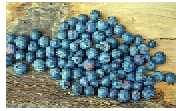


СТОР.

3

### ЯК ЗДОЛАТИ ВЕСНЯНИЙ АВИТАМІНОЗ

Навесні спостерігаємо у себе втому, пригніченість, неспокій, розсіяність, збільшення маси тіла, забудькуватість, безсоння та багато інших неприємних симптомів. І на це є фахові пояснення, серед яких – нестача вітамінів і мікроелементів. Особливо важливим збалансоване харчування є для людей з уже набутими хронічними недугами.



СТОР.

4

### ІРИНА ГУМЕННА: «ВСЮ СВОЮ ЕНЕРГІЮ ЗАРАЗ СПРЯМОВУЮ НА НАВЧАННЯ ТА ЗДОБУТТЯ НАВИЧОК»

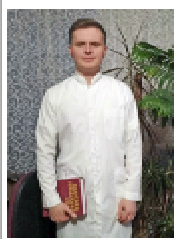


«Я знала, що хтось це мусить робити, тож була морально готова», – каже палатна медсестра пульмонологічного відділення Ірина Гуменна. Під час епідемії відділення, де працює дівчина, перепрофілювали й тепер там приймають хворих на COVID-19.

СТОР.

5

### ЄВГЕН СИДОРЧУК: «РЯТУВАВ МАМУ, ХОЧА ДО ТОГО ВНУТРІШНЬОВЕННИХ ІН'ЕКЦІЙ НІКОЛИ НЕ РОБИВ»



Євген Сидорчук – студент шостого курсу медичного університету та медбрат у палаті інтенсивної терапії. Каже, що це ідеальне поєднання, щоб стати добрим лікарем.

СТОР.

6

### ОСОБЛИВОСТІ ШКІРИ РУК І ДОГЛЯД ЗА НЕЮ В УМОВАХ НЕСПРИЯТЛИВОЇ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ



Найбільший орган людського тіла – це шкіра, її площа складає близько 2 м<sup>2</sup>. Їй властива велика чутливість, адже функції шкіри – сприймати та передавати сигнали про зовнішні зміни в центральній нервовій системі.

СТОР.

7

### ВЕСНЯНА БРУНЬКОТЕРАПІЯ

Більшість людей навіть не здогадується, що саме навесні бруньки містять неймовірно цілющий ефект. Недарма ж кажуть, що сила дерева – у бруньці. Її оздоровча дія в багато разів вища, ніж листя. Цілющий ефект триває всього кілька днів, отож встигніть наситити свій організм цими чудодійними дарами природи.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№3 (200)

20 БЕРЕЗНЯ  
2021 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

## ОЛЕГ ГЮНЕСШ: «МОЯ МРІЯ – ЗА КРОК ВІД МЕНЕ»



Олег ГЮНЕСШ – лікар-інтерн

ВДЯЧНІСТЬ

## ДОБРОТА ТА ПІДТРИМКА ЛІКАРЯ – ВЕЛИКИЙ СТИМУЛ ДЛЯ ОДУЖАННЯ ПАЦІЄНТА

Тетяна СЛІПКО,  
м. Золочів  
Львівська область

Жоден з нас, переконана, не хоче опинитися на лікарняному ліжку. Та волею-неволею таке часто трапляється. Лише історія хвороби в кожного своя. Після лікування в Тернопільській університетській лікарні я просто не могла не поділитися своєю. Ви не уявляєте, як радію, що опинилася саме в цій лікарні, саме у цих лікарів, які допомогли мені побороти недугу. Потрапити до справжніх фахівців, довірити найдорожче – здоров'я, погодьтеся, непросто. У наш час – це знахідка. І тепер мене ніколи не переконують, що на периферії немає досвідчених лікарів, найкращі – у столиці. Який це застарілий стереотип! Одне я точно можу сказати: тепер я не боюся лікарень! Так сталося, що мала проблему з коліном, не вдаватимуся в подробиці, але діагноз вимагав оперативного втручання. Я, як і кожен на моєму місці, дуже цього боялася. А дарма! Мене шпиталізували у відділення мало-

інвазивної хірургії. Крім хороших умов, мене там зустрів дуже привітний персонал. Медики працюють на найвищому рівні. Це мене щиро потішило. Бо для пацієнта важливо чуйне ставлення та комфортні умови в лікарні.

Хочу висловити щиро подяку лікарю-хірургу вищої категорії, ортопеду Вікторові Васильовичу Мельничуку. Він кваліфіковано та з турботою ставиться до кожного свого пацієнта, і я не виняток. Віктор Васильович приділив мені велику увагу в лікуванні та не дав хворобі прогресувати. Операція минула успішно, кілька днів реабілітації й я прекрасно себе почуваю! Тепер щасливо можу повернутися до звичного життя та улюблених занять. Найбільша втіха – жити без болю. Її подарували мені саме в університетській лікарні.

Щира подяка медичним сестрам, які так дбайливо зі співчуттям виконують свою роботу. Дякую за вашу увагу, професіоналізм, за ваші ніжні тендітні, чуйні руки, за щирі посмішки. Ваша доброта та підтримка щохвилини – великий стимул для одужання пацієнта.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 5

Редактор  
Г. ШОТ  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
М. СУСІДКО,  
М. ВАСИЛЕЧКО  
Комп'ютер. набір і верстка  
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції  
46001  
м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1  
тел. 52-80-09 43-49-56  
E-mail  
[hazeta.univer@gmail.com](mailto:hazeta.univer@gmail.com)

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

## В ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ ЗАСТОСОВУЮТЬ 3D-ТЕХНОЛОГІЮ МІКРОХІРУРГІЇ ОКА

Офтальмологічне відділення Тернопільської університетської лікарні — один із сучасних медичних підрозділів, де першими впроваджують усі новинки щодо обстежень, оперування та лікування захворювань ока в нашій області.

Чи могли б ми раніше уявити, що, крім уже звичних для нас 3D-фільмів, цю технологію також застосовують у медицині, та ще й у Тернополі? Нині це можливо завдяки компанії Alcon, яка вже багато років співпрацює з офтальмологічним відділенням та його завідувачкою Інною Гребеник.

Компанія представила у відділенні демонстраційну версію хірургічної 3D-системи Ngenuity.

У чому її особливість? Як пояснив, Артем Савицький, представник компанії Alcon, найголовніша функція цієї технології — показати відео для хірурга в 3D-форматі з додатковою обробкою не на мікроскопі, а на моніторі.

Як колись відбувалася операція? Хірург заходив до операційної, сідав на стільчик до операційного столу й працював за мікроскопом.

Мікроскоп складається з оку-

лярів, куди хірург дивиться, схиливши голову. Через це страждає шия, плечі, спина... Якщо операція тривала та якщо не один пацієнт, — це досить важко фізично.

Що дозволяє 3D-технологія? Зняти окуляри з мікроскопа й пошепити на нього камеру. Ця функція дозволяє передати сигнал на комп'ютер і з комп'ютера — на 55-дюймовий екран. Відтак хірург уже вдягає 3D-окуляри та дивиться не в мікроскоп, а на екран. Цю технологію використовують для всіх видів маніпуляцій мікрохірургії ока.

## МЕДИКИ ЛІКАРНІ ПРИЄДНАЛИСЯ ДО ВАКЦИНАЛЬНОЇ КАМПАНІЇ

Вакцинація — одна з невід'ємних складових у боротьбі з пандемією коронавірусу. Задля того, щоб ця боротьба була ефективною, повинен бути імунітет до захворювання. Саме тут важливу роль відіграє якісна та вчасна вакцина.



Медичні працівники університетської лікарні також приєдналися до кампанії вакцинації від COVID-19. Нині це необхідно. Адже саме медички перебувають на передовій подолання коронавірусної інфекції. Саме тому їхній захист — це гарантія збереження нашого здоров'я та життя.

## ОТРИМАЛИ НАДСУЧАСНІ УЗД-АПАРАТИ

Два портативні апарати ультразвукової діагностики отримала Тернопільська університетська лікарня в рамках впровадження проекту телемедицини минулого місяця. Медзаклад є опорним у цьому напрямку, а тому передбачає оновлення медичного обладнання та укомплектування сучасними апаратами діагностики.

«Це обладнання працюватиме у відділеннях, де буде потреба в проведенні ультразвукових досліджень. Водночас ці апарати преміум класу дозволяють проводити весь комплекс УЗД-

обстежень як у невідкладних станах, так і в планових ситуаціях», — зазначив генеральний директор ТУЛ Василь Бліхар.

Про те, що це корейське обладнання з чотирма датниками для діагностики — кардіо, черевної порожнини, гінекології та судин, поінформувала начальниця управління охорони здоров'я облдержадміністрації Ольга Ярмоленко. За її словами, для опорних лікарень придбали також цифрові рентген-апарати, один з яких передадуть університетській лікарні.

На таке суттєве оновлення

обладнання в лікарнях з держбюджету наприкінці 2020 року надійшло в область 42 мільйони гривень. Вартість одного УЗД-апарата 1,8 млн грн, — повідомив голова Тернопільської ОДА Володимир Труш.

Нові апарати стануть потужною допомогою для того, щоб робити більш якісне та точне обстеження пацієнтів.

«Здоров'я людей — це основа. І мені приємно, що нині такі сучасні апарати маємо вже в університетській лікарні», — резюмував голова Тернопільської облради Михайло Головка.

Текст і світлина Ірини КОШІЛЬ

## ОГОЛОШЕННЯ

# У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО ПРОВОДИТИМУТЬ КУРСИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ «ПРАВОВИЙ ЗАХИСТ ЛІКАРЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ НИМ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ»

Під час проходження курсів підвищення кваліфікації дізнаєтесь:

**I. Як подбати лікарю про власний юридичний захист**

1.1. Нормативне забезпечення сфери охорони здоров'я: загальна характеристика, аналіз деяких нормативно-правових актів, перспективи подальшого врегулювання колізій:

- Конституція України;
- Кодекси, Закони України, що регулюють правовідносини у сфері охорони здоров'я;
- Накази Міністерства охорони здоров'я України;
- Клінічні протоколи надання медичної допомоги в

хірургії, акушерстві-гінекології, сімейній медицині, педіатрії та ін.;

• Положення про примірні посадові інструкції медсестри, лікаря-інтерна, чергового лікаря, завідувача відділу.

1.2. Обов'язки, права та відповідальність лікарів за чинним законодавством.

1.3. Юридичні вимоги до документів, які складають лікарі під час своєї професійної діяльності.

- Заява, пояснювальна записка;
- Вимоги до написання історії хвороби, ведення амбулаторної карти, інших медичних документів;

• Лікарняний листок.

**II. Як практичному лікарю забезпечити власну професійну діяльність у випадку виникнення конфліктних ситуацій (позасудові та судові форми захисту).**

• Поняття про дисциплінарну, адміністративну, цивільну та кримінальну відповідальність згідно з чинним законодавством;

• Професійні правопорушення медичних працівників (злочини зі спеціальним суб'єктом — медичним працівником, посадові злочини);

• Неприятливі наслідки в медичній діяльності (нешас-

ний випадок, лікарська помилка, професійне правопорушення);

• Нормативні засади клініко-експертної оцінки якості надання медичної допомоги (Наказ МОЗ від 05.02.2016 № 69 «Про організацію клініко-експертної оцінки якості надання медичної допомоги та медичного обслуговування»);

• Судово-медична експертиза у випадках притягнення до відповідальності медичних працівників;

• Особливості професійних правопорушень лікарів різних спеціальностей за результатами аналізу судово-медичних

експертиз у випадках «лікарських справ»;

• Процесуальні особливості дій лікаря (під час допиту, участі у слідчому експерименті, інших слідчих діяч) у справах про притягнення до відповідальності медичних працівників;

• Деонтологічні засади взаємовідносин лікар-пацієнт, лікар-родичі пацієнта, лікар-лікар.

**Для попередньої реєстрації на курси підвищення кваліфікації звертайтеся до 15 квітня 2021 року за телефоном +380976539021 або e-mail:**

[kalunyknm@tdmu.edu.ua](mailto:kalunyknm@tdmu.edu.ua)

# ЯК ЗДОЛАТИ ВЕСНЯНИЙ АВІТАМІНОЗ

Лариса ЛУКАЦУК

**ЛІКАРІ КАЖУТЬ ПРО ВЕСНЯНЕ НЕЗДУЖАННЯ, ТА МИ Й САМІ СПОСТЕРІГАЄМО У СЕБЕ ВТОМУ, ПРИГНІЧЕНІСТЬ, НЕСПОКІЙ, РОЗСІЯНІСТЬ, ЗБІЛЬШЕННЯ МАСИ ТІЛА, ЗАБУДЬКУВАТИСТЬ, БЕЗСОННЯ ТА БАГАТО ІНШИХ НЕПРИЄМНИХ СИМПТОМІВ. І НА ЦЕ Є ФАХОВІ ПОЯСНЕННЯ, СЕРЕД ЯКИХ – НЕСТАЧА ВІТАМІНІВ І МІКРОЕЛЕМЕНТІВ, АДЖЕ ВІДОМО, ЩО ВОНИ ВІДІГРАЮТЬ НАДЗВИЧАЙНО ВЕЛИКУ РОЛЬ У ФУНКЦІОНУВАННІ БАГАТЬОХ ОРГАНІВ. ОСОБЛИВО ВАЖЛИВИМ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ Є ДЛЯ ЛЮДЕЙ З УЖЕ НАБУТИМИ ХРОНІЧНИМИ НЕДУГАМИ.**

## ЩИТОПОДІБНИЙ ЗАЛОЗИ ПОТРІБНИЙ ЙОД

Взяти хоча б щитоподібну залозу. Почасти те, як вона функціонує, позначається на вазі тіла людини. Нестача гормонів призводить до зайвих кілограмів, тому жінки іноді дивуються – всю зиму недоїдала, а кілограми з'явилися. Як харчуватися, щоб підтримувати в нормі діяльність щитоподібної залози?

– Їсти страви з високим вмістом йоду – морську рибу, молюски та інші морепродукти, а ще застосовувати в приготуванні страв йодовану сіль, харчові добавки, – радить доцентка кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Лариса Мартинюк.

Але якщо захворювання щитоподібної залози вже є, їсти продукти з високим вмістом йоду, навпаки, не рекомендують. Таким людям необхідно проконсультуватися з лікарем щодо харчування та вживання харчових добавок.

– За гіпотиреозу організм використовує менше енергії, тому поживні речовини, отримані разом з їжею, відкладаються в жирових тканинах, – пояснює лікарка. – Порушується функція нирок. Це провокує набряки обличчя та ніг. Людина стає кволою, з'являється швидка стомлюваність – все це сприяє тому, що з'являються зайві кілограми. За гіпертиреозу обмін речовин в організмі відбувається активніше, тому й вага втра-

чається швидше. Але хвороба негативно впливає на серце та кровообіг, викликає деградацію м'язів і кісткової маси.

Тому людям з недугами щитовидної залози лікар рекомендує дотримуватися вегетаріанської дієти. І хоча на городі ще немає зелені, її можна виростити в горщику на підвіконні та додавати у салати. Корисні також усі коренеплоди, фрукти, горіхи, в яких міститься рослинний



білок, там є й необхідний органічний йод.

За гіпотиреозу пацієнти повинні вживати більше морської риби, морепродуктів, страв з морськими водоростями. У цих продуктах найбільш високий вміст йоду – 800-1000 мкг/кг (добова потреба в йоді – 100-200 мкг). А ще йод у великій кількості містять квасоля, соя, горошок зелений, морква, помідори, редиска, салат, буряк, картопля, часник, насіння яблук, виноград, хурма, пшоно, гречка (40-90 мкг/кг). Зауважте, що вміст йоду в продуктах рослинного походження залежить й від того, на якому ґрунті вирощені ці продукти. Скажімо, в овочах, вирощених на багатих і бідних йодом ґрунтах, вміст йоду може дуже різнитися. Не варто забувати й про ті продукти, що багаті на мікроелементи: кобальт, мідь, марганець, селен. Ними насичені чорноплідна горобина, шипшина, чорниця, суниця, малина, гарбуз, часник, чорна редька, ріпа, буряк, капуста.

## ПРОДУКТИ, ЩО ПОЛІПШУЮТЬ ЗІР

Як не дивно, але наші очі потребують не лише розвантаження від напруженої роботи за комп'ютером чи іншою технікою, але й спеціального харчування. Для органу зору важливо наситити організм вітамінами – в нагоді стануть вітаміни А, Е та С. Особливо важливо не забувати про це навесні та поповнювати організм корисними речовинами.

Лідирує за вмістом корисних вітамінів і мікроелементів усім відома чорниця. Про це люди знають здавна. І не біда, що на вулиці весна та в лісі ще не зародила ця ягода – згодиться сушена, законсервована, приготовлена у власному соку чи заморожена.

– Дуже корисна чорниця при погіршенні зору на тлі цукрового діабету, адже в ній дуже багато біологічно активних речовин, таких, як окси-

човин, корисних для очей, перевищує природну в сотні разів: прийом лише однієї дози рівнозначний вживанню 1-2-х кілограмів свіжих ягід. У результаті регулярного прийому цих ліків відновлюється зоровий пігмент родопсин, поліпшується кровопостачання очного дна.

Особливо хочу наголосити на вмісті в чорниці вітаміну В<sub>2</sub>, який бере активну участь у створенні зорового пігменту. Він також сприяє захисту ока від зайвого впливу УФ-променів. Зміцненням стінок судин «займається» вітамін рутин, який є в ягодах чорниці в достатній кількості. А от сповільнити розвиток такого грізного захворювання очей, як катаракта допоможе наявність у ній вітаміну С.

Серед продуктів корисних для очей, особливе місце належить рибі. Практично всі її види у своєму складі містять поліненасичені жирні кислоти, зауважує лікарка.

Вони позитивно позначаються на роботі всіх органів та систем і на функціонуванні зорового аналізатора зокрема. Але перевагу краще віддати свіжій рибі або законсервованій у томатному соусі чи олії. Серед корисних для зору видів риб – тунець, макрель, оселедець, лосось, скумбрія. Якщо щодня збагачувати свій раціон хоча б 200



граммами цієї риби, то ваш організм отримає всі необхідні йому кислоти.

Відомо, що серед овочів броколі використовують як дуже корисний продукт у боротьбі з багатьма захворюваннями. Але не всі знають, що броколі має здатність не лише покращувати зір, але є одним з природних засобів у профілактиці катаракти, бо ця овочева рослина родини капустяних багата на вітамін С. Для кришталіків очей цей вітамін справді необхідний. У броколі міститься низка особливих речовин, що захища-

ють клітини сітківки від впливу вільних радикалів. Коли ж організму не вистачає такого елемента, як цинк, то в їжу рекомендують додавати бобові. Велику кількість цинку можна почерпнути в квасолі, горосі, сочевиці. Саме цинк відповідає за те, щоб печінка виділяла необхідний очам вітамін А. Від достатньої кількості цинку буде залежати стан сітківки ока. В цих овочах також висока концентрація клітковини, заліза, магнію, кальцію та фолієвої кислоти. Позитивний вплив на зір чинять овочі й фрукти яскравого помаранчевого відтінку. Серед них варто виділити моркву, гарбуз, солодкі сорти картоплі, манго, батат, абрикос. Усі ці продукти насичені каротином. Такі рослинні продукти здатні усунути синдром надмірної сухості очей. Вони також ефективно захищають сітківку ока від вікових змін. Якщо вживати ці продукти систематично, то ваші очі будуть швидше адаптуватися до темряви та сутінку, а також пристосовуватися до умов неякісного освітлення.

**Смачні та корисні рецепти**  
Білковий салат для виведення рідини та зменшення набряків.

Куряче філе відварне – 200 грамів, кальмари – одна банка консервованих, два білки, зелень, натуральний йогурт, спеції за смаком. Все ріжемо смужками й салат готовий...

## Морепродукти у сирному соусі

Морепродукти відварити в підсоленій воді з цибулиною та лавровим листком. Обсмажити на 1 ч.л. оливкової олії цибулину, додати морепродукти, склянку кефіру, тушувати до готовності. Додати спеції, лимонний сік, часник (за бажанням).

Сирний соус. Змішати сир (100 г) із содою (пів ч.л.), почекати 30 хв., розплавити в мікрохвильовці, додати 3-4 ст.л. молока, пів ч.л. гірчиці, 1 ст.л. соєвого соусу, приправи, зелень.

# ІРИНА ГУМЕННА: «ВСЮ СВОЮ ЕНЕРГІЮ ЗАРАЗ СПРЯМОВУЮ НА НАВЧАННЯ ТА ЗДОБУТТЯ НАВИЧОК»

Мар'яна СУСІДКО

**«Я ЗНАЛА, ЩО ХТОСЬ ЦЕ МУСИТЬ РОБИТИ, ТОЖ БУЛА МОРАЛЬНО ГОТОВА», – КАЖЕ ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ПУЛЬМОНОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ІРИНА ГУМЕННА. ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ ВІДДІЛЕННЯ, ДЕ ПРАЦЮЄ ІРИНА, ПЕРЕПРОФІЛЮВАЛИ, ЯК І ЩЕ ТРИ ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, А САМЕ: ЕНДОКРИНОЛОГІЧНЕ, ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНЕ ТА РЕВМОКАРДІОЛОГІЧНЕ. ТЕПЕР ТАМ ПРИЙМАЮТЬ ХВОРИХ НА COVID-19.**

## КОРОНАВІРУС – НЕ МІФ

Дівчина на свою роботу не нарікає. Каже, що найважче працювати в індивідуальних захисних костюмах. Після чергувань сліди від респіраторів та захисних окулярів залишаються на обличчі. Та й у самому костюмі працювати незручно, але без нього ніяк. Ти тоді обеззброєний перед підступною недугою.

– Переконана, що кожен з нас, обираючи медичний фах, розумів, на що йде. Тому зараз, у такий складний час, маємо змобілізувати власні сили для порятунку інших, – переконана Ірина.

За словами медсестри, пацієнти, які хворі на COVID-19, потребують постійного нагляду, щоб вчасно зреагувати на всі погіршення. Стан таких недужих може дуже швидко змінюватися, тому треба бути пильними.

– Робочий графік не завжди нормований. Щоразу до нашого відділення доправляють дедалі більше хворих. Якщо торік усі були налякані вірусом і намагалися захистити себе, то тепер уже звикли до пандемії. Жалливо звучить, правда ж? Люди розслаби-

лися, не розуміють, з чим зіштовхнулися. Гадаю, залишилося мало таких, які досі вважають, що коронавірус – це міф. Якщо ж ні, то нехай завітають до лікарні та подивляться, до яких ускладнень може призвести ця недуга. Коронавірус – аж ніяк не вигадка!

Ви подивіться, навіть не всі маски одягають. Пандемія зараз у самому розпалі. Можемо лише припускати, з огляду на ситуацію у сусідніх областях, що чекає на нас далі. Тому кожен з нас пови-



нен щодня ставити собі запитання: «Що я зробив для того, щоб не інфікуватися COVID-19?», – каже Ірина.

## БАТЬКИ ПРОСИЛИ ЗАЛИШИТИ РОБОТУ

Батьки намагалися відмовити Ірину ходити на роботу, хвилювалися, просили покинути її. Проте дівчина знає, що потрібна тут.

– Я сама обрала таку професію. Ніхто не знав, що нам доведеться зіштовхнутися з такою хворобою. Пояснювала батькам, що не можу зараз піти, тож залишилася й надалі працювати. Щоразу, коли я йшла на зміну, вони непокоїлися, телефонували. Але завжди говорила, що не можна боятися й опускати руки, хто тоді лікуватиме людей?

Звичайно, тата з мамою можна зрозуміти. Кожні батьки на їхньому місці переживали б. Тим більше, що на початку карантину не було достатньо інформації про коронавірус. Уся увага була прикута до новин із-за кордону. Тоді Китай та Італія перебували в епіцентрі пандемії. Спочатку це виглядало, як щось подібне на фільм жахів. Серед моїх знайомих була паніка. Дехто навіть почав пити заспокійливі. Їм здавалося, що це – кінець світу. Але в Тернополі тоді порівняно була стабільна ситуація. Перший удар на себе взяло інфекційне відділення першої міської лікарні. Адміністрація нашого закладу підготувала все для приймання хворих на коронавірус, але до нас їх почали доправляти пізніше.

## «КОЛИ ПЕРЕХВОРИВ САМ, ТОДІ ВЖЕ НИЧОГО НЕ СТРАШНО...»

Ірина розповідає, що перші сім днів перебігу COVID-19 найважчі, тому за хворими потрібно пильно стежити. Медперсонал працює подобою. Медики змушені в спокотних захисних костюмах і спітнілих окулярах ставити крапельниці, брати аналізи та проводити ретельний огляд хворих.

– Найважче в роботі – це морально підтримати пацієнтів. Сам факт того, що вони вже захворіли на коронавірус для них травмувальний. Тут треба бути не лише професійною медсестрою, а й психологом, уміти підтримати, заспокоїти людину. Пацієнти просять про допомогу, намагаєшся це зробити, але не завжди виходить, на жаль, летальні випадки є. Це – найважче сприймати. Бо всі докладаємо титанічних зусиль, щобвилікувати пацієнта.

Під час відпустки Ірина Гуменна й сама захворіла на

COVID-19. Спершу в неї підвищилася температура до 38 градусів. Вона відчувала слабкість і ломоту в тілі. Вирішила не зволікати та зробила тест на коронавірус, він був негативний, але Ірині не кращало. Тоді зробила комп'ютерну томографію й результат її здивував: двобічна вірусна пневмонія. «Це сто відсотково підтверджувало те, що в мене коронавірус, – каже медсестра. – Я почала інтенсивно лікуватися. Коли людина перехворіла сама, тоді вже нічого не страшно».

## ПОЄДНУЄ РОБОТУ З НАВЧАННЯМ

Ірина поєднує працю в лікарні з навчанням в університеті. Роботу, за її словами, обрала за покликом серця. В її сім'ї всі – бухгалтери. Батьки хотіли, щоб вона продовжила династію, мовляв, робота цікава та перспективна. Спочатку навіть з ними погоджувалася. Але згодом збагнула: хоч ця професія хороша, але не для неї. Бажання працювати в лікарні взяло гору. Аби зрозуміти, чи її мрія їй до снаги та чи справді медицина – її покликання, вступила до Тернопільського медичного коледжу. Вже першого місяця навчання дівчину захопило. Тішилася, що інтуїція не підвела. Кульмінаційний момент настав, коли Ірина побувала в операційній. «Тоді я закохалася в цю роботу», – твердить медпрацівниця.

З предметів Ірині дуже сподобалася хірургія та анестезіологія. Дівчина вчила їх із задоволенням, їй не потрібно було зазубрювати напам'ять.

– Знала, що хочу більше. Робота медсестри – це добре, але я мрію бути лікаркою, – ділиться думками. – Відтак вступила до медуніверситету. Оскільки вже мала за плечима навчання у коледжі, мене відразу перевели на другий курс.

## ВВЕЧЕРІ НА ЧЕРГУВАННЯ, АВДЕНЬ – НА ЗАНЯТТЯ

Просто ходити на заняття – це не для Ірини. Дівчину цікавила практична сторона навчання. Тому вона не вагаючись, попросилася на роботу до університетської лікарні.

– З першого разу мене не взяли, бо не було вакансії. Але рік тому з'явилося місце медсестри в пульмонологічному відділенні. Так я почала працювати в лікарні. Дуже вдячна старшій медсестрі, що пішла мені відразу назустріч. Чергування ставила переважно на вихідних, щоб я могла поєднувати роботу з навчанням. Не без того було, що після нічного чергування, бігла відразу до університету. Але знала, для чого мені це. В лікарні теорію бачиш на практиці, легше зорієнтуватися та набутти необхідних навичок. Тут не буває однаково. Трапляються рідкісні випадки, тоді лікарі кличуть до себе, розповідають, показують процес лікування. Це неймовірно відчуття. Такого не навчать в університеті, все приходиться з досвідом та роками праці в лікарні. Радію, що мене знайомлять з цим та всіляко допомагають. Найбільше мене вразив випадок, коли у хворого виявили декстрапозицію серця. Анатомічно в людей серце розташоване ліворуч, а у нього – праворуч, – із захопленням розповідає Ірина Гуменна.

Зараз дівчина навчається на шостому курсі медуніверситету. Зі спеціалізацією давно визначилася. Мріє стати торакальним хірургом. Раніше існував стереотип, що хірургічна спеціальність не для жінок. Але таке твердження вона вважає помилковим. Переконана, що може працювати на рівні з чоловіками. Її не приваблює терапія. Хочє відразу бачити результат своєї праці. Сімейні ж лікарі переважно ведуть одних і тих самих пацієнтів роками, знають про них усе. «Ні, це не для мене. Звичайно, знаю, на що йду і що це буде непросто. Проте труднощів не боюся й до викликів, які готує моя майбутня професія, давно готова. Всю свою енергію зараз спрямовую на навчання та здобуття навичок, які мені згодяться в майбутньому, – підсумовує Ірина Гуменна.

## ВІДАЄТЕ?

## У США СХВАЛИЛИ ОДНОДОЗОВУ ВАКЦИНУ J&J

Сполучені Штати дали екстрений дозвіл на використання вакцини проти COVID-19 Johnson & Johnson (J&J) для дорослих віком від 18 років. Щеплення нею має дві великі переваги перед деякими провідними вакцинами: до-

статньо лише однієї дози й не треба ультрахолодного зберігання. Експерти у сфері охорони здоров'я кажуть, що, незважаючи на нижчий рівень ефективності порівняно з двома іншими вакцинами, затвердженими в США, вакцина J&J є прори-

вом. Зокрема, вони вказують на її здатність різко зменшити кількість шпиталізацій та відсутність смертності від COVID-19 серед тих, хто отримав щеплення. Вакцина Johnson & Johnson була протестована проти південноафриканського штаму в

Південній Африці, а також проти штаму в Бразилії. Південну Африку та Бразилію обрали для досліджень через поширення там більш небезпечних штамів коронавірусу. Але і там вакцина показала «таку саму ефективність».

Вакцина Johnson & Johnson (J&J) повинна спростити ло-

гістику щеплення людей проти COVID-19, адже їй потрібно вводити лише один раз і можна зберігати до трьох місяців у холодильнику. Вакцину з однією дозою було б простіше випускати, ніж ті, які потрібно вводити двічі. Це б спростило й проведення вакцинальної кампанії у віддалених місцевостях.

# ЄВГЕН СИДОРЧУК: «РЯТУВАВ МАМУ, ХОЧА ДО ТОГО ВНУТРІШНЬОВЕННИХ ІН'ЄКЦІЙ НІКОЛИ НЕ РОБИВ»

Мар'яна СУСІДКО

**ЄВГЕН СИДОРЧУК – СТУДЕНТ ШОСТОГО КУРСУ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТА МЕДБРАТ У ПАЛАТІ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ.**

**КАЖЕ, ЩО ЦЕ ІДЕАЛЬНЕ ПОЄДНАННЯ, ЩОБ СТАТИ ДОБРИМ ЛІКАРЕМ.**

Ще зі шкільної парти знав, що своє життя пов'язу з медициною. Мама була проти, хотіла, щоб обрав іншу професію. Вона працює фельдшером у селі, тож знала, що таке медична спеціальність. В неї ніколи не було нормованого робочого графіку. Попросити про допомогу хворі можуть у будь-який час, навіть серед ночі. Мама нікому не відмовила. Знає, що це її обов'язок. Хоча в нас, як і в решті односельчан, є своє господарство, яке потребує догляду, але коли комусь погано, мати кидає все. Я з дитинства зростав у такій атмосфері, тому мій вибір стати лікарем цілком свідомий. У мене немає ілюзій щодо майбутньої професії, як у більшості студентів. Добре знаю, з якими труднощами можу зіткнутися в майбутньому. Я готовий до цього.

**З дитинства мені відомий запах медикаментів.** Удома стояла шафа з різноманітними ліками. Часто відчиняв її та читав назви пігулок. Потім розпитував маму, які з них від чого допомагають. Ще тоді в мене зароджувався інтерес до лікарської справи.

**Перший раз надавав невідкладну допомогу мамі.** В неї починався анафілактичний шок. Діяти треба було миттєво. Я навіть не встиг злякатися, бо раніше ніколи не робив внутрішньовенних ін'єкцій. В екстремальній си-

туації навчився всього. Головне – врятувати життя.

**Коли поставили першу «двійку» в медуніверситеті, в мене був шок.** Тоді такі оцінки отримали чи не всі в групі. На канікулах ми мали завдання вивчити 200 медичних термінів латинською мовою. Звичайно, за літо все забулося й поганий показник не забарився. Це була добра наука. В медицині не має бути поблажок. Повинен ставитися відповідально до своїх обов'язків.

**Труп у формаліні справив на мене неабияке враження.** Побачити будову організму вживу, а не на малюнках, має велике значення. Розумієш, з чим потім доведеться працювати.

**До лікарні просився тричі.** Лише сидіти за підручниками, не моя прерогатива. Мені кортіло побачити, як все відбувається на практиці. Мій одногрупник працював у реанімації, то часто ходив з ним на чергування, стежив за його роботою. Втім, я й сам хотів працювати. Тричі просився на роботу до лікарні, відмовляли, бо не було вакансій. Сам у відділення ходив, нарешті знайшлося вільне місце в палаті інтенсивної терапії, тож, не вагаючись, погодився там працювати.

**Відділення, де я зараз працюю, сам не вибирав.** Тепер розумію добре, що я саме тут опинився. Відділення доволі складне, тут треба працювати дуже швидко, точно й оперативно. Сюди привозять хворих, які балансують

між життям і смертю. Не можна гаяти ні хвилини, час тут найбільший ворог. Навіть кожна секунда – має велике значення. Не введеш вчасно необхідний препарат, не проведеш реанімацію, все – людину вважай втратив. Лікарі витягують людей практично з того світу.

**Я потрапив до лікарні, коли почалася пандемія коронавірусу.** Рівно рік, як я працюю тут. Важко було звик-



нути до роботи в захисних костюмах. Влітку – це справжнє випробування. В костюмі душно, а повинен в ньому пробути ціле чергування, а це – 24 години.

**Звичайно, страшно було захворіти на коронавірус.** Однак, коли працюєш, про це не думаєш. Тоді для тебе головна мета – допомогти пацієнтам. Лише сподіваєшся, що тебе захистить костюм і респіратор. Хоча по-

милково вважати, що лише лікарня – потенційно небезпечне місце, де можна інфікуватися. Коронавірус чатує всюди: і в крамницях, і в транспорті. Про кав'ярні та ресторани – й не мовитиму. Треба бути свідомими і в цей час оминати такі місця. Без розваг можна обійтися, зберегти власне здоров'я – ось про що треба зараз найбільше хвилюватися.

**Радію, що вивчив усі медпрепарати, які використовують лікарі у нашому відділенні.** Існує хибна думка серед студентів, що лікарі неохоче діляться власними знаннями. Якщо прагнеш чогось навчитися, тобі ніколи не відмовлять, навпаки. Все, що мене цікавило, колеги пояснювали й показували, як це робити на практиці. Тому звідки такі міфічні твердження, мені важко зрозуміти.

**На початках дуже багато часу приділяв пацієнтам.** У час пандемії рідним заборонено відвідувати хворих. У пацієнтів брак спілкування, тому вони намагаються компенсувати його за рахунок медперсоналу. У спочатку намагався вислухати, хто цього потребував. А потім залишався після зміни, щоб заповнити необхідні документи. Тепер насамперед стараюся виконати всю роботу, а відтак, за можливості, побути психологом для недужих. Це насправді непросто, ти мусиш «переварити» цей негатив. Не всі, хто опиняється в лікарні, позитивно налаштовані. Це потрібно розуміти. Але я намагаюся приділяти пацієнтам

однаково увагу, щоб ніхто не ображався.

**Ми завжди забуваємо про те, що в цьому світі нам нічого не належить.** На мій погляд, у нас є єдина можливість, яку можна посправжньому здійснити, щоб стати собою, – це допомогти іншій людині. Більше нічого. Зрештою, ми самі колись опинимося у ситуації, коли ця допомога буде потрібна нам.

**Пам'ятаю обличчя усіх молодих пацієнтів, які померли.** Можу заплушити очі та бачу їх перед очима. Це неправильно, але себе не обманюю. Удома стараюся не думати про роботу. Хоча часто телефоную колегам, обговорюємо нюанси лікування, препарати, які використовували для лікування того чи іншого пацієнта.

**Робота навчила мене багатого.** Насамперед великої відповідальності та вмінні цінувати життя. Якщо у вас часом хандра, то тут вона б швидко минула. Побачивши, як люди чіпляються за життя, розумієш, здоров'я – найбільше багатство. Ми ж так не цінуємо те, що маємо, а розпалюємо проблеми з дрібниць. Серйозні клопоти в моїх пацієнтів. Вони щодня борються за те, щоб просто жити.

**Після чергування біжу відразу на заняття.** Зараз карантин, онлайн-навчання, тож набагато легше. Раніше складніше було, хотілося спати, але вчитися треба. Раз не вивчиш тему, потім важко наздогнати. Попереду – випускні іспити.

**Мрію стати лікарем-реаніматологом.** Це фах, який найбільше мені до душі та цілковито пасує до мого характеру. Хочу бути корисним людям і рятувати життя.

# ОЛЕГ ГЮНЕСШ: «МОЯ МРІЯ – ЗА КРОК ВІД МЕНЕ»

Мар'яна СУСІДКО

**КАЖУТЬ, ЯКЩО В ЛЮДИНИ Є МРІЯ, ЦЕ ВЖЕ ВЕЛИКА ЧАСТИНА УСПІХУ, БО ВИГАДАНІ В МАРЕВІ СПОДІВАНІ ПЛАНИ – ЦЕ ВЕЛИЧЕЗНИЙ МАГНІТ, ЯКИЙ ПРИТЯГУЄ ДО СЕБЕ ВСІ ОБСТАВИНИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ЇХ ЗДІЙСНЕННЯ. ЛІКАР-ІНТЕРН ОЛЕГ ГЮНЕСШ ПЕРЕКОНАНИЙ, ЩО ДОСЯГТИ СВОЄЇ МРІЇ МОЖЕ КОЖЕН ТА ПОДІЛИВСЯ З НАШИМИ ЧИТАТИ ОДНІЄЮ ІСТОРІЄЮ.**

«Є дуже цікавий вислів, що додає мені сил і впевненості кожного дня: «Якщо тобі скажуть, що мрії не збуваються – не вір. Вони здійснюються, якщо за них боротися» (цитата з серіалу «Rebelde Way» – авт.). Моя мрія знайшла мене самотужки. Звучить дивно, чи не так? Одного разу, гортаючи книжку, вже не пригадую її назви, я зупинив свій погляд на сторінці, де було зображене серце. Мені було 12! Тієї хвилини в мене всередині щось перевернулося. З того часу все почалося. Я чітко зрозумів, що хочу стати кардіохірургом.

Ніхто не вірив в серйозність моїх намірів, а згодом навіть насміхалися. Було неприємно, правда. Але я не зважав і рухався до власної мети.

«Нічого в тебе не вийде», – переконували мене, але я нікого не слухав. Коли закінчив школу, ні хвилини не вагався, документи подав до медичного університету. Мрія ж повинна здійснюватися, чи не так?

Навіть не можу сказати, з яким задоволенням ходив на заняття й старався вловити кожне слово викладачів. Щоб бути гарним лікарем, треба сумлінно вчитися, переконаний я.

Мені здавалося, що здійснення моєї мрії вже так близько. «Нарешті мене оточують медики», – подумав я й сподівався на підтримку. Та так не сталося... Тут з мене теж насміхалися, мовляв, хочеш стати хірургом, серйозно?

Проте, як кажуть, допоки у двері не постукаєш, їх тобі ніхто не відчинить. І тут двері відчинилися. Стажування та практики – в найкращих кардіохірургічних центрах України, знайомство з провідними європейськими спеціалістами, робота в операційній зі

справжніми фахівцями своєї справи. Про таке можна лише мріяти, еге ж?

Насмішки з боку студентів переросли в повагу, а ті, хто в мене не вірили, кардинально змінили власну думку.

Зараз я – лікар-інтерн відділення кардіохірургії. Моя мрія – за крок від мене. І гадаю, що на цей крок, мені ще вистачить сили. Тому кожному, хто ще вагається, раджу ніколи не відмовлятися від своєї мрії, не опускаючи рук, рухатися вперед. Одного ранку ви прокинетесь, а ваша мрія стала реальністю.



# ВЕСНЯНА БРУНЬКОТЕРАПІЯ

Лілія ЛУКАШ

**БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЄТЬСЯ, ЩО САМЕ НАВЕСНІ БРУНЬКИ МІСТЯТЬ НЕЙМОВІРНО ЦІЛЮЩИЙ ЕФЕКТ. НЕДАРМА Ж КАЖУТЬ, ЩО СИЛА ДЕРЕВА – У БРУНЬЦІ. ЇЇ ОЗДОРОВЧА ДІЯ В БАГАТО РАЗІВ ВИЩА, НІЖ ЛИСТЯ. ЦІЛЮЩИЙ ЕФЕКТ ТРИВАЄ ВСЬОГО КІЛЬКА ДНІВ, ОТОЖ ВСТИГНІТЬ НАСИТИТИ СВІЙ ОРГАНІЗМ ЦИМИ ЧУДОДИЙНИМИ ДАРАМИ ПРИРОДИ.**

Почнімо з липи. Її подрібнені свіжі бруньки застосовують зовнішньо як болезаспокійливий, протизапальний та пом'якшувальний засіб у разі опіків, фурункулів, наривів, виразок на шкірі. Крім того, їх маринують і готують з них салати. Бруньки осики помічні за лихоманки, проносів, ревматизму, подагри, інфекційних захворювань. Для цього з них готують такий відвар: 1 ст. л. бруньок залити 1 склянкою окропу, кип'ятити протягом години, відстояти, перецідити й пити по 1-2 ст. л. тричі на день. З осикових бруньок готують також мазь, якою змащують опіки й гемороїдні шишки. Для приготування мазі 1 ст. л. висушених і розтертих на порошок бруньок просіяти через дрібне сито та змішати зі 100 мл олії.

Відвар бруньок сосни використовують як відхаркувальний, жовчогінний, сечогінний засіб, а також для поліпшення крові, за бронхітів, ревматизму та водянки.

Чудовим очисним засобом є бруньки смородини та порічок. Вони сприяють потовиділенню, мають сечогінні й жовчогінні властивості. З бруньок смородини готують вітамінний чай, який заварюють з розрахунку: 1 ч. л. висушеної сировини на 1 склянку окропу, настоювати 20 хв., перецідити. Для отримання оздоровчого ефекту бажано пити такий чай по 1 склянці двічі-тричі на день.

Тополинні бруньки мають яскраво виражену бактерицидну, жарознижувальну та заспокійливу дію. Настоянку бруньок чорної тополі (осоко-ра) п'ють у разі болю в шлунку, ревматизму. Для її приготування потрібно 1 ст. л. сировини залити 100 мл спирту, настояти 8-10 днів у теплом місці, перецідити. Приймати по 15-20 крапель тричі на день.

## БЕРЕЗА-ЦІЛИТЕЛЬКА

Особливо широко в народній медицині застосовують березові бруньки, з яких готують відвари, настої, настоянки, мазі. Їх заготовляють ранньої весни залежно від погоди та території проживання, тому це може бути тоді, коли бруньки вже набрякли, але ще не розпустилися. Занадто ранній збір нераціональний, адже в бруньках ще не встигло нагромадитися достатньої кількості смолистих та запашних речовин. Зазвичай великі бруньки зрізують з гілок гострим ножом, а дрібні – разом з гілками. Гілки підсушують, обмолочують й лише після цього обривають

з них бруньки. Для сушіння сировину розкладають тонким шаром у добре провітрювані приміщення. Температура не повинна перевищувати 28 градусів, щоб максимально зменшити випаровування ефірних олій. Краще (хоча й довше) сушити за температури 10-12° С. Під час сушіння сировину слід часто перемішувати. Залежно від температури тривалість цьо-

протирають шкіру за гнійних ран, пролежнів, різних форм екземи, невралгічного болю, міозитів, артритів, подагри, ревматизму – робити компреси на суглоби.

**Кашель.** Змішати 3 ст. л. потовчених березових бруньок зі 100 г несолоного масла, поставити на вогонь, довести до кипіння й поставити мліти на дуже слабкому вогні 1 годину. Перецідити, відтисну-



го процесу може бути від одного до трьох тижнів. Зберігають сировину в полотняних торбинках або паперових пакетах чи в скляних банках. Тривалість зберігання два роки.

**Виразка шлунка.** 50 г березових бруньок залити 0,5 л 70% спирту або горілки. Настояти в темному прохолодному місці три тижні, періодично струшуючи вміст, перецідити, залишок відтиснути. Приймати по 20-30 крапель (1 ст. л.) тричі на день за 15-20 хв. до їди. Спиртова настоянка березових бруньок є чудовим ранозагоєвальним засобом. Нею

додають 200 мл меду, все добре перемішати. Приймати 4 рази на день до їди.

**Артрит, біль у суглобах, ревматизм.** Укласти шарами (1-1,5 см) у глиняний посуд 800 г свіжого несолоного масла й 400 г свіжих березових бруньок (перший та останній шари – масло), накрити, обмастити кришку тістом і поставити в духовку на 2-3 години, температура в духовці має бути 100 градусів С. Потім відтиснути, додати порошок камфори – 7 г, скласти в посудину, щільно закоркувати, зберігати в холодильнику.

**Герпес.** Залити 1 ст. л. березових бруньок 1 склянкою

окропу й кип'ятити 15-20 хв. Настояти до охолодження, перецідити. Протирати цим настоєм уражені ділянки.

**Застуда, грип.** Залити 5 ст. л. розім'ятих березових бруньок 2 склянками горілки, настоювати в темному місці за кімнатної температури 40 днів, періодично струшуючи. Потім перецідити, додати 2 ст. л. меду, добре розмішати. Приймати по 1 ст. л. кілька разів на день за 30 хв. до їди. Настій березових бруньок: 10 г (0,5 ст. л.) сировини покласти в емальований посуд, залити 200 мл гарячої води, закрити кришкою й нагрівати на водяній бані 15 хв. Витримати 45 хв. за кімнатної температури, перецідити, відтиснути. Об'єм отриманого настою довести первареною водою до початкового. Зберігати в прохолодному місці не більше 2 днів. Приймати теплим по 1/3-1/2 склянки двічі-тричі на день за 10-15 хв. до їди як сечогінний засіб у разі набряків серцевого походження та жовчогінний – у разі захворювань печінки й жовчних шляхів.

**Проблемна шкіра: подразнення, прищі.** Залити 1 ст. л. бруньок 1 склянкою гарячої води, варити на слабкому вогні 15 хв. Настояти 3 години, перецідити. Робити примочки та протирати шкіру обличчя.

**Протипоказання.** Березові бруньки слід вживати з обережністю, адже смолисті речовини подразнюють ниркову паренхіму. Не рекомендують їх використовувати й під час вагітності. Шановні читачі! Перед застосуванням рецептів народної медицини слід переконатися у відсутності у вас протипоказань, а також порадитися зі своїм лікарем.

# ОСОБЛИВОСТІ ШКІРИ РУК І ДОГЛЯД ЗА НЕЮ В УМОВАХ НЕСПРИЯТЛИВОЇ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ

**(Закінчення. Поч. на стор. 6)** порушення епідермального бар'єру, кератиноцитів, подальше вивільнення прозапальних цитокінів, активацію імунної системи шкіри та уповільнений тип реакції гіперчутливості. Можуть виникати побічні дерматологічні ефекти, такі, як надмірна сухість шкіри або навіть контактний дерматит, особливо в осіб з atopічним дерматитом в анамнезі. Ці шкірні захворювання ідеально піддаються лікуванню, а нанесення зволожувального крему відразу після миття рук або після використання портативного дезінфікуючого засобу для рук є наріжним каменем у запобіганні розвитку екзематозних змін шкіри рук.

У нинішньому глобальному

контексті можливе виникнення цих дерматологічних побічних ефектів жодним чином не має змушувати людей відхилитися від суворих правил гігієни рук.

У людей з екземою рук/дерматитом знижений вміст ліпідів (жирів) у шкірі на руках і зазвичай вони повинні уникати мила. Однак у зв'язку з пандемією COVID-19 зараз рекомендують навіть тим, хто страждає на дерматит рук, використовувати мило для миття рук протягом 20 секунд. Потім слід витерти руки насухо одноразовим паперовим рушником. Відразу після миття рекомендують скористатися зволожувальним кремом. Якщо мило та вода відсутні, треба використовувати дезінфікуювальні гелі для рук.

ВООЗ рекомендує медичним працівникам дезінфікувати руки, розтираючи їх засобом на спиртовій основі, якщо руки помітно не забруднені. У разі помітного забруднення кров'ю або іншими рідинами організму слід вмити руки водою з милом.

Рясне зволоження найжирнішим зволожувальним кремом для рук може допомогти запобігти проблемі. Зазвичай рекомендують легкий зволожувальний крем для рук кожні 1-2 години протягом дня та жирний зволожувальний крем на ніч (під бавовняними рукавичками, якщо не хочете заплямувати постільну білизну).

Тримати руки завжди треба сухими, обережно використовуючи рукавички. Перед робо-

тами у вологому середовищі треба скористатися зволожувальним кремом та одягти легкі бавовняні рукавички, а потім гумові або ПВХ-рукавички для домашньої роботи чи промислової або садової рукавички для тяжких робіт. Кожні 15 хвилин потрібно робити перерву, знімати рукавички й знову зволожувати шкіру рук. Бавовняні рукавички годяться для «сухих» робіт удома, як-от полірування тощо. Хірургічні латексні рукавички можуть бути придатними для делікатної вологої роботи.

Варто уникати прямого контакту рук з миючими засобами, використовувати пральну й посудомийну машини, якщо це можливо. Гель для душу, шампунь і кондиціонер також слід

підбирати з обережністю. Перстені слід носити лише в особливих випадках, ніколи під час роботи, а також уникати дешевих прикрас (18-каратне золото, срібло або нержавіюча сталь безпечні).

Придбайте велику кількість рукавичок і зволожувачів для рук та розкладіть їх у стратегічних місцях удома й на роботі, щоб вам не довелося шукати їх кожен раз, коли вони знадобляться, наприклад, у ванній, кухні, гаражі, машині тощо.

Раптове погіршення стану шкіри рук має стати причиною для візиту до лікаря, адже вам може знадобитися лікування антибіотиками, стероїдними мазями або проведення лабораторних тестів чи спеціальних досліджень.

**РАКУРС**



(Зліва направо): **Уляна ПРИСЯЖНА та Ольга МАЛІНОВСЬКА**, палатні медсестри урологічного відділення

**Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА**

Дружина приходять до лікаря:

— Лікарю, допоможіть, у мого чоловіка манія переслідування.

Лікар дає їй пігулки. Через місяць вони випадково зустрічаються.

— Як, допомогло?  
— Ні, тиждень тому його заарештували та конфіскували все майно.

Помирає психолог. Підходить до воріт раю. Апостол Петро його питає:

— Ти хто?  
— Психолог...  
— Ууу, ні, психологів до

пекла! Психолог, плачучи, йде до сусідніх дверей, сідає зручніше на пательню... і раптом бачить, що за парканом, у раю, сидить Фройд і жере яблука! Психолог починає галасувати, тупати ногами, кричати та кликати апостола Петра.

— Чого тобі!  
— Так... Як же! Ви ж сказали, психологи до раю не потрапляють! А у вас там Фройд!

Апостол Петро просовується в дірку в паркані та пошепки каже:

— Тільки між нами: який з Фрейда психолог?

**СМІШНОГО!**

Пацієнтка скаржиться своєму психологу:

— Лікарю, ми з чоловіком ніколи не сваримося.

— Дивно. Мабуть, ви не створені одне для одного.

— Лікарю, я з'їв піцу разом з упаковкою. Я помру?

— Не знаєте, що всі колись помруть.

— Усі помруть? Боже, що я наробив?!

Акція від пологового будинку: «Народи двійнят — і отримай третє в подарунок!»

**І НАСАМКІНЕЦЬ...**

**ПЕРЕДБАЧАТИ СЕРЦЕВІ НАПАДИ НАВЧИЛИ КОМП'ЮТЕРИ**

Вчені створили новий метод внутрішньосудинної візуалізації, завдяки якому комп'ютери навчилися передбачати серцеві напади.

«Якщо нестабільні коронарні бляшки можуть виявити до того, як вони розірвуться, фармакологічне або інше лікування можуть розпочати на ранній стадії, щоб запобігти серцевим нападам і врятувати життя», — каже керівник дослідницької групи Семантіні Надкарні з Центру фотомедицини Wellman, зазначивши при цьому, що розробка нового методу є важливим кроком у досягненні цієї мети.

Відомо, що новий метод внутрішньосудинної лазерної візуалізації вже випробували



на моделях тварин. Встановили, що комп'ютер здатний виявляти відмінні механічні особливості бляшок, які мають високі ризики розірватися в фізіологічних умовах руху серця, кровотоку та дихання.

**ЛІКАРІ НАЗВАЛИ НЕЗВИЧАЙНИЙ СИМПТОМ**

Почуття неспокою або тривоги можуть попереджати про серцевий напад. Про це йдеться на сайті Express з посиланням на дані Націо-

нальної служби охорони здоров'я Великої Британії.

За словами фахівців, дуже часто ці ознаки більшість людей плутають з панічною атакою. Це відбувається через те, що багато симптомів цього стану схожі з ознаками серцевого нападу.

Більшість таких панічних атак тривають від 5 до 20 хвилин, хоча деякі пацієнти можуть відчувати їх до години. Фізичні відчуття при панічній атаці: голосний стукіт або почастивання пульсу, серцебиття, слабкість, заморочення. Людям також може бути дуже душно або холодно, вони можуть

лягтися, тремтіти й тряситися, відчувати нудоту та біль у грудях або животі. Деякі можуть відчувати, що втрачають розум, не контролюють власне тіло.

Такі симптоми, можуть бути ознакою серцевого нападу, і вимагають невідкладної медичної допомоги, попереджають лікарі.

**СКАНВОРД**

Відповіді у наступному числі газети

1. Прекрасна половина	3.	2. У греків — богиня справедливості	4. Праматір	5. Запашний полин	6. Музичний інструмент
	11. Почуття страху	7. Начальник	8. Папуга	9. Вулкан на Сицилії	10. Одна з 9 муз
15. Капітан ковчег	16.	12. Виготовляє тканини	13. Таз	14. Кулінарний виріб	17. Його не любить теща
18. Бик	19. Місто у ФРН	20. Нота	21. Риболовне знаряддя	22. Квітка	23. Сотка
24. Препарати	25. Сир з овечого молока	26. Райцентр на Хмельниччині	30. Балка	32.	
27. Оснівав Беатріче	28. Ляк	29. Староукраїнська літера	31. Ахматова, Герман	33. Поема Т.Шевченка	34. Незасна мати (міф.)
38. Дружина Карася	39.	35. Латинська літера	36. Великий танцювальний вечір	37. Літаюча тарілка	40. Крушельницька
41. Вид сокири	42. Деревообробний комбінат	43. Рідка жирова речовина	44. Хвалений вірш	45. Тип вагона	46. Муз. мажорний лад
46. Муз. мажорний лад	47. Бивень	48. Всевишній	49. Продукт переробки нафти	50. Для ставки в грі	51. Матір богів
52. Чоловічий двобортний одяг	53. Нота	54.	55. Гай, діброва	56. Бойовий	57. Жіноче ім'я
58. Скарбниця	59. Мурчик	60. Бойова машина	61. Населений пункт	62. Харчовий виріб	63. У греків — володар вітрів
64. 4047 м <sup>3</sup>	65. Кістяк	66. Світловий парламент	67. Природна фарба	68. Друг Болека	69. С.Н.
70. Народна казка	71. Віршований стиль	72. Смажена страва з яєць	73. Документ, чек	74. Нива	75. «Бери», «Вьми»

Відповіді на сканворд, вміщений у № 2, 2021 р.

1. Жом. 2. Чохол. 3. Східний. 4. Демарш. 5. Йодинол. 6. Авокадо. 7. Мо. 8. «Монд». 9. Овоч. 10. Ківш. 11. Вакх. 12. Маслюк. 13. Декада. 14. Аргамак. 15. Динозавр. 16. Ерот. 17. Лем. 18. Рай. 19. Христос. 20. Га. 21. Отологія. 22. Караоке. 23. Какао. 24. Гну. 25. АСУ. 26. МЗС. 27. Око. 28. Тло. 29. Ют. 30. Ксерокс. 31. Квас. 32. Зозуля. 33. Крос. 34. Аа. 35. Гралі. 36. Ананас. 37. Гра. 38. Йот. 39. Буй. 40. Трон. 41. Нора. 42. «Стожари». 43. Акан. 44. Бард. 45. Лот. 46. Рок. 47. Ятір. 48. Сноб. 49. Тік. 50. Крах. 51. Корсар. 52. Ара. 53. Сонечко. 54. Ка. 55. Ему. 56. Мі. 57. Іспит. 58. РГ. 59. Раса. 60. Гус. 61. Колиба. 62. Крем. 63. Охра. 64. Ми. 65. Гать. 66. Зубр. 67. Чизель. 68. Три. 69. Едіта. 70. Уд. 71. Спина. 72. Лак. 73. Бі. 74. Барс. 75. Айва. 76. Вія. 77. Ран. 78. Арт. 79. Батат. 80. Авари. 81. Іран. 82. Ясна.