

СТОР.

2

ОСНОВНИЙ СИМПТОМ – ГОСТРИЙ БІЛЬ

Серед розмаїтості неврологічних недуг діагноз «невралгія трійчастого нерва» – особливий, бо спричиняє нестерпний біль у людини. Хворі розповідають, що почасти відчуття такі, ніби по щоді пропустили розряд електричного струму. Важко жувати, говорити, почистити зуби й навіть просто відкрити рот. Що може спровокувати недугу та як її подолати, з'ясували в лікарня-невролога Тернопільської університетської лікарні Олександра Ріпака.

СТОР.

3

ГРИПУ ЗАРАДИТЬ ВАКЦИНА

Як прогнозують фахівці цього року до нас навідається «Колорадо», «Сингапур» та вже знайомий «Мічиган». Саме ці штами грипу циркулюватимуть в Україні (і на Тернопільщині зокрема) нинішнього епідемічного сезону. Для виробників грипозних вакцин ВООЗ рекомендувала до їхнього складу внести вказані штами вірусів грипу, адже вони циркулюватимуть у Північній півкулі в сезон 2018-2019 років.

СТОР.

5

НАТАЛІЯ РЕКІС: «ЗА МАЛЮНКАМИ МОЖНА ПРОЧИТАТИ СТАН І ПРОБЛЕМИ ХВОРОГО»



Завжди усміхнена, позитивна, чуйна – так друзі кажуть про Наталію Рекіс. Дівчина працює медсестрою у ревматологічному відділенні університетської лікарні. Таємниця гарного настрою Наталі – в її захопленні малюванням. Працюючи в медицині, дізналася, що є такий напрямок у лікуванні, як арт-терапія.

СТОР.

6

ТАЄМНИЦІ ТЕЛЕГОНІЇ

Що таке телегонія? Звідки походить цей термін? Уперше його застосували понад 160 років тому.

Телегонія – своєрідне тавро на всіх нащадків жінки. Слід пам'ятати, що позитивні, особливо інтелектуальні здібності батьків, передаються у спадок менше, ніж негативні, при цьому останні, у тому числі хвороби, передаються в посилені формах.

Діти, народжувані ж від цнотливих батьків, – це благословення Боже, вони на радість у житті...

СТОР.

7

КАПУСТА БРОКОЛІ: КОРИСНО, ПОЖИВНО ТА СМАЧНО

Напевно, не всім до смаку цей дивний овоч, який більше нагадує кам'яну троянду із сотнями насинин. Але справа в тому, як його приготувати, аби було і смачно, і корисно. Ще не завадила б капуста і вашій фігурі. Хоча зайвими калоріями можете не перейматися: у 100 г броколі всього 34 калорії. А здогадуєтеся, скільки вітамінів та мінералів?!



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№11 (175) 27 ЛИСТОПАДА
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

МИРОСЛАВА ДЗЮБА: «ГОЛОВНА УМОВА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ – ЗАЙМАТИСЯ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ ТА РОБИТИ ЦЕ ВИСОКОПРОФЕСІЙНО»



Мирослава ДЗЮБА – палатна медсестра відділення судинної хірургії.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 4

ХАЙ ДОБРОМ І ЗДОРОВ'ЯМ ПОВНИТЬСЯ ВАША ОСЕЛЯ!

Галина КРИВА,
м. Тернопіль

З болем у черевній порожнині мене шпиталізували до Тернопільської університетської лікарні. Біль був нестерпний, здається, що розливався всіма внутрішніми органами. Мені одразу провели діагностику, лабораторні дослідження та з'ясували, що це далася знати про себе давня болячка – запалення підшлункової. Цей орган спокійний, доки все добре, а як недотримаєшся дієти, то одразу про себе нагадає. Зі мною вже траплялося таке три роки тому. Тоді лікарі також діагностували панкреатит і допомогли мені подолати хворобу. І цього разу призначили крапельницю та інше лікування. Лише через кілька днів стан дещо поліпшився. Волею випадку й цього разу моїм лікуючим лікарем призначили Едуарда Валентиновича Якубенка. Яка це чуйна людина, кваліфікований фахівець, він усе зробив для того, аби я позбулася болю та швидше одужала. Хоча про повне вилікування мовити зарано, але перші результати вже є.

Через газету хочу висловити вдячність Едуардові Валентиновичу. Нехай у його житті все буде гаразд, Божої ласки й благословення йому та всій його родині! Дуже дякую персоналу хірургічного відділення, що був завжди поруч і допомагав мені одужувати. Велика вдячність медикам за турботу, професійність, чуйність.

<p>Редактор Г. ШОТ Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп'ютер. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09 43-49-56 E-mail hazeta_univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>Видавець: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	--	--	---	---	---	---	--

ДІАГНОЗ

ОСНОВНИЙ СИМПТОМ – ГОСТРИЙ БІЛЬ

Лариса ЛУКАЩУК

СЕРЕД РОЗМАЇТОСТІ НЕВРОЛОГІЧНИХ НЕДУГ ДІАГНОЗ «НЕВРАЛГІЯ ТРІЙЧАСТОГО НЕРВА» – ОСОБЛИВИЙ, БО СПРИЧИНЯЄ НЕСТЕРПНИЙ БІЛЬ У ЛЮДИНИ. ХВОРІ РОЗПОВІДАЮТЬ, ЩО ПОЧАСТИ ВІДЧУТТЯ ТАКІ, НІБИ ПО ЩОЦІ ПРОПУСТИЛИ РОЗРЯД ЕЛЕКТРИЧНОГО СТРУМУ. ВАЖКО ЖУВАТИ, ГОВОРИТИ, ПОЧИСТИТИ ЗУБИ Й НАВІТЬ ПРОСТО ВІДКРИТИ РОТ. ЩО МОЖЕ СПРОВОКУВАТИ НЕДУГУ Й ЯК ЇЇ ПОДОЛАТИ, З'ЯСОВУВАЛИ В ЛІКАРЯ-НЕВРОЛОГА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА РІПАКА.

– Невралгія трійчастого нерва – недуга, для якої прикметні напади нестерпного болю в ділянках щок, щелеп, голови, можливі слюзо-і слинотеча, – розповідає Олександр Ріпак. – При цьому зміни м'язів обличчя відсутні. Трійчастий нерв відає чутливістю шкіри та слизових оболонок обличчя, в тому числі очей, носа, ясен, а також зубів верхньої й нижньої щелепи, язика. Він має три відгалуження, звідси й назва «трійчастий». Виходять ці

відгалуження з черепа через вузький отвір, тому навіть невелике звуження цих отворів стискає відгалуження нерва й з'являються ознаки захворювання. Взагалі ж біль виникає внаслідок того, що подразнюється трійчастий нерв у ділянці його виходу зі стовбура головного мозку. Причин є кілька й одна з них – коли судина головного мозку, торкаючись корінця нерва, передає на нього серцеву пульсацію. Спровокувати хворобу можуть різноманітні травми, всілякі інфекції, переохолодження організму. Трапляються випадки, що хвороба розвивається після видалення зуба. Часто причиною невралгії є гайморит, особливо якщо запальний процес призводить до звуження кісткових отворів, через які проходить гілка нерва. Також хвороба виникає як наслідок залишкових проявів запальних уражень оболонок головного мозку. В деяких випадках невралгія трійчастого нерва може бути результатом порушення кровообігу в ділянці стовбура мозку.

«СИНДРОМ НЕПОКРИТОЇ ГОЛОВИ»

Якщо запалення лицьового нерва може виникнути в будь-якому віці, то ураження трійчастого нерва – зазвичай у середньому й літньому. Ста-

тистика свідчить про те, що запалення трійчастого нерва найбільше вражає людей, яким понад сорок років. Жінки хворіють дещо частіше, ніж чоловіки. Від цієї хвороби переважно страждають знервовані, вразливі, з ослабленим імунітетом люди. У зону ризику потрапляють хворі на застуду та грип. Навіть перебування на незначному протязі може обернутися для здоров'я великими неприємностями. Запалення трійчастого нерва медики нарекли «синдромом непокритої голови», тому холодної пори не слід нехтувати головними уборами. За невралгії трійчастого нерва періоди поліпшення або зникнення болю змінюються періодами загострення. Біль має нападopodobний характер в одній половині обличчя. Тривалість його – від кількох секунд до 2 хвилин, але не більше. Під час нападу хворий завмирає в страдницькій гримасі. Локалізація болю обмежена зонами відгалужень трійчастого нерва. Для невралгії трійчастого нерва прикметна наявність точок (слизова оболонка рота, навколо губ і крил носа), подразнення яких проковує напад. Але відразу після болювого нападу спостерігається безбольовий період тривалістю кілька хвилин.

ЩО ПОРЯТУЄ ВІД НЕСТЕРПНОГО БОЛЮ

За словами Олександра Ріпака, мета лікування полягає в тому, щоб зменшити больовий синдром, подовжити стан поліпшення, запобігти загостренням. Узагалі ж невралгію трійчастого нерва лікують невропатологи, фізіотерапевти, а в деяких випадках і нейрохірурги. Найбільш ефективним засобом, який знімає біль є лікування алкалоїдними препаратами. Але треба бути обережним з лікуванням, тому що не всі протизапальні препарати можна вживати тим, у кого виразка шлунка, гастрит. Окрім того, у багатьох людей може виникнути алергія на ліки, навіть на звичайні вітаміни. Сучасна медицина володіє достатнім вибором ефективних методик лікування невралгії трійчастого нерва, які значно зменшують біль. І якщо доза цих ліків невисока, а ефективність їх досить задовільна, то хворі з їх допомогою можуть боротися зі своєю недугою. Проте класичні засоби слабкої дії, наприклад, аспірин, парацетамол або ацетомінофен, можна приймати для болевтамування, якщо немає індивідуальних протипоказань, пов'язаних з побічними ефектами цих ліків. Аби послабити тривалий біль, можна

приймати вітамін В₁ (по 10 мг на 30 см зросту тричі на день під час їди, протягом перших трьох днів, а далі – лише раз на день). Ці рекомендовані дози варто приймати частинами протягом дня. Якщо ж ці препарати неефективні, то найбільш дієвим методом є блокада трійчастого нерва, яка усуне біль на тривалий час. **ДОТРИМУЙТЕСЯ ДІЄТИ Й ВІДПОЧИНКУ**

Догляд за пацієнтами з невралгією трійчастого нерва повинен бути особливим. У будь-якому разі треба дотримуватися дієти, режиму дня. В деяких випадках потрібно, щоб минуло рік або два, щоб усунути токсичний стан, як причину хвороби й схильності до болю, що часто зберігається й після усунення причини. Щодо харчування, то варто втримуватися від прийому всіх вуглеводів протягом кількох місяців. Солодощі, приправи, стимулятори всіх видів потрібно цілком вилучити. Дієта не повинна подразнювати, щоб уникнути рефлекторного збудження чутливих шлункової та кишкової слизових оболонок. Їжа повинна складатися з усіх потрібних базових органічних солей та вітамінів у належному поєднанні. Потрібно підняти рівень фізичного стану хворого й надихати його на одужання.

РАКУРС



(Зліва направо): **Надія САВЧУК** – молодша перев'язувальна медсестра та **Оксана КАЛИНОВИЧ** – перев'язувальна медсестра офтальмологічного відділення (ліворуч); **Юлія КУЧЕР** – лаборант біохімічної лабораторії (праворуч)



ВАРТО ЗНАТИ

ВІД ТЕМПУ ХОДЬБИ ЛЮДИНИ ЗАЛЕЖИТЬ ЇЇ ЗДОРОВ'Я

Вчені з Університету Південної Каліфорнії з'ясували, що за швидкістю ходьби людини можна визначити ризик передчасної смерті.

За словами дослідників, чим

швидше темп ходьби у людини, тим краще її здоров'я. За цим показником можна судити про ризик серцево-судинних захворювань і розладів центральної нервової системи.

Крім того, кардіохірурги вважають, що його можна використовувати для виявлення пацієнтів, у яких можуть виникнути ускладнення на тлі перенесеної операції на серці.

Фахівці зазначають, що прискорення кроку не сприяє зниженню ймовірності розвитку захворювань і передчасної смерті. Швидкість ходи лише дозволяє приблизно визначити біологічний вік людини. Якщо людина починає ходи-

ти повільніше, то це вказує на наявність серйозних проблем зі здоров'ям.

Вчені перевіряють, як фізичні вправи впливають на виживання пацієнтів з раком молочної залози, відстежуючи при цьому швидкість ходи хворих.

ГРИПУ ЗАРАДИТЬ ВАКЦИНА

Лариса ЛУКАЩУК

ОСТАННІ ДНІ ЛИСТОПАДА ПОГОДА, ЗДАЄТЬСЯ, НАЛАШТОВУЄТЬСЯ НА ЗИМОВИЙ НАСТРІЙ. СНИЖНО, ХОЛОДНО, ВІТРЯНО. ТАКОЇ ПОРИ НЕ ВАЖКО Й ЗАСТУДИТИСЯ, А ТАМ І ГРИП НЕДАЛЕКО. ЯК ПРОГНОЗУЮТЬ ФАХІВЦІ, ЦЬОГО РОКУ ДО НАС НАВІДАЄТЬСЯ «КОЛОРАДО», «СИНГАПУР» ТА ВЖЕ ЗНАЙОМИЙ «МІЧИГАН». САМЕ ЦІ ШТАМИ ГРИПУ ЦИРКУЛЮВАТИМУТЬ В УКРАЇНІ (І НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ЗОКРЕМА) НИНІШЬОГО ЕПІДЕМІЧНОГО СЕЗОНУ. ДЛЯ ВИРОБНИКІВ ГРИПОЗНИХ ВАКЦИН ВООЗ РЕКОМЕНДУВАЛА ДО ЇХНЬОГО СКЛАДУ ВНЕСТИ ВКАЗАНІ ШТАМИ ВІРУСІВ ГРИПУ, АДЖЕ ВОНИ ЦИРКУЛЮВАТИМУТЬ У ПІВНІЧНІЙ ПІВКУЛІ В СЕЗОН 2018–2019 РОКІВ. ПРО ЦЕ РОЗПОВІЛА ЗАВІДУВАЧКА ВІДДІЛУ ЕПІДНАГЛЯДУ (СПОСТЕРЕЖЕННЯ) ТА ПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРУ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ, ГОЛОВНИЙ ПОЗАШТАТНИЙ СПЕЦІАЛІСТ-ЕПІДЕМІОЛОГ УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я МАРІЯ ПАВЕЛЬЄВА. ВАРТО ЗАУВАЖИТИ, ЩО ДВА ШТАМИ ГРИПУ «СИНГАПУР» І «КОЛОРАДО» МИНУЛИМИ РОКАМИ НЕ ЦИРКУЛЮВАЛИ, ВІДТАК ІМУНІТЕТУ В НАСЕЛЕННЯ НЕМАЄ, ТВЕРДИТЬ ФАХІВЕЦЬ.

Епідемічна ситуація щодо грипу та ГРВІ в області тріхи насторожує, хоча утримується на рівні сезонної та відповідає середньому показнику для відповідної пори року, не перевищуючи епідпорог. Загальна захворюваність останній тиждень склала майже 200 випадків на 100 тисяч населення, що становить 58,8% до розрахункового показника визначення початку епідемії (330 випадків на 100 тисяч населення).

Найкращий спосіб боротьби з грипом — вакцинація.

Вакцинуватися бажано у вересні-жовтні, до того, як почнеться циркуляція вірусів грипу. Тоді організм встигне виробити імунітет і достатню кількість захисних антитіл. Але щеплення можна зробити пізніше. Медики стверджують, що вакцинація — єдиний спосіб урятуватися від хвороби або ж перенести її без ускладнень. Адже відомо, що грип небезпечний саме своїми ускладненнями. Особливо важко недуга перебігає в людей похилого віку, вагітних, дітей, осіб із хронічними захворюваннями. У групі ризику — медики та педагоги, які постійно контактують з великою кількістю людей.

В Україну вже надійшло понад 350 тисяч вакцин. Придбати її можна і в аптеках Тернопільщини. Вакцинація від грипу є рекомендованою, а не обов'язковою. Тому громадяни можуть її придбати лише власним коштом. Вартує вона залежно від виробника до 400 гривень.

Але, кажуть медики, лікування від грипу обійдеться у кілька разів дорожче. Вакцинуватися варто лише під наглядом лікаря. Станом на 19 листопада щеплено 693 особи вакциною Ваксигрип Тетра (Франція). Як зазначила Марія Павельєва, на Тернопільщині є установи та підприємства, які закуповують вакцину для своїх працівників для безкоштовного їх щеплення. Керівництво, каже фахівець, підраховувало, що економічно це вигідніше, ніж оплачувати лікарняні.

ВАРТО ЗНАТИ

Грип — гостре респіраторне захворювання, спричинене вірусом. Легко передається від людини до людини переважно через кашель, чхання або ж близький контакт. Захворіти на грип може будь-хто та в будь-якому віці. Симптоми грипу виникають раптово й можуть тривати від кількох днів до кількох тижнів. Якими є симптоми грипу? Висока температура, яка тримається щонайменше п'ять днів, лихоманка, головний біль, ломота у м'язах і суглобах, загальна слабкість, втрата апетиту, можливо, нудота, кашель, що може тривати понад два тижні.

Засоби фітотерапії та по-

ради від завідувача кафедри Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, професора, випускника Тернопільського медуніверситету Івана Чекмана.

У перших три дні від початку грипу чи ГРВЗ хворому в жодному разі не можна переохолоджуватися (найкраще — дотримуватися постільного режиму), не варто вживати жарознижувальні препарати, якщо температура тіла не перевищує 38 °С. Адже за низької температури зменшується процес ви-



роблення в організмі інтерферону — захисних тіл, які протидіють вірусам. До речі, місцеве застосування гірчичників (приміром, на ділянку грудей) сприяє створенню ефекту гіпертермії (нагрівання), а отже, синтезу інтерферону. Проте гірчичники не варто застосовувати в разі високої температури, щоб не переобтяжувати організм.

Виробленню в організмі інтерферону сприяють і деякі рослини завдяки вмісту в них певних фізіологічно активних речовин. Зокрема, з цією метою добре вживати настій листя та бруньок берези бородавчатої, відвар листя й кори верби білої, настій листя й бруньок тополі чорної, настій трави ромашки лікарської, відвар бруньок, зелених шишок сосни звичайної, відвар хвої ялини європейської. Ці фітозасоби проявляють антиоксидантний ефект, нормалізують функцію імунної системи, підвищують опірність організму до вірусів. Їх застосування сприяє швидшому одужанню без ускладнень. У період захворювання та одужання дуже важливо оберегатися від переохолодження.

У більшості випадки грипу та ГРВЗ супроводжуються запаленням слизової оболонки

носа та бронхів, тому будуть прояви риніту, бронхіту, трахеїту. Важким ускладненням є запалення легенів. Для лікування цих ускладнень доцільно застосовувати препарати лікарських рослин. Як засоби вибору можна рекомендувати кілька лікарських рослин, які використовують для виготовлення препаратів народної медицини.

Алтея лікарська. У корені рослини міститься значна кількість слизу, крохмалю, цукрів, пектинів, жирних олій, мінеральних солей, переважно фосфатів, бетаїну, аспарагіну, що проявляють відхаркувальну, протизапальну, протикашльову, адсорбувальну, пом'якшувальну, а також захисну та обволікаючу дію на слизову оболонку дихальних шляхів, шлунка. Тому алтея дуже ефективна в разі запальних процесів в органах дихання, кашлю.

Відвар коріння алтеї лікарської готують так: 2 ст. л. рослини залити 250 мл окропу, кип'ятити 5-7 хв., настоювати 3 години, вживати по 2 ст. л. тричі на день перед їдою (краще з медом).

Чай з квітів чи листя алтеї: 2 ч. л. сировини залити 200 мл окропу, настояти 10 хв., вживати по 50 мл чотири рази на день перед їдою.

Бузина чорна. Ця рослина входить до 10 рослин, які найчастіше застосовують у народній медицині.

Цінні лікувальні властивості мають кора, квіти та листя бузини чорної, що містять речовини, які проявляють протизапальну, протимікробну, кровоочисну дію. Настій з квітів та листя готують так: 2 ст. л. сировини подрібнити, залити 500 мл окропу, довести до кипіння, настоювати до охолодження, профільтрувати, вживати по 100 мл чотири рази на день чи полоскати горло 6-8 разів на добу.

Відвар кори бузини готують у такий спосіб: 6-8 г подрібненої сировини залити 500 мл окропу, довести до кипіння, кип'ятити 5 хв. і настоювати 2 години. Вживати по 100 мл тричі на день за 15 хв. до їди. Можна полоскати горло. До настою та відвару

додавати (якщо немає алергії) 1 ч. ч. 1 ст. л. меду.

Цінною лікувальною рослиною є верба. Саме з верби було отримано вперше саліцилову кислоту й синтезовано значну кількість її похідних. Із них готують найефективніші протизапальні, знеболювальні, протиревматичні засоби. Ці медикаменти використовують для лікування вірусних інфекцій, ревматизму, радикуліту, для профілактики інфаркту. Відвар кори верби білої (можна інших різновидів верби) застосовують у разі запалення верхніх дихальних шляхів, невралгії, ревматизму, запалення сечовидільних шляхів, а також як жарознижувальний, потогінний, протимікробний засіб. Готують його так: 2 ст. л. сировини залити 400 мл окропу, довести до кипіння, настоювати 1 годину, профільтрувати, вживати по 1 ст. л. чотири рази на день перед їдою. Можна полоскати відваром горло.

Малина звичайна. Ягоди, квіти та листя малини містять неповторний набір фізіологічно активних речовин, що справляють своєрідну дію на організм людини: протизапальну, антиоксидантну, протитоксичну.

Зокрема, наявність в ягодах малини саліцилової кислоти та її ефірів сприяє розвитку протизапальної дії й споріднює її з відомим препаратом аспірином. Але перевага малини перед синтетичним медикаментом у тому, що в її ягодах є інші, корисні для організму, речовини: флавоноїди (фенольні сполуки), вітаміни (С, А, групи В, Р тощо), біометали (залізо, марганець, мідь, цинк, кобальт, магній, фосфор, натрій, калій тощо), клітковина, пектин та інші.

Настій сушених плодів малини: 6 ст. л. сировини залити 500 мл окропу, настоювати 1 годину, процідити, пити теплим по 100 мл п'ять разів на день. Можна застосовувати варення чи розтерті з цукром плоди малини.

Настій квіток малини: 2 ст. л. сировини залити 500 мл окропу, настоювати 1 годину, процідити, вживати по 1 ст. л. вісім разів на день.

Настій листя малини: 2 ст. л. сировини залити 500 мл окропу, довести до кипіння, настоювати 2 години, процідити, пити по 100 мл п'ять разів на день до їди.

ЯК БІОРИТМИ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗАГОЄННЯ РАН

Біоритми регулюють в організмі чи не всі процеси, від них залежить швидкість

загоєння ран. Пошкодження ділянок тіла, отримані в нічний час, як з'ясували фахівці Кем-

бриджського університету, лікуються важче й повільніше. Наукові співробітники Кемб-

риджського університету нещодавно провели невелике дослідження. Вчені змогли підтвердити важливість біоритмів у людському організмі, а також

значимість їх ролі в повсякденному житті. З'ясувалося, що травми, отримані людиною в нічний час, лікуються набагато гірше, ніж ті, які отримані вдень.

МИРОСЛАВА ДЗЮБА: «ГОЛОВНА УМОВА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ – ЗАЙМАТИСЯ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ ТА РОБИТИ ЦЕ ВИСОКОПРОФЕСІЙНО»

Мар'яна СУСІДКО

«МЕДИЦИНА – ПРОФЕСІЯ, ЯКУ ПОТРІБНО НЕ ПРОСТО ЛЮБИТИ, НЕЮ ПОТРІБНО ЖИТИ», – ПЕРЕКОНАНА МИРОСЛАВА ДЗЮБА.

ВОНА – ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ. ВИХОДЖУЄ ХВОРИХ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ ТА З РІЗНИМИ СУДИННИМИ ПАТОЛОГІЯМИ. КАЖЕ, РОБОТА НЕПРОСТА, АЛЕ ВДЯЧНІ ОЧІ ПАЦІЄНТІВ ТА МОЖЛИВІСТЬ ЇМ ДОПОМОГТИ, ЗГЛАДЖУЮТЬ УСІ ТРУДНОЩІ. ХТО ЯК НЕ Я? – ОСНОВНЕ КРЕДО МИРОСЛАВИ.

– Я не лікар, а лише його помічник. Найприємніше в моїй роботі – коли людина одужує після хвороби, – ділиться сокровенним Мирослава. – Це робота, де на твоїх очах стан людини поліпшується. Люди ж трапляються дуже цікаві, непересічні, розумні, талановиті. Однак спілкування з пацієнтами – це ще й найскладніша частина моєї роботи. Тут ти і порадник, і товариш, і навіть пси-

львівського медичного колегіуму відбулося 1 жовтня 1773 р. Через 11 років колегіум реорганізували у Львівську акушерську школу, яка функціонувала до 1875 року, відколи її перейменували на імператорсько-королівську школу акушерок у Львові. Історія створення цього закладу тісно пов'язана з діяльністю першого головного лікаря Галичини, доктора медицини Андрія Крупинського. Він по праву вважається засновником медичної освіти і наукових основ охорони здоров'я на західноукраїнських теренах. Війна перервала діяльність школи. Свою роботу заклад відновив після вигнання гітлерівських окупантів зі Львова у серпні 1944 року. У коледжі, багатому на історію, було надзвичайно цікаво вчитися. Викладачі – справжні фахівці своєї справи, передавали нам найкращі свої знання.

Під час навчання Мирослава проходила практику у Львівському військовому госпіталі. Це стало для неї справжньою школою життя.

цілодобово чергують біля ліжок пацієнтів, мають теж усе помічати. Коли я вперше, як спостерігач, потрапила в операційну, дуже вразило наскільки швидко й професійно хірурги виконують свою роботу. Словом, багатьом

нагода допомагати людям, а необхідні навички відшліфуються з часом. Мені пощастило, що маю добрих колег, які підказують, скеровують, вчать. У них величезний досвід, вони радо діляться своїми вміннями. Дослухаюся до кожної поради. Головна умова життєвого успіху – займатися улюбленою справою та робити це високопрофесійно.

Удома Мирослава Дзюба захоплюється кулінарією. Чого вартує її смачна домашня випічка. «Смакота!», – нахваляють рідні. Це стимулює дівчину вишукувати нові рецепти та тішити найдорожчих смаченьким.

– Кулінарна магія у кожній жінки своя, – посміхається Мирослава, – й кожна господиня навчається мистецтву кулінарії по-своєму. Хтось уперше пробує приготувати торт, коли до рук потрапляє старий бабусин нотатник з рецептами, і пече його потім усе життя. У когось роман з кулінарією починається із замітки в модному журналі. Пекти мене навчила мама, завжди любила їй допомагати на кухні. Вона примудрялася в складні 1990-ті роки готувати справжні кулінарні шедеври з обмежених продуктів і без надмірних фінансових витрат на них. Мати – найголовніший мій вчитель в житті та кулінарії.

Інше захоплення Мирослави – вишивка. Бісеринка за бісеринкою – й на полотні з'являються незвичні узорі та розквітають квіти. Особливо вона любить вишивати ікони.

– Ікони – це справжнє таїнство, – зауважує дівчина. – За полотно сідаю лише з добрими думками та гарним настроєм. Чула, що іконописці навіть моляться, щоб Господь допоміг відтворити лик святих на полотні. Вишивання для мене – цілюще заняття, яке додає сил і знімає емоційну напругу. Знаєте, щоб не робилося, треба усе творити з любов'ю, тоді все вдається. Цей принцип спрацьовує як і в рукоділлі, так і в медицині.



знанням і вмінням завдячую практиці у військовому госпіталі.

Після закінчення коледжу Мирослава переїхала до Тернополя та влаштувалася на роботу до університетської лікарні.

– Я сама походжу з Озерної Зборівського району, тож хотілося бути ближче додому, – каже дівчина. – За Львовом звичайно сумую, часто приїжджаю туди до своїх друзів. Багато моїх одногрупниць залишилося там працювати. Львів – дуже атмосферне місто. Недарма ж сюди з'їжджаються туристи з усіх куточків світу. У розпал туристичного сезону на вулицях Львова можна почути англійську, німецьку, італійську, іспанську й навіть китайську. Я вже не кажу про українців з інших міст. Більшість туристів приїжджають до міста Лева заради кави, смачного шоколаду, «Криівки» або мережі кафе «П'яна вишня». Мандрівники знають про площу Ринок, Високий замок, Шевченківський гай, Личаків, музей «Арсенал»... Тут завжди найбільше туристів.

Свій професійний шлях в університетській лікарні Мирослава розпочинала з пульмонологічного відділення, а потім її перевели до судинної хірургії.

– Це діаметрально протилежні за своєю специфікою відділення, – каже медсестра. – Але тішуся, що маю такий досвід. Головне, що є



Ольга ПИТАК – палатна медсестра отоларингологічного відділення

ЦІКАВО

ОФТАЛЬМОЛОГИ ЗНАЙШЛИ НОВИЙ СПОСІБ ЛІКУВАННЯ ОЧЕЙ

Для лікування хвороб очей, а саме дегенерації жовтої плями, інженери Наньянського технологічного університету цього року створили новий спосіб. Він заснований на заміні лікувальних ін'єкцій розчинними голками.

Винахід має два шари: м'яку основу та розчинні голки, в яких знаходиться лікарський засіб. Щоб ним скористатися, досить просто прикласти його до ока. Мікроскопічні голки проникають всередину очного яблука, і вже через півхвилини ліки розчиняються.

Нововведення спочатку протестували на тваринах, а саме на мишах у лабораторних умовах. Піддослідні особини згідно із записами дослідників не відчували дискомфорту та не змінили свою поведінку протягом усього спостереження.

Тепер офтальмологи завдяки цій розробці зможуть прибрати з курсу лікування ін'єкції, які викликають хворобливі відчуття в пацієнтів.

ЯК ШВИДКО СХУДНУТИ НА КАПУСТЯНИХ СУПАХ

Дієтологи із США обіцяють, що на капустяній дієті можна скинути 4-5 кілограмів лише за один тиждень. Експерти з харчування стверджують, що можна швидко й безпечно для здоров'я активно худнути на капустяних супах. Більше того, така дієта здатна не лише очистити організм від шлаків. Для цього потрібно протягом одного тижня вживати суп з капусти, а також овочі, фрукти та знежирене молоко.

Важливо зазначити, що дієта розрахована винятково на сім днів. Для приготування диво-супу для схуднення знадобиться головка капусти, морква, цибуля, помідор, селера, кілька зубчиків часнику, листя коріандру, гриби й дрібка чорного та білого перцю. Сіль важливо не споживати, кажуть дієтологи.



холог. Іноді буває непросто знайти спільну мову з пацієнтами, характери – різні. Але намагаюся до кожного знайти підхід. Буває, відсовуєш особисті проблеми на другий план і з посмішкою йдеш до пацієнта. Маєш дарувати хворому радість і вселяти надію.

Медичну професію Мирослава Дзюба опанувала у Львівському державному медичному коледжі ім. А. Крупинського.

– Цей заклад – унікальний, він один з найстаріших медичних навчальних закладів не лише в Україні, а й в Європі. 1 жовтня йому виповнилося 245 років. Урочисте відкриття

– У госпіталь везуть військових, які потребують тривалого відновлення після осколкових і кульових поранень, контузій, – розповідає Мирослава. – З такими пацієнтами – непросто. Особливо важко підібрати слова, розрадити людину, яка втратила на війні побратима чи сама залишилася без кінцівки. Треба навчитися жити заново. Люди впадають у глибокі депресії, інколи навіть думають про суїцид. З такими хворими слід поводитися делікатно, пильнувати зміни настрою, щоб запобігти лиху. Звісно з ними працюють психологи. Але медсестри, які

НАТАЛЯ РЕКІС: «ЗА МАЛЮНКАМИ МОЖНА ПРОЧИТАТИ СТАН І ПРОБЛЕМИ ХВОРОГО»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЗАВЖДИ УСМІХНЕНА, ПОЗИТИВНА, ЧУЙНА – ТАК ДРУЗІ КАЖУТЬ ПРО НАТАЛІЮ РЕКІС. ДІВЧИНА ПРАЦЮЄ МЕДСЕСТРОЮ У РЕВМАТОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ТАЄМНИЦЯ ГАРНОГО НАСТРОЮ НАТАЛІ – В ЇЇ ЗАХОПЛЕННІ МАЛЮВАННЯМ.

– Свої будні завжди розмальовую фарбами, – жартує дівчина. – Малювати почала ще в дитинстві. Мама з татом дуже часто дарували мені фломастери різних кольорів, кольорові олівці та білосніжний папір для малювання. Мені подобалося зображувати на чистому аркуші рослини, тварин, іноді людей. Тому часто-густо сама робила листівки для батьків. Але перші мої малюнки були не найкращими, проте мене це не засмучувало, я вперто й надалі малювала. Зараз маю зрідка, здебільшого після важкого напруженого дня. Це найкраще знімає втому та негатив. За фарбами забуваю про все на світі. Інколи шкодую, що не мала змоги відвідувати художню школу. Втім, тепер, за роботою у лікарні, немає часу на це. Працюючи в медицині, дізналася, що є такий напрямок у лікуванні, як арт-терапія. До речі, ви знаєте, що цей термін вперше у вживання ввів Адріан Гілл, який взявся опису-



вати свою роботу з туберкульозними пацієнтами в санаторіях. За своєю суттю, арт-

прочитати стан і проблеми хворого.

Наталія Рекіс у медицину прийшла, аби допомагати людям та робити світ дещо кращим.

– Кожен з нас має присвятити життя чомусь, щоб це приносило користь іншим, – переконана Наталія. – У лікарні я маю змогу дбати та допомагати людям.

Медсестра – права рука лікаря. Від неї залежить перебіг та якість лікування, а ще гарне самопочуття хворого. Почасти пацієнти виліковують душу медсестрам, розказують про свої болі та проблеми.



Художні роботи Наталії РЕКІС

терапія – це особлива форма психотерапії, яка спеціалізується на мистецтві, головним чином, на образотворчому. За малюнками можна

– Стараюся вислухати та допомогти кожному, бодай добрим словом, – каже Наталія. – Долі дуже різні. Інколи й самій важко підібрати

необхідні слова, коли прогресує недуга й людина приречена.

Медсестра пригадує випадок, який трапився з нею, коли ще була студенткою медичного коледжу. Дівчина витягувала з водойми п'ятирічного малюка, який через необережність упав у воду. На щастя, з дитиною все гаразд.

– У медицині, де ступінь емоційного вигорання надзвичайно високий, яким є добрий працівник?

– Добрий медпрацівник – це кваліфікований фахівець, який добре знає й виконує свою справу, дотримується засад медичної етики та де-

– Що найбільше цінуєте в людях?

– Чесність і доброту.

– Що для Вас означає щастя?

– Це коли ти цілковито задоволена своїм життям. Коли вдома й на роботі все гаразд. Коли найрідніші люди здорові.

– Яка Ваша мрія?

– Побувати в усіх обласних центрах України. Наразі з тих міст, які я вже відвідала, мені дуже подобається Вінниця. Тут три унікальних пам'яток, аналогів яким в інших містах України немає: колишня ставка Гітлера, музей-садиба Пирогова, світломузичний фонтан. Світло-



онтології, особливо принципу «Не нашкодь!», веде здоровий спосіб життя, а також поважає себе та людей, які його оточують.

музичне шоу водограїв – це неймовірне дійство. Через це Вінниця – номер один у списку серед улюблених міст.

СМАЧНОГО!

ГОТУЄМО ПЕЧИВО

МЕДОВЕ ТІСТО ДЛЯ ФІГУРОК

2 яйця, 400 г борошна (можна наполовину із житнім), 80 г цукрової пудри, 100 г злегка підігрітого меду (не доводити до кипіння, розігріти на водяній бані), 3/4 ст. ложки соди, по 1 ч. ложці какао й суміші меленої кориці, імбиру, мускатного горіха, по 0,5 ч. ложки суміші запашного перцю, кардамону, дрібка меленої гвоздики. Якщо тісто надто сухе, можна додати кілька столових ложок води.

Тісто дуже смачне, готується швидко. Не кришиться й тримає форму. З ним легко працювати, як з пластиліном. Готові вироби можна їсти відразу. Змішати всі складники та замісити тісто, по-

класти щонайменше на 2 години до холодильника (можна залишити до 14 днів). Розкачати товщиною 2-3 мм, вирізати фігурки. Деко злегка змастити жиром або застелити папером для випікання. Пряники помазати яєчним жовтком і випікати за 150°C до золотистого кольору. Коли охолонуть, прикрасити глазур'ю.

ПЕЧИВО «ТВІКС»

Для тіста: 150 г борошна, 80 г вершкового масла, 50 г цукру, 2 яєчні жовтки, 2 ст. ложки сметани, сіль на кінчику ножа.

Для карамелі: 1 банка згущеного молока, 200 г молочного шоколаду, 15 г вершкового масла.

Борошно та сіль просіяти на дошку, додати цукор. Зверху

викласти порізане на шматочки вершкове масло. «Порубати» на дошці борошно з маслом великим ножом, додати жовтки та сметану й перемішати тісто. Має вийти густа, однорідна суміш. Якщо тісто погано ліпиться – додайте ще трохи сметани або води. Рівномірно розрівняйте тісто по формі та відправте до холодильника на 30 хв. Випікати корж потрібно 20 хв. за температури 180°C.

У невелику каструлю з товстим дном влити згущене молоко та масло. Каструлю поставити на малий вогонь, постійно помішувати, доки суміш не загусне й не набуде карамельного кольору. Гарячу карамель потрібно швидко розподілити по поверхні коржа. Шоколад розтопити на водяній бані й вилити на корж. Нарізати печиво смужками та охолодити.

ПЕЧИВО «СВЯТКОВЕ»

1 яйце, півсклянки цукру, 50 г вершкового масла (чверть пачки), півтори склянки борошна, третину пачки ванільного цукру.

Цукор змішуємо з яйцем. Вершкове масло розтопити в мікрохвильовій печі або просто розім'яти виделкою, додати його в яєчно-цукрову суміш. Наступний етап – додавання ванільного цукру та борошна. Замішуємо тісто руками. Завдяки вмісту в тісті великої кількості жиру воно не липне до рук. Вимішуємо м'яке тісто.

Розкачуємо тісто в млинець товщиною 0,7 см. Формуємо печиво спеціальними фігурними формочками або просто скористаємося склянкою. Тісто, що залишилося за межами вирізаних фігурок, акуратно прибираємо.

У попередньо розігріту духовку ставимо деко й печиво 20-25 хвилин до золотистого кольору. Температурний режим духовки – 200 градусів.

ВІВСЯНЕ ПЕЧИВО

1 яйце, 1 ст. л. цукру, півсклянки вівсяних пластівців, півсклянки вівсяного борошна або перемелених на кавомолці пластівців, половина чайної ложки соди, родзинки.

Збиваємо яйця з цукром. Додаємо пластівці, перемішуємо й залишаємо на 3-4 хвилини, щоб пластівці трохи розмочили. Додаємо погашену соду, вівсяне борошно, родзинки. Розмішуємо добре. Залишаємо тісто на 10 хвилин до загустіння. На застелене папером деко викладаємо ложкою тісто та випікаємо при 180 градусах приблизно 15-20 хвилин.

ВІДАЄТЕ!

РАКУРС

ТАЄМНИЦІ ТЕЛЕГОНІЇ

Льонгін ГУТА,
кандидат медичних наук,
доцент

Що таке телегонія? Звідки походить цей термін? Уперше його застосували понад 160 років тому, коли селекціонери посилено працювали над поліпшенням робочих якостей тварин, зокрема коней, тож почали схрещувати їх з могутньою, витривалою дикою зеброю. Схрещуванню підлягали найкращі породисті кобили та зебри-жеребці, але вони не народжували потомство, тому дослідження продовжували декілька разів, а зачаття так і не наступило. Лише через кілька років кобили почали народжувати смугастих лошат, дослідники були здивовані цим незвичайним явищем і назвали його телегонією від грецького «tele» — «в даліні», та «gone» — «народження» — це «віддалене народження». Вчені продовжили дослідити з іншими тваринами й ці явища не зникли. Науково ж пояснити не могли, тому дослідження не продовжували. Лише кінологи знали, що коли породиста самка-собака хоч раз зв'яжеться з вуличним кобилем-дворнягою та якщо після цих зносин вона не народить цуценят, то в майбутньому чистокровного потомства чекати не варто, хоч би з якими породистими самцями її не зводили.

У людей почали з'являтися подібні явища. Молоді жінки, перебуваючи в шлюбі, почали народжувати дітей не подібних ні до матері, ні до батька, та заперечували про сторонні зв'язки з чужими чоловіками під час сімейного життя. Через деякий час вони сказали коханому, що кілька років тому, будучи не в шлюбі, мала одну статеву зустріч з хлопцем-африканцем. Цього

досить, аби, на думку вчених, наступила мутація хромосомного ланцюжка, незалежно чи то від одного, чи багаторазового дошлюбного зв'язку жінки. Зараз відомі випадки, коли за гріхи молодості матері страждала її донька, яка народжувала дитину подібну до темношкірого, а вона навіть не бачила його. Проте найзагрозливішим фактором у телегонії є те, що передаються не лише зовнішні ознаки сексуального партнера, але й внутрішні.

На потомство жінки має вирішальний вплив перший сексуальний партнер, та й наступні теж не проходять осторонь. Адже є поняття ембріональної пам'яті. На енергетичному підсвідомому рівні організм жінки запам'ятовує всіх її чоловіків-партнерів, а потім через роки — їхні риси впливають та проявляються у дітей, народжених уже від законного чоловіка. Навіть ззовні діти можуть бути подібними на її перше та майже забуте кохання. Адже перше почуття — це завжди сильні емоції, які відкладаються в підсвідомості. Тож перший у житті жінки чоловік, який позбавив її цноти, стає генним батьком усіх її дітей, навіть якщо вона від нього не завагітніла. Отже, телегонія — своєрідне тавро на всіх нащадків жінки. Слід пам'ятати, що позитивні, особливо інтелектуальні здібності батьків, передаються у спадок менше, ніж негативні, при цьому останні, у тому числі хвороби, передаються в посиленій формі. Тому дівчатам важливо знати про можливі наслідки інтимного зв'язку з хлопцями на підпитку, наркоманами чи алкоголіками. Але треба віддати, що коли алкогольна згуба помилує їхніх дітей, то може відгукнутися в старому віці неповноцінними онуками. Тож дівчата, які з легк-

істю йдуть не першу, позашлюбну близькість, обов'язково повинні знати — цей «перший» закладає генофонд їхніх майбутніх дітей, незалежно від того, коли й хто стане їхнім батьком. І якщо цей «перший» мав аж ніяк не кращі риси, то вони передаються і дітям.

Розповсюджена дошлюбна розбещеність і вседозволеність молоді, панування в її середовищі тваринних інстинктів, зневага дівчат до своєї цнотливості — все це аж ніяк не «особиста справа» та не тема для вульгарних анекдотів. Це глобальна трагедія нації. Якщо порівнювати моральність стосунків між хлопцями та дівчатами нині та 50-60 років тому, то це просто відбувся жакливий занепад основних моральних цінностей. Шлюб для багатьох перестав бути «тайною», а став чимось подібним до контракту, що його можна будь-коли розірвати. Звичним тепер є дошлюбні та позашлюбні статеві стосунки. Боятися хіба розголосу чи венеричних хвороб. Тим часом це загрожує непередбачуваними наслідками як для майбутнього роду цих людей, так і для генофонду всієї нації. Все впирається в мораль або, якщо хочете, в 10 біблійних заповідей. В одній з них вказується «не чини перелюбу». Всім слід пам'ятати, що кохання — це дуже сильне, по суті, незабутнє, почуття. Святий Амвросій Медіоланський назвав його «даром першого шлюбу» від Бога. Воно виникає навіть за відсутності фізичної близькості. Отже, цнотливість зберігати не просто. Але зберігати — це обов'язок кожної дівчини. Зате й нагорода велика: діти, народжувані від цнотливих батьків, — це благословення Боже, вони на радість у житті, на допомогу та розраду в старості, а не на ганьбу й страждання...



Марія СКОРОБОГАТА — лаборант-паразитолог і
Христина АНДРУШКІВ — лаборант (вгорі);
Григорій ХОМІЦЬКИЙ — лікар-анестезіолог в операційній залі (внизу)
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЩО ПРОВОКУЄ ВИСОКИЙ ТИСК?

Люди, в раціоні яких завжди є фруктовий сік, можуть страждати від більш високого кров'яного тиску на відміну від тих, хто випиває його зрідка, повідомляють вчені з Технологічного університету Суйнберна в Австралії.

Щоденне вживання однієї склянки фруктового соку призводить до збільшення показників кров'яного тиску, що водночас сприяє збільшенню ризику виникнення таких проблем, як серцевий напад або інсульт. Автори дослідження кажуть, що їхні висновки мають важливе значення, тому що більшість людей сприймають фруктові соки як беззастережно корисні для здоров'я напої. Хоча соки можуть мати важливі вітаміни, вони зазвичай містять велику кількість цукру з незначною кількістю клітковини, зазначають експерти. Таким чином, часте споживання фруктового соку може вне-

сти вагомий внесок у загальне споживання цукру, підвищуючи ризик виникнення артеріальної гіпертензії та серцево-судинних захворювань.

Фруктовий сік уже був звинувачений у збільшенні поширеності ожиріння та адже, оскільки порція в 250 мл містить 115 калорій, що еквівалентно сім чайних ложок цукру. Кока-Кола з таким же об'ємом містить 139 калорій. При цьому ВООЗ рекомендує споживати не більше шість чайних ложок цукру на день.

Нагадуємо. Вся медична інформація, яку використовуємо з Інтернет-ресурсів для публікації у нашій газеті, має загальний характер і не є конкретною порадою при лікуванні конкретної хвороби. За професійною порадою лікування будь-якої хвороби звертайтеся до лікаря!

ЗАУВАЖТЕ

СКІЛЬКИ КРОКІВ ПОТРІБНО ПРОХОДИТИ ЗА ДЕНЬ

Аби ходити пішки, не потрібно особливої фізичної підготовки, це найпростіший та найдоступніший вид активної діяльності. Ходьба — це найбезпечніший вид фітнесу — ризик отримати травму практично дорівнює нулю. Ходити пішки корисно задля контролю маси тіла. Регулярні пішохідні прогулянки допомагають зменшити ризик коронарної патології серця, інсульту та діабету. Сприятливо впливають на стан серцево-судинної системи, покращують процес надходження кисню до легенів, і загалом сприяють добрій роботі органів дихання. Допомагають долати стрес. Для ходьби немає вікових і медич-

них обмежень, не потрібні зали й обладнання, для цього виду спорту навіть не треба виділяти вільний час — шлях на роботу й з роботи цілком може бути тренувальною доріжкою.

10 тисяч кроків на день дорівнює 8 км. Якщо ви робите 105 кроків на хвилину, то це означає, що йдете зі швидкістю майже 1,9 км/год. Прогулянка пішки на відстань 1,6 км за 20 хвилин допомагає «спалити» близько 100 калорій. Ви «спалюєте» на 50% калорій більше, нарощуючи швидкість ходьби з 3,2 км/год до 4,82 км/год. Проходячи 1,6 км за 20 хвилин, ви витрачаєте стільки ж енергії, що й під час плавання протягом 10 хвилин.

Рекомендації щодо ходьби пішки. Як і будь-яке тренування, починати ходьбу слід з розігріву. Щоб серце адекватно сприймало навантаження, спочатку потрібно йти 10-15 хвилин у нешвидкому темпі, тоді поступово збільшувати інтенсивність і впродовж 20-25 хвилин йти зі швидкістю п'ять-шість кілометрів за годину, а далі знову перейти на неспішний крок протягом п'яти хвилин, щоб охолонути. При виборі місця для прогулянки віддавайте перевагу горбистій місцевості. Головне — знайте, що ходьба пішки є чудовим початком шляху до повного оздоровлення та чудової фізичної форми! Пам'ятайте, що потрібно поступово давати навантаження на організм, і ви вже найближчим часом відчуєте себе набагато краще та бадьорішими. Ходіть собі на радість і на здоров'я!

СТРУНИ СЕРЦЯ

ОСІНЬ

Настала осінь золотиста
Й принесла кожному свій дар.
А в небі сонце променисте
Не так вже світить із-за хмар.
Встелила землю килимами
Із розмаїття дивних фарб.
Пройшла вона понад лісами,
Знялася ввись до сірих хмар.

І там пролилася дощами,
І затушило все навкруг:
Земля — за сонцем, ліс —
за пташками,
Й притих увесь довкола рух.
Вдягнулась у вінок вогнистий
І знов землею пропливла.
Майнула халатом барвистим,

А в двері стукає зима.
Галина КУЗЬМА,
буфетниця відділення
хірургічної стоматології

КАПУСТА БРОКОЛІ: КОРИСНО, ПОЖИВНО ТА СМАЧНО

**НАПЕВНО, НЕ ВСІМ ДО
СМАКУ ЦЕЙ ДИВНИЙ
ОВОЧ, ЯКИЙ БІЛЬШЕ
НАГАДУЄ КАМ'ЯНУ ТРО-
ЯНДУ ІЗ СОТНЯМИ НА-
СІНИН. АЛЕ СПРАВА В
ТОМУ, ЯК ЙОГО ПРИГО-
ТУВАТИ, АБИ БУЛО І
СМАЧНО, І КОРИСНО. ЩЕ
НЕ ЗАВАДИЛА Б КАПУСТА
І ВАШІЙ ФІГУРИ. ХОЧА
ЗАЙВИМИ КАЛОРИЯМИ
МОЖЕТЕ НЕ ПЕРЕЙМАТИ-
СЯ: У 100 Г БРОКОЛІ
ВСЬОГО 34 КАЛОРІЇ. А
ЗДОГАДУЄТЕСЯ, СКІЛЬКИ
ВІТАМІНІВ ТА МІНЕРАЛІВ?!**

Народні лікарі та представники клінічної медицини деяко називають броколі концентратом найважливіших полівітамінів. Це особливо актуально в осінньо-зимовий період, коли імунітет організму слабшає. В броколі вдвічі більше аскорбінової кислоти, ніж, наприклад, у цвітній капусті, білків – в 1,5 рази, мінеральних солей – удвічі. Водночас броколі бідна на пуринові речовини, а отже, дуже корисна людям, які страждають від подагри, сечо-кислого діатезу чи сечокам'яної хвороби.

Крім того, такі цінні речовини, як холін і метіонін, якими насичена броколі, регулюють кількість надмірного холестерину в крові, перешкоджаючи розвитку гіпертонії, атеросклерозу, стенокардії, звуженню просвіту судин та ішемічній хворобі серця. До того ж ті, хто регулярно вживає цей вид капусти, ніколи не страждають від захворювань ясен.

За рахунок мікроелементів (мінеральних солей калію, кальцію, магнію, фосфору, заліза) й цілого комплексу рослинних гормонів броколі підвищує моторику шлунка, запобігає закрепам, розвитку геморою. Її ніжна клітковина не спричиняє бродіння й метеоризму в кишківнику. На думку медиків, броколі в сиromу вигляді корисно щодня вживати людям різного віку як лікувально-профілактичний та дієтичний продукт. Це допоможе печінці активізувати, нормалізувати процеси обміну речовин й вивести з організму зайві жири.

Нещодавні дослідження виявили ще одну незвичайну властивість броколі: її регулярне вживання допома-

гає в комплексній терапії пацієнтів, які страждають від променевої хвороби чи з підозрою на злоякісні новоутворення в молочній залозі, прямій кишці, передміхуровій залозі.

Також броколі є натуральним біостимулятором. По-перше, вона містить вітамін А, потрібний для підтримання гостроти зору, а, по-друге, – сульфорафан, який ефективно перешкоджає ймовірному віковому виродженню жовтої плями сітківки ока. Мало в організмі сульфорафану – велика ймовірність погіршення зору й навіть його втрати. Тому особам у віці від 50 років офтальмологи настійно рекомендують доповнювати свій щоденний раціон броколі (чи хоча б вживати чудодійну капусту двічі на тиждень) – це принесе користь очам і знизить ризик дегенерації їх тканин.

Різні активні лікарські речовини й комплекс найважливіших вітамінів, що містяться в броколі, здатні гальмувати



процеси старіння організму людини, оскільки допомагають йому досить швидко виводити шлаки й токсини – головні чинники процесів старіння.

Більше того, броколі як легко засвоюваний лікувально-дієтичний продукт настільки ретельно розщеплює надлишки жирів і вуглеводів, що в результаті – люди, які страждають від зайвої маси тіла та целюліту, поступово позбавля-

ються від того й того, а це, як медична наука довела, теж істотно подовжує роки життя.

Картопляні биточки з броколі

Готувати їх швидко та легко. Складники: чотири середні картоплини, 200 г броколі (цвітної або білоголовкової капусти), 20 г масла, 1 яйце, сіль, перець, кріп, олія для обсмажування, пригоршня панірувальних сухарів. Картоплю почистити, порізати, залити киплячою водою й варити на середньому вогні до готовності. Посолити в самому кінці приготування. Злити воду, картоплю гарненько обсушити. Потовкти товкачем, додати масло, охудити й додати в пюре яйце. Добре вимішати. Тісто має бути густим. На парі або у воді відварити броколі протягом п'яти хвилин, порубати, посолити, посипати перчиком і додати кріп, ложку олії та все перемішати. Картопляне пюре розділити на чотири частини. Змащеними олією руками сформувати кульки. У кожній кульці зробити поглиблення й вкласти туди порубану броколі. Надати кулькам форму биточків, обвалити в панірувальних сухарях і смажити на розпеченій олії до утворення хрусткої рум'яної скоринки. Подавати можна зі сметаною або молочним соусом.

Лариса ЛУКАЦУК

КАЛИНА – ЯГОДА ЗДОРОВ'Я

ЯСКРАВИ, ЗАПАШНІ ЯГОДИ КАЛИНИ НІБИ СТВОРЕНІ ПРИРОДОЮ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОТІШИТИ НАС ВІТАМІНАМИ Й МІКРОЕЛЕМЕНТАМИ ПЕРЕД ТРИВАЛОЮ ЗИМОЮ. ВСІЛЯКИХ КОРИСНИХ РЕЧОВИН У ПІЗНІХ ЯГОДАХ СПРАВДІ ДУЖЕ БАГАТО, А ЇХНІ ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ З ДАВНІХ ЧАСІВ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ РІЗНИХ ДОМАШНІХ СМАКОЛИКІВ.

Гіркуваті ягоди калини містять багато вітаміну С (зміцнює імунітет і бореться з передчасним старінням), а також вітаміну Р, потрібного для того, щоб організм цілковито засвоїв аскорбінову кислоту. Завдяки цьому калину часто використовують для лікування застуди, а також як профілактичний засіб у розпал епідемії грипу та ГРЗ. Велика кількість вітаміну К робить ягоди калини незамінними помічниками для серця й судин. Тому, якщо вас турбують проблеми із серцево-судинною системою, намагайтеся пити побільше компотів і морсів з калини і час від часу смакувати джемами

та варенням з цієї ягоди. Калина поліпшує роботу серця, загоює рани, прискорює одужання під час вірусних захворювань, допомагає впоратися із хворобами шлунка.



До того ж лікувальні властивості мають не лише ягоди, а й кора калини.

Відвар плодів калини швидко знижує артеріальний тиск. Скланку плодів залити 1 л гарячої води, кип'ятити 10 хвилин, процідити, додати 3 ст. л. меду. Пити по півсклянці 3-4 рази на день.

У разі застудних захворювань, охриплості: по 1 ст. л.

листя м'яти й подрібненого листя смородини (сухих або свіжих) залити окропом, розім'яти 200 г ягід калини, все перемішати, додати 2 ст. л. меду. Суміш підігріти, але не

переварювати. Після настоювання пити як чай.

Кору калини застосовують за розладу шлунка, а також для профілактики загострень гастриту та виразкової хвороби. 1 ч. л. кори залити склянкою окропу, настояти 1 годину, процідити. Пити настій по 1 ст. л. 3-4 рази на день до їди.

За болісних і рясних менструацій: 10 г подрібненої кори

калини залити склянкою киплячої води, тримати на водяній бані під кришкою 30 хв., охолодити, процідити, відтиснути та довести об'єм до 200 мл. Приймати відвар по 1-2 ст. л. 3-4 рази на день після їди.

Настій квіток калини у вигляді чаю корисно пити у разі золотухи: 1 ч. л. квітів (свіжих або сухих) настояти в 1 склянці окропу не менше, ніж 10 хв. Пити 5-6 разів на день по 0,3 склянки. Таким настоєм можна полоскати горло кожні 30-40 хв. протягом дня, а також промивати рани 2-4 рази на день.

У разі діатезу 1 ст. л. квітів калини залити 1 склянкою окропу. Настояти дві години. Пити по 1 ч. л. 3-4 рази на день за 30 хв. до їди.

Вітамінний чай з плодів калини має загальнозміцнювальну та заспокійливу дію: 1 ст. л. плодів заварити у склянці окропу, настояти 1-2 години, процідити. Пити по півсклянці двічі на день.

Коричневі плями на обличчі після вагітності зникають після двотижневих масок з ягід калини.

Лілія ЛУКАШ

ГРАНАТОВИЙ СІК ДЛЯ ЧОЛОВІКА – СИЛА

ЗА ДАНИМИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ У ЗАКОРДОННИХ ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ, У ГРАНАТАХ МІСТЯТЬСЯ ХІМІЧНІ РЕЧОВИНИ, ЯКІ ГАЛЬМУЮТЬ РОЗВИТОК РАКУ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ.

Під час спостережень за 50 чоловіками старшого віку, які перенесли операцію або променеву терапію з приводу раку простати, встановили, що гранатовий сік запобігає рецидивам пухлинного процесу та знижує рівень простато-специфічного антигена (prostate-specific antigen – PSA), який відображає рівень активності пухлинного процесу. Кількість PSA зазвичай подвоюється протягом 15 місяців, а на тлі прийому гранатового соку тільки через 54 місяці.

На думку медиків, вживання гранатового соку може бути альтернативою багатьом агресивним методам лікування, які супроводжуються багатьма побічними діями.

РАКУРС



Володимир ВІВЧАР – лікар-анестезіолог відділення анестезіології та інтенсивної терапії

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



СМІШНОГО!

Лікар радить хворому:
– Вважаю, що вам все-таки варто погодитися на операцію.
– Ніколи! Краще померти!
– Одне ж іншому не заважає...



Головне – це слухати серце! Я до вас звертаюся, панове кардіологи!



Подвійна медична помилка – це коли за лікарем помиляється патологоанатом.



Напис біля входу до кабінету

психоневролога: «Хворих, які очікують прийому, просимо не ділитися один з одним симптомами своїх хвороб – це ускладнює постановку діагнозу».



Лікар – хворому:
– Важко поставити вам діагноз. Напевно, це алкоголізм...
– Тоді я знайду, коли ви протверезієте...



Лікар: «Скажіть, пігулки для схуднення вживаєте?»
Пацієнтка: «Так!»
Лікар: «Скільки?»
Пацієнтка: «Доки не наїмся!»

Розмовляють два чоловіки:
– Цікаво, чи бувають пігулки від голоду?
– Так, бувають, тільки вони великі.
– Та нічого, головне, щоб допомагали.
– Вони допомагають.
– Що ж це за пігулки такі?
– Котлети.



Лікар оглядає пацієнта:
– Добре, пульс нормальний.
– Лікарю, будь ласка, візьміть іншу руку, права – це протез.



ДО ВІДОМА

ШАНОВНІ ЛІКАРІ Й МЕДСЕСТРИ, ПАЦІЄНТИ, УСІ, ХТО ЦІКАВИТЬСЯ МЕДИЦИНОЮ! НАГАДУЄМО ВАМ, ЩО ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» НА 2019 РІК.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

ВАША ГАЗЕТА!

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:
на один місяць – 30 грн 30 коп;
на три місяці – 88 грн 90 коп;
на півроку – 172 грн 55 коп;
на рік – 341 грн 30 коп.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

ІНДЕКС 23292

«МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» – ВАША ГАЗЕТА ОСЬ УЖЕ 21 РІК!

... І НАОСТАНОК

ЧИ Є ПРИЧИНОЮ РАННЬОЇ СМЕРТІ БЕЗСОННЯ

АВСТРАЛІЙСЬКІ ВЧЕНІ ВІЯВИЛИ, ЩО НЕМАЄ НІЯКИХ ДОКАЗІВ ТОГО, ЩО БЕЗСОННЯ ПЕВНИМ ЧИНОМ ВПЛИВАЄ НА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.

Вчені з Університету Фліндерса в Аделаїді провели спостереження над понад 36 мільйонами людей, аби знайти докази того, що нестача сну або



безсоння впливають на смертність, як це раніше говорили медики. Нове дослідження показало, що тривалість та якість сну ніяк не впливає на тривалість життя людини, а тому й часте безсоння не може бути ознакою ранньої смерті.

Повідомляють, що дослідження проводили у всьому світі впродовж 11 років. Фахівці з Австралії також зазначають, що безсоння є найбільш поширеним розладом сну й було виявлене у 30% людей, які брали участь в експерименті.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

	Розми- нання тіла	Козаць- кий гетьман	Митро- полит ... Се- менюк
«Білий» сорт яблука	Обличчя	Солдат	
Резуль- тат вакци- нації	Фізич- ний прилад	Питна сода	Серце дзвона
Священ- не місто мусуль- ман	К-сть осіб для прийм. рішень	Роман Д. Р. Кіплінга	Парний бальний танець
Автора- ська праця			
Згусток крові в судині	Тара для бензину	Ранкова зоря для греків	Агроно- мічний захід
...-Айрес			Кількість вибух- хівки в патроні
Держава в Поль- щі	Водойма у Терно- полі		Мулла мечеті
			Світлина № 1 (дослі- дження)
			Стан на- солюди в буд- дизмі
	Велика гарію- нія		
Індій- ський політик	Газ із різким запахом	Місто в Англиї	
Стайня			
Річка на Креме- неччині	Антична державка в Грузії	Жан- Клод Ван ...	«Сметан- ка» сус- пільства
			Світлина № 2
Гора грець- ких богів	Хвойне дерево		Видо- зміна кисню
	Барва	Священ- ник копт. церкви	
24 години			
Пишний будинок	Світлина № 3	Закор- донні товари	
Сварли- ва жінка	Річка в Іспанії	Дротя- ний канат	
Послі- довник вчення	Свердло для зубів		
Робін Гуд у Мексичі	Естон- ський співак і актор		

**Відповіді на сканворд,
вміщений у № 8 (172),
2018 р.**

Ш	Е	В	Р	О	Л	Е
А	Б	П	О	В	Ч	А
С	З	І	Й	О	Р	І
Б	О	Г	А	Й	Ч	У
Л	П	Е	І	О	Н	А
Й	О	С	И	П	О	Д
Н	О	Б	О	Л	Т	Е
Н	А	Д	А	Л	Р	А
О	Л	И	В	А	Н	І
Д	Е	М	О	Н	І	З
Т	О	Д	А	Т	О	Н
И	О	В	Б	Л	О	К
К	В	О	П	О	Р	О
П	О	С	А	Г	У	М
М	П	Р	У	С	С	І
Б	А	Р	Н	А	Я	А
Р	О	Д	Е	О	Н	М
С	Т	І	Н	А	Л	Е
Л	Е	В	Ч	У	К	І
О	Р	С	Ь	К	І	В
Ш	Б	К	А	О	В	А
В	А	Т	А	С	У	Д
С	К	Р	И	Т	Г	К
Л	І	К	И	Д	И	В
Б	Л	І	Х	А	Р	І
С	П	А	Д	О	К	К

Склав Микола ВАСИЛЕЧКО