

СТОР.

2

НЕФРОЛОГИ ВІДЗНАЧАЮТЬ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО



На Тернопільщині нефрологія як галузь практичної медицини зародилася разом з відкриттям 1976 року на базі тоді ще обласної лікарні нефрологічного відділення, яке було одним з перших в Україні. Очолила його лікар Олена Мартинюк. Нині завідувачка нефрологічного відділення – Галина Богданівна Симко.

СТОР.

3

ЗДОРОВІ НИРКИ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ



20 березня відзначили Всесвітній день нирки. Не дивно, що цьому великому органу присвятили стільки уваги. Адже його необхідність важко переоцінити – це найпотужніший природний фільтр нашого організму, без якого неможливо вести повноцінний та активний спосіб життя.

СТОР.

5

РОКСОЛАНА НЕМЕШ: «РУКОДІЛЛЯ ДОПОМАГАЄ ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ ДУМОК»

«За що люблю свою роботу? За те, що маю змогу допомагати людям. У мене дуже гарний колектив, колеги постійно підтримують один одного і ти знаєш, що маєш на кого покластися у складних ситуаціях. Знаєте приказку: «Один в полі не воїн», так само і в лікарні», – каже пані Роксолана.



СТОР.

7

ДМИТРО ХВАЛИБОГА: «ХІРУРГІЯ – МАЙЖЕ ЮВЕЛІРНА РОБОТА, ВОНА ПОМИЛОК НЕ ПРОБАЧАЄ»

«Ким би став, якби не лікарем? Ні, лише лікарем! Цією професією марив ще зі шкільної парти, – ділиться думками клінічний ординатор кафедри хірургії №1 Дмитро Хвалибога, – хоча в родині лікарів немає. Найбільше моє рішення підтримувала бабуся».



СТОР.

11

ЧЕРЕМША – КОМОРА ВІТАМІНІВ НАВЕСНІ

Вона містить каротин, до 100 мг вітаміну С, а також ефірну олію, фітонциди, лізоцим, глікозиди, органічні кислоти та мінеральні солі. Ще з давніх часів відомі її протицинготні та протисклеротичні властивості. У народній медицині черемшу використовують при порушенні травлення, відсутності апетиту, при катарах шлунка та кишківника. Добра вона, як профілактичний засіб від грипу.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№3 (167) 27 БЕРЕЗНЯ
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ЛЕСЯ ТАРАС: «НАЙБІЛЬШУ РАДІСТЬ ПРИНОСИТЬ ТЕ, КОЛИ ДОПОМАГАЄШ ПОБАЧИТИ СВІТ У ВСІХ ЙОГО БАРВАХ»



Леся ТАРАС – операційна медсестра офтальмологічного відділення.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ЗДОБУТКІВ – НА ПРОФЕСІЙНІЙ НИВІ

Анастасія БАСОК,
м. Ланівці

Майже два тижні перебувала на лікуванні в кардіологічному відділенні університетської лікарні. Здається, особливих проблем зі здоров'ям не відчувала, іноді тиск підскачить, чи у серці защемить, але завжди давала собі раду пігулками та дотриманням здорового способу життя. Щоправда, на цей раз і вони не допомогли, лікування в районного кардіолога також виявилось безрезультатним, отож звернулася до фахівців університетської лікарні. І не даремно, через два тижні лікування мій стан значно поліпшився, хоча стрибки тиску ще дають про себе знати, але почуваюся непогано, зважаючи на вік, мені – 78.

Особливу вдячність хочу висловити моєму лікуючому лікарю – асистенту Тернопільського державного медуніверситету ім. І.Я. Горбачевського Олені Анатоліївні Прокопович та завідуючій відділенням Наталії Мирославівні Вівчар. Це й справді, висококласні спеціалісти, люди з теплим і ніжним серцем. Нехай і в їхньому житті все складається якнайкраще, здобутків їм на професійній ниві! Нехай перший місяць весни буде щедрим на тепло та сонцяєйні посмішки пацієнтів для усіх фахівців кардіологічного відділення, які повертають людям найцінніше – здоров'я.

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

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

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ

НЕФРОЛОГИ ВІДЗНАЧАЮТЬ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

СЬОГОДНІ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ НЕФРОЛОГА. ВПЕРШЕ ДЕТАЛЬНО ДОСЛІДИЛИ ХВОРОБИ НИРОК У ХІХ СТОЛІТТІ ОСОБИСТІЙ ЛІКАР КОРОЛЕВИ ВІКТОРІЇ, ОСНОВОПОЛОЖНИК НЕФРОЛОГІЇ РІЧАРД БРАЙТ. А ОТ В ОКРЕМУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЮ ВОНА ВИДІЛИЛАСЯ ЛИШЕ У 60-Х РОКАХ ХХ СТОЛІТТЯ.

Проте нині нефрологія – один з розділів внутрішньої медицини, який розвивається швидко й динамічно. На Тернопільщині ця галузь практичної медицини зародилася разом з відкриттям 1976 року на базі тоді ще Тернопільської обласної лікарні нефрологічного відділення, яке було одним з перших в Україні. Очолила його лікар вищої категорії Олена Степанівна Мартинюк. Нині завідувачка нефрологічного відділення університетської лікарні – Галина Богданівна Симко. У тісній співпраці з практичною нефрологією працює колектив кафедри внутрішньої медицини №3 Тернопільського медуніверситету, яку очолює професор Лілія Петрівна Мартинюк.

Кореспонденти газети «Університетська лікарня» зустрілися та спілкувалися з двома представниками цієї професії – ветераном нефрологічного відділення Ніною Шевченко й представником молодого покоління лікарів – Оленою Салагорник.

НІНА ШЕВЧЕНКО: «НЕФРОЛОГІЯ – КОРОЛЕВА ТЕРАПІЇ»

– Ніно Юріївно, ви прийшли у «нефрологію» одразу після інституту?

– Ні. Після закінчення Тернопільського медінституту мене за розподілом скерували в Баворівську дільничну лікарню, що в Тернопільському районі. У той час її очолював відомий на Тернопільщині лікар, громадський діяч Євген Володимирович Чубатий. Щойно я прибула в лікарню, ледве переступивши її поріг, він одразу ж повідомив, що йде у відпустку, а на мене залишає лікарняну господар-

ку. Не знаю, чому він прийняв таке рішення, можливо, й справді, стомився, а може, хотів влаштувати мені бойове хрещення, щоб побачити, на що я здатна. Бо молоді лікарі надовго у глибинці не затримувалися, всі прагнули працювати в міських закладах охорони здоров'я. Мене, звісно, трохи приголомшила ця звістка – за кілька годин пригадала, по суті, усе, що вивчала в інституті. І мов у воду дивилася, бо на наступного дня вже довелось надавати невідкладну меддопомогу. Це був гарячий серпневий день, коли в селі саме у розпалі жнива, польові роботи, і ось на біду стався трагічний випадок – молодий чоловік упав з копиці сіна та отримав травму основи черепа. Мені тоді одразу ж пригадався симптом чорних окулярів, про який ми знали лише з медичних підручників, а тут – усе як на долоні. Я ж блискавично мусила приймати рішення, бо ж на кону – життя людини. Взагалі в ті перші роки моєї праці у дільничній лікарні всіяких випадків було вдосталь – і патологічні пологи довелось приймати, і оглядати та лікувати дітей, стежити, щоб вчасно проходили щеплення. Знаєте, лікар у селі – це, як говорив мій наставник Євген Володимирович, «майстер на всі руки». Бо куди за допомогою біжать люди – у лікарню, і їм не поясниш, що це не твоя спеціалізація, чи немає відповідних інструментів. Там й справді кожен медик має бути універсалом, бо інакше його не вважатимуть лікарем. Але з іншого боку, такий екстрим, як нині висловлюється молодь, є дуже гарною практикою для молодих лікарів, які хочуть оволодіти професією сповна. Кращого місця, аби відчути себе фахівцем, мені здається, немає, бо там твоя робота на видноті.



(Зліва направо): Галина СИМКО – завідувачка нефрологічного відділення, Ірина ДУБЛЯНКО – процедурна медсестра, Надія ШЕВЧУК – старша медсестра, Леся МАКАР – палатна медсестра

– Як стали нефрологом?

– Можна вважати, випадково. Хоча й кажуть, що випадковостей не існує, але в мене не було чітко поставленої мети стати нефрологом. Це, напевно, доля дала мені такий шанс, а я вже не розгубилася. Так і обрала спеціалізацію, яка й стала моєю на все життя. Коли я прийшла в тоді ще обласну лікарню, то мене призначили на посаду дієтолога, це був 1972 рік. У травні 1976 року зорганізували нефрологічне відділення й мені запропонували там місце праці, я погодилася. Так нефрологія увійшла в моє життя, я була у числі тих, хто відкривав цей підрозділ і приймав перших пацієнтів.

– І навіть свого першого хворого пригадуєте?

– Незважаючи, що з того часу минуло понад 45 років, першого хворого, точніше, хвору мені не забути. Це жінка, яку доправили до нас з якогось району області, в неї був астматичний напад, до слова, спочатку у відділенні перебували недужі й з цією патологією. Також було п'ять алергологічних ліжко-місць і стільки ж для осіб з професійними захворюваннями. Не вірю у містику, але всі тоді подекували, що відділення буде важким, бо першою сюди доправили жінку, та ще й такому важкому стані. Незважаючи на заботони, так і сталося, згодом до нас скеровували

тих пацієнтів, яким уже не в силі були допомогти в районних лікарнях, з важкими патологічними станами. У ті часи одним з кураторів відділення був професор Борис Іванович Рудик. Він часто навідувався до нас і надавав таким хворим консультації та приписи. Першим моїм пацієнтом нефрологічного профілю був чоловік з гострим гломерулонефритом, лікування розпочали в районній лікарні. Але йому полегшало лише тоді, коли ми призначили гормональну терапію, яка є патогенетично обґрунтованою в таких випадках. Стан чоловіка значно поліпшився, і це був добрий знак, що відділення має перспективу, а для лікарів з'явився своєрідний стимул для професійного розвитку.

– Скільки зараз пацієнтів проходить у вас лікування та з якими недугами?

– Зазвичай щомісяця надаю допомогу в нашому стаціонарі 20-25 пацієнтам. Це люди з різноманітною нефрологічною патологією, мешканці міст і сіл нашої області. Але більшість з них звертається, коли недуга вже у давній формі, часто навіть у стадії ниркової недостатності. Є пацієнти, в яких хвороба зайшла надто далеко, це недужі у термінальній стадії ниркової недостатності, яким проводимо додіалізу терапію, а згодом їм призначають програмний гемодіаліз. Загалом у нас проходять

лікування пацієнти з ускладненими пієлонефритами, гломерулонефритами. Найсерйозніше захворювання нирок – гломерулонефрит. Це хвороба, яка «зростає» дуже повільно, але підступно. Хворий відчуває загальну слабкість, утім, гострих симптомів немає, і єдиний шлях її виявити – це відстежити зміни в лабораторних дослідженнях сечі. Ризикують захворіти ті, хто часто хворіє на ГРВІ, перехворів на ангіну чи мав каріозний зуб, інше. Такі поширені серед жінок недуги, як аднексити, а у чоловіків – запалення передміхурової залози, також можуть спричинити захворювання нирок. Тому навіть подолавши всі ці проблеми, рекомендую здавати для тестування сечу. І вже сімейний лікар має з'ясувати, чи не постраждали під час цих недуг нирки. Біда в тому, що за давнини гломерулонефрит переходить у хронічну форму і, як би ми не намагалися його подолати, призводить до хронічної ниркової недостатності. Взагалі ж ниркова недостатність тісно межує з таким захворюванням, як поліорганна недостатність, бо згодом страждають чи не всі органи.

– Кому необхідно звернутися до нефролога, аби запобігти недугі нирок?

– Наші фахівці ще й консультують в інших медичних закладах області. Доволі часто під час таких консультацій й зустрічаємо «наших» пацієнтів. Скажімо, в пологовому будинку, де перебувають вагітні жінки з нефропатією. Саме цю патологію й виявляють під час вагітності. Але коли щасливі матері народжують дитинку та залишають пологовий будинок, їм видається, що небезпека минула, бо деякий час недуга не дає про себе знати. Тому вони й не зважають на наші рекомендації та застороги. І таких пацієнток чимало. Ось і зараз у нашому відділенні проходить курс лікування одна з жінок, в якій була нефропатія під час вагітності, я є її лікуючим лікарем ще з 1997 року. Одразу після пологів у неї розвинувся гломерулонефрит, але чомусь лабораторні дослідження не стали приводом розпочати лікування. У наше відділення її доправили вже у термінальній стадії ниркової недостатності. Через півроку ми призначили їй програмний гемодіаліз, на якому вона перебувала впродовж п'яти років.

(Продовження на стор. 3)

НЕФРОЛОГИ ВІДЗНАЧАЮТЬ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО

(Закінчення. Поч. на стор. 2)

2002 року за сприяння колишнього ректора ТДМУ Леоніда Якимовича Ковальчука столичні фахівці пересадили хворій донорську трупу нирку й упродовж 16 років вона жила з трансплантованим органом. За цей час виховала та дала освіту своїм чотирьом дітям. Щодо профілактики нефрологічних захворювань, то, якщо пацієнт має незначні зміни в дослідженнях сечі, підвищені цифри артеріального тиску, набряки, анемію — це привід прийти на консультацію до нефролога.

– Ніно Юрїївно, що, крім нефрології, захоплює вас у житті, чи маєте улюблене заняття?

– На улюблені справи часу завжди чомусь не вистає, але захоплюють мене домашні тваринки.

– Яка ваша головна риса?

– Мені не просто мовити про себе, бо вийде, як самохвалювання, але в інших людях особливо ціную людяність. Ця риса, як кажуть, на всі віки, і я намагаюся у своїх справах її позиціонувати.

– Що найбільше цінуєте в чоловіках?

– Турботу, мужність і ніжність.

– А в жінках?

– Насамперед жіночність та доброту.

– Ваш головний недолік?

– Я надто близько беру до серця негаразди.

– В якій країні хотіли б жити?

– В Україні.

– Ваш улюблений птах?

– Горлиця. Я люблю голубів, часто їх підгодовую.

– Яку реформу оцінюєте особливо високо?

– Ту, яка принесе користь людям.

– Дар, яким би ви хотіли оволодіти.

– У своєму житті я дуже прагнула, але так і не сталося, здійснити три речі — навчитися плавати, опанувати водіння авто та кататися на ковзанах. Шкодную про це, хоча й не дар, а захопленням ці заняття могли б стати.

– Ваш стан душі цієї хвилини?

– Душевної рівноваги.

– З ким з відомих сучасників хотіли б зустрітися?

– З професором Ольгою Богомолець.

– Місце, де були б найбільш щасливі.

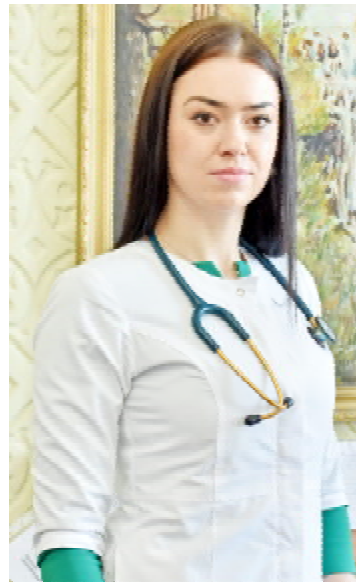
– У Баворові. Там відбулося моє становлення в професії.

– Ваше життєве кредо.

– Навіть за найважчих обставин не впадати у відчай та пам'ятати: після важких подій обов'язково з'явиться щось добре. Життя — прекрасне.

ОЛЕНА САЛАГОРНИК: «ПРО ЗДОРОВІ НИРКИ ПОДБАЄМО РАЗОМ»

Майже рік минув з часу, як Олена Салагорник відкрила нову сторінку свого професійного літопису в нефрологічному відділенні. Власний шлях у медицину вона розпочала чотири роки тому в приймальному відділенні університетської лікарні.



Олена САЛАГОРНИК — лікар-нефролог

– Влитися у діяльність нефрологічного відділення мені допомогли чудові лікарі, мої наставники, які тут працюють, — каже пані Олена. — Спочатку апробовувала себе в новій спеціальності, а після закінчення тримісячних курсів працюю самостійно. Коли проходила інтернатуру, то першим відділенням, в якому мені до-

велось працювати, було нефрологічне. Тоді й здогадатися не могла, що в цьому є щось символічне. Якби хтось сказав, що буду нефрологом, напевно, засумнівалася б. Але саме ця спеціальність припала мені до душі. Про це навіть свідчать перші записи в моєму нотатнику, які присвячені також цій науці. Чим більше працюю, тим більше подобається, отож мій вибір вважаю правильним. День нефролога я разом зі своїми колегами відзначила заздалегідь, побувавши в Києві на міжнародній конференції, присвяченій Всесвітньому дню нирки. Для мене це вагома подія в житті, адже відчула власну причетність до великої нефрологічної спільноти. Було цікаво почути нову інформацію, взяти участь у майстер-класах.

Професійне свято для лікарів — це насамперед привід звернутися до людей та нагадати, аби вони не нехтували своїм здоров'ям. Нехай приходять на профілактичні огляди, а лікарі нададуть необхідні консультації. Не потрібно чекати, коли щось заболить, а вчасно діагностувати та лікувати недугу, коли ще вона на ранніх етапах. Здоров'я нирок — у ваших руках, а ми обов'язково вам допоможемо.

ЗДОРОВІ НИРКИ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

Лариса ЛУКАЩУК

ДВІ ЗНАКОВИХ ДЛЯ МЕДИЧНОГО СВІТУ ПОДІЇ ВІДБУЛИСЯ НА ПОЧАТКУ БЕРЕЗНЯ. ОДНА ІЗ НИХ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ НИРКИ, ІНША – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ НЕФРОЛОГА. НЕ ДИВНО, ЩО ЦЬОМУ НЕВЕЛИКОМУ ОРГАНУ ПРИСВЯТИЛИ СТИЛЬКИ УВАГИ. АДЖЕ ЙОГО НЕОБХІДНІСТЬ ВАЖКО ПЕРЕОЦІНИТИ – ЦЕ НАЙПОТУЖНІШИЙ ПРИРОДНИЙ ФІЛЬТР НАШОГО ОРГАНІЗМУ, БЕЗ ЯКОГО НЕМОЖЛИВО ВЕСТИ ПОВНОЦІННИЙ ТА АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

Тому доволі логічним у цьому контексті є завдання, яке поставили засновники цих дат у календарі — повернути увагу світової спільноти, пересічних громадян і професійних лікарів до профілактики та обізнаності щодо хронічних захворювань нирок.

Асоціація нефрологів України та Національна медична академія післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика у переддень таких подій зазвичай проводять симпозиуми, конференції, форуми, на які запрошують лікарів-нефрологів з тим, аби розв'язати назрілі проблеми галузі, обговорити сучасні технології та методи лікування. Не винятком став і цьогорічний форум, присвячений Всесвітньому дню нирки. Відбувся захід у Києві, там побували й лікарі-нефрологи, які представляли Тернопільську університетську лікарню. Враженнями попросили поділитися завідувачку відділення гемодіалізу Світлану Данилів і доцента кафедри внутрішньої медицини № 3, кандидата медичних наук Інну Якубишину.

Завідувачка відділення гемодіалізу Світлана ДАНИЛІВ:

– Форуми, які відбуваються під патронатом Асоціації нефрологів України та галузевого Міністерства, є особ-



Світлана ДАНИЛІВ — завідувачка відділення гемодіалізу

ливою подією в моєму житті, тому вже багато років поспіль приймаю запрошення на такі зустрічі. Науково-практичну конференцію, яка відбулася на початку березня, її організатори — кафедра нефрології та нирково-замісної терапії

Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика, присвятили актуальним питанням нефрології, діалізу та трансплантації. Участь у конференції взяли понад двісті делегатів з різних регіонів України. Ми отримали унікальну нагоду обмінятися досвідом і отримати доступ до найостанніших новинок у лікуванні хронічних хвороб нирок. Приємно, що й Тернопільщину представляла велика команда спеціалістів нашого медзакладу, а саме нефрологічного та відділення гемодіалізу, а також науковці Тернопільського медичного університету.

Хочу зауважити, що цьогорічна конференція вирізнялася особливим представництвом іноземних фахівців — це відомі нефрологи світового рівня з Італії, Польщі. У широкому колі науковців і представників практичної медици-

ни обговорили актуальні питання застосування новітніх методів лікування та діагностики нефрологічних захворювань. Чимало «гарячих» проблем нефрологічної практики прозвучало на засіданнях. Вони були присвячені як класичній нефрології, так і всім сферам, дотичним до цього напряму, — урології, акушерству та гінекології, кардіології. Особливістю конференції було розмаїття форм діяльності — це і лекції, і дискусії, і майстер-класи. Головний натхненник та ідейний лідер цього заходу — завідувач кафедри нефрології та нирково-замісної терапії, доктор медичних наук, професор Дмитро Іванов. У своєму вступному слові він подякував аудиторії за зацікавленість до конференції, зазначивши, що Всесвітній день нирки це є доволі гарний спосіб, аби повернути увагу широкого кола лікарів до проблем здоров'я, які пов'язані зі станом нирок. Найголовнішим у виявленні захворюваності в людей з порушеною функцією нирок, за словами професора, є їх первинне обстеження з оцінкою артеріального тиску, аналізом сечі та визначенням рівня креатиніну в крові, (Продовження на стор. 4)

ЗДОРОВІ НИРКИ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

(Закінчення. Поч. на стор. 3) що може виконуватися повсякчасно, забезпечуючи в такий спосіб профілактику захворювання. Також він зазначив, що цього року конференція збрала велику кількість учасників через тенденцію до зростання поширеності захворювання, що свідчить про дедалі більшу вагомість проблеми ниркових хвороб.

Загалом науково-практична конференція відбулася в дружній атмосфері збагачення досвідом шляхом актуальних дискусій та обговорень. Доповіді й майстер-класи, представлені на форумі, не лише збагатили нас новими даними сучасної нефрології, але й змусили під іншим кутом зору подивитися на деякі усталені парадигми. У цьому, на мій погляд, й полягає професійне вдосконалення, яке підтримує цікавість до професії, дає насагу не зупинятися на досягнутому заради однієї важливої справи – лікування та подовження життя пацієнтів з нирковою патологією.

Доцент кафедри внутрішньої медицини № 3 Інна ЯКУБИШИНА:

– Науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Актуальні питання нефрології, діалізу та трансплантації – Всесвітній день нирки-2018» присвятили 100-річчю заснування Національ-



Інна ЯКУБИШИНА – доцент кафедри внутрішньої медицини № 3

ної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика МОЗ України. Взагалі ж цього річчя Всесвітній день нирки відбувся під знаком профілактики, своєчасної діагностики та коректного лікування захворювань нирок у жінок. Тернопільську делегацію представляли експерт управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА з нефрології Г.Б. Симко, експерт управління охорони здоров'я ТОДА з питань гемодіалізу С.В. Данилів, лікар відділення гемодіалізу З.І. Літовкіна, лікар-нефролог О.О. Салагорник, дитячий нефролог Л.В. Гриц-

ків. Учасників науково-практичної конференції привітав завідувач кафедри, президент Української асоціації дитячих нефрологів, професор Дмитро Іванов. Організатори заходу представили його учасникам розмаїту палітру тем для дискусій, обговорень, мали можливість ознайомитися з найновішими досягненнями вітчизняної та європейської школи нефрології. Зокрема, в доповіді професора Беати Ліпської з медичного університету польського міста Гданськ, прозвучала інформація про перевагу генетичних досліджень за стероїдрезистентного нефротичного синдрому над інвазивними методами обстеження такими, як біопсія нирки. Зацікавлено сприйняла аудиторія незвичну форму подачі матеріалу – «дуель» нефролога та уролога, в якій головними дуелянтами виступили завідувач відділення ендоскопічної урології та літотрипсії Інституту урології НАМН України О. Шевчук і декан терапевтичного факультету, доцент кафедри нефрології та нирково-замісної терапії, доцент С. Кушніренко. Зокрема, йшлося про покази до урологічних втручань за сечокам'яної хвороби та нові стратегії діагностики й лікування

подагричної нефропатії. Доцент НМАПО ім. П. Л. Шупика О. І. Таран розповіла про перебіг успішної вагітності в пацієнтки з термінальною нирковою недостатністю. Професор Іванов Д.Д. провів майстер-клас щодо диференційної тактики ренопротекції залежно від стадії порушень швидкості клубочкової фільтрації. Про кардіоваскулярні ризики при хронічній хворобі нирок доповів завідувач кафедри внутрішньої медицини №2 Дніпропетровської медичної академії професор О.В. Курята. Морфологічні аспекти ураження нирок при IgG4-асоційованих захворюваннях було висвітлено у спільній доповіді професора О.О. Дядик і докторанта Університету Мілана-Біокка (Італія) М. Д. Іванової. Фінальним етапом форуму став дискусійний клуб, присвячений проблематичі застосування нестероїдних протизапальних препаратів у пацієнтів із хронічною хворобою нирок.

ЩО ШКОДИТЬ ПРИРОДНОМУ ФІЛЬТРУ ОРГАНІЗМУ

1 Вживання занадто солоних страв і газованих напоїв. Надмірне вживання солі понад п'ять грамів на добу призводить до підвищення артеріального тиску та затримки рідини.

2. Алкоголь – один з основних ворогів здорових нирок, який може призвести до розвитку ниркової недостатності. Це стосується й слабоалкогольних напоїв, пива.

3. Різке схуднення. Жорсткі дієти можуть сильно зменшити кількість жиру навколо внутрішніх органів, у тому числі нирок, що загрожує їх опущенням. Небезпечно для нирок також безсольові дієти та білкові дієти (зайві білки розщеплюються з утворенням кінцевих продуктів азотистого розпаду – креатиніну, сечовини, сечової кислоти, які шкодять організму та їх повинні виводити нирки).

4. Погано впливають на нирки парникові овочі та фрукти, які вирощують з використанням пестицидів. Нирковими провокаторами є шпинат, щавель, велика кількість шпигину. Не люблять нирки також продуктів з надмірною кількістю залізовмісних сполук: стару свинину, лівер.

6. На нирки погано діють хронічні вогнища інфекції (ангіни, хронічні тонзиліти, гайморити, карієс). З одного боку, вони викликають постійну, хоч і незначну інтоксикацію, а з іншого – збудники з током крові можуть потрапляти в нирки і викликати запалення (особливо стрептококова інфекція).

7. Нирки не люблять холоду. Небезпечно сидіти на чомусь холодному та вологому, на камені, сирій землі.

8. Небезпечним для нирок є безконтрольний прийом різних лікарських засобів, насамперед – протизапальних та знеболюючих, деяких антибіотиків.

РАКУРС



Надія КІТКОВСЬКА – палатна медсестра нейрохірургічного відділення

ЦІКАВО

БАЗІКАЙТЕ НА ЗДОРОВ'Я

Базіки й балакуни у сім разів менше схильні до небезпеки інфаркту, ніж мовчуни. Фахівці підрахували:

щодня людина повинна говорити не менше 90 хвилин. І що ще цікаво: надмірна балакуність – це й профілактика онкологічних захворювань. Отож базікайте на здоров'я.

ВІДАЄТЕ?

ХОЧЕТЕ ЗНАТИ ЧИ ЗДОРОВА ЩИТОПОДІБНА ЗАЛОЗА? ПОМІРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ!

Ще понад 50 років тому вчений Броду Отто Барнс виявив, що температура тіла – чудовий індикатор того, як працює ваша щитоподібна залоза. Але температуру слід міряти відразу після того, як ви прокинулися, не встаючи з ліжка. Вчений зауважив, що ненормальна температура вранці – перший ознака запального процесу в щитоподібній залозі. А зараз всі знають, що якщо цей орган нашого тіла працює неправильно, проблем не оберешся!

Все, що вам потрібно – це градусник. Але:

1. Підготуйте його краще заздалегідь, ще перед сном. Ртуть на ньому повинна застигнути на позначці не вище 35 градусів.

2. Щойно прокинетесь, відразу засуньте градусник в пахвову западину. Нехай він

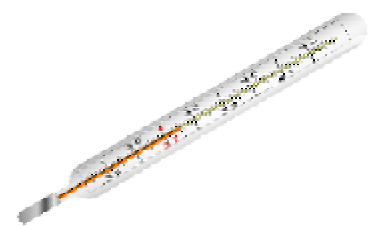
пробуде там довше звичайного – 10 хвилин.

3. Запишіть результат. Пам'ятайте, що правильно він називається так: «ранкова базальна температура». Нормальний її діапазон: від 36,5°C до 36,8°C.

Ось як трактувати результати:

• Якщо ваша температура – від 36,5°C до 36,8°C, то, зі щитоподібною залозою все гаразд.

• Якщо ваша температура вранці нижче 36,5°C, отже, у вас гіпотиреоз. Це означає, що щитоподібна залоза працює не так активно, як повинна. Ймовірно, саме тому ви відчуваєте симптоми хронічної втоми, депресії, часто страждаєте від застуди й проблем з пам'яттю та концентрацією. У найбільш запущених варіантах можна спостерігати й випадання волосся.



• Якщо ж ранкова базальна температура вище 36,8°C, отже, у вас гіпертиреоз. Це коли щитоподібна залоза активно діє понад норму. Напевно, в організмі є якийсь сильний запальний процес. Тобто ви хворієте й не лікуєтесь!

Пам'ятайте, що для «чистоти» результатів потрібно повторити процедуру щонайменше тричі поспіль у три дні. Якщо результат не підпадає під «норму», повторюватиметься, вам потрібно йти на консультацію до ендокринолога та з'ясувати причини власних проблем.

РОКСОЛАНА НЕМЕШ: «РУКОДІЛЛЯ ДОПОМАГАЄ ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ ДУМОК»

Мар'яна СУСІДКО

У КОЖНОЇ МЕДСЕСТРИ СВОЯ ІСТОРІЯ, КОЖНА ПРАЦЮЄ В ІНШОМУ ВІДДІЛЕННІ З ІНШОЮ СПЕЦИФІКОЮ, АЛЕ ВСІХ ЇХ ОБ'ЄДНУЄ ОДНЕ – ЇХНЕ ПОКЛИКАННЯ, БАЖАННЯ ДОПОМАГАТИ ХВОРИМ, ЛЮДЯНІСТЬ, ЩИРІСТЬ І ДОБРОТА. І НЕЗВАЖАЮЧИ НА ВСІЯКІ ТРУДНОЩІ, ЖОДНА З НИХ НІ РАЗУ НЕ ПОШКОДУВАЛА ПРО СВІЙ ВИБІР. ВЛАСНЕ, СЬГОДНІ СПІЛКУЄМОСЯ З МЕДСЕСТРОЮ ПАЛАТИ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ РОКСОЛАНОЮ НЕМЕШ.

– Що стало вирішальним у виборі вашої професії?

– Напевно, я народилася, щоб бути медсестрою. Це моє покликання. Себе на іншій

жила династію. Так я стала студенткою Чортківського медичного училища. Бабуся завжди підтримувала та заспокоювала, казала, що буду доброю медсестрою.

– У вас доволі нелегке відділення...

– Незважаючи на те, що бувають і недоспані ночі, і різні екстремальні ситуації, особливо, коли привозять хворого у важкому стані, все компенсується результатом роботи. Коли бачу десятки, сотні людей, яким зуміли допомогти, на душі стає легко та приємно, – це для мене найбільша нагорода.

– Чи шкодували про власний вибір?

– Зовсім. Вважаю, що обрала професію серцем. Якби інколи важко не було, не хотілося змінити фах.

– За що любите свою роботу?



знепритомніла поблизу розважального закладу. Вона перебрала зі спиртним. На щастя, все обійшлося.

– Що потрібно, аби бути хорошою медсестрою?

– Бути чуйною, співчутливою, мати сильний характер і не пасувати перед труднощами.

– Чи маєте якийсь захоплення?

– Кілька років тому захопилася вишиванням бісером. Перша ікона, вишита власноруч, – «Семистрільна». Перед образами Пресвятої Богородиці «Семистрільна» та «Пом'якшення злих сердець» моляться в разі ворожнечі або переслідувань, за примирення тих, хто ворогує, а також в озлобленні серця. В українців є традиція вішати «Семистрільну» над вхідними дверима, і моя теж бе-

хочеться жити. Я без цього вже не можу, з кожним рідечком ти бачиш, як ікона чи картина оживає... Хоча бувають дні, коли справа до рук не йде, тоді лишай все до наступного дня. При вході у мене висить власноруч вишита молитва Отче наш. Коли виходжу з хати – молюся, повертаюся – теж.

– Що для вас вишивання?

– Насамперед – це медитація, рівновага для голови та тіла. Хоча багато хто й каже, що вишивання їх, навпаки, дратує й вони дивуються, як мені вистачає терпіння годинами сидіти та нанизувати бісерини. Мені ж вишивання допомагає бути сконцентрованою, не дозволяє розслабитися,

ФІРМОВА «ШАРЛОТКА» ВІД РОКСОЛАНИ НЕМЕШ

Потрібно: чотири яйця, склянка цукру, склянка борошна, ванільний цукор, червоне яблуко, цукрова пудра.

Приготування: борошно просіяти, щоб збагатилося повітрям. У високому начинні міксером збити яйця (з холодильника), цукор, ванільний цукор. Збивати 3-5 хвилин, щоб маса збільшилася втричі. До неї невеликими порціями додавати борошно та перемішувати ложкою в один бік.

Форму для кекса (з отвором посередині) добре змастити смальцем і посипати сухарями. Викласти тісто. Яблуко зі шкіркою порізати ски-



ділянці роботи не уявляю. Ще з дитячих літ уважно спостерігала за роботою своєї бабусі, колишньої медсестри. Дивлячись, як робить уколи, як ставить систему, як гарно ставиться до хворих, гадала, що неодмінно буду медсестрою і я. Рідні не були проти, вони поважали моє рішення й усіляко підтримували. Найбільше вболівала за мене бабуся, хотіла, щоб я продов-

– Що маю змогу допомагати людям. У мене дуже гарний колектив, колеги постійно підтримують один одного і ти знаєш, що маєш на кого покластися у складних ситуаціях. Знаєте приказку: «Один в полі не воїн», так само і в лікарні. Тут потрібно, щоб усе працювало як один злагоджений механізм.

– Як змінилася праця в лікарні?

– Не можу залишатися осторонь чийогось болю, ніколи не пройду повз. Одного разу гуляли в центрі з подругою. Побачили чоловіка, який стівав кров'ю на вулиці. Підбігла, почала надавати першу медичну допомогу. Подруга викликала «швидку». Вразило те, що ніхто з перехожих не зупинився, всім було байдуже. Ще якось надавала меддопомогу нетверезій дівчині, яка



реже моє помешкання від злих людей. Тепер жодного дня без цього заняття не уявляю. Приходжу з роботи, трішки відпочиваю і сідаю за вишивання. Воно мене заспокоює, дарує натхнення, додає моєму життю барв сонячних і теплих, а коли бачиш результат, одразу хочеться творити щось нове,



бо потрібно все контролювати, рахувати клітинки й відповідно не допускати зайвих думок. Свого часу робила деревця з бісеру та композиції з цукерок. Дещо залишила собі, але більшість роздарувала. Рукоділля допомагає відгородитися від негативу та дарує море позитивних емоцій.

бочками, покласти зверху на тісто, злегка притиснувши. Пекти у духовці, розігрітій до 200 °С, приблизно 30-40

хвилин. Щоб тісто не осіло, духовку 20 хвилин не відкривати. Готовність перевірити сірником.

«Шарлотку» виняти з духовки та дати охолонути у формі, накривши рушником. Викласти на тарілку, посипати цукровою пудрою або полити білим шоколадом. Смачного!



ЛЕСЯ ТАРАС: «НАЙБІЛЬШУ РАДІСТЬ ПРИНОСИТЬ ТЕ, КОЛИ ДОПОМАГАЄШ ПОБАЧИТИ СВІТ У ВСІХ ЙОГО БАРВАХ»

Мар'яна СУСІДКО

КАЖУТЬ, ЩО МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ НЕ СТАЮТЬ, НИМИ НАРОДЖУЮТЬСЯ, АДЖЕ ЦЕ ПОКЛИКАННЯ ДАЄТЬСЯ ЛЮДИНІ ВІД БОГА. САМЕ ВІД ЛІКАРІВ І МЕДСЕСТЕР, ВІД ЇХНЬОЇ КВАЛІФІКОВАНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОСТІ, ЗНАТЬ І НАВИЧОК ЗАЛЕЖАТЬ ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ, «ЛІКАР – ЯНГОЛ, А КРИЛА ЙОГО – МЕДСЕСТРА». 20 РОКІВ ЦІЙ ШАНОВАНИЙ ПРОФЕСІЇ ВІДДАЛА ОПЕРАЦІЙНА МЕДСЕСТРА ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЕСЯ ІВАНІВНА ТАРАС.

– Обираючи професію, думала про те, щоб бути корисною суспільству, тож вирішила стати медичною сестрою, – мовить Леся Тарас. – Кожному лікарю потрібен кваліфікований та кмітливий помічник, кожному хворому – ретельне спостереження й пильна увага.

У школі я вирізнялася пильністю, старанністю та стресостійкістю, що зіграло мені на руку через кілька років, коли вступила до медичного училища, а потім пішла працювати до лікарні. Спершу мені було дуже скрутно: в коло обов'язків медичної сестри входить безліч справ, тому

часто в мене не було жодної вільної хвилини. Зараз я можу з впевненістю сказати: завдяки здобутому досвіду мене не лякає важка робота, яка потребує великої уваги.

Робота дала й певний психологічний ефект. Я завжди готова прийти на допомогу. Не цураюся праці й не боюся важких хвилин у житті. Професія медичної сестри зробила мене комунікабельною, уважною та турботливою жінкою, яку поважають найрідніші.

Вважаю, що від рівня кваліфікації та якості роботи медичної сестри залежить й якість медичної допомоги, яку надають у лікарні. Не дивно, що нашому офтальмологічному відділенню, яке називаю «другою домівкою», довіряють. Звичайно, до лікувального закладу, в якому працює старанний та привітний персонал, люди звертатимуться охоче. А головне – робота наших медичних сестер дає їм задоволення! Медсестри, яким радісно працювати, зазвичай стають найкращими.

Щодо плюсів і мінусів, то вони є в будь-якій професії. До мінусів належить складність. Перед тим, як обрати професію, я приготувала себе до того, що буде складно й важко. Так і виявилось насправді.

Як би сумно на душі не було, ти повинна посміхатися та бути доброзичливою. Одразу потрібно відкинути романтичні уявлення про професію медсестри й подивитися на все реально: це не є легко. Ця професія може допомогти виховати в собі найкращі людські якості та знайти чудових колег.

Леся Іванівна розповідає, що кожен пацієнт – окрема життєва історія. Скільки людських доль і болю за 20 років їй довелося побачити! Кажуть, що час гоїть усе й стирає емоції, але трапляються випадки, яких людська пам'ять не забуває.

– Мабуть, найжахливіше, що колись доводилося бачити, це коли до нас привезли літню жінку без обох очей, – зітхає медсестра. – Їй їх вибив брат у розпалі чергової п'янки. Що довелося пережити сердешній, можна лише здогадуватися. Найгірше ж те, що вона сама, нікому заступитися та доглянути на старість.

Якось привезли чоловіка. Він різав на пилорамі дрова й раптом відскочив шматок та потрапив в око. Привезли до нас, аби врятували зір. Не можу не згадати також найменшого 5-річного пацієнта. Хлопчик хотів відрізати шматок ковбаси, а заважала нит-

ка наприкінці, то взявся її відрізувати і запхав ножа в око. Скільки було такого, що діти, граючись, випадково ранили очі ножицями. Усіх історій і не згадаєш!

Найбільшу радість приносить те, коли допомагаєш людині побачити світ у всіх його барвах. Ви просто не можете уявити увесь спектр емоцій людини, яка знову побачила. Якщо знаєш, що внесла й свою лепту в її видужання, це неймовірно тішить і додає снаги працювати.

Моя робота навчила цінувати власне здоров'я. Все у житті насправді минує й багато чого не помічаєш, клопочешся над дурницями, однак, щойно починаються негаразди із самопочуттям, розумієш, що ціннішого за здоров'я немає нічого!

Якщо порівняти відділення до того, як я сюди прийшла й тепер, то це кардинальна різниця! Затишні палати, нове та сучасне обладнання, все для того, щоб пацієнти почували себе комфортно та отримували кваліфіковану допомогу. До нашого відділення привозять недужих навіть з найвіддаленіших куточків області. Значна матеріальна та наукова база, а також високий професіоналізм медичного персоналу офтальмологіч-

ного відділення користується великою популярністю серед недужих з офтальмологічними захворюваннями. Багато маніпуляцій та оперативних втручань проводимо на місці, відтак немає потреби у хворих їхати за меддопомогою до столиці чи інших областей.

Насамкінець хочеться згадати відомий вислів: «Щастя – це коли з радістю вирушаєш на роботу і з такою самою радістю повертаєшся додому». З впевненістю можна сказати, що мені судилася саме така доля.

**Дорога Лесю Іванівно!
Колектив офтальмологічного відділення вітає Вас з прекрасним ювілеєм і дарує такі слова привітання:**

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

РАКУРС



(Зліва направо): **Любов ФРАНЧУК, Оксана СИНІВ і Галина МОКРИЦЬКА** – операційні медсестри операційного відділення (ліворуч); **Галина МІЩУК** – молодша палатна медсестра пульмонологічного відділення (праворуч)

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



СПАТИ ДОЛІЧЕРЕВА ШКІДЛИВО ДЛЯ ПОТЕНЦІЇ

Іспанські сексологи з'ясували, що майже 40% сексуальних розладів – як у чоловіків, так і в жінок – обумовлені неправильним положенням тіла під час сну.

Вчені з'ясували, що найбільшої шкоди потенції людини завдають щонайменше дві

пози. Одна з них – на животі. Під вагою вашого тіла сечовий міхур задавлюється і відбувається порушення кровообігу. Це негативно позначається на потенції.

Інший варіант невдало обраного положення під час сну – занадто високе узголів'я. У цьому випадку мозок недостатньо забезпечується кров'ю. Погана циркуляція крові знижує

здатність гіпофіза виділяти гормони, у тому числі й статеві.

Дослідники радять розташувати тіло так, щоб було зручно не лише вам, але й внутрішнім органам.

МОЛОКО – ДРУГ ОЧЕЙ

Якщо очі подразнені – реакція на косметику, інфекцію, пил – і під рукою немає нічого іншо-

го, промийте очі молоком. Воно має протизапальні та дезінфікуючі властивості.

Якщо очі втомилися від тривалої роботи за комп'ютером, змочіть два ватні тампони у прохолодному молоці, покладіть їх на очі та полежіть так декілька хвилин. Цей засіб допоможе позбутися набряків під очима.

Мінеральні солі, які є в молоці,

допоможуть організмові довше зберегти вологу, а отже, втамувати спрагу.

Якщо перед самим сном відчуваєте голод, але не хочете порушувати дієти, випийте склянку молока – воно зменшить виділення шлункового соку і не нашкодить фігурі.

Якщо замучила гикавка, знову ж таки поволі випийте склянку холодного молока.

ВАРТО ЗНАТИ

ДМИТРО ХВАЛИБОГА: «ХІРУРГІЯ – МАЙЖЕ ЮВЕЛІРНА РОБОТА, ВОНА ПОМИЛОК НЕ ПРОБАЧАЄ»

Мар'яна СУСІДКО

— Ким би став, якби не лікарем? Ні, лише лікарем! Цією професією марив ще зі шкільної парти, — ділиться думками клінічний ординатор кафедри хірургії №1 Дмитро Хвалибога, — хоча в родині лікарів немає. Найбільше моє рішення підтримувала бабуся. Дуже вже їй до душі ця професія.

Ніколи не забуду свій перший день у лікарні. Спочатку все нове й незвичне. Однак з часом до усього звикаєш. Головне, щоб були мудрі наставники. Хірургія — майже ювелірна робота, вона помилок не пробачає. Тут потрібен досвід і вміння. Теорія — це одне, а от на практиці клінічна картина може бути цілком інша.

— **Хороший хірург — який він?**

— Це справжній фахівець своєї справи, який постійно розвивається та не стоїть на місці. Вміє бути милосердним і співчутливим до чужого болю.

— **У лікарів існують забобони?**

— Я особисто не є забобонний. Але старші колеги вчили, що перед операцією хірургічні

рукавички слід одягати з правої руки. Чи допомагає? Не знаю. (Усміхається — авт.). Вважаю, що успіх операції залежить від правильно прийнятих рішень і бездоганно виконаних маніпуляцій скальпелем. Рукавички тут ні до чого.

— **Траплялися екстремальні ситуації, коли медичну допомогу довелося надавати просто неба, на вулиці?**

— Один раз був, коли приїжджав до батьків у Тербовлю. Хлопець упав з дерева та отримав відкритий перелом правої ноги. До приїзду «швидкої» надавали першу медичну допомогу, щоб не втратив багато крові.

— **Доводилося бачити, як працюють медики за кордоном?**

— Так, в Італії. Мого товариша оперували в лікарні в Неаполі, тож мав нагоду побачити, як все там влаштовано. В Італії кожен пацієнт має електронну медичну картку, а результати аналізів приходять на е-пошту. До лікаря також стають в он-лайн-чергу. В цій країні державна медицина — безкоштовна. Якщо потрібно терміново здати якийсь важ-



ливий аналіз, то краще йти в приватну клініку, бо в державних можуть бути великі електронні черги. До лікаря — за записом або чекати під кабінетом. У державній лікарні також потрібно платити, але там ціна невелика. «Швидкі» є різного кольору за кодами — білі, зелені, жовті й червоні. Кольори відповідають стану хворого: білий — не дуже по-

гано, червоний — щось серйозне. Якщо викликати червону, але нічого серйозного не виявлять, доведеться заплатити 25 євро штрафу. На «швидку» можна завжди приїхати самому, там на місці є лікар цілодобово.

— **Як любите відпочивати? Який відпочинок для вас найкращий?**

— Моє захоплення — манд-

рівки. Щойно випадає нагода відпочити, обов'язково кудись їду. На початку березня було кілька вихідних, то встиг побувати у Львові, Хмельницькому, Кам'янець-Подільському. В Україні мені до вподоби столиця. Багато скаржиться на інтенсивний рух у Києві та шалений темп життя, але мені подобається. А скільки там цікавих архітектурних пам'яток, які стали історичним надбанням! Словом, коли не приїжджаю сюди, завжди відкриваю Київ для себе по-іншому. За кордоном дуже сподобався Ватикан. Чого ж лише вартий там собор святого Петра! Храм вражає своєю красою, розмірами та архітектурою. Сам по собі вважається величезним архітектурним пам'ятником знаменитих майстрів Браманте, Рафаеля та Мікеланджело. Цей храм володіє також скарбницею надзвичайних шедеврів і святих реліквій, які свідчать про драматичну історію і собору, і самої церкви.

— **Що вважаєте найбільшим багатством людини?**

— Хорошу репутацію.

— **Яка ваша професійна мрія?**

— Стати добрим фахівцем.

СМАЧНОГО!

ВЕЛИКОДНІ САЛАТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ЛЕСІ ТАРАС

«ПАСХАЛЬНЕ ЯЙЦЕ»

Складники: один буряк, дві моркви, дві картоплини, копчена курка — 150-200 г, твердий сир — 100 г, яйця — 2-3 шт., один солодкий перець, майонез, сіль, перець, зелень — за смаком

Приготування салату:

Овочі та яйця відварити, почистити. Яйця, овочі, твердий сир натерти на середній тертці.

Солодкий перець і копчену курку нарізати маленькими кубиками.

Викладати салат шарами, дзеркально, починаючи із середини тарілки. Тарілку краще взяти подовгувату, щоб була схожа на яйце.

Зробити смужку з майонезу, зверху викласти смужку з буряка, вона буде вдвічі ширшою ніж усі інші.

Відтак викладати салат у дві сторони від буряка одночасно.

Попередньо зробивши смужку з майонезу: моркву, твердий сир, солодкий перець, яйця, копчену курку та картоплю.

Салат у формі пасхального яйця готовий, за смаком прикрашаємо зеленню петрушки та кропу.

З КУРЯЧОЇ ПЕЧІНКИ З ГРИБАМИ

Складники: куряча печінка — 300 г, гриби — 300 г, три картоплини, три яйця, сир твердий — 150 г, одна цибуля, морква, сіль, перець, олія.

Приготування салату:

Помити картоплю та моркву, залити водою й відварити до готовності. Яйця залити холодною водою та відварити. Цибулю почистити й нарізати тонкими півкільцями. Печериці помити, почистити й нарізати кубиками. На розігріту пательню викласти половину нарізаної цибулі, гриби та обсмажити все до готовності. Порізати курячу печінку на шматочки й разом з іншою частиною цибулі обсмажити в олії на розігрій пательні до готовності.

Салат викладати шарами

1 шар: натерта на великій тертці картопля, обсмажені гриби з цибулею, майонез.

2 шар: натерта на великій тертці морква, підсмажена печінка з цибулею, майонез.

3 шар: натертий на великій тертці сир, майонез.

4 шар: яйця, натерті на великій тертці.

«ГНІЗДО ТЕТЕРЕВА»

Складники: курка філе — 200 г, шинка — 50 г, мариновані гриби — 200 г, яєчні білки — 3 шт., три картоплі, 5 листків пекінської капусти, сіль, перець, майонез.

Для пташиних яєць: плавлений сирок — 1 шт., яєчні жовтки — 3 шт., зелень кропу, майонез, часник — 1 зубець маленький.

Приготування святкового салату:

Картоплю помити, почистити й нарізати тонкою соломкою за допомогою тертки «Бернера» або для корейської моркви. На розігріту пательню виложити картоплю та підсмажити на сильному вогні. Картоплю зняти з вогню та залишити, щоб охолонула. Яйця відварити, відділити жовтки від білків. Білки натерти на великій тертці. Курку відварити та порізати соломкою. Шинку нарізати соломкою. Печериці нарізати невеликими шматочками (в мене були невеликі різала на 4 частини).

Для пташиних яєць натерти жовтки, плавлений сирок на великій тертці, зелень вимити й порізати дрібно, часник почавити часникодавкою. З'єднати ра-

зом яєчні жовтки, сир, зелень, часник і добре перемішати. Із сирної маси сформувати пташині яйця. Листя пекінської капусти вимити, застелити ними дно тарілки. Змішати в тарілці куряче м'ясо, печериці, шинку, яєчні білки додати майонез, посолити, поперчити та добре перемішати. На листя пекінської капусти викласти салатну масу у вигляді невеликої гірки. Оформити салат «Гніздо тетерева» смаженою картоплею, імітуючи пташине гніздо. Посередині покласти сирні яйця і прикрасити салат зеленню. Смачний салат «Гніздо тетерева» готовий!

З КУРКИ З ГРИБАМИ ТА ГОРІХАМИ

Складники: варена картопля — 3 шт., куряче філе — 200 г, три яйця, консервовані опеньки — 200 г, твердий сир — 100 г, горіхи — 100 г, майонез, сіль.

Як готувати салат з грибами та горіхами:

Для приготування салату потрібно відварити куряче філе, картоплю, курячі яйця.

Салат викладається шарами
1 шар — порізане соломкою куряче філе, зверху змазати майонезом;

2 шар — порізана кубиками варена картопля, змазуємо майонезом;

3 шар — порізані кубиками яйця, змазуємо майонезом;

4 шар — промиті та порізані невеликими шматочками опеньки;

5 шар — натертий на великій тертці твердий сир, зверху мажемо майонезом;

6 шар — дрібно порізані волоські горіхи.

Салат поставити його у холодильник на 30 хвилин, щоб просочився.

«УЛЮБЛЕНИЙ»

Складники: огірок свіжий — 2 шт. (150 г), ковбаса напівкопчена — 100 г, кукурудза консервована — половина банки, чотири яйця, зелена цибуля — 1 невеликий пучок, майонез.

Як приготувати салат улюблений:

Яйця збиваємо з сіллю та смажимо млинці. Коли вихолонуть нарізаємо соломкою. Ковбасу, огірок теж нарізати соломкою. Додаємо кукурудзу і дрібно порізану цибулю. Усе добре перемішуємо та заправляємо майонезом. Салат «Улюблений» готовий, прикрашаємо зеленню та подаємо до столу.

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ГРУПИ КРОВІ ЛЮДИНИ

ПРИЙНЯТО ВВАЖАТИ, ЩО ГРУПИ КРОВІ ІСТОРИЧНО СФОРМУВАЛИСЯ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНИХ УМОВ, В ЯКИХ ЖИЛИ СТАРОДАВНІ ЛЮДИ. ТОМУ В ЛЮДЕЙ З ОДНАКОВИМИ ГРУПАМИ КРОВІ БАГАТО СПІЛЬНОГО.

I ГРУПА

Це найдавніша група крові, яка збереглася з часів неандертальців. У ті часи люди харчувалися здебільшого їжею тваринного походження, тому білкова, насичена м'ясом дієта, особливо добре годиться людям з такою кров'ю.

Чим же краще займатися людям з I першою групою крові?

Як правило, люди, народжені з цією групою, беруться відразу за кілька справ, але, на жаль, нічого не можуть довести до кінця. Але з легкістю здатні знайти тих, хто погодиться зробити все за них, а вони із задоволенням контролюють результати. Вони знамениті тим, що не можуть спокійно реагувати на наказовий тон, але з умінням віддають накази самі. Ці характеристики допомагають людям з I групою крові бути директорами, керівниками різних підприємств. Ці люди відрізняються особливими лідерськими якостями, що дозволяє їм вести за собою людей.

Ризик захворювань. Основа життя для людей з цією групою – це рух. Люди з I групою крові воліють їсти м'ясо, тому їх організму необхідно перетравлювати важку їжу, а для цього потрібно багато рухатися. Якщо людина, в якій I група крові, стала рухатися мало, це перша ознака того, що вона хвора.

II ГРУПА

Ця група з'явилася приблизно між 25 000 і 15 000 роками до н.е., в той час, коли люди починали ставати всеїдними. Вони почали займатися землеробством, а також стали приручати диких тварин. Нині більшість людей з II групою крові проживає в Японії та в Західній Європі.

Який рід діяльності годиться?

Це приховані лідери. На відміну від людей, які мають I групу крові, які є конфліктними, люди з II групою з легкістю пристосовуються до будь-якого середовища. До таких людей багато звертаються за порадою, адже вони розв'язують чужі проблеми на

багато краще власних. Ці люди просто народжені для спілкування. Ось які професії годять власникам II групи крові: лікарі, адміністратори, вчителі, працівники сфери обслуговування.

Ризик захворювання. У таких людей, як правило, слабкий зір, мають проблеми із селезінкою, а також із серцем. Не допускайте застійних явищ в печінці, нирках і в статевій системі.

III ГРУПА

Ця група крові з'явилася приблизно 15 тисяч років до н.е., тоді, коли люди почали переселятися із спекотного клімату Східної Африки в холодну місцевість Гімалаїв. У той час, коли люди стали на собі відчувати кліматичні зміни, й почалася мутація, під час якої й утворилася III група крові. Наразі багато людей з цією групою крові живе на території Східної Європи.

Рід занять. Це люди, які з точністю й терпінням виконують поставлені завдання. Цим людям призначено бути ювелірами, кардіохірургами, економістами, державними службовцями. Можуть стати також прекрасними адвокатами, ревізорами, криміналістами, податківцями, а також слідчими.

Захворювання. Простежуються проблеми зі шлунком, носоглоткою, стравоходом, загалом з усім, де є слизова оболонка.

IV ГРУПА

Це – найрідкісніша та найновіша група крові. Вона з'явилася приблизно тисячу років тому. Люди з IV групою крові мають прекрасний імунітет, виявляють високу опірність пов'язану з нововиявленими захворюваннями. Але в них є і вразливі місця: органи слуху, шкірний покрив, суглоби та кістки.

Чим зайнятися по життю?

Ці люди посидючіші, тому їм доречні такі професії, як працівник архіву, науковець, а також винахідники.

Ризик захворювання. Всі вразливі місця. Приміром: органи слуху, шкірний покрив, суглоби...

ЯКА КРОВ, ТАК І ЇСИШ

Методику харчування за групами крові розробив американський лікар Пітер Д'Адамо. Відповідно до його

теорії, засвоєність їжі, ефективність її використання організмом прямо пов'язане з генетичними особливостями людини. А саме з його групою крові. Для нормальної діяльності імунної та травної систем людині потрібно вживати продукти, що відповідають групі крові, іншими словами, ті, якими в давні часи харчувалися його предки.

Невживання продуктів, несумісних з групою крові, зменшує зашлакованість організму, покращує роботу внутрішніх органів, сприяє схудненню. Споживання ж «чужорідних» продуктів, навпаки, призводить до швидкого зростання жирових відкладень.

Харчування для I групи крові
Людам, які мають 1 групу

кукурудза, квасоля, боби, качанова капуста, кольорова капуста. Продукти, які сприяють зниженню ваги: червоне м'ясо, печінка, морські продукти.

Харчування для II групи крові

Представникам II групи крові (A) рекомендовано вегетаріанське харчування. Володарі другої групи крові – вегетаріанці з чутливим травним трактом. Їм потрібно екологічно чиста натуральна їжа. У раціоні людей з другою групою крові зайве м'ясо: якщо в організмі «мисливців» воно спалюється подібно паливу, то у «землеробів» перетворюється в жир. Також погано засвоюють вони молочну їжу. Зате «землероби» можуть вживати різноманітні натуральні продукти з низьким вмістом жирів, овочі та крупи.

Особливо корисні продукти: морепродукти в помірній кількості, соя, квасоля, боби, гречка, рис, артишок, топінамбур, олії, соєві продукти, овочі та ананаси.

Продукти, вживання яких необхідно обмежити: пшеничний хліб, картопля, абрикоси, журавлина, кетчуп, майонез. Бажано не вживати м'ясо та м'ясопродукти.

Продукти, які сприяють збільшення ваги: м'ясо, молочні продукти, квасоля, пшениця.

Продукти, які сприяють зниженню ваги: олії, соєві продукти, овочі, ананаси.

Харчування для III групи крові

Група крові III (B) з'явилася, коли людські племена почали мігрувати на північ, на території із суворим кліматом. Тому володарів третьої групи крові Д'Адамо називає «кочівниками». Імунна система у них потужна й вибирати продукти харчування вони можуть спокійніше, ніж люди з I і II групами крові. «Кочівники» – основні споживачі молока. Зберегти фігуру й гарний настрій їм допоможе гармонійне поєднання фізичної та розумової активності.

Людам з третьою групою крові протипоказані соя, куряче м'ясо, соняшникова олія, помідори й гранати, корисні ж усі молочні продукти, риба, баранина, кролятина та лляна олія.

Особливо корисні продукти: баранина, кролятина, скумбрія, тріска, камбала, сир з козячого молока, оливкова олія, вівсяна крупа, рис, петрушка, білокачанна капуста, ананаси, сливи.

Продукти, вживання яких необхідно обмежити: гусятина, курятина м'ясних порід, яловичина, свинина, креветки, анчоус, омар, вугор, соняшникова, арахісова та кукурудзяна олія, гречка, житній хліб, томати, гранати, хурма.

Продукти, які сприяють нарощуванню ваги: кукурудза, сочевиця, арахіс, гречка, насіння кунжуту.

Продукти, які сприяють зниженню ваги: червоне м'ясо, печінка, лівер, молочні продукти з низькою жирністю, зелені овочі, яйця.

Харчування для IV групи крові

Група крові IV (AB) з'явилася менше тисячі років тому в результаті змішування інших груп. Звідси назва: «нові люди». Люди з четвертою групою крові швидко реагують на зміни навколишнього середовища та харчування. У них чутливий травний тракт і надто толерантна імунна система. Кращий спосіб тримати себе у формі – поєднання інтелектуальної роботи з легкою фізичною активністю.

Основа харчування для власників четвертої групи крові повинні скласти кисломолочні знежирені продукти, баранина, оленина, овочі та фрукти.

На набір зайвих кілограмів впливає змішана спадковість. Щоб скинути вагу, власникам IV групи крові потрібно обмежити вживання м'яса, поєднувати його з овочами. Спадщина У-предків – негативна інсулінова реакція на квасолю, кукурудзу, гречку та кунжут. Але завдяки А-предкам сочевицю та арахіс їх організм сприймає добре. На відміну від тих та інших АВ-люди непогано реагують на пшеницю.

Особливо корисні продукти: баранина, м'ясо індички, тріска, скумбрія, кисломолочні продукти, кукурудзяна олія, вівсяна крупа, пшеничний хліб, капуста листовая, журавлина, ананаси.

Продукти, вживання яких необхідно обмежити: яловичина, шинка, качатина, камбала, краб, лосось, незбиране молоко, оливкова олія, гарбузове насіння, боби, гречка, редька, авокадо, банани, гранати.

Продукти, які сприяють нарощуванню ваги: червоне м'ясо, квасоля, кукурудза, гречка, пшениця.

Продукти, які сприяють зниженню ваги: морські продукти (крім консервованих, сушених, в'ялених і копчених), соя, молочні продукти, зелені овочі, ананаси.



ПАРОДОНТИТ: ДОПОМОЖУТЬ СУЧАСНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Всесвітній день здоров'я ротової порожнини відзначили 20 березня, хоча впевнена, більшість людей навіть не здогадується, що є на календарі така дата. Святом її не назовеш, але це добра нагода, щоб замислитися над станом своєї ротової порожнини та ясен і відвідати стоматолога. Саме він розкаже про стан ваших ясен, бо ви можете навіть не здогадатися про небезпеку. Можливо, комусь така завбачливість видається нав'язливою ідеєю, але статистику не обманеш: майже 90 відсотків українців потерпають від захворювань тканин пародонта. Випередивши славнозвісний карієс, пародонтит вийшов на перше місце стоматологічних проблем співвітчизників. Аби привернути увагу наших читачів до цієї недуги, вирішила поспілкуватися зі спеціалістами стоматологічного факультету Тернопільського медичного університету. **Доцент кафедри терапевтичної стоматології Наталія Чорній** каже, що й справді ця проблема нині надзвичайно актуальна, але в більшості людей проблеми з яснами на початкових стадіях хвороби зазвичай не викликають занепокоєння. Насправді ж це дуже небезпечно, адже запальний процес у роті є джерелом різних хвороб внутрішніх органів і систем організму. І наукові дослідження це підтверджують. Буває, що єдиним та істотним симптомом упродовж тривалого часу є неприємний запах з рота. Тому й звертаються пацієнти до фахівців уже на пізній стадії хвороби, коли виникає різка рухливість зубів, абсцесування та, нарешті, біль навіть при звичайному стисненні зубів чи під час прийняття їжі.

— Поняття пародонт об'єднує комплекс тканин — періодонт, кістка альвеоли, ясна з окістям, цемент кореня, по-

в'язані генетичною та функціональною спільністю, — пояснює Наталія Чорній. — Пародонт виконує низку важливих функцій: утримує зуб, формує бар'єр, який перешкоджає проникненню мікроорганізмів і шкідливих речовин у ділянку кореня, забезпечує живлення зуба, рефлекторну функцію, адже в періодонта багато чутливих нервових закінчень.

Більшість людей й справді вважає, що найбільше зубів втрачається внаслідок карієсу, але захворювання пародонта, особливо генералізований пародонтит, у 5-10 разів частіше стає причиною втрати зубів, ніж карієс. За класифікацією ВООЗ до захворювань пародонта належать гінгівіт, пародонтит, пародонтоз, ідіопатичні процеси у пародонті та пародонтоми.

Захворювання пародонта виникають під впливом різноманітних місцевих і загальних чинників. Помітну роль в їх виникненні відіграють місцеві фактори — наявність зубних бляшок, мікробних токсинів, аутоімунні процеси, травмування, функціональна недостатність тканин пародонта. Серед загальних чинників варто зазначити ендокринні зміни, захворювання шлунково-кишкового тракту та ін.

За словами лікаря, пацієнти звертаються до стоматолога на запізненій стадії хвороби, коли зуб урятувати вкрай складно. До того ж генералізований пародонтит навряд чи обмежиться одним зубом, адже це генералізоване захворювання. У молодому віці воно проявляється запаленням ясен, це так званий гінгівіт. За своєчасного кваліфікованого лікування гінгівіту вдається запобігти його переходу в генералізований пародонтит і, таким чином, втраті зубів. Ще одна

небезпека в тому, що розвиток патологічного процесу в пародонті справляє дуже значний вплив на загальний стан організму. Це зумовлено тим, що умовно-патогенні мікроорганізми з уражених тканин пародонта дуже легко проникають у кров і розносяться по всьому організму. У подальшому вони осідають у внутрішніх органах і спричиняють ураження серця (ендокардит, міокардит тощо), суглобів, нирок, легень тощо. Це підтверджує той факт, що



Ангеліна СЕРВАТОВИЧ — кандидат медичних наук

під час мікробіологічних досліджень у цих внутрішніх органах виявляють ті ж самі мікроорганізми, що і в ураженому зубі.

Усе це свідчить про негайну потребу своєчасного лікування захворювань пародонта. На початкових стадіях захворювання, коли запальним процесом охоплено лише ясна, лікувального ефекту можна легко досягнути раціональною гігієною порожнини рота та відносно незначним медикаментозним лікуванням. Це значно зменшує кількість зубних відкладень і, відповідно, умовно-патогенних мікроорганізмів. Лікування генералізованого пародонтиту, крім гігієнічних заходів, потребує застосування терапевтичних, ортопедичних, ортодон-

тичних, хірургічних і фізіотерапевтичних методів. Воно досить тривале й після проведеного курсу лікування потрібний постійний диспансерний нагляд за хворим. Проте правильно проведене комплексне лікування є дуже ефективним і в разі підтримуючої терапії дає змогу зберегти ротову порожнину та загальний стан пацієнта в доброму стані.

Одним із сучасних медичних закладів Тернопільщини є стоматологічний центр Тернопільського державного медичного університету ім. І. Горбачевського. Це потужна наукова структура, де, крім інших напрямів, вивчають й проблему профілактики та лікування захворювань пародонта. У цьому центрі працюють досвідчені лікарі та наукові працівники. Людям із захворюваннями пародонта тут надають стоматологічну допомогу із використанням сучасного обладнання. До кожного з пацієнтів застосовують індивідуалізований підхід, з урахуванням особливостей перебігу недуги, причин її виникнення, наявності супутніх захворювань. Тобто відвідувач отримує повноцінну терапевтичну допомогу й медикаментозне лікування.

— Упродовж багатьох років займаюся лікуванням запальних і дистрофічно-запальних захворювань пародонта, — каже доцент Наталія Чорній — У нас для цього є чималий арсенал стоматологічної техніки, а також створені умови, щоб провести якісну гігієну ротової порожнини й призначити терапевтичне лікування. Щоб провести професійну гігієну порожнини рота, ми придбали ультразвукові скалери, содструменеві апарати.

Окрім терапевтичних, у стоматологічній клініці медичного університету розробили й методику хірургічного лікування захворювань тканин пародонта. **Кандидат медичних наук Ангеліна Серватович** каже, що тут освоїли й успішно проводять вестибулопластику, а також клаптові операції, відкри-

тий та закритий кюретажі. Також помічною у таких випадках є й техніка шинування рухомих зубів, а згодом стоматолог проводить хірургічну корекцію — видалення інфікованих тканин навколо зуба. Зазвичай такого втручання потребують пацієнти із давньою недугою — кровоточивістю ясен, рухомістю зубів, глибокими пародонтальними кишнями та відкладеннями у міжзубних щілинах. Методи хірургічного лікування дають змогу досягти періоду стабілізації захворювання на 10-15 років. Утрачені внаслідок генералізованого пародонтиту зуби можуть бути відновлені за допомогою ортопедичного лікування з використанням різноманітних конструкцій зубних протезів.

Варто зауважити, що на кафедрі терапевтичної стоматології підготовлено чимало дисертаційних робіт щодо лікування захворювань пародонта у пацієнтів з різноманітними супутніми патологіями. Цей науковий доробок вчені-стоматологи ТДМУ втілюють у щоденну практику. Як приклад — нещодавній випадок успішного лікування пацієнтки з генералізованим пародонтитом важкого ступеня. Жінка звернулася до фахівців університетської клініки зі скаргами на рухливість зубів, на яснах утворився пародонтальний абсцес, турбував нестерпний біль. Після призначеного лікування та стоматологічних процедур, її стан значно покращився, а через кілька днів зник і біль у яснах. Під час лікування пацієнтів з такими проблемами фахівці, як правило, призначають комплекс заходів — використання антисептика, остеотропну терапію, нестероїдні протизапальні препарати місцевої чи загальної дії. Важливим етапом у лікуванні захворювань пародонта, зазначає Наталія Чорній, є щоденна гігієна ротової порожнини, яку проводить сам пацієнт, та дотримання рекомендацій стоматолога, зокрема, застосування інтрадентальної гігієни, спеціальних зубних паст і місцевих антисептиків, ополіскувачів. Лише в тісному тандемі лікаря та пацієнта, який виконує його рекомендації та підтримує щоденну гігієну ротової порожнини, можна досягнути успіху в лікуванні захворювань пародонта.

РАДИТЬ ДІЕТОЛОГ

САЛО ТРЕБА ЇСТИ

Дієтолог з Британської дієтичної асоціації, а також автор популярної дієти The Low-Fat Diet Джо Траверс назвав сало корисним продуктом.

Усупереч поширеній думці

про те, що сало належить до категорії шкідливих продуктів, дієтолог переконаний, що його необхідно вводити до раціону як джерело «корисних» жирів.

Зокрема, Траверс повідо-

мив, що сало містить мононенасичені жири, які корисні для загального стану здоров'я, а також згідно з дослідженнями медиків допомагають знизити рівень холестерину й навіть позитивним чином вплинути на здоров'я серця.

Британський дієтолог також порекомендував використовувати сало замість масла.

«Сало, насправді, дуже корисний продукт. Ми дуже потребуємо таких жирів і маємо вводити сало до свого раціону, а також замінювати ним звичне для нас масло. Якщо мовити про помірне споживання сала, то я не бачу жодної причини, щоб відмовитися від вживання сала», — каже фахівець.

Траверс також зазначив, що слід вибирати натуральне сало без домішок та ароматизаторів. Зокрема, дієтолог порадив купувати сало не в супермаркетах, а, наприклад, на фермі: «Треба вибирати найбільш натуральне, чисте сало, а не сало комерційно успішних брендів, які обробляють його», — підсумував він.

ЩО ПОКЛАСТИ ДО ВЕЛИКОДНЬОГО КОШИКА?

СВЯЩЕНИКИ КАЖУТЬ, ЩО З ДАВНИХ-ДАВЕН ІСНУВАВ ПЕВНИЙ ПЕРЕЛІК ПРОДУКТІВ, ЯКІ МОЖНА БУЛО СВЯТИТИ В ХРАМІ. ЦЕ – ЗДОБНИЙ ХЛІБ (ПАСКА), ЯЙЦЯ, М'ЯСО, СИР І МАСЛО. ЦЕ ТІ ПРОДУКТИ, ВІД ЯКИХ ЛЮДИ ВІДМОВЛЯЛИСЯ ПІД ЧАС ВЕЛИКОГО ПОСТУ. ТОМУ Й ОСВЯЧУВАТИ ПОТРІБНО ЛИШЕ ТЕ, ЧОГО НЕ ЇЛИ ПРОТЯГОМ ОСТАННІХ СЕМИ ТИЖНІВ.

Освячену їжу не можна викидати. Її потрібно з'їсти за великоднім столом, поділитися нею з родичами та сусідами або роздати нужденним. Через це не варто брати з собою до церкви кілька десятків пасок чи яєць.

Окрім того, кожен продукт має ще й символічне та ритуальне значення. Тому запропонуємо вам список того, що обов'язково варто взяти з собою до церкви на Великдень, і поясню, яке значення ці продукти несуть.

КОШИК

Для початку кілька слів про сам кошик. Його потрібно використовувати лише на Великдень один раз на рік, а не для щотижневих походів на ринок. Він має бути містким. За традицією на дно

кошика кладуть гілочку освяченої верби, а зверху його накривають вишитим рушником.

ПАСКА

Звичайно, головна їстівна героїня Світлого Воскресіння Господнього – паска. Цей обрядовий хліб зазвичай печуть у Чистий четвер або в суботу напередодні. Паску краще спекти, ніж купувати. Українські господині печуть її за традиційними рецептами, які їм дісталися від мам чи бабусі. Також є безліч рецептів в Інтернеті. Процес приготування та випікання паски вимагає особливої концентрації, спокою, добрих думок і молитви, щоб вона вийшла красивою та смачною. Бабуся завжди казала, що коли в будинку печеться паска, в жодному разі не можна сваритися, щоб паска не злякалася, тому що тісто може не вирости.

КРАШАНКИ Й ПИСАНКИ

Яйця на Великдень – це символи нового життя й

відродження. Традиційно яйця розписують у Страсну п'ятницю. Вважали, що таке яйце не псується. Щоб отримати різнобарвні яйця, їх можна пофарбувати як цибулинням, так і за допомогою соку буряка, квітів календули, кори дуба чи кропиви.



А ще краще влаштувати свято для дітвори та цікаво організувати процес фарбування яєць. Адже дитяча фантазія створить унікальні й неповторні витвори.

М'ЯСНІ ПРОДУКТИ

М'ясні продукти символізують угоданого тельця, якого заколов добрий батько після повернення блудного сина додому. Українці кладуть

у великодній кошик переважно шинку та ковбасу. Буває, що до кошика кладуть потроху різних видів ковбас і м'ясного, а також сало.

СИР І МАСЛО

Молочні продукти є першотворінням, сировиною, яка не походить з діяльності людських рук, а є даром природи. Вони символізують ніжність і жертвовність Бога. Ці продукти кладуть у посуд, а зверху малюють хрестик.

СІЛЬ

Сіль – це символ достатку. У великодній кошик кладуть зовсім небагато солі. Господині потім не використовують усю освячену сіль відразу, а тримають її протягом року та додають потроху в різні страви. Це, по суті, єдиний продукт у кошику, який не псується. А ще сіль вважали оберегом: у будинок приходили з хлібом-сіллю і в дорогу з собою брали дрібку солі.

ХРІН

Не дивуйтеся, але цей символ довголіття та міцного здоров'я також дуже бажаний у пасхальному кошику. На Великдень їдять хрін, перетертий з буряком, намазуючи його на варені яйця та м'ясо.

СТАРОДАВНІЙ РЕЦЕПТ ПАСКИ

Для приготування паски вагою 300 г нам знадобляться: 6 г дріжджів, 16 г родзинок, 20 г масла, 300 мл молока, 120 г борошна, 40 г цукру, 4 г посипки та поливи, 40 г цукру, 1 яйце.

У тепле жирне молоко додаємо дріжджі, розм'якшене масло, цукор, розпарені родзинки. Просіємо борошно, збиваємо окремо яйце й усі складники ретельно перемішуємо до однорідної маси.

Ставимо тісто підходити в тепле місце, накривши миску рушником. Коли тісто підійде, перемішуємо його й викладаємо у підготовлені форми. Їх обов'язково потрібно змазати маслом і викласти пекарським папером. Форми з тістом накриваємо харчовою плівкою й ставимо в тепле місце.

Коли тісто в них знову «виросте», змащуємо його збитим яйцем і ставимо в попередньо розігріту до температури 180 градусів духовку. Випікати паски потрібно 25-35 хвилин, залежно від духовки.

Готові паски виймаємо з ємностей, охолоджуємо, змащуємо зверху помадкою або поливою. Прикрашаємо їх пасхальною присипкою й подаємо до столу.

ПРОБА ПЕРА

ЛЕЛЕКИ

19 березня з теплих країв додому повернулися буськи.



А сьогодні такий день – Буськи прилітають. Чи лелеки, чорногузи їх ще називають.

Ці птахи – це є наш символ, це наша перлина, Як барвінок, чорнобривці, верба чи калина. А ще є зозуля сиза, горлиця крилата І кожному українцю, бажано це знати.

Де б не довелось лелекам
Зиму зимувати,
Та все одно линуть в
рідний край
Діточок
плекати.

Та цей
край не
завжди їх
лагідно
стрічає.
Випробовує
так часто,
холодом
вітає.

То було
вже ніби
й тепло
й снігу
вже не
було.

Та умить – мороз і холод.
Замело, задуло...

Та, вірю, минуться холоди,
Швидко зиму «здує»,
Птахи гнізда вже звили,
Знов життя завиріє.

**Олександра КУЧВАРА,
асистент кафедри
медичної інформатики
Тернопільського
медуніверситету**

РАКУРС



**Катерина ІЛЬНИЦЬКА –
перев'язувальна медсестра
торакального
відділення**

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

**ДОВГОЛІТТЯ
ЧОЛОВІКА
ЗАЛЕЖИТЬ ВІД
ОСВІТИ ЖІНКИ
ЧОЛОВІКОВІ, ЯКИЙ ХОЧЕ
ЗБІЛЬШИТИ ТРИВАЛІСТЬ
СВОГО ЖИТТЯ, СЛІД
ПОВ'ЯЗАТИ ВЛАСНУ
ДОЛЮ З РОЗУМНОЮ ТА
ОСВІЧЕНОЮ ЖІНКОЮ,
З'ЯСУВАЛИ ДОСЛІДНИКИ
ЗІ СТОКГОЛЬМЬСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ.**

Під час вивчення 1,5 мільйон-

на пар учені дійшли висновку, що тривалість життя залежить насамперед від розумових здібностей і ступеня освіти жінки. При цьому інтелектуальний рівень чоловіка не має такого великого значення.

«Традиційно жінка несе більшу частину відповідальності за будинок, аніж чоловік, – зазначили шведські дослідники. – В результаті освітній рівень жінки має більше значення, оскільки саме вона ухвалює рішення щодо харчу-

вання і способу життя подружжя».

Проте є галузь, в якій внесок чоловіка грає також важливу роль у тривалості життя партнерів. Це – розмір заробітку. Чим більше чоловік приносить додому грошей, тим більш високих стандартів життя дотримується і вся сім'я. Це стосується всіх сторін життя, у тому числі повноцінного відпочинку, харчування, а також медичного обслуговування, зазначають вчені.

ЧЕРЕМША – КОМОРА ВІТАМІНІВ НАВЕСНІ

Сезон природної вітамінотерапії розпочинає черемша або її ще називають – ведмежа цибуля, чензела, левурда. На тернопільських ринках не так давно з'явилися продавці цієї запашної приправи, зовні схожої на щавель, зі смаком часнику. Цінних речовин у ній чимало.

Ще за Римської імперії черемшу застосовували як кровоочисний засіб. До речі, деякі відомі травники стверджують, що на всій землі жодна інша трава так добре не очищає кров, кишківник і шлунок, як черемша. Крім того, багаторічні клінічні дослідження встановили, що сірковмісні сполуки, які містяться в черемші, знижують артеріальний тиск. Це пояснюється тим, що вони зменшують виділення гормону, який відповідає за тонус кровоносних судин, унаслідок чого останні розслабляються, що й зумовлює зниження тиску.

У офіційній медицині черемшу чомусь вважають менш ефективною за часник, проте народ-

на високо цінує цю рослину, – розповідає фітотерапевт обласного Центру здоров'я Зоряна Володимир. – Її вплив на судини подібний до дії часнику, тому особливо корисна вона для людей, хворих на гіпертонію, атеросклероз. Ведмежа цибуля



Фото із сайту Xcook.info

містить каротин, до 100 мг вітаміну С, а також ефірну олію, фітонциди, лізоцим, глікозиди, органічні кислоти та мінеральні солі. Ще з давніх часів відомі її протицинготні та протисклеротичні властивості. У народній медицині черемшу використовують при порушенні травлення, відсутності апетиту, при катарах шлунка та кишківника. Добра вона, як профілактичний засіб від грипу. Має глистогінну дію. Зовнішньо

застосовують цю рослину як засіб для натирання болючих місць при ревматизмі. Як і всі види цибулі, ведмежа має фітонцидні властивості: пари розтертої на кашку черемші вбивають хвороботворні бактерії, і, як не дивно, навіть паличку Коха. Використовують цибулини для лікування «жіночих» хвороб, гнійних ран, трофічних виразок і пролежнів. Перешкоджає черемша й нагромадженню холестерину в крові, стимулює серцеву діяльність.

Проте не варто нею й зловживати, зауважує фітотерапевт. Денна норма цього «вітаміну» не повинна перевищувати 15-20 великих листків. Інакше при надмірному вживанні може виникнути збій у роботі шлунково-кишкового тракту, головний біль, порушиться сон.

Аби позбутися вітамінного голоду, пані Зоряна радить вживати черемшу в складі салатів з овочами, вирощеними торік, чи комбінувати з цього-річними.

Встановлено, що регулярне вживання квашеної чи свіжої черемші зміцнює імунітет організму. Свіжа черемша містить речовини, що володіють тромболітичними властивостями. Це означає, що вони перешкоджають утворенню холестеринних бляшок на стінках кровоносних судин і знижують згортання крові.

Інший напрямок застосування черемші – дисбактеріоз і шкірні хронічні захворювання, які супроводжуються патологічними змінами складу мікрофлори кишечника. Завдяки вмісту гірчичних олій, рослина сприяє продукуванню травних соків, збільшенню виділення ферментів, що істотно поліпшують перетравлення їжі, регулює мікрофлору кишківника, зміщуючи загальну кількість мікроорганізмів на користь корисних бактерій. Ось чому черемшу потрібно вживати після перенесеного кишкового грипу та інших інфекцій у кишківнику, а також прийому антибіотиків.

Високо цінують черемшу і як ранню вітамінну харчову рослину. Водний настій листя черемші п'ють у разі застуди й відсутності

менструацій. Сиру черемшу їдять у разі атеросклерозу, поганого зору й глистів. Спиртову настоянку цибулин і трави рослини рекомендують втирати в разі ревматизму.

САЛАТИ НА ВСІ СМАКИ «Весняний»

200 грамів топінамбура, два кислих яблук і середню морквину порізати соломкою, додати пучочок черемші, сіль, олію.

«Святковий»

Подрібнити промиті листки черемші, додати відварені та потерті на великій тертці картоплину, морквину, червоний буряк, два круто зварених яйця, сметану та майонез.

«Смакота»

До консервованої кукурудзи додати подрібнену черемшу, твердий сир, відварені яйця, зелень. Заправити майонезом.

«Вітамінна бомба»

До 100 грамів м'якого домашнього сиру додати дрібненько порізаний пучок черемші, одне відварене яйце, ошпарені окропом листочки молодої кропиви, заправити салат майонезом у рівній пропорції зі сметаною, посолити.

БЕРЕЗОВИЙ СІК

ВІД ВЕСНЯНОГО АВІТАМІНОЗУ

За зиму організм людини вичерпує запаси вітамінів і мінералів, що й спричинює її млявість, підвищену стомлюваність, знижує опірність організму, спричинює загострення хвороб. Але мудра природа підготувала нам свої дари, які є чудовими оздоровчими засобами. Тому не пропустіть сезон березового соку.

Березовий сік – це чудовий тонізувальний напій, що поліпшує загальне самопочуття, робить людину бадьорою, наповнює силами. А ще – це ефективний засіб у разі набряків, захворювань нирок і сечового міхура, ниркокам'яної хвороби. Він чинить сечогінну та протизапальну дію. Березовий сік використовували у лікуванні анемії, фурункульозу, подагри, артриту, ревматизму, трофічних виразок, туберкульозу. У разі вугрів і пігментних плям на обличчі ним умивалися, а на екземи та лишай робили з нього примочки. Зазвичай лікувально-оздоровчий курс березовим соком триває місяць. У цей період його потрібно щодня випивати по три склянки. Щоб заготувати березовий сік про запас, його розливають у пляшки (в кожну можна додати по дві чайні ложки цукру) і зберігають у погребі чи холодильнику.

Збирати сік потрібно з дерев, які розташовані подалі від промислових зон та автомобільних трас. Його добувають

так. У молодих деревець цвячком чи шилом роблять отвір, куди вставляють трубочку чи лубок, яким сік скапуватиме в посудину. У дорослих дерев отвір роблять за допомогою свердла невеликого діаметра – майже 3 мм. Упродовж сезону з молодого дерева можна отримати до 30 л соку, зі старшого – до 100 л.

Але хочеться відразу звернутися до всіх, хто братиме участь у зборі соку: будьте дуже обережними, щоб не зашкодити дереву. Після того, як сік докінчив капати, вставте в дірочку заздалегідь заготовлений кілочок та замажте її пластиліном, воском чи фарбою. І не забудьте подякувати дереву за те, що воно віддало вам свій сік. Що краще ви поводитиметеся з деревом, то цілющий ефект отримаєте від його дарів. Недаремно ж наші предки спеціально готувалися заздалегідь, щоб вирушити на збирання природних дарів. Зокрема, вони чисто вимивали своє тіло, надягали випраний і випрасуваний одяг та читали молитви. Коли ж збирали фітосировину, примовляли до рослин, просячи віддати свої цілющі властивості. Сучасні науковці довели, що такі дії мають під собою серйозне підґрунтя. Адже вода структуризується під впливом звуків навколишнього середовища. Сік рослин і дерев – це не просто вода. Він вбирає в себе всі вітаміни та мікроелементи рослини, які й оздоровлюють та лікують людину. Тому дуже важливо не зіпсува-

ти структуру цього соку брутальними думками, словами, поведінкою, а навпаки, наповнити його позитивом.

ЗАСТОСУВАННЯ В КОСМЕТИЦІ

Корисні речовини берези з давніх-давен використовують у народній косметичці. Освіжаючий весняний сік здавна застосовувався для виведення ластовиння і пігментних плям, для лікування вугрів, екземи. Для дог-



Фото із сайту medgid.com.ua

ляду за сухою, жирною, проблемною шкірою можна використовувати «березове» зілля.

Лосьйон для сухої шкіри: дві склянки березового соку вилити у слоїк, змішати зі столовою ложкою меду, однієї чайною ложкою кухонної солі. Після розчинення солі суміш процідити через тканину, потім вилити у пляшку й додати туди одну склянку горілки. Ватним тампоном змочують шкіру обличчя та не витирають протягом 1-2 годин. Цієї кількості вистачає на рік. Лосьйон можна використовувати

для компресів і при нормальній шкірі.

Лосьйон для сухої та чутливої шкіри: розітріть сухі березові бруньки й залийте спиртом або горілкою у співвідношенні 1:5. Настояйте впродовж тижня в щільно закритому флаконі, потім злийте. Лосьйоном протирають обличчя, потім наносять живильний крем.

Крем для сухої та нормальної шкіри: по одній столовій

при подразненні та запаленні шкіри.

Настій для догляду за жирною шкірою обличчя: приготуйте настій з однієї столової ложки березових бруньок, п'яти чайних ложок води та двох столових ложок відвару листя берези. Настоем протирають шкіру.

Соком берези обполіскують голову для підтримання здорового стану шкіри, видалення лупи й поліпшення росту волосся. Для зміцнення й оздоровлення волосся дві столові ложки дрібно нарізаного листя берези заливають 200 мл окропу, настоюють 15-20 хвилин, потім проціджують. Отриманим настоем обполіскують волосся після миття голови. Процедура проводиться двічі-тричі на тиждень протягом одного місяця. Обполіскування настоем з березового листя зміцнює волосся, робить його блискучим і шовковистим. Корисно при жирній лупі.

Добре стимулює ріст волосся настій з бруньок і листя берези. Одну столову ложку бруньок і листя берези залити 300 мл окропу, настоюють дві години, потім проціджують. Настій втирають в шкіру голови після кожного миття. Від випадіння волосся використовують відвар берези при митті голови.

При запаленні очей надають допомогу примочки з відвару бруньок берези. 3-5 грамів сухих нирок або 8-10 грамів сухого листя залийте 0,5 л гарячої води, прокип'ятіть 15-20 хвилин. Потім процідіть і доведіть об'єм до вихідного. Якщо у вас швидко втомлюються очі й навколо них з'являються зморщечки, ефективним засобом боротьби є холодні примочки з настоем листя берези.

РАКУРС



Наталія КОЗЯРЕВИЧ
– операційна медсестра операційного відділення

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



СМІШНОГО!

Глянув на себе збоку, а потім тривалий час лікувався в окуліста...



Розтин – найточніша галузь нашої медицини.



Подвійна медична помилка – це коли за лікарем помилляється патологоанатом.



Діагностика досягла таких успіхів, що здорових людей, по суті, не залишилося.



Звичайно, сміх – найкращі ліки. Але не при проносі.



Кора головного мозку йому дісталася від дуба.



Краще мити руки перед їжею, ніж шлунок після.



Краще склероз, ніж така пам'ять!



Найбільш заразливо сміються хворі на грип.



Справжній психолог – це той, хто в переповненому автобусі зможе визначити і стати на те місце, де першим звільниться сидіння.



Нікого з лікарів так не турбує прискорений пульс пацієнта, як патологоанатома.

І НАСАМКІНЕЦЬ...

ЯК ПОГОДА ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ

Іноді погода може спровокувати виникнення серцевого нападу. Вчені розповіли, які кліматичні умови найнебезпечніші для людського здоров'я.

Дослідження в цій галузі проводили науковці університету в Глазго. За їхніми даними, безпосередньо впливає на самопочуття людини температурний режим.



Суттєве похолодання спричиняє захворювання, пов'язані із серцево-судинною системою. Низькі температури

можуть загрожувати підвищеним ризиком смерті під час серцевого нападу. При поганій погоді також зростає артеріальний тиск. Зниження температури на 10 градусів збільшує тиск людини на тришість міліметрів. Це, на думку вчених, підвищує ймовірність серцевого нападу чи навіть інсульту.

У зв'язку з цим людям з підвищеним ризиком чи поганою спадковістю слід якомога менше перебувати на морозі.

Кардіологи з Лос-Анджелеса (США) дійшли висновку, що ризик раптової зупинки серця значно зростає, якщо в організмі недостатньо кальцію. У людей з найнижчими показниками кальцію в крові ймовірність раптової зупинки міокарда значно вища, ніж у решти.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

3. Вітання у Великодні свята	1. Дія	4. Спокутування гріхів людиною	5. Святковий сьомий день	2. Всевишній	6. Печений виріб з тіста
7. У тюркських народів – армія	8. Духовий клавішний муз. інструмент	9. Бивень	11. Глибока довга западина	12. Титул вищого дворянства	10. Храм
13. Тарілка, що лгає	17. Рак	18. Глибини землі	20. Син Давида, мудрець	21. Автор Євангелія	22. Один з «авторів» Біблії
23. Фон	26. Тривалість життя	27. Розчин для нігтів, меблів	28. Кількість надоеного молока	29. У латинян – вода	30. Латинська літера
33. Руданський	38. Великодний хліб	39. Укр. поет, в'язень сумління	40. Австралійський страус	41. Професіонал	42. Син Божий
43. Частина суші, що входить у море	44. Дружина Авраама	45. Річка в Німеччині	46. Віймика в деталі	47. Великдень	48. 3,14
50. Пристрій для замикання дверей	51. Гора смерті Христа	52. Невільник	53. Планета	54. Нота	55. Забава
56. Полотно з зображенням тіла Ісуса	57. Шарф, зм'я	58. Видатний укр. кардіохірург	59. Яйце, розмаловане в один колір	62. Місто	66. Розносить ділову пошту
60. Укр. повстанська армія	61. Куляста скляна посудина	62. Табір для авто туристів	63. Місто в Нідерландах	64. Табір для авто туристів	65. Хім. елемент
67. Одинокі роботи	68. Пральний порошок	69. З родини зонтичників	70. З ребра Адамового	71. В індусів – мати богів	72. Жіноче ім'я
73. Піднесення, викликане подією	74. Плескатий корж	75. Країна в Західній Африці	76. Видозміна кияно	77. Тулуб, корпус людини	78. ...-банк
79. Займенник	80. Монтан	81. Англ. дівчина	82. Хвалений вірш	83. Майданчик для боксу	84. Річка в Індії
85. Фіговий, лікарняний	86. Укр. літак	87. Київський князь	88. Жир рогатої худоби	89. Ключова	90. Тарілка
91. Термін, ман., Ахматова	92. Едем	93. Саввіна	94. Роговцева		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 2 (166), 2018 р.

1. Роксолана. 2. Березина. 3. Лада. 4. Ерато. 5. Амазонка. 6. Астрия. 7. Ніоба. 8. Аза. 9. Тин. 10. Ямб. 11. Ода. 12. Пас. 13. Українка. 14. Полум'я. 15. Яга. 16. Ту. 17. Афіна. 18. Ізольда. 19. Акт. 20. Ан. 21. Кагат. 22. Уж. 23. Скірта. 24. Мат. 25. Ярославна. 26. Апорт. 27. Лаура. 28. Рід. 29. Сокол. 30. «Сон». 31. Сі. 32. Кра. 33. Давидко. 34. Мазур. 35. Аркадія. 36. Ряска. 37. Мета. 38. Алсу. 39. Урна. 40. Тріо. 41. Окріп. 42. Тиран. 43. КраЗ. 44. Іо. 45. Урок. 46. Якір. 47. Ікона. 48. Рис. 49. Ра. 50. Марія. 51. Костенко. 52. Аура. 53. Окис. 54. Самчук. 55. Мавка. 56. Оз. 57. Ази. 58. Оса. 59. Кириченко. 60. Симон. 61. Тракт. 62. Ре. 63. ОМО. 64. Матч. 65. ТТ. 66. Го. 67. Пух. 68. Жар. 69. Яр. 70. Рота. 71. Гончар. 72. Зет. 73. НЛО. 74. НЗ. 75. Сага. 76. Мак. 77. Стек. 78. Ада. 79. Честь. 80. Єва. 81. Ара. 82. Ат. 83. «ВВ». 84. Вата. 85. Гав. 86. Вода. 87. Ар. 88. Матвієнко.