

СТОР. 2

ВАКЦИНАЦІЯ ВРЯТУЄ ВІД КОРУ

Понад три тисячі мешканців нашого краю захворіли на кір впродовж останніх восьми місяців цього року. Двоє осіб померли. Лікар-епідеміолог відділу епідеміологічного насліду та профілактики інфекційних захворювань обласного лабораторного центру Світлана Маціпура ситуацію із захворюванням на кір називає несприятливою. Водночас фахівці наголошують, що лише вакцинація зможе зупинити поширення цієї небезпечної інфекційної недуги.

СТОР. 4

СПІЛЬНА ПРАЦЯ ОБ'ЄДНАЛА ДВІ ДОЛІ



Сьогодні ми завітали до нейрохірургічного відділення. Наші співрозмовниці – Галина Ялечко та Світлана Дубова. Обидві приблизно одного віку, а ще цікаво, що вони з одного села – Волосівка Зборівського району, живуть по сусіству й разом працюють. Кажуть, ще дуже виручає, бо на роботі кожна впевнена, що має надійне плече.

СТОР. 5

СВІЖОВИЧАВЛЕНІ СОКИ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА



На прилавках крамниць чимало відомих торгових марок соків і нектарів. Тому обрати можна на будь-який смак і гаманець. Утім, деякі тернополяни, турбуючись про власне здоров'я, вживають лише свіжочавлені соки. Чи справді вони настільки корисні та як їх правильно вживати, з'ясували в лікарки-дієтологині Надії Гаврилюк.

СТОР. 6

НЕПРИТОМНІСТЬ У ДІТЕЙ: ЧОГО ОЧІКУВАТИ ТА ЯК ДОПОМОГТИ?

Непритомність або ж короткочасна втрата свідомості є досить поширеним явищем у дітей. За даними різних авторів, непритомність серед молодих людей становить 15-25 відсотків від усієї популяції дітей віком до 18 років. Незважаючи на високу поширеність непритомності в дитячому віці, особливу актуальність цієї проблематики обумовлює ризик травм при падінні.

СТОР. 7

ПОМАРАНЧЕВІ СОНЧЕЧКА СИЛИ



Велика кількість води, білків, вуглеводів, золи, органічних кислот і дубильних речовин, вітаміни А, С і Р; у хурмі вдвічі більше харчових волокон і корисних мікроелементів (калій, кальцій, магній, фосфор, залізо), ніж у яблуках, а також багато антиоксидантів. Тому хурму корисно вживати за анемії, для профілактики раку, вона знижує ймовірність утворення каменів у нирках.

Університетська

№11 (187) 26 ЛИСТОПАДА
2019 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЕНТІВ

АНОНС

БОРИСЛАВ СЕЛЬСЬКИЙ: «ВІРА ДОДАЄ МЕНІ ВПЕВНЕНОСТІ ТА НАСНАГИ НА ЩОДЕНЬ»



Борислав СЕЛЬСЬКИЙ – лікар-інтерн відділення судинної хірургії.

читайте
на стор. 3

ЖИТТЄВІ ІСТОРІЇ

МАТИ ГЕРОЯ ОПЕРУВАТИСЯ ХОТИЛА ЛІШЕ В ТЕРНОПОЛІ

Мар'яна СУСІДКО

КОЛИ ПРИХОДЖУ ДО БУДЬ-ЯКОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ЩОБ ВЗЯТИ ЧЕРГОВЕ ІНТЕРВ'Ю В МЕДПРАЦІВНИКА, ЗНАЙОМЛЮСЯ ЧАСТО-ГУСТО ТАКОЖ З ПАЦІЄНТАМИ. ДІЗНАВШИСЬ, що я – ЖУРНАЛІСТ, ВОНИ ОХОЧЕ СТАЮТЬ ДО РОЗМОВИ. ЧИМАЛО З НІХ ПРОСЯТЬ НАДРУКУВАТИ НА ШПАЛЬТАХ ГАЗЕТИ КІЛЬКА СЛІВ ВДЯЧНОСТІ ЇХНІМ ЛІКАРЯМ. ІНКОЛИ НЕДУЖІ СТАРАННО ВІВОДЯТЬ СЛОВА ПОДЯКИ НА АРКУШІ ПАПЕРУ.

Історія цієї пацієнтки мене особливо вразила. Усміхнаша життєрадісна, навіть і не скажеш, що її нещодавно прооперували, видалили міжхребцеву килу. За розмовою дізналася, що Світлана Ридзанич – уродженка Бережанщини. 47 років тому вона переїхала до Києва. Власне, тамтешні лікарі й виявили в неї недугу. Проте оперуватися у столиці вона категорично не захотіла – приїхала до Тернополя. Так Світлана Адамівна опинилася в нейрохірургічному відділенні університетської лікарні. На операцію, каже, йшла з легким серцем. Лікарська команда їй тут дуже сподобалася, тому й не зди-

вувалася, що все минуло чудово. За що пані Світлана безмежно вдячна лікарям і всьому медперсоналу відділення. Тут, за її словами, працюють люди з доброю душою. Вони переймаються кожним недужим, хоч інколи ім буває непросто.

Мою увагу привертають кілька світлин на тумбочці біля ліжка Світлани Адамівни. З них усміхається хлопець у військовій формі. Вона бачить, що я перевела погляд і мовить: «Це – мій Янгол, мій єдиний синочок, він тепер мене завжди оберігає. Загинув у Донецькому аеропорті. Позивний взяв, як батькове ім’я – Адам. Був командиром групи розвідників-снайперів, одним з останніх залишив летовище. Усі пишуть у книгах, що боротьба за аеропорт тривала 242 дні, а зараз будуть переписувати історію, бо насправді – 244. Син рятував молодого розвідника зі своєї групи, але, на жаль, ворожа куля влучила в нього. Це сталося 20 березня 2015 року».

Світлана Адамівна – тендітна жінка, знайшла у собі сили, щоб навчитися заново посміхатися та радіти життю, яке, здавалося б, закінчилось в той час, коли не стало її сина. Це не може не вражати. На це лише здатна жінка із сильною вдачею, яка можна витримує всі удари долі, якими б важкими вони не були.

ЗАХОДТЬ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» У FACEBOOK

Редактор
Г. ШОТ
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ют. набір і верстка hazeta.univer@gmail.com
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
26001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09 43-49-56
E-mail

Засновник:
Тернопільський
національний медичний
університет
ім. І. Я. Горбачевського
МОЗ України

Видавець:
Тернопільський
національний медичний
університет
ім. І. Я. Горбачевського
МОЗ України

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 в Терно-
пільському національному
медуніверситеті
ім. І. Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

НА ЧАСІ

ВАКЦИНАЦІЯ ВРЯТУЄ ВІД КОРУ

Лариса ЛУКАЩУК

Понад три тисячі мешканців нашого краю захворіли на кір впродовж останніх восьми місяців цього року. Двоє осіб померли. Лікар-епідеміолог відділу епідеміологічного нагляду та профілактики інфекційних захворювань обласного лабораторного центру Світлана МАЦПУРА ситуацію із захворюванням на кір називає несприятливою. Водночас фахівці наголошують, що лише вакцинація зможе зупинити поширення цієї небезпечної інфекційної недуги.

За словами лікарів-інфекціоністів, збудник кору передається від хворої людини до здорової повітряно-крапельним шляхом – при чханні, кашлі або розмові. Кір належить до найбільш контагіозних інфекційних недуг.

Хвора людина заражає, по суті, всіх, хто її оточує, тому ця інфекція особливо швидко поширюється в колективах. Перші тривожні ознаки недуги – людина стає млявою, в неї порушується сон, знижується апетит. Пізніше з'являється нежить і кашель, а також підвищується температура. Але вже через кілька днів температура знижується, а от кашель і нежить не проходять, а, навпаки, посилюються. В цей період у людини стають чутливими очі, їй важко дивитися на світло, інколи доходить до кон'юнктивіту.

Часто ці симптоми можна сплутати зі звичайною застудою чи грипом. При цьому на внутрішній стороні щік, а іноді й губ, вже з'являються дрібненькі цятки. Це одна з основних ознак, що вхорог та кір. Вже на четвертий-п'ятий день після перших симптомів температура зно-

ву підвищується до 39-40 градусів, а на шкірі з'являється дуже помітний висип червоних цяток. У цей момент посилюється нежить, набрякають повіки та все обличчя. Інколи хворі навіть непритомні. У людей, які отримали вакцинацію згідно з календарем щеплень, ці симптоми можуть бути доволі розмитими, та клінічна картина проходить легко й без ускладнень. А вони досить серйозні та небезпечні. Йдеться про пневмонію, отит, менінгіт, енцефаліт. Ця недуга може привести навіть до смерті. Єдиний спосіб запобігти цьому – вакцинація.

Небезпека кору в тому, що інкубаційний період цієї хвороби триває три тижні. Людина стає носієм вірусу ще до появи висипу. Особливо небезпечно, якщо в організованих колективах є люди, невакциновані дівчі. Якщо вони зараз не зроблять щеп-

лення, спалах вірусу триватиме доти, доки всі не перехворіють.

Уразливими до цієї інфекції є й дорослі, які раніше не хворіли на кір і не були вакциновані. Вони набагато важче переносять цю недугу, тому лікарі їм також рекомендують зробити щеплення.

ЧОМУ ТРИВАЄ ЕПІДЕМІЯ КОРУ?

Михайло Андрейчин, академік НАН України, професор Тернопільського національного медичного університету ім. І. Я. Горбачевського, президент Всеукраїнської асоціації інфекціоністів:

Щоб не було епідемії кору, необхідно охопити щепленнями понад 95 відсотків населення. Зараз відсоток щеплених суттєво нижчий як серед дітей, так і серед дорослих. У зв'язку з цим потрібно проводити систематичну просвітницьку роботу з краяна-

ми та гостро й водночас аргументовано реагувати на будь-які прояви антивакцинного руху. Надто важливо контролювати ефективність вакцинних препаратів. У частині з них вибіркові дослідження показали недостатню імуногенність, оскільки після щеплення в деяких осіб у крові не з'явилися антитіла до вірусу кору. Причин може бути кілька: імунна недостатність деяких людей, низька ефективність певних препаратів, можливо, через неналежне дотримання «холодового ланцюга», обмежена кількістю монодозного фасування вакцини. Тому необхідно провести моніторинг ефективності вакцинації та на основі отриманих даних внести корективи в застосування вакцини, усунувши виявлені недоліки.

РАКУРС



Софія ДУБИНА й Ольга ВОЛІНЕНЬЦЬ, медсестри-анестезистки відділення анестезії та інтенсивної терапії (ліворуч);
Наталя МЕДИНСЬКА, молодша медсестра урологічного відділення (праворуч)

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



МЕТОДИ

ДЕПРЕСІЮ ЛІКУЮТЬ Й ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ

НОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВОДИТЬ, що ВИКОРИСТАННЯ НЕІНВАЗИВНОЇ СТИМУЛЯЦІЇ МОЗКУ В ЛЮДЕЙ ІЗ ЗАТЯЖНОЮ ДЕПРЕСІЄЮ, ЯКІ НЕ ВІДРЕАГУВАЛИ НА ЛІКИ, МОЖЕ МАТИ БАЖАНИЙ ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЕФЕКТ. БІЛЬШІСТЬ ПАЦІЄНТІВ ДОБРЕ ПЕРЕНОСЯТЬ ЛІКУВАННЯ, А 50-70 ВІДСОТКІВ ВВАЖАЮТЬ ЙОГО ЕФЕКТИВНИМ.

За даними дослідження, про яке пишуть закордонні ЗМІ, якщо затяжну депресію не до-

помагають полегшити ліки, варто задуматися про нехірургічну стимуляцію мозку. На думку неврологів, отримані завдяки експерименту дані, підтверджують ефективність повторної транскраніальної магнітної стимуляції (rTMS) та електроконвульсивної терапії (ECT).

Мас-медіа публікують коментар викладача неврології Гарвардської медичної школи та клінічного директора Центру неінвазивної стимуляції мозку Беренсона-Аллена в медичному центрі Бет Ізраїль, доктора Даніеля Преса. Він вважає, що багато психіатрів не знають цих

методик або принаймні не квапляться рекомендувати їх своїм пацієнтам. Тож дослідження корисні для того, аби зрозуміти недужим, що існують інші, досить ефективні варіанти.

Нехірургічні методи стимуляції мозку використовують електричний струм або магніти, щоб стимулювати мозок, змінюючи рівень активності в депресивних зонах. Аби оцінити ефективність цих методів терапії, автори дослідження проаналізували результати 113 клінічних випробувань, в яких брали участь 6750 людей із затяжним депресивним розладом або біполярною деп-

ресією (вік осіб у середньому становив 48 років). Більшість з них (59%) становили жінки. Дослідження включало як стратегії активного лікування, так і терапію, а також лікування – ECT, rTMS і транскраніальну стимуляцію постійним струмом (tDCS).

Дослідники виявили, що ECT і rTMS – це, мабуть, кращий варіант, ніж нові неінвазивні методи стимуляції мозку, яким все ще не вистачає переконливих доказів. Експерименти засвідчили, що і rTMS, як і терапія ECT були ефективними, проте не було зрозуміло, який з варіантів є кращим.

«Хоча є вагомі докази того, що ці стратегії працюють, їх часто недостатньо використовують або

застосовують лише в крайньому випадку. Це може бути пов'язано з нерозумінням цих методів лікування. Насправді теперішні методи лікування, які проводять під наркозом для забезпечення комфорту, мають перевагу заспокійливої депресії без побічних ефектів», – каже доктор Прес.

Неінвазивна стимуляція мозку може бути варіантом лікування для людей, які не реагують на лікування наркотиками через сильну депресію. Основним недоліком як ECT, так і rTMS є те, що вони вимагають чимало часу. Лікування зазвичай триває майже 45 хвилин і вимагає кілька сеансів на тиждень. Загалом же його треба проводити впродовж 4-6 тижнів.

БОРИСЛАВ СЕЛЬСЬКИЙ: «ВІРА ДОДАЄ МЕНІ ВПЕВНЕНОСТЬ ТА НАСНАГИ НА ЩОДЕНЬ»

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

ЛЮБЛЮ СПІЛКУВАТИСЯ З МОЛОДИМ ПОКОЛІННЯМ ЛІКАРІВ. НА ВІДМІНУ ВІД СВОЇХ ДОСВІДЧЕНИХ КОЛЕГ, ВОНИ НАЧИСТО ПОЗБАВЛЕНІ УСТАЛЕНИХ СТЕРЕОТИПІВ, ВІДВЕРТИ У СВОЇХ ДУМКАХ І ВЧИНКАХ, КАЖУТЬ, що думкають, а головне – здатні буйно мріяти. Це напевно, і є головна риса характеру, яка в майбутньому допоможе людині досягти своєї мети та зреалізуватися у житті.

З ЛІКАРЕМ-ІНТЕРНОМ БОРISЛАВОМ СЕЛЬСЬКИМ ПОЗНАЙОМИЛАСЯ У ВІДДІЛЕННІ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ НАШОЇ ЛІКАРНІ, ВІН УЖЕ, ЯК МОВИТЬСЯ, БЕЗ П'ЯТИ ХВИЛИН – ЛІКАР, ЗАВЕРШУЄ ТРЕТИЙ РІК НАВЧАННЯ В ІНТЕРНАТУРІ ЗА НАПРЯМКОМ «ХІРУРГІЯ». ПОКИ Я РОЗМОВЛЯЛА З ПРОФЕСОРОМ, БОРISЛАВ КІЛЬКА РАЗІВ НАВІДУВАВСЯ, щось запитував і повертається до пацієнтів. Відтак і познайомилися. З РОЗПОВІДІ ПРО МАЙБУТНЮЮ ПРОФЕСІЮ Й РОЗПОЧАЛАСЯ НАША РОЗМОВА.

– Бориславе, що спонукало вас обрати медицину? Приклад батьків?

– Так. Мої батьки пов'язані з медициною, але вони мене не змушували обирати саме цю професію, я завжди мав свободу вибору. Вони навпаки радили обирати те, що мені до душі. Звісно, скерували, допомагали зробити власний вибір, але не змушували. В дитинстві я полюбляв заняття технікою, в юності зацікавився сучасними комп'ютерними технологіями, але з математикою були складнощі, отож інженера чи комп'ютерника, як бачите, з мене не вийшло. Але щось конструктувати, монтувати завжди подобалося, тим більше, в мене це доволі непогано виходило. Моїми улюбленими предметами в школі стали біологія та хімія, а думки про медицину з'явилися в уже усвідомленому віці, коли батько брав мене до себе на роботу. Так, сам того не відаючи, поринув у «царство» патологічної анатомії. Особливо мене приваблювала ат-

мосфера на кафедрі патологічної анатомії, де працював батько. Я уважно спостерігав, як науковці проводять свої дослідження, розглядав по лиці з неймовірною кількістю анатомічних матеріалів. Навіть неприємний запах формаліну мене не відштовхував. Ко мусь лише від одного вигляду людських органів, які «плашають» у формаліні, ставало зле, а мені пройтися біля них ввечері було звичним явищем, мене це не страхало. Отож медицина ввійшла в моє життя ще з дитинства.

– Як прийшла у ваше життя хірургія?

– У хірургії дуже важливі мануальні навички, вміння працювати руками. Оскільки в мене був певний «досвід» у технічній галузі, то вже під час перших практичних занять з хірургії, я зрозумів: це – «моя» спеціальність. Ясна річ, попереду на мене чекають роки практики, недослідних ночей, уdosконалення знань і здобуття нових умінь, але я вже зробив свій вибір і жодного разу про це не пошкодував. У перекладі з грецької «хірургія» означає – «рукоділля», бо й справді, хірург творить руками. Хоча треба й добре усвідомлювати, що робиш, бо під твоїми руками – жива людина.

– Як минула ваша інтернатура, ви, по суті, вже на фінішній прямій?

– Усім тим, що здобув за роки навчання в інтернатурі, завдячуємо своїм наставникам. Вони не шкодували ні власного часу, ні досвіду, аби передати власні знання та вміння нам, майбутнім лікарям. Маючи таку нагоду, хочу подякувати завідувачу кафедри хірургії №2 факультету іноземних студентів, професорові Ігорю Касяновичу Венгеру, завідувачу відділення судинної хірургії Володимирові Миколайовичу Сергєєву, завідувачу відділення хірургії №1, керівнику інтернатури, доценту Олегові Миколайовичу Гусаку. А ще практичним лікарям і науковцям відділення за те, що ділилися найціннішим – власним досвідом. Вони заклали в нас ту базу, на якій уже кожний з нас самостійно нарощуватиме свій шлях у професії та збиратиме власний професійний багаж знань та умінь. За час інтернатури я мав мож-

ливість пройти практику й у загальній хірургії, і в клініці Інституту післядипломної освіти ТНМУ на базі другої міської лікарні. З тих напрямів, що я спробував, мені найбільше до душі, власне, судинна хірургія. Вже майже два роки займаюся цією справою й у подальшому хочу пов'язати своє професійне життя саме в цьому вимірі медицини.

– Розкажіть про свій хірургічний досвід, три роки це чимало? Чого навчилися, які навички та вміння опанували?

– І справді, це достатньо часу, щоб адаптуватися до цієї спеціальності та здобути певні напрацювання. Якщо погортати мої щоденні «нотатки інтерна», то кількість хво-



рих, яких оглянув, чи брав участь в їхньому лікуванні сягне понад п'ять сотень. Найбільша частина з них – це люди із захворюваннями судин, варикозною хворобою нижніх кінцівок, облітеруючим атеросклерозом нижніх кінцівок. Ці недуги – лідери серед патології судинної системи та можуть загрожувати передусім своїми ускладненнями.

– З якими нестандартними випадками вам довелося стикатися?

– Насамперед хочу зазначити, що відділення судинної хірургії Тернопільської університетської лікарні нічим не поступається провідним судинним центрам України. Більшість технологій та методик, які тут використовують, належать до світових практик. Якщо мовити про лікування вен, то фахівці застосовують найсучасніші технології – приміром, радіочастотну абляцію, лазерне лікування вен, інші сучасні методи з використанням склеротерапії, тощо. Що ж до класичних операцій, то у відділенні також

проводять широкий спектр таких втручань, зокрема, лікування варикозної хвороби, що ускладнена трофічними змінами та виразками, тощо. Це вимагає вже радикальніших втручань. Широкий спектр сучасних методів діагностики та вузька спеціалізація, дозволяє судинним хірургам чітко визначати покази до операцій, обираючи ту методику, яка є найбільш прийнятною для конкретного пацієнта, а отже, засновувати високоіндивідуальний підхід, чого не скажеш про деякі приватні заклади. Щодо операцій на артеріях, то судинні хірурги університетської лікарні володіють багаторічним досвідом у лікуванні аневризм аорті, гострих артеріальних тромбозів, проводять операції на одній з найбільших судин нашого організму – черевній аорті. Володіють методиками проведення складних реконструктивних операцій із заміни ще та інших судин організму. Це велика школа для нас, майбутніх хірургів, маємо змогу асистувати й працювати пліч-опліч з досвідченими спеціалістами.

– З чим найчастіше потрапляють пацієнти до відділення судинної хірургії?

– Існує поділ пацієнтів судинного профілю на хворих з венозною та артеріальною патологією. До групи захворювань вен належить варикозна хвороба нижніх кінцівок, а до групи захворювань артерій – облітеруючий атеросклероз судин нижніх кінцівок. Ці недуги найбільш поширені поміж пацієнтів і в практиці судинного хірурга.

– Які мануальні навички вже опанували й що можете провести самостійно?

– Спочатку, як лише розпочалася інтернатура, вивчали базові хірургічні навички, тобто вправлялися в найпростішому – в'язати вузли, зашивати рану, правильно «розводити» тканини, володінню інструментами, це – ціле мистецтво. Не всі знають, але важливо навіть, як візьмеш у руку скальпель чи голкотримач. Майже рік відпрацьовували ці базові хірургічні навички, а коли я їх опанував, провідні хірурги вже почали нам довіряти більш складні етапи оперативного втручання, скажімо, виділення чи забір вени, інші специфічні маніпуляції. Наразі вже можу сам провести сафенектомію, видалення великої підшкірної вени за варикозної хвороби, це наша базова судинна операція. Операції на артеріях –

більш складні у виконанні, тому мені поки що довіряють певні етапи цього оперативного втручання, приміром, накладання артеріального анастомозу. Для початківця хірургічної справи – це дуже важливо, коли поруч за операційним столом є людина, яка охоче ділиться своїми знаннями. Траплялося побувати й на ургентних випадках у районних лікарнях. Одного разу бригаду судинних хірургів, у складі якої й я був, викликали до чоловіка, який зазнав побутової травми. Здавалося б, незначне поранення, але воно переросло в доволі складну ситуацію. Чоловік пошкодив підколінну артерію, яка розірвалася навпіл. Відтак ми провели штучне протезування пошкодженої артерії, тобто встановили чоловікові штучну артерію. Функцію артерії було успішно відновлено й кров знову відновила своє звичне русло. Це така всеохоплююча радість, коли розумієш, що в видужанні пацієнта чи успіху операції є частинка твоєї праці.

– Яким справам присвячуєте свій вільний час?

– Кожну вільну від навчання та роботи хвилину вкладаю у власний розвиток, збагачуючись духовно – читаю цікаві та розумні книжки, ті які розширюють мій кругозір, приносять душевну насолоду. Важливу віху в моєму житті відіграє служіння в церкві, я там звукооператор, якщо так можна сказати, бо це радше хобі, хоча намагаюся робити це професійно. Серед моїх захоплень і надалі залишається техніка, автомобільний спорт, комп'ютерні технології, які продовжую осягати. Люблю подорожувати, побував у країнах Європи, і в США. Мав змогу за студентськими програмами побачити, як живуть американці, вивчив їхній менталітет, «підтягнув» англійську, для мене це все сходинки до самореалізації. Спорт також у списку улюблених справ – раніше займався боксом і зараз, коли є вільний час, інколи тренуюся.

– На якому місці у вашому житті віра?

– На першому. Без віри нічого в житті не відбувається, всім, що маю, завдячує Всевишньому. Звісно, без зусиль і праці нічого не досягнеш, але без Божої допомоги усілякі намагання – це марнота та ловлення вітру. Віра додає мені впевненості й наснаги на кожен день. Цим і керуюся в житті.

СПІЛЬНА ПРАЦЯ ОБ'ЄДНАЛА ДВІ ДОЛІ

Мар'яна СУСІДКО

**РОБОТА, ЯКА, ЗДАВАЛО-
СЯ Б, НА ПЕРШИЙ ПО-
ГЛЯД, НЕПОМІТНА, АЛЕ
ДУЖЕ ВАЖЛИВА. ЗАВДЯ-
КИ ЇХНІМ СТАРАННЯМ, У
ВІДДІЛЕННІ ЗАВЖДИ
ЧИСТО, ЗАТИШНО Й ПО-
ДОМАШНЬОМУ ТЕПЛО.**

**ПРАЦЯ МОЛОДШИХ
МЕДСЕСТЕР – НЕОЦІНЕН-
НА. СЬОГОДНІ МИ ЗАВІ-
ТАЛИ ДО НЕЙРОХІРУРГІЧ-
НОГО ВІДДІЛЕННЯ. НАШІ
СПІВРОЗМОВНИЦІ –
ГАЛИНА ЯЛЕЧКО ТА
СВІТЛАНА ДУБОВА.
ОБІДВІ ПРИБЛИЗНО
ОДНОГО ВІКУ, А ЩЕ
ЦІКАВО, ЩО ВОНИ З
ОДНОГО СЕЛА – ВОЛОСІ-
ВКА ЗБОРІВСЬКОГО
РАЙОНУ, ЖИВУТЬ ПО
СУСІДСТВУ Й РАЗОМ
ПРАЦЮЮТЬ. КАЖУТЬ, ЦЕ
ДУЖЕ ВИРУЧАЄ, БО НА
РОБОТІ КОЖНА ВПЕВНЕ-
НА, що має надійне
плече. І хоча спільне
чеснування випадає
доволі рідко, мені
пощастило застати
обох молодших мед-
сестер. Першою за
розвовою запитую
Галину Ялечко, як
доля привела її до
Університетської
лікарні.**

— Я працювала пакувальницею на підприємстві з виробництва морозива, а коли був не сезон, їздила на кілька місяців до Польщі, — розповідає пані Галина. — Якось дізналася, що в лікарні є вакансія молодшої медсестри,

валу реабілітацію. Тому стаємося не лише дбати про чистоту в палатах, а й допомагаємо медсестрам доглядати за хворими. Деякі недужі просто безпорадні без сторонньої допомоги. На

таке дивиться — несила, стараєшся, чим можеш допомогти. Коли втомлюєшся на роботі й хочеться позитиву, беруся за вишиття. Голку нанизую бісером і починаю вишивати взори. Мої досягнення — вишиті рушники, сорочки, ікони. Найбільше пишаються своєю вишитою іконою «Пресвята родина». Дуже хотіла її мати вдома. Кажуть, що вона оберігає та допомагає зберегти домашній затишок. Ікону розмістила на видному місці у вітальні. Хто приходить у гості, милується нею. Тішуся, що вишила свою мрію.

Колега й за сумісництвом сусідка Галини Орестівни — Світлана Дубова працює в нейрохірургічному відділенні пів року. За цей час привычилася тут відчуває себе своєю.

— У нас дуже хороший та дружній колектив під умілим керівництвом старшої медсестри Оксани Метельської, — продовжує Світлана Дубова. — Вона широко вболіває за кожного підопічного, допомагає, старається згладити гострі кути та якнайкраще зорганізувати роботу медперсоналу. Знаєте, до роботи в лікарні й не гадала, що є стільки хворих та ще й з такими недугами. Найбільше шкода молодих людей, які через травми, на все життя

життя, наче поділилося навпіл — «до» і «після» хвороби. Тут вчишся цінувати та берегти здоров'я. Моїм життєвим девізом стала прописна істина: у будь-яких ситуаціях, за

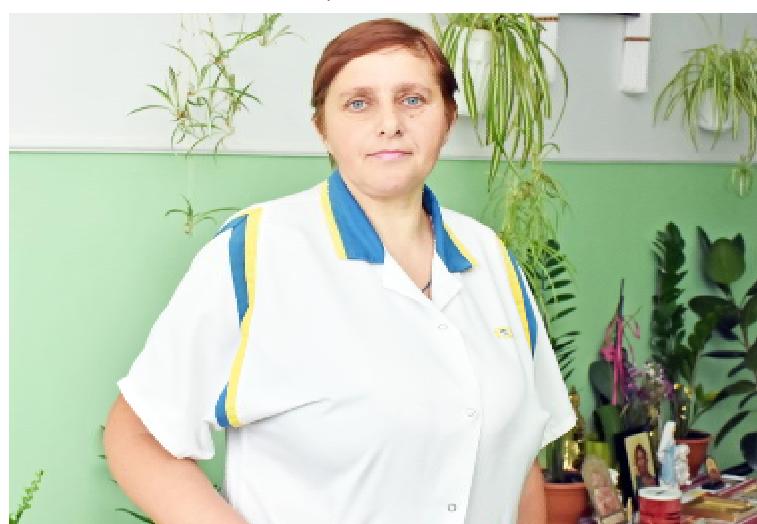


Світлана ДУБОВА

будь-яких обставин потрібно залишатися людиною щодо колег і пацієнтів. При цьому зуміти справді донести оте найкраще, що є в нашій душі, й робити свою справу — сумілінно, чесно та порядно. Коли ж пацієнта вдається виходити й повернути до нормального життя — вважаємо найбільшою перемогою.

Спілкуючись з Галиною Ялечко та Світланою Дубовою мимоволі ловлю себе на думці: це люди з великим серцем, наповненим ширістю, любов'ю та добром. Наприкінці нашої розмови запитую молодших медсестер, що б вони хотіли від себе побажати нашим читачам. На що в один голос відповіли: «Найбільша цінність у житті — здоров'я». На жаль, не всі його вміють шанувати. Треба завжди мати величезне бажання бути здоровим і підтримувати добре самопочуття.

Шкода, що в нашому суспільстві заведено замислюватися про власне здоров'я тоді, коли воно вже неабияк похитнулося. Втім, бувають і непередбачувані випадки: важка недуга, випадкова травма чи дорожньо-транспортна пригода. Від такого ніхто не застрахований. Але, як людина вміє прийняти виклик долі, в цьому проявляється її справжній характер. Декого це загартовує і робить сильнішим.



Галина ЯЛЕЧКО

то вирішила спробувати. Вже згодом зустріла у відділенні свою односельчанку Світлану Дубову. Це стало приємним бонусом. Робота ж у відділенні — нелегка. Хворі бувають не просто у важкому, а й критичному стані. Більшості треба пройти три-

залишаться інвалідами. Проте, як би не було, стараєся зйти до палати з посмішкою, підбадьорити та знайти слова підтримки. Ім цього дуже не вистачає. Дехто через свій стан впадає у глибоку депресію, бачить світ лише в чорних тонах. У них

ЩО ДЕШЕВА, А ЩО ДОРОГА, ГОЛОВНЕ — ЩОБ МАСКА ВІД ГРИПУ БУЛА

Дешеві хірургічні маски захищають від зараження грипом та іншими вірусними респіраторними захворюваннями так само ефективно, як і більш дорогі захисні маски з клапанами та фільтрами.

За інформацією закордонних видань, команда вчених під керівництвом доктора Триша Перла з Техаського університету протестувала загальновживану хірургічну маску за ціною майже 10 центів. Його властивості порівняли маскою N95, яка коштувала майже один долар та її менше використовують. Як з'ясувалося, суттєвої різниці в ефективності обох масок у запобіганні грипу чи інших респіраторних вірусних захворювань не було.

Дослідження проводили упродовж чотирьох років у сезонні грипу в медичних установах, розташованих у семи містах США, в тому числі у Х'юстоні, Денвері, Вашингтоні та Нью-Йорку. Співпрацю в рамках проекту мали вчені з кількох наукових і медичних центрів: Техаського університету, Університету Джона Хопкінса, Університету Колорадо, Дитячої лікарні Ко-

лорадо, Університету штату Массачусетс, Університету Флориди та кількох лікувальних закладів Департаменту ветеранів. Захворюваність на грип та гострі респіраторні захворювання проаналізували загалом у майже 2400 медичних працівників.

Згідно з повідомленням, опублікованим після аналізу, було 207 лабораторно підтверджених грипозних інфекцій у групі людей, які користуються маскою N95 — порівняно з 193 серед тих, хто носив медичні маски. Крім того, медичні працівники, які мають маску N95, повідомили про 2734 спостереження гриппоподібних симптомів, лабораторно підтверджених респіраторних захворювань або гострих чи лабораторно виявлених респіраторних інфекцій. Для порівняння, люди, які носять звичайні хірургічні маски, стикалися з таким у 3039 випадках.

Як пояснив доктор Перл, це відкриття є важливим з точки зору публічної політики, адже засвідчує, що слід рекомендувати та який тип захисного одягу повинен бути доступний у випадку епідемії.

ЗАРЯДЖАТИ МОЗОК НА РОБОТІ РАДЯТЬ ЯПОНСЬКІ НАУКОВЦІ

Дякі закордонні ЗМІ повідомляють про останні експерименти, які провели в Японії. Згідно з цими дослідженнями короткі фізичні зусилля, які не потребують великої концентрації, можуть стати чудовим способом зарядити мозок під час роботи. Як з'ясувалося, прості вправи на роботі є кращим рішенням, ніж ті, що потребують більшого прагнення та зосередженості.

Ці висновки є результатом досліджень Кейта Каміо, викладача факультету спортивних наук університету Васеда в Токіо. Разом зі співавтором Рюджі Абе він попросив 28 чоловіків виконати завдання, які були викликом для короткочасної пам'яті (знатною також як робоча пам'ять), яка дозволяє людям зберігати та оновлювати інформацію про те, над чим вони разом працюють.

Зaproшені чоловіки виконували завдання раніше, відразу після 30 хвилин після трьох різних видів діяльності (їзда на стаціонарному ровері, сидячи на ровері виконуючи пізнавальні завдання, виконання вправ і пізнавальних завдань) протягом трьох днів. Вправи визначали випадково й виконували їх упродовж 25 хвилин. Дослідження показали, що аеробні вправи швидко, сприятливо впливають на здатність зосереджуватися, планувати, запам'ятовувати та

ジョンглювати визначеними завданнями. Тому вчені очікували покращення точності та часу реакції на короткочасну пам'ять також після завдань, в яких чоловіки виконували фізичні вправи. Позитивні ефекти, однаке, були помітні лише у чоловіків, завданням яких під час тесту було лише виконання фізичних вправ. Поєднання їх з одночасними розумовими зусиллями привело до, так званої, «когнітивної втоми».

«Уже відомо, що фізичні вправи позитивно впливають на робочу пам'ять. Основним тут є те, що надто інтенсивні вправи виснажують мозок. Майже 80-90 відсотків людей будуть активізованішими, якщо матимуть звичку займатися фізичними вправами. Чим більша прихильність до різних викликів, тим краще. З часом покращиться продуктивність мозку, пам'ять, здатність до концентрації та з'явиться можливість впоратися зі стресом», — прокоментував отримані результати доктор Джон Рейті з Гарвардського медичного училища.

Для поліпшення пам'яті та зосередженості під час короткої перерви під час праці чи в школі найкраще виконувати прості, нехитрі вправи. Тай-чі, йога або інтервали високої інтенсивності, які прискорюють серцебиття, — це приклади здоровової діяльності, ідеальної для покращення когнітивних функцій.

СВІЖОВИЧАВЛЕНІ СОКИ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА

Мар'яна СУСІДКО

НА ПРИЛАВКАХ КРАМНИЦЬ ЧИМАЛО ВІДОМИХ ТОРГОВИХ МАРОК СОКІВ І НЕКТАРІВ. ТОМУ ОБРАТИ МОЖНА НА БУДЬ-ЯКІЙ СМАК І ГАМАНЕЦЬ. УТИМ, ДЕЯКІ ТЕРНОПОЛЯНИ, ТУРБУЮЧИСЬ ПРО ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я, ВЖИВАЮТЬ ЛІШЕ СВІЖОВИЧАВЛЕНІ СОКИ. ЧИ СПРАВДІ ВОНИ НАСТИЛЬКИ КОРИСНІ ТА ЯК ЇХ ПРАВИЛЬНО ВЖИВАТИ, З'ЯСОВУВАЛА В ЛІКАРКИ-ДІЕТОЛОГІНІ НАДІЇ ГАВРИЛЮК.

– Надіє, чи свіжовичавлені соки можуть замінити вживання овочів і фруктів?

– Прихильники соків вважають, що їх вживання набагато корисніше, ніж свіжих овочів і фруктів. Після вживання соків усі корисні речовини всмоктуються в кишківнику й потрапляють у кров вже через 10-15 хвилин. А ще, на їхню думку, організму соки перетравити набагато легше, ніж овочі й фрукти, в яких міститься велика кількість

клітковини. Проте свіжих фруктів та овочів вони не заміняють. Сік – лише як корисний додаток у раціоні.

– Чому свіжовичавлені соки можуть нашкодити?

– Соки шкідливі через уміст великої кількості кислоти.



Надія ГАВРИЛЮК

Вона якраз і провокує захворювання шлунково-кишкового тракту (вирозковий коліт, панкреатит, гастрит тощо), тому, якщо це про вас, від ідеї починати ранок зі склянки апельсинового (а також

яблучного, журавлинного, лимонного чи ожинового) соку доведеться відмовитися.

Кислота шкідлива ще й для зубної емалі. Щоб кислота не роз'їдала емаль, стоматологи рекомендують завжди пити кислі соки через соломинку.

Також не слід пити соки в необмежених кількостях, це може викликати як алергічну реакцію, так і розлад шлунку через велику кількість біологічно активних речовин, які в них містяться. На думку дієтологів, 200 мл свіжовичавленого соку на день – цілком достатня добова норма, яку необхідно розділити на кілька прийомів.

– Існують навіть сокові дієти, розкажіть про них.

– Такі дієти допускають вживання протягом одного-двох днів лише свіжовичавлені соки з фруктів або овочів. Такі дієти – своєрідний детокс, ефективне очищення організму, хоча розраховані вони на дуже короткий термін. Очищення за допомогою свіжих соків дозво-



ляє усунути застій рідини, що провокує набрякість, вивести токсичні речовини, усунути наслідки неправильного харчування та нездорового способу життя загалом.

– Чи є якісні загальні правила для вживання соків?

– Чим більше сік взаємодіє з повітрям, тим менше корисних речовин він містить. Тому пити свіжовичавлені соки потрібно відразу. Адже вже через кілька хвилин після вживання соку біологічно корисні речовини, що містяться в ньому, починають руйнуватися. Буряковий сік – виняток з правил. Його необхідно залишити на дві години в холодильнику після приготування. Це потрібно для того, щоб у ньому зруйнувалися речовини, здатні принести шкоди організму.

Пийте соки через соломинку. Після соку прополоскіть рот

водою. У соках містяться органічні кислоти, що викликають розм'якшення й руйнування твердої зубної тканини. Після соку не рекомендують чистити зуби.

Овочеві соки краще розбавляти з фруктовими, а не пити їх у чистому вигляді. Виняток становить томатний сік. Для розведення добре годиться яблучний сік. Морквяний та буряковий соки повинні складати приблизно 1/3 від загального обсягу. Багато людей не переносять сирого бурякового соку, тому до нього краще звикати поступово.

Насамкінець не забувайте, що вживання великої кількості соків може стати причиною алергічних висипань, гіпервітамінозу, розладу шлунка, закрепу чи діареї. Причиною тому є велика кількість біологічно активних речовин, які містяться у соках.

РАНКОВЕ НАЛАШТУВАННЯ – НА УВЕСЬ ДЕНЬ

Лілія ЛУКАШ

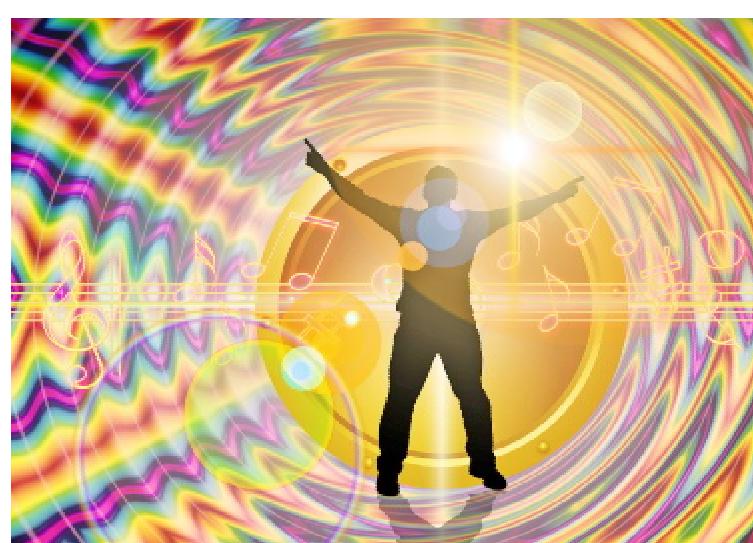
КАЖУТЬ, ЯК ЗУСТРІНЕШ ДЕНЬ, ТАК ВІН І МІНЕ. ЗВІСНО, ЯКЩО ПРОКИНУЛИСЯ ТА СТАЛИ НЕ «З ТІЄЇ НОГИ», ТО І СОБІ, Й ОТОЧУЮЧИМ НАСТРІЙ МОЖНА ЩЕ Й ЯК ЗІПСУВАТИ. ЯК НАЛАШТУВАТИСЯ НА ПОЗИТИВ ТА В ГАРНОМУ НАСТРОЇ ПРОВЕСТИ І РАНOK, І УВЕСЬ ДЕНЬ, РЕКОМЕНДУЄ ПСИХОЛОГ ЦЕНТРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ГОРБАЧЕВСЬКОГО ЛЮДМИЛА БОГУЦЬКА.

День починається зранку – Те, що ми думаємо й робимо вранці, визначає те, до яких результатів прийдемо наприкінці дня, – каже психолог Людмила Богуцька. – Наше мислення – це основа для всього, що з нами відбувається. Залежно від того, наскільки усвідомлюємо те, про що думаємо, мислення стає нашим найкращим партнером чи найстрашнішим ворогом. І найприємніше в цьому – мо-

жемо впливати на те, про що й як мислимо. визначальними для успішного дня є ранкова думка, усвідомленість і фізична дія. Психолог Рон Фрідман стверджує, що перші

свідомість на те, яким цей день буде для нас.

Слідкуйте за тим, що перші ранкові думки мають бути про приємне, про очікування цікавого й продуктивного дня.



три години дня визначають результативність усієї доби. Що робити?

Дуже ретельно слідкувати за найпершими ранковими думками.

Яка перша думка сягає у свідомості, коли ми прокидаємося? Якщо вона про складність, важкість і неприємність того, що чекає на нас у дені, то налаштовуємо увагу і

як це зробити? Через усвідомлений фокусування. Змусьте себе (на початку результата буде залежати саме від дисципліні контролю за думками) зранку думати про хороше – про те, що сьогодні у вас точно буде можливість дізнатися нове, пробувати нове, знайомитися з новими людьми, помічати нове – змінюватися. Ви

налаштуете мозок фокусуватися на цьому весь день.

Тренуйте увагу.

Саме зранку потренуйтесь концентруватися на момент, як прокидаетесь ваше тіло, як змінюються думки, як смакує ранкова кава, як посміхається до вас (чи ні) ваші заспні рідні. Почніть уже із самого ранку помічати все те, що відбувається з вами й навколо вас. Так вам буде легше усвідомлювати момент і впродовж дня.

Допоможить прокинутися тілу.

Рух тіла – це потужний мотор і для мозку. Не важливо, скільки вам років, – зробіть відповідну до вашого фізичного стану й віку ранкову зарядку заради себе, свого мозку, свого життя. Кілька простих вправ на 5-7 хвилин. Ранкові вправи активують пізнованальні здібності, запускають усі мисленнєві процеси. Життя – це постійні зміни, рух – це потужне джерело для змін.

У такий спосіб, як ми робимо щось одне, робимо й все інше.

Зробіть свій ранок сповненим позитиву, любові до себе, уважності й турботи – для себе та для інших.

СЕНЬЙОР ПОМІДОР ШКІРІ ПОМІЧНИЙ

Помідори нині зростають на кожній грядці дбайливих українців чи в раціоні кожного з нас. Але ще на початку XIX століття цей овоч вважали... отруйним. 1820 року полковник Роберт Гіббон Джонсон в американському місті Салем довів, що сирі помідори – не отруйні. Та зараз радше зважимо на дослідження, які проводили останніми роками. Експерименти, за повідомленням закордонних ЗМІ, засвідчили, що томати знижують ризик розвитку раку шкіри в мишій, можливо, навіть у людей.

Дослідження ж на людях показали, що речовини, які містяться в томатах, особливо лікопен – червоний барвник з групи каротиноїдів – мають протиракову дію завдяки їх сильній антиоксидантній активності.

Якщо ми споживаємо достатню кількість помідорів, каротиноїди, які в них містяться, нагромаджуються в шкірі людини та захищають від шкідливих УФ-променів. Вчені припускають, що такий запас може послабити отримання навіть сонячних опіків.

НЕПРИТОМНІСТЬ У ДІТЕЙ: ЧОГО ОЧІКУВАТИ ТА ЯК ДОПОМОГТИ?

Тетяна КОВАЛЬЧУК,
доцентка кафедри педіатрії № 2 Тернопільського
університету

**НЕПРИТОМНІСТЬ АБО Ж
КОРОТКОЧАСНА ВТРАТА
СВІДОМОСТІ є ДОСИТЬ
ПОШИРЕНИМ ЯВИЩЕМ У
ДІТЕЙ. ЗА ДАНИМИ
РІЗНИХ АВТОРІВ, НЕПРИ-
ТОМНІСТЬ СЕРЕД МОЛО-
ДИХ ЛЮДЕЙ СТАНОВИТЬ
15-25 ВІДСОТКІВ ВІД
УСІЄЇ ПОПУЛЯЦІЇ ДІТЕЙ
ВІКОМ ДО 18 РОКІВ.
НЕЗВАЖАЮЧИ НА ВИСО-
КУ ПОШИРЕНІСТЬ НЕПРИ-
ТОМНІСТІ В ДІТЯЧОМУ
ВІЦІ, ОСОБЛИВУ АКТУ-
АЛЬНІСТЬ ЦІЄЇ ПРОБЛЕ-
МАТИКИ ОБУМОВЛЮє
РІЗИК ТРАВМ ПРИ
ПАДІННІ, ЩО ІНКОЛИ
МОЖЕ СУПРОВОДЖУВА-
ТИСЯ НАВІТЬ СМЕРTEL-
НИМИ ВИПАДКАМИ,
ОСОБЛИВО, ЯКЩО НЕ-
ПРИТОМНІСТЬ ВИНИКЛА
У ВОДІ ЧИ ПІД ЧАС ЇЗДИ
НА ВЕЛОСИПЕДІ. КОРОТ-
КОЧАСНА ВТРАТА СВІДО-
МОСТІ ЗАЗВИЧАЙ НЕ
СТАНОВИТЬ СЕРЙОЗНОЇ
ЗАГРОЗИ ЗДОРОВ'Ю. АЛЕ
ВОНА МОЖЕ СИГНАЛІЗУ-
ВАТИ Й ПРО КРИТИЧНИЙ
СТАН. САМЕ ТОМУ ДИТИ-
НУ НЕОБХІДНО ОБОВ'ЯЗ-
КОВО ПОКАЗАТИ ЛІКАРЮ
Й, ОСОБЛИВО ТОДІ, КОЛИ
ЦЕ ТРАПИЛОСЯ ВПЕРШЕ.**

Кисневе голодування центральної нервової системи – це основний чинник, який призводить до розвитку та появи непритомності. Найважливішим центром в організмі, який координує й регулює роботу всіх життєво важливих органів і систем є головний мозок. Щоб він повноцінно та безперебійно функціонував, йому потрібне якіс-

не та постійне харчування. Серед речовин, украй необхідних для належного функціонування головного мозку, основними є кисень і глюкоза. Виходить, що головна причина непритомності – це порушення обміну глюкози та кисню в тканинах мозку.

Причини, які можуть викликати непритомність у дитини, є досить різноманітними – серед них як явні та зрозумілі для дорослих (наприклад, коли дитина сильно злякалася чогось або відчула сильний біль), так і невидимі, з першого погляду, але від того не менш небезпечні, пов'язані з роботою серця або судомами головного мозку. Тож які варіанти непритомності зазвичай спостерігаються в дітятому віці?

Нейрогенні причини є найпоширенішими й спостерігаються в 50% всіх випадків непритомностей. Вони виникають унаслідок різкого зниження артеріального тиску на тлі синдрому вегетативної дистонії, коли відмічається підвищений тонус блукаючого нерва. Нейрогенну короткочасну втрату свідомості можуть спровокувати типові життєві ситуації – перебування в задушливому приміщенні, страх перед медичними маніпуляціями, вигляд крові, недосипання й загальна перевтома.

Ортостатична непритомність виникає в дітей з порушенням регуляції артеріального тиску через недосконалість рефлекторних реакцій. Виникає при раптовій зміні положення тіла (наприклад, підйомі з ліжка) або тривалому стоянні (скажімо, в школі на лінійці).

Кардіогенна короткотрива-ла втрата свідомості спостерігається при низці захворювань серця, які супроводжу-

ються зниженням серцевого викиду, а також при порушеннях ритму й провідності серця. На жаль, часто-густо про наявність таких захворювань у своїх дітей батьки навіть не здогадуються.

Кашльова непритомність зустрічається у дітей з хронічною серцевою недостатністю та пов'язана з тим, що під час кашлю є зниження серцевого викиду.

Синокаротидна непритомність відмічається в пацієнтів з надмірно розвиненою чутливістю каротидного вузла. Вона може виникати при носінні тугого комірця, різкому повороті голови або ж масажі шиї.

Короткочасна втрата свідомості можлива й при зниженні вмісту цукру в крові. Передувати цьому нападу може голодування (наприклад, дитина не поснідала зранку), фізичне й емоційне перенавантаження.

Ще однією причиною непритомності може бути так звана «гіпервентиляція» – тривале часте та глибоке дихання.

Короткочасна втрата свідомості при істерії є неподіноким явищем серед дівчат підліткового віку. Особливістю цього виду непритомності є неповна втрата свідомості та значно довша тривалість епізоду (п'ять та більше хвилин).

Дефіцит вітамінів і певних мінералів в організмі теж можуть погано позначитися на кровотворенні й здатності крові збагачувати мозок корисними речовинами та киснем.

Як правило, при непритомності різко знижується артеріальний тиск. Дитина несподівано бліднє й падає без свідомості. Зазвичай протягом 30-40 секунд вона ні на що не реагує. Після непритомності дитина ще деякий час пере-

буває в стані прострації, нічого не розуміє та не пам'ятає, що з нею трапилося. В неї болить голова, поколює в ділянці серця, можлива поява болю чи дискомфорту в животі. Загальне самопочуття залишається поганим ще протягом деякого часу. Після перенесеного епізоду короткочасної втрати свідомості дитині потрібен певний відновлювальний період і ретельне медичне обстеження, щоб виявити його причину.

Якщо дитина втрачає свідомість на ваших очах, на самперед підтримайте її, щоб не вдарилася під час падіння. Перша допомога при непритомності: не втрачайте спокою. Ваші страхи й емоції дитині не допоможуть. Беріть себе в руки та починайте швидко діяти. Покладіть дитину на спину. Обов'язково перевірте, чи вона дихає. Для цього швидко розстібніть одяг і подивіться, чи відмічаються рухи грудної клітки при вдиху та видиху. Також можна прикладти своє вухо до носа дитини й послухати кілька секунд, чи є звук вдихуваного та видихуваного повітря.

Якщо поруч з вами є ще хтось, то попросіть викликати швидку медичну допомогу. Злегка закиньте голову дитини (циого не можна робити, якщо з носа йде кров або є піодозра на травму голови при падінні), підніміть ноги на 30-60°, підклавши під них згорнутий одяг чи подушку. За можливості забезпечте приплів свіжого повітря (відчиніть вікно, зорганізуйте протяг, використовуйте вентилятор, віяло, газету). Якщо протягом трьох хвилин свідомість не відновлюється або ж є надлишок слизу й блювота чи позови на неї, або ж утруднене дихання – перекладіть дитину в стійке положення на

боці. Крикати, бризкати воду на обличчя, бити по щоках, давати нюхати нашатирний спирт чи трясти дитину не потрібно! Навчайте дітей тому, що вже за перших ознак слабкості або запаморочення слід негайно лягти або хоча б сісти – це вбереже їх від травм, пов'язаних з падінням!

Яким чином можна запобігти епізодам короткочасної втрати свідомості в дітятому віці? Насамперед необхідно пояснити дитині, щоб після пробудження вона не вставала різко з ліжка. Спочатку необхідно сісти, звісити ноги, побути в такому положенні близько 20-30 секунд і лише потім підійнятися повністю.

Не слід допускати тривалого перебування в положенні стоячи у дитини, яка скильна до виникнення непритомності.

Стежте, аби вранці перед виходом з дому дитина з'їдала повноцінний сніданок. У жодному разі не допускайте, щоб ваша дитина розпочинала день з інтенсивних фізичних чи розумових навантажень на голодний шлунок. Неодмінно давайте із собою щось перекусити до школи або на заняття.

У жодному разі діти не повинні дотримуватися сувероїдністі, особливо навесні та взимку, коли вміст вітамінів і мінералів в організмі знижується.

Необхідно обов'язково виявити причину непритомності. Якщо встановлено, що до такого симптому призводять серйозні недуги, як-от епілепсія, захворювання серця, цукровий діабет, анемія та інші, то дуже важливо сувероїдністі рекомендацій лікаря, який веде спостереження за дитиною (кардіолог, невролог, педіатр, ендокринолог).

Непритомність зазвичай проходить швидко й не потребує серйозної медичної допомоги. Але в будь-якому випадку батьки повинні звернутися до лікаря та отримати рекомендації щодо зміцнення здоров'я дитини.

Нехай ваші діти не хворіють!

РАКУРС



Наталія ГАСАЙ, головна медсестра лікарні
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

ПЕКУЧИЙ, АЛЕ ПОМІЧНИЙ

ГОСТРИЙ ПЕРЕЦЬ ЧИЛІ ЗБІЛЬШУЄ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ

Згідно з дослідженням, про яке інформують за-кордонні ЗМІ, регулярне вживання червоного перцю чилі може збільшувати тривалість життя. Це ще один експеримент, який передбачає сприятливий вплив на здоров'я цього овочу.

2015 року британський медичний журнал опублікував багаторічні спостереження, проведені серед китайців. Вони показали, що ті, хто частіше вживав перець чилі, довше тішилися життям. Однаке ки-

тайці загалом до їжі ставляться приспілово, з увагою, тож не було впевненості, чи це пов'язано з гострим перцем.

Тим часом два науковці з медичного коледжу Університету Вермонту (США) проаналізували дані понад 16 тисяч осіб віком від 18 років, які ввійшли до Національної програми обстеження здоров'я та харчування в 1988-1994 роках.

Цей аналіз засвідчив, що ті, хто регулярно вживає червоний перець чилі, на 13 відсотків рідше помирають.

Автори дослідження підозрюють, що це пов'язано з капсаїцином, який міститься в гостром перці, що надає йому приметний пекучий смак, а також подразнювальні та зігрівальні властивості.

Дослідження показали, що чилі знижує ризик серцево-судинних захворювань, а також інфаркту та інсульту. Інші раніше опубліковані спостереження свідчать, що цей перець зменшує ризик раку молочної залози та колоректального раку.

ПОМАРАНЧЕВІ СОНЕЧКА СИЛИ

**НАСТАВ СЕЗОН ХУРМИ –
«ЗОЛОТИЙ» ПЕРІОД
СОНЯЧНОЇ ЯГОДИ, ЯКИЙ
ТРИВАТИМЕ ЦІЛУ ЗИМУ.
ХОЛОДНЕЧА ЖІ МОЖ-
ЛИВИ МОРОЗИ ЛІШЕ
ПОЛІПШАТЬ ЇЇ СМАК І
КОРИСТЬ.**

Хурма, корольок, шарон – всі ці три сорти одного виду. Хурма в перекладі з латини означає «їжа богів». Уже лише це має поліпшити настрій!

Хоча насправді хурма багата на магній, якого особливо потрібую наш організм за холодної та темної пори року, коли депресія та пессимізм є її супутниками. Достатньо з'їсти однією ягоди на день, щоб збадьоритися й наситити організм багатьма вітамінами та мікроелементами. Їх же там зібрано якраз стільки, щоб отримати цілий «бойовий комплект» для боротьби з найрізноманітнішими недугами. Велика кількість води, білків, вуглеводів, золі, органічних кислот і дубильних речовин, вітаміни А, С і Р; у хурмі вдвічі більше харчових волокон і корисних мікроелементів (калій, кальцій, магній, фосфор, залізо), ніж у яблуках, а також багато антиоксидантів. Тому хурму корисно вживати за анемією, для профілактики раку,

вона знижує ймовірність утворення каменів у нирках.

Завдяки пектину, хурма помічна за розладів травлення, а народна медицина, наприклад, рекомендує її за шлункових захворювань. Вона дуже добре тонізує, заспокоює й водночас підвищує працездатність. Тим, на кого чекає важкий робочий день, варто з'їсти 1-2 цих плодів.

Щоб не давитися звичайною хурмою, яка має терпкий смак (через вміст у ній таніну), її потрібно на добу покласти в морозильник і терпкість зникне.

КОРЛЬОК – ПРОДУКТ ДЛЯ «РОЗВАНТАЖУВАЛЬНИХ» ДНІВ

Корольок здатний боротися з вільними радикалами й тому є гарною профілактикою старіння шкіри. Курцям корольок просто «прописаний» самою природою, бо знижує ризик появи рапу легень. Також бактерицидні властивості королька становуть у пригоді в лікуванні кишкової й сінної палички, золотистого стафілококу. Його плоди застосовують у разі базедової хвороби й захворювань ясен. Радять також вживати за авітамінозу, а також замість аптечних сечогінних препаратів. Корольок – чудовий продукт для «розвантажувальних» днів: він

дуже добре очищає організм від токсинів і шлаків.

Якщо цей фрукт вживати замість сніданку чи вечері, можна позбутися майже двох кілограмів маси тіла за тиждень. Цей дивовижний плід поєднує в собі дві найважливіші функції: з одного боку, добре тамує голод, з другого – має невелику калорійність, і ним можна насолоджуватися замість цукерок і шоколаду. Втім, більше двох плодів королька на день з'їдати не варто. Інакше цукор, що міститься в ньому, підвищить калорійність, і схуднути вже не вийде.

ШАРОН ПОЛІПШИТЬ ЗІР

Мабуть, це найсмачніший сорт хурми. Він без кісточок, у ньому мало таніну, тому немає в'язкої кислоти, він твердий на дотик, але м'який на смак і солодкий, тривалий час не псуються. Він має всі ті корисні властивості, що й попередньо згадані сорти: її нирки від шкідливих речовин очищає, її з анемією бореться, її появі зморшок запобігає, її процес старіння сповільнює, її курцям потрібно його з'їсти. Якщо шарон регулярно вживати, він зміцнює судини й зменшує їх ламкість, значно підвищить імунітет, поліпшить функцію головного мозку та очей.

Якщо комусь не хочеться гризти моркву, щоб поліпшити зір, замініть її хурмою. В ній бета-каротин більше, ніж у гарбузах, томатах і солодкому перці. Це дуже ефективний засіб для



профілактики атеросклерозу. У шароні достатньо йоду, й лікарі рекомендують вживати його тим, хто має проблеми зі щитоподібною залозою.

У цьому плоді також міститься достатня кількість харчових волокон, що чинять дуже сприятливий вплив на роботу кишечника.

Шарон можна використовувати як чудову добавку до салатів: він чудово поєднується з волось-

кими горіхами, помідорами й навіть із цибулею.

Увага! Дітям уводити хурму в раціон можна після двох років, коли травна система вже сформувалася і зміцніла. Починати слід з 1/5 чи 1/6 частини плоду. В усіх сортах хурми міститься значна кількість легкозасвоюваних жирів, тому вживати її людям з цукровим діабетом та ожирінням слід обережно. Протягом дня дослідно з'їдати не більше половини хурми. Вона потрібна для того, щоб призупинити прогресування ниркової хвороби, яку зазвичай діагностують у багатьох діабетиків.

Не можна за-

хоплюватися цим фруктом людям, що перенесли операції на шлунку, кишківнику чи інших органах черевної порожнини, особам, які страждають від виразки шлунка чи спайкової хвороби. Також надмірне вживання хурми може привести до кишкової непрохідності чи спричинити гостру алергію. Тому перш ніж регулярно їсти цей плід, потрібно перевірити свій організм на його переносимість.

ЯГОДИ АРОНІЇ ЗАХИЩАЮТЬ СЕРЦЕ Й СУДИНІ

В осені дозріває аронія, більше відома, як чорноплідна горобина. За вмістом вітаміну С вона не поступається лимону, саме тому є однією з головних «протизастудних» ягід. Завдяки високому вмісту йоду аронію часто використовують для лікування захворювань щитоподібної залози (в комплексній терапії тиреотаксикозу й під час лікування базедової хвороби) та променевої хвороби. Препаратами на основі чорноплідної горобини лікують гіповітаміноз, анемію, хвороби жовчного міхура. За шлункових захворювань ягоди та сік аронії підвищують кислотність та активізують дію шлункового соку. Використовують їх під час лікування гастриту зі зниженою кислотністю шлункового соку. Під впливом плодів і соку чорноплідної горобини врівноважуються процеси збудження та гальмування в головному мозку, знижується емоційна нервівнаваженість.

Ягоди аронії – ефективний жовчогінний засіб, а листя – поліпшує роботу печінки, сприяє утворенню та виділенню жовчі. Гіпертонікам варто випити трохи соку аронії й тиск одразу почне знижуватися. Яго-

ди чорноплідної горобини зменшують рівень холестерину в крові, тим самим зменшуючи шкоду від надмірного вживання жирів, а також захищають серце й судини.

За гіпертонічною хворобою рекомендують приймати по 50 мл



соку аронії тричі на день за 30 хв. до їди протягом місяця. Потім слід зробити 10-денну перерву, після чого можна продовжити лікування. У разі гіпертонії та авітамінозу 2 ст. л. ягід заварити в термосі 2 склянками води, настояти ніч, випити протягом дня рівними порціями. Цей же настій поліпшує проникність капілярів.

За атеросклерозу й гіпертонії рекомендують одночасно з чорноплідною горобиною приймати шипшину або смородину, багаті на вітамін С, який сприяє повнішому засвоєнню вітаміну Р. Слід пам'ятати, що за гіпертонії може спричини-

ся атеросклерозу й гіпертонії рекомендують одночасно з чорноплідною горобиною приймати шипшину або смородину, багаті на вітамін С, який сприяє повнішому засвоєнню вітаміну Р. Слід пам'ятати, що за гіпертонії може спричинити побічні ефекти, тому перед вживанням слід порадитися з лікарем!

Чай з чорноплідної горобини корисний для судин мозку, його рекомендують для профілактики старческого склерозу. Свіжі плоди аронії для профілактики та лікування судинних захворювань приймають тричі на день по 50-100 грамів. А ось

людям з підвищеним зіданням крові та тим, хто страждає від тромбофлебіту, рекомендуються утриматися від лікування аронією – її ягоди містять речовини, які згущують кров. Також не варто захоплюватися чорноплідною горобиною хворим на

виразку шлунка та дванадцятипалої кишкі, гастрит із підвищеною кислотністю. Чорноплідна горобина містить дуже багато аскорбінової кислоти. Тому хворим, які страждають від гіпертонії та стенокардії, теж не варто вживати її у великих кількостях. Передозування спричиняє підвищено згортання крові та загрожує утворенням тромбів.

ПОМОЧНІ НАРОДНІ РЕЦЕПТИ З ЧЕРВОНОЇ ГОРОБИНИ

У разі гіпертонії приймати сік ягід червоної горобини по 1 ст. л. тричі на день впродовж місяця.

У разі запалення жовчного міхура також допоможе сік горобини червоної. У цьому разі його слід приймати по 1 ч. л. за 30 хв. до їди.

Цей самий рецепт помічний і в разі хвороб ендокринної системи: вживати сік тричі на день по 1 ч. л.

У разі виснаження й недокрів'я помічний такий засіб: 2 ч. л. свіжих ягід залити 2 склянками окруп. Настояти близько години. Отриманий настій випити протягом усього дня за 3-4 прийоми. Можна додати трохи цукру за смаком.

За геморою корисно пити сік червоної горобини, розділивши 75-100 мл на три прийоми протягом дня. За бажанням можна додати в нього мед чи цукор, а також запивати водою, лише невеликою кількістю.

Як жовчогінний засіб корисна горобина настоєнка. Для її приготування виміті ягоди горобини потрібно розчавити й залити 40% спиртом у співвідношенні 1:10. Настоювати протягом 2-3 тижнів. Приймають по 1 ч. л. тричі на день.

На гемороїальні шишкі добре накладати компреси з кашки ягід червоної горобини.

У разі склерозу допоможе та-кий засіб: у скляній посуд по-класти ягоди горобини червоної (на 1/3 об'єму) й доверху залити холодною перевареною водою, після чого закрити кришкою. Через 45 діб рідину злити, підігріти й розчинити в ній цукор (1/3 від маси ягід). Далі настоювати ще 45 діб. Приймають настій по 50-100 мл за 30 хв. до їди.

Позбутися бородавок допоможуть свіжі ягоди червоної горобини: розломати ягідку на півлі, одну з половинок при-класти до бородавки й заклеїти пластиром. Робити процедуру краще на ніч. Курс – до повно-го зникнення бородавок.

Також у разі стійких закрепів дуже допоможе такий рецепт: змолоти ягоди горобини на млинку для м'яса, додати цукор (1:1). Приймати по 1 ст. л. тричі на день, запиваючи водою.

НЕЗАБУТНЕ

Сидів тиран на п'єдесталі,
Поглядав на люд
з портретів...
Розпочав рік тридцять
третій
У краю жнива печалі.
Оселилась смерть
в оселях,
До тла вимела з них
збіжжя...
Вимирали цілі села
І мовчало зарубіжжя.

1933 РІК

Червона мітла до зернини
змела

Провіант із осель
і комор.
І ходив від села
до села
Людоїд на імення Мор.
Він на людей улаштував
облаву,
Не жниували вже коса
і серп...
І проклинов народ
правителя й державу,
В якій колоссям був
обвитий герб.

ЗНИКЛОМУ СЕЛУ

Обезлюднилась криниця,
Ніхто не сіяв, ні орав.



ОТАКОЙ!

ТАТУЮВАННЯ ЗАМІСТЬ РАКУ?

**ЗА ІНФОРМАЦІЮ ЗА-
КОРДОННИХ МАС-МЕДІА,
30-РІЧНА АВСТРАЛІЙКА
ЗВЕРНУЛАСЯ ДО ЛІКАРЯ З
ВУЗЛИКАМИ ПІДПАХ, ЯКІ
ТРИВАЛИ ВЖЕ ВПРО-
ДОВЖ ДВОХ ТИЖНІВ.
МЕДИКИ, ЯКІ ОБСТЕЖУ-
ВАЛИ ПАЦІЄНТКУ, ПІДЗ-
РЮВАЛИ ЛІМФОМУ. ЯК
З'ЯСУВАЛОСЯ, ПРИЧИ-
НОЮ НЕДУГИ СТАВ НЕ
РАК, А ТАТУЮВАННЯ.**

Доктор Крістіан Брайант, гематолог з королівської лікарні принца Альфреда в Сіднеї, який оглядав жінку, пояснив, що в 99 випадках зі ста — це лімфома.

Рентгенограма вузликів, що з'явилися у жінки, вказувала на збільшення лімфатичних залоз у грудях, біля

легень. Вони можуть посилюватися при різних видах раку, інфекції та запалення. Проте після резекції збільшеної залози з'ясувалося, що шишки — це не рак, а фарба для татуювання, яку жінка зробила на спині ще 15 років тому.

Як пояснив доктор Білл Стеббінс з медичного центру Університету Вандербільт, на шкірі є клітини імунної системи, які стежать за станом органу. Коли вони стикаються з пігментом, який вважають чужорідним тілом, то поглинають його та рухаються до лімфатичних залоз. У цьому випадку це тривало роками. Пігмент виявився занадто великим для засвоєння, тому й залишився стільки років.



СМІШНОГО!

— Кохає, не кохає, кохає,
не кохає...
— Лікарю, залиште у спо-
кої мої зуби.



— Мій друг нічого не боїть-
ся, крім жінки у білому!
— Смерті?
— Ні, стоматолога!



— Я вас не розумію, —
каже лікар пацієнтові. — Навіщо вам снодійне, якщо до
другої години ночі сидите у
пивбарі?

— Це не мені. Це моїй дру-
жині.



Депутат на прийомі у психіатра:

— Лікарю, в мене «розтро-
снення» особистості: кажу одне,

думаю про друге, роблю третє.

— Заспокойтесь, це дово-
дить, що ви цілком нормаль-
ний політик.



— Лікарю, напевно, в мене
грип?

— Так, ви вгадали.
— Може свинячий?
— Так. Тільки свиня може
викликати лікаря «швидкої»
о третій годині ночі з темпе-
ратурою 36,8°C.

ДЕНЬ ПАМ'ЯТИ ЖЕРТВ ГОЛОДОМОРІВ

Голодний рік — жалоби
птиця
Над краєм змореним
літав.
Ходила смерть із хати
в хату,
їстивність в кожній замела.
До ями притягнув лопату
Останній мешканець села...
Селу не вистачило сил,
Щоб вирватись
з кремлівських лап,
І скільки ж українських сіл
Рік тридцять третій стер
із мап?

**Валерій ДІДУХ,
доцент ТНМУ**

РАКУРС

**Лілія ЛЕГКА, лікарка-
ревматологія ревма-
тологічного відділення**

**Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



**Відповіді на сканворд,
вміщений у № 10 (186), 2019 р.**

