щільно прилягає до тіла. Голову слід покривати головним убором. Через кожні дві години прогулянки необхідно проводити само- та взаємоогляди та ще раз вдома. Особливо ретельно потрібно обстежувати ділянки тіла, покриті волоссям. Вдома варто одразу прийняти душ, змінити одяг, білизну, ретельно їх оглянути, випрати та випрасувати. Не треба заносити до будинку букети польових квітів з лісу, тому що на них можуть бути кліщі.

ПОЛУНИЦЯ ВИВЕДЕ ТОКСИНИ ТА «ШЛАКИ», А ПЕТРУШКА ВІДБІЛИТЬ ШКІРУ

Лариса ЛУКАЦУК

ЛІТО – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ВІДПОЧИНОК І РАДІСТЬ, АЛЕ Й ДЕЯКІ НЕПРИЄМНОСТІ ДЛЯ НАШОЇ ШКІРИ. ВЛІТКУ ВОНА ПІДДАЄТЬСЯ ВЕЛИКИМ НАВАНТАЖЕННЯМ. ПІД ДІЄЮ СОНЯЧНИХ ПРОМЕНІВ ПРОЦЕС ФОТОСТАРІННЯ ПЕРЕБІГАЄ НАБАГАТО АКТИВНІШЕ. КРІМ ТОГО, МИ САМІ Є ВИНУВАТЦЯМИ ПОЯВИ ЗМОРШОК, ПРИЩУРЮЮЧИСЬ ВІД СОНЦЯ. ВЛІТКУ ШКІРА НАМАГАЄТЬСЯ З УСІХ СИЛ ЗАХИСТИТИСЯ ВІД СОНЦЯ, ТОМУ ВОНА ПОТОВЩУЄТЬСЯ, СТАЄ БІЛЬШ ГРУБОЮ, АКТИВУЄТЬСЯ РОБОТА САЛІСНИХ ЗАЛОЗ.

Побувала у косметологічному кабінеті обласного шкірвендиспансеру і лікар Тетяна Обаль розповіла, як доглядати за шкірою обличчя влітку та запропонувала кілька літніх косметичних масок.

— Зараз до нас звертаються найчастіше пацієнти, в яких і раніше були косметологічні проблеми, а літньої пори вони ще більше загострилися — це вугрева хвороба, гіперпігментація, ластовиння, — розповіла Тетяна Олександрівна. — Вугрева хвороба знайома всім, але підходить до її лікування — різняться. Розпочати потрібно із з'ясування причини появи недуги, це можуть бути порушення ліпідного обміну, хвороби жовчного міхура та шлунково-кишкового тракту, неправильне харчування, в якому переважає масна, смажена їжа, вуджені продукти, зловживання алкоголем і солодощами, а також гормональні порушення. У більш зрілому віці вугрі можуть спричинити демодекоз або наявність шкірного кліща. Здебільшого недуга вражає шкіру обличчя — ніс, щоки, чоло.

Тетяна Олександрівна радить для з'ясування причини пройти необхідні інструментальні та лабораторні обстеження, проконсультуватися в гастроентеролога, дієтолога, аби уже згодом розпочати комплексне лікування.

У косметичному кабінеті шкірвендиспансеру є широкий арсенал засобів для лікування вугревої хвороби, це кріомасаж рідким азотом, за якого покращується кровопостачання шкіри обличчя, припиняються запальні процеси, ліквідовуються гнійні висипання. Холод звужує пори шкіри, дезінфікує її, «шліфує», вирі-

внює та підсушує шкірний покрив. Сеанси масажу рідким азотом зменшують саловиділення, відтак покращуються відновно-репаративні процеси у дермі. За наявності показів використовують антибіотикотерапію, місцево — «підсушуючі» маски та пілінги.



Щодо догляду за шкірою обличчя влітку, то лікар розповіла, що цієї пори салні залози працюють набагато активніше, тому необхідно забезпечити шкірі гарне очищення. Шкіру обличчя двічі на день потрібно очищати водою й спеціальним засобом. Але мило для цієї процедури не дуже годиться, бо сушить шкіру, тому краще обходитися без нього, а використовувати косметичне молочко. Навіть для найбільш чутливої шкіри літньої спеки потрібні вмивання водою. Для жирної шкіри, крім води, потрібно використовувати скраб. Якщо обличчя спітніло, в жодному разі не тріть його, це може викликати подразнення, бажано завжди мати сухі серветки, ними обережно промокнути піт.

Найважливіший етап під час догляду обличчя влітку, за словами Тетяни Олександрівни, — постійне зволоження. Тому навіть у сумочці у вас завжди має бути на цей випадок термальна або мінеральна вода в спреї, яку можна придбати в косметичних крамничках — вона освіжає та тонізує. Щодо кремів, то їх на цей період треба замінити на ультравзволожуючі, щоб допомогти шкірі пережити важкий літній період.

Багато денних кремів містять сонцезахисні фільтри, які захищають шкіру від ультрафіолету.

Щодо масок, то для догляду за шкірою обличчя влітку косметолог радить один раз на тиждень порадувати свою шкіру зволожуючою маскою

з літніх фруктів, ягід та овочів. Для жирної шкіри в маску можна додати йогурт, а для сухої — сметану. Така процедура допоможе шкірі поповнити запас вітамінів і розгладити «літні» зморшки. **ДОБРИ ПОРАДИ ВІД КОСМЕТОЛОГА**



Літньої пори краще відмовитися від використання тонального крему та пудри. Залиште своїй шкірі змогу дихати. Взагалі влітку намагайтеся використовувати якомога менше косметики:

— Пийте багато води, це допоможе виглядати гарно і не лише шкірі, а й нігтям, вашому волоссю.

— Правильно харчуйтеся, відмовтеся від важкої їжі, внесіть до раціону більше овочів і рибних страв.

— Носіть із собою спрей та постійно освіжайте обличчя.

— У спеку одягайте на голову капелюх з широкими полями, які не даватимуть потрапляти активним сонячним променям на ваше обличчя.

ФРУКТОВІ МАСКИ

Легкі маски із свіжих ягід і фруктів — універсальні, вони чудово подіють на шкіру будь-якого типу. Подрібнити ягоди можна в ступці або ж дерев'яною лопаткою чи виделкою, а не в блендері, так вони збережуть більше корисних речовин. Плоди мають бути спілими, найкраще, коли ви впевнені, що це екологічно чисті фрукти або ж вирощені у власній присадибній ділянці чи саду.

Перед тим, як нанести маску на обличчя, добре очистіть шкіру. Змивати ж фруктовий продукт потрібно спочатку теплою, а потім про-

холодною водою. Після завершення процедури нанесіть живильний гель або легкий «літній» крем. Варто зауважити, що деякі ягоди та фрукти можуть викликати алергію. Тому перший раз покладіть маску на 5-7 хвилин, аби упевнитися, що все гаразд, а якщо й виникла небажана реакція, утримайтеся від застосування цих ягід з косметичною метою.

Боротися за гарний вигляд краще з двох фронтів — вживати фрукти всередину та робити ягідні процедури для обличчя. І ефект не забариться. Дарунки теплого літа оздоровлять ваш організм — активізують обмін речовин, виведуть «шлаки» та токсини, поліпшать роботу шлунково-кишкового тракту. Тим, хто хоче схуднути, лікар рекомендує вживати вишню: вона містить речовини, які нейтралізують жири та виводять їх з організму.

ПОЛУНИЦЯ ЗВОЛОЖУЄ ШКІРУ

Полуниця виводить токсини та «шлаки», а також нормалізує обмін речовин у шкірі й насичують її вітамінами.

У цій ягоді містяться фруктові кислоти, саме тому вона ефективно відбілює шкіру та допомагає позбутися ластовиння. Марганець і калій по-



силують мікроциркуляцію шкіри, живлять її. Для масок можна також використовувати заморожені плоди, вони зберігають свої корисні властивості майже півроку.

Аби посилити тонус шкіри, протирайте її щоранку кубиком льоду із замороженого соку полуниці. Для цього краще покласти лід у серветку з тоненької тканини. Для чутливої шкіри можна приготувати маску з 1 ст. ложки домашнього сиру, меду, 2 ст. ложок м'якоти полуниці. Нанесіть таку кашку на обличчя, зону декольте та шию на 5-10 хвилин. Позбутися орогової шкіри на ліктях можна

завдяки щоденним протиранням проблемних ділянок шматочком полуниці.

Ефективними є й маски найближчої родички полуниці — суниці. При жирній шкірі розімніть 2 ст. ложки ягід, змішайте із збитим яєчним білком та 1 ст. ложкою олії та крохмалю. Нанесіть на 15 хвилин. Така маска звужує пори обличчя, зменшує жирний блиск на обличчі.

ЧЕРЕШНЯ ПРОТИ ЗМОРШОК

Черешня має здатність розгладжувати зморшки, а також підтягує шкіру, гальмує запальні процеси шкіри, виводить токсини, відбілює ластовиння та пігментні плями.

Для звуження пор і позбавлення від ластовиння змішайте сік з кефіром — нанесіть щовечора через 3-4 дні. Добре поєднати цю процедуру з масками з петрушки.

Полуничний сік чудово допомагає при видаленні веснянок і пігментних плям. Аби його отримати, досить протерти ягоду ложкою через дрібне сито. Змоченим у соку ватяним диском двічі на день протирайте шкіру. Такі ж процедури можна робити й тим, у кого жирна пориста шкіра. Якщо страждаєте від висипу, вугрів, необхідно додавати до полуничного соку гліцерин: одна крапля на чайну ложку соку.

ЗАПАШНІ МАСКИ

Для сухої та нормальної шкіри: змішують яєчний жовток і столову ложку соку. Наносять на обличчя. Через 15 хвилин змити теплою водою, протерти кубиком льоду.

Для чутливої шкіри, що лушиться, — чайну ложку жирного сиру змішати з

ложкою акацієвого меду та двома чайними ложками соку полуниці. Нанести на обличчя на 15 хвилин.

Жирну шкіру гарно підсушує кашка з розім'ятих ягід. Також з полуниці можна приготувати суміш для звуження пор: збити білок, змішати з кашкою з ягід. Перед нанесенням маски протерти обличчя ягідним соком.

ДЛЯ ТИХ, КОМУ «ЗА ТРИДЦЯТЬ»

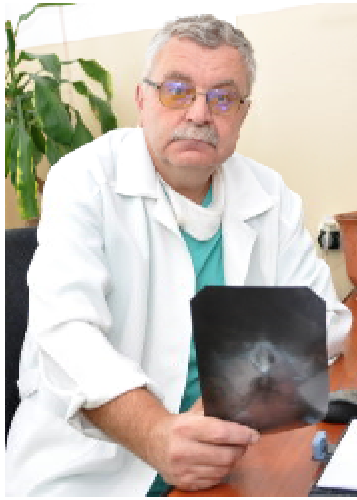
Потрібно дві столові ложки розтертих ягід полуниці, дві столові ложки сметани, чайна ложка меду, чайна ложка оливкової олії. Все змішати та нанести на обличчя на 15-20 хвилин.

ДАТА

ЗАУВАЖТЕ

КАЛЕЙДОСКОП ВІТАНЬ

14 липня свій 60-літній ювілей відзначатиме завідувач отоларингологічного відділення Ігор Анатолійович ГАВУРА. Друзі та колеги щиро його здоровлять:



З ювілеєм Вас вітаєм!
Щоб стільки ж раз літня
пора цвіла!
Сьогодні щиро Вам
бажаєм
Здоров'я, щастя й тепла!
Щоб шлях Ваш був такий
широкий,
Щоб мало було
перешкод,
Щоб ювілей справляли
сотий!
Не знали б Ви тяжких
турбот!
Ми Вам бажаєм довго
жити,
Щоб внуки вирости –
гей-раз!
Щоб мали Ви кого
любити
І щоб любили міцно Вас!
Щоб було все гаразд
в роботі.
Вона, звичайно, не проста.
Щоб було все – і «за»,
і «проти»,
Як компроміс –
життя-буття!
Ми щиро Вас
поздоровляєм,
Добра Вам зичимо
сповна,
Багато світлих днів
бажаєм.
І довгі, довгі літа.

Оксана Володимирівна ВЛАДИКА 12 липня відзначатиме своє 55-ліття. Вона трудиться палатною медсестрою у кардіологічному відділенні для інфарктних хворих:

Ще небо хмарами
не вкрите,
Ще так прозора сяють
роси,
А вже по ліву руку – літо,
А вже по праву руку –
осінь.
Ще очі блиску
не позбулись,
Ще серце жити
не стомилось,
А вже по ліву руку –
юність,

А вже по праву руку –
зрілість.
А час летить нестримно
далі
Й душа немов би молодіє,
По ліву руку всі печалі,
По праву руку всі надії.
Життя не зміряти літами,
А щастя – то важка наука
Хай буде радість завжди
з Вами
По ліву і по праву руку!

19 липня полудень віку зустрине молодша медична сестра-буфетниця отоларингологічного відділення Мирослава Василівна ДРЕВНИЦЬКА. Колеги вітають її такими рядками:



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

2 липня відсвяткувала свій 55-річний ювілей Олександра Володимирівна ГРЕЩУК. З цієї нагоди колеги та друзі передають їй вітання:

Ювілей – це не просто
свято,
Це здобутки всіх років
в житті,
То ж хай у Вас їх ще
буде багато,

Щоб здійснилися задуми
всі!
Щастя хай щомиті сприяє
Мати успіх, достаток
й добро,
Серце радість й любов
зігриває,
Друзі й рідні дарують
тепло!

Сестра-господиня центру малоінвазивної хірургії Наталія Василівна ХІЛЯРСЬКА відзначатиме ювілей 27 липня. З цієї нагоди колеги передають такі вітання:



Ваш ювілей – не тільки
ваше свято,
Радіють ваші рідні й друзі
теж!
Хай Бог пошле років іще
багато,
Здоров'я, щастя, радості
без меж!
Нехай добром
наповнюється хата,
Достатком, щирістю
і сонячним теплом!
Хай буде вірних друзів
в ній багато,
Прихильна доля огорта
крилом!
Хай весни будуть світлі,
легкокрилі,
Не буде втоми лагідним
рукам!
Нехай здійсниться те,
що не збулося,
І добре серце не підко-
ряться рокам!

Наталія Мирославівна ЗАРОВЕННА – молодша медична сестра-буфетниця 29 липня святкує своє день народження. Друзі та колеги щиро її вітають:

Летять літа, мов бистрі
води,
І не вернути їх назад.
А нам не вириться
сьогодні,
Що Вам уже – 55.
Хай нових днів ще буде
безліч,
Без ліку щастя і
пісень,
Прийміть вітання
найщиріші
В цей світлий ювілейний
день.

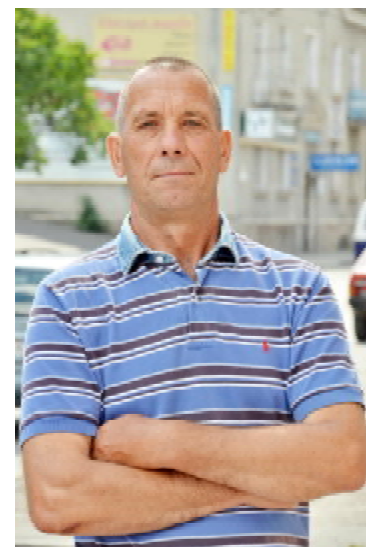


Здоров'я, щастя зичим
не на рік,
На все життя бажаєм
його щиро.
Щоб радісним і довгим
був Ваш вік
З добром, любов'ю,
спокоем і миром!

Молодша медична сестра відділення гіпербаричної оксигенації Наталія Андріївна КОРІНЕЦЬ святкуватиме 55-річчя 31 липня. Зі святом іменинницю вітають колеги та друзі:

За пройденим не треба
сумувати,
Попереду щаслива йде
пора,
Хай буде щедрим ювілей-
не свято,
Здоров'я Вам, любові
і добра!
Хай Божа Мати Вас
охороняє
Від всяких негараздів
і від бід,
Хай тільки радість мно-
житьсья віднині,
Прожить у щасті ще
багато літ!

16 липня 60-річний ювілей відзначає сторож Євген Михайлович ВАСИЛЬКІВ. Колеги вітають іменинника:



Сьогодні рівно шістдесят
у Вашому житті минає,
А скільки їх ще на шляху,
про це ніхто не знає,
Тож зичимо в здоров'ї вік
довгий прожити,
Щоб усіх на сторіччя
могли запросити,
Щоб у мирному небі Вам
сонце всміхалося,
А всі Ваші мрії та плани
збувалися.
Хай здоров'я, щастя
і достаток
Сиплються, як липи цвіт,
Хай малює доля з буднів
свято,
А Господь дарує ще
багато літ!

ЗДОРОВ'Я В ... КАШІ

(Закінчення. Поч. на стор. 7)

Народні цілителі часто застосовують горох як ефективний зовнішній засіб.

Горохове борошно допомагає лікувати шкірні запалення, фурункули та нариви. Пов'язки з розпареним горохом зменшують болі при захворюваннях суглобів.

**МАМАЛИГА
ЗАМІСТЬ «ВІНИКА»**

У деяких областях України серед каш тривалий час була першою кукурудзяна (мамаліга). З другої половини минулого століття її вживання зросло і загалом в країні, хоча особливої популярності вона й не здобула. Кукурудзяна каша володіє воістину чудовими властивостями. Вона добре очищає організм, виводить з нього пестициди, радіонукліди й жири, нормалізує рівень цукру в крові. Вона низькокалорійна та легко засвоюється.

Наявний у кукурудзі білок містить важливі для організму амінокислоти (триптофан і лізин). У кукурудзі містяться вітаміни С, Е, РР, групи В, а також мікроелементи, у тому числі залізо, магній, кальцій, калій, фосфор. У складі наявних у кукурудзі жирів переважають жирні ненасичені кислоти (арахідонова, ліноленова, лінолева). Багато в кукурудзі вуглеводів і харчових волокон.

Вживання кукурудзяної каші показане при цукровому діабеті, алергії, порушеннях обміну речовин, хворобах серцево-судинної та центральної нервової систем, печінки, жовчного міхура й шлунково-кишкового тракту. Вважають, що речовини, які містяться в ній, сприяють профілактиці онкологічних захворювань та оновленню клітин, уповільнюють процес старіння. Кукурудзяну кашу, завдяки низькій калорійності й збалансованому вмісту корисних речовин, рекомендують для харчування людей похилого віку, а також тим, хто має надлишкову вагу або веде малорухливий спосіб життя.

Крім перерахованих, в Україні готують каші й з інших злаків та овочів, з певних причин не настільки популярні, зате корисні кожна по-своєму. Споживання різних каш допомагає людині не лише отримати необхідні організму вітаміни, мікроелементи та інші корисні речовини, але й сприяє профілактиці, а в деяких випадках і цілеспрямованому лікуванню багатьох захворювань.

ЦІЛЮЩІ ТРАВИ ЗБЕРЕЖУТЬ ЗДОРОВ'Я

ЯКІ Ж ЛІКУВАЛЬНІ ТРАВИ ПОТРІБНО ЗБИРАТИ В ЛИПНІ, АДЖЕ В СЕРЕДИНІ ЛІТА БЕЗЛІЧ КВІТУЧОГО ЗІЛЛЯ? ЗВІСНО, ЗАГОТОВЛЯТИ ТРЕБА ЛИШЕ ТІ РОСЛИНИ, ЯКІ НАГРОМАДИЛИ ДО ЦЬОГО ЧАСУ МАКСИМАЛЬНУ КІЛЬКІСТЬ КОРИСНИХ РЕЧОВИН. ТОЖ ТРИВАЄ ЗБІР ДЕЯКИХ РОСЛИН, ЯКИЙ РОЗПОЧАВСЯ ЩЕ В ЧЕРВНІ. ЗОКРЕМА, ТАКИХ, ЯК БОЛИГОЛОВ, ІВАН-ЧАЙ, ВОЛОШКА СИНЯ, КОНЮШИНА ЛУЧНА, ПЕРСТАЧ ПРЯМОСТОЯЧИЙ ТА ГУСЯЧИЙ, БЕРІЗКА ПОЛЬОВА, ЗВІРОБІЙ ЗВИЧАЙНИЙ, СОБАЧА КРОПИВА, ЧЕРЕДА, ХВОЩ ПОЛЬОВИЙ, ЧИСТОТІЛ, КРОПИВА ДВОДОМНА, ШАВЛІЯ ТОЩО.

Крім перелічених, у липні традиційно заготовляють траву материнки звичайної, золототисячника малого та багна звичайного, суцвіття календули лікарської, коров'яку скіпетровидного, пижма, ромашки пахучої, любки дволистої, цмину піскового, татарське зілля, листя бобівника трилистого, траву буркуну лікарського, гірчака перцевого й почечуйного, м'яти польової, грициків, листя подорожника великого та траву подорожника звичайного, траву та листя полину гіркого та звичайного, траву валеріани лікарської, деревію звичайного, чебрецю плазкого та фіалки триколірної, листя мучниці звичайної тощо.

Виїжджаючи на природу, використовуйте прогулянки у лісі та на луках з користю, щоб зібрати екологічно чисту цілющу сировину. Вона допоможе вам і оздоровитися, й омолодитися, а також у вигляді духмяного чаю нагадуватиме довгими зимовими вечорами про літо.

Збирайте лише ті трави, які добре знаєте, й лише в екологічно чистих місцях. І не забувайте при цьому дбайливо ставитися до природи, яка обдаровує нас своїм багатством.

МАТЕРИНКА ДОПОМОЖЕ КИНУТИ ПАЛИТИ

Материнку дуже активно використовують у народній медицині. Зокрема, вона помічна за надмірної збудливості, депресії та безсоння. Її застосовують як відхаркувальний, жовчогінний, протизапальний, потогінний, кровоспинний та беззаспокійливий засіб. Материнку реко-

мендують для стимулювання перистальтики кишківника, посилення скорочень гладкої мускулатури матки та нормалізації місячних. Ефективна вона й у разі колітів та ентероколітів, метеоризму й закрепу тощо.

Способи застосування материнки дуже різноманітні: з неї готують настої та відвари для прийому всередину, роблять компреси, примочки, ванночки, олійні настої. З неї навіть готують порошок, який нюхають у разі запаморочення й втрапи свідомості.

Заготовляти материнку слід на початку цвітіння, сонячної сухої погоди. Під час збору потрібно зрізати стебла завдовжки 30 см від верхівки ножом, ножицями чи секатором. Потім ці стебла зв'язують у пучки й розвішують у затіненому місці з доброю вентиляцією. Або сушать на горіщі, розклавши на папері чи брезенті шаром 5-7 см, воршать сировину не менше 1-2 рази на день. Коли материнка висохне, листя та квіти слід відокремити від стебла. Зазвичай це здійснюють шляхом обмолочування. Правильно висушена рослина не змінює свого забарвлення, зберігає запах і гіркопряний, ледь терпкий смак.

У разі безсоння чи поганого сну: 1 ст. л. трави материнки залити 200 мл окропу, настояти 1-2 години, перецідити, приймати теплий настій по півсклянки за 20-30 хв. до їди 3-4 рази на день.

За сверблячих дерматозів, екзема, гнійних захворювань шкіри корисно робити примочки й компреси з настоєм материнки: 2 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хв.

За цих проблем добре також приймати лікувальні ванни. Для цього 100-200 г сухої трави залити 2-3 л окропу, настояти 1-2 години й вилити всю порцію у ванну з теплою водою. Приймати процедури 15-20 хв. Курс — до полегшення стану.

У разі епілепсії: 2 ст. л. сировини залити 300 мл окропу, настояти до охолодження. Приймати по 100 мл за 15 хв. до їди тричі на день.

За болю в горлі помічні полоскання теплим настоєм материнки: 1 ст. л. трави залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хв., перецідити.

За допомогою материнки можна навіть кинути палити. Для цього готують спеціальний трав'яний відвар, який очищає забруднені легені, чинить заспокійливу дію й допомагає впоратися з потягом



до куріння. Взяти траву материнки, алтеї та підбілу в співвідношенні 1:2:2, добре змішати всі компоненти, 3 ст. л. суміші всипати до термоса й залити 500 мл окропу, настоювати дві години, перецідити, випити протягом дня.

У разі головного болю: 1 ст. л. трави залити 0,5 л окропу, через 30 хв. перецідити, приймати по 1 склянці.

Увага! Не рекомендують застосовувати материнку під час вагітності, адже рослина стимулює скорочення мускулатури матки, що може призвести до викидня. За важких захворювань серцево-судинної системи та надмірної секреції шлунка материнка теж протипоказана.

ЗОЛОТОТИСЯЧНИК ДОЛАЄ НЕДУГИ

Здебільшого золототисячник використовують як гіркоту для збудження апетиту й поліпшення травлення. Чай з цієї лікарської рослини п'ють за шлункових захворювань. Але народна медицина знає й багато інших цілющих властивостей золототисячника. Зокрема, він помічний у разі недокрів'я, хвороб печінки, жовчного міхура, нирок, ожиріння, гастриту зі зниженою секрецією, за деяких видів диспепсії. У гінекології його застосовують для прискорення скорочення матки в післяпологовому періоді, а також у разі запальних захворювань жіночих органів.

З лікарської метою використовують і заготовляють траву золототисячника малого. До того ж заготовляють на початку цвітіння рослини, доки прикореневі листки ще

зелені. Зрізують стебла разом з прикореневим листям, сушать у тіні на відкритому повітрі. Можна сушити на горіщах чи в приміщенні, яке добре провітрюється, розклавши тонким шаром. Раз на день траву рекомендують перевертати. Готова сировина запаху зазвичай немає, але смак — гіркий. Зберігають її не більше двох років і застосовують переважно в зборах.

У разі запалення жовчного міхура помічний чай з такої суміші трав: взяти по 2 г трави золототисячника, кореня татарського зілля і квіток цмину піскового; залити суміш звечора двома склянками сирої води, вранці поставити на вогонь і кип'ятити 5-7 хв. Випити натщесерце 1 склянку, а решта протягом дня за чотири прийоми, кожний прийом через одну годину після їди.

Настій на олії: 2 ст. л. сухої подрібненої трави золототисячника залити 100 мл соняшникової чи оливкової олії, додати 100 мл білого вина. Випарювати на слабкому вогні 15-20 хв. (до повного випаровування вина). Після кип'ятіння настоювати в теплому місці 7 днів, періодично збовтуючи. Потім перецідити через марлю. Використовувати для прикладання до ран і виразок, які тривалий час не гояться.

Для збудження апетиту й поліпшення травлення за зниженої функції травного тракту помічний такий настій тра-



ви золототисячника: 2 ст. л. сировини залити 1 склянкою гарячої перевареної води, накрити кришкою й нагрівати на киплячій водянній бані 15 хв., потім охолодити протягом 45 хв. за кімнатної температури, перецідити й відтиснути. Отриманий настій долити перевареною водою до початкового об'єму — 200

мл. Зберігати в прохолодному місці не більше двох діб.

Приймати підігрітий засіб по 1/2-1/3 склянки двічі-тричі на день за 30 хв. до їди.

У разі грипу готують збір з однакової кількості трави золототисячника, квіток ромашки лікарської та листя бобівника трилистого. Залити 4 ст. л. збору 3 склянками окропу, настояти протягом 1 години. Потім перецідити. Приймати по 1 склянці тричі на день до їди.

У разі загострення коліту рекомендують такий рецепт: узяти по 1 ч. л. золототисячника, шавлії та ромашки аптечної, заварити суміш 1 склянкою окропу. Прикрити тарілкою, дати охолонути й перецідити. Приймати по 1 ст. л. 5-7 разів на день. Це засіб рекомендували не лише за коліту, а й інших захворювань травного тракту.

Золототисячник помічний у разі алкоголізму. Саме ця рослина має виняткові властивості, завдяки яким людина позбувається потягу до спиртних напоїв, до того ж вона сприяє відновленню роботи всіх внутрішніх органів та очищує організм.

Спосіб приготування: 2 ст. л. трави залити 1 склянкою окропу, кип'ятити 10 хв., настояти 2 години. Приймати по 1/3 склянки тричі на день. Такий відвар дає змогу значно знизити потяг до алкоголю після 10 днів уживання.

За алкоголізму можна скористатися й спиртовою настоянкою: узяти 1 частину золототисячника, 1 частину полину й 4 частини чебрецю; 5 ст. л. суміші залити 500 мл 70% спирту, дати настоятися 2 тижні. Приймати по 1 ст. л. перед їдою тричі на день. Рекомендований курс становить не менше двох місяців.

У разі метеоризму, диспепсії, хвороб печінки й нирок золототисячник можна застосовувати у вигляді порошку із сухої трави. Приймати його потрібно по 1,5 г тричі на день за 1 годину до їди.

Увага! Побічних дій від застосування цієї рослини бо-

ятися не варто: гіркий смак золототисячника перешкоджає його надмірному споживанню. Перед застосуванням того чи того рецепта треба, звичайно, порадитися з лікарем. Також слід пам'ятати, що лікування дітей до дворічного віку будь-якими засобами рослинного походження може бути небезпечним.

