

СТОР.

2

ДОБРОЧИННИЙ АУКЦІОН ТРИВАЄ. ДОЛУЧАЙТЕСЯ!

Уперше відбувся в Тернополі «Благодійний аукціон фаного міста». Метою цього заходу було зібрати понад 100 тисяч гривень, аби придбати для кардіоцентру Тернопільської університетської лікарні двокамерний зовнішній електрокардіостимулятор «Medtronik 5392».



СТОР.

3

РЕАЛІЗАЦІЯ ПІЛОТНОГО ПРОЕКТУ З РЕІМБУРСАЦІЇ ІНСУЛІНІВ: НАШІ РЕАЛІЇ



Більшість областей уже перейшла на користування єдиним реєстром і працюють за процедурою реімбурсації. Про особливості впровадження програми у нашому краї цікавилися в завідувачою ендокринологічним диспансерним відділенням Надії Гулько.

СТОР.

5

МИСТЕЦТВО БУТИ МЕДСЕСТРОЮ

«Робота медсестри – невід’ємна частина мого життя, хочеться працювати та щось зробити для людей, – каже медсестра Оксана Лесенко. – Часами буває не легко, але маю надійну опору – моїх колег. Ніколи не забуду свій перший робочий день, дуже хвилювалася, але старші наставники все детально показували та пояснювали. Тепер свій досвід передаю іншим. У лікарні найбільше вчишся цінувати власне здоров’я».



СТОР.

6

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ІШЕМІЧНУ ХВОРОБУ СЕРЦЯ? ЯК ЗАПОБІГТИ ПРОГРЕСУВАННЮ?

Ішемічна хвороба серця (ІХС) – це захворювання, в основі якого лежить порушення кровотоку в судинах серця, що призводить до недостатнього кровопостачання серцевого м’яза.

Згідно із статистичними даними понад половину мешканців України страждають на різні форми ІХС, а щороку від цієї недуги помирає майже 500 тисяч українців.



СТОР.

7

СУНИЦІ – ЦІЛЮЩА СМАКОТА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

За вмістом вітаміну С вони поступаються лише смородині, в п’яти ягодах середнього розміру його стільки ж, як в одному великому апельсині. Вітаміну Е в них нагромаджується більше, як у порічках, вишнях, черешнях, мандаринах, бананах. За вмістом фолієвої кислоти та солей кальцію суниця не мають собі рівних серед інших місцевих плодів та ягід, а також апельсинів, грейпфрутів.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№5 (169) 29 ТРАВНЯ 2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ХРИСТИНА ГОСПОДАРСЬКА: «НЕ ВСІ ПАЦІЄНТИ ХОЧУТЬ, ЩОБ ЇМ ДОПОМОГЛИ»



Христина ГОСПОДАРСЬКА – лікар-імунолог університетської лікарні, головний позаштатний імунолог управління охорони здоров’я облдержадміністрації.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 4

ХАЙ СКЛАДАЄТЬСЯ В МОГО ЛІКАРЯ УСЕ ЯКНАЙКРАЩЕ!

Володимир ЮРКІВ,
с. Сосулівка
Чортківського району

Уже десять днів минуло, як я на лікуванні в кардіологічному відділенні університетської лікарні. Привели мене сюди проблеми із серцем – аритмія, задишка, ще й порушення серцевого ритму, як згодом з’ясували лікарі. Це мої негаразди, а ще турбує високий кров’яний тиск. З усім цим букетом симптомів звернувся до фахівців Чортківської районної лікарні, але марно – пігулки не допомогли. Довелося, як мовиться, застосувати «важку артилерію». Отож діти допомогли зібратися та доправили мене в університетську лікарню. Стан мій зараз задовільний – задишка минула, приборкали аритмію, почуваюся непогано, значно краще, ніж раніше. Щоправда, маю пройти деякі інструментальні обстеження, можливо, й доведеться якісь кардіохірургічні втручання проводити. Але головне, що мені легше дихати, та й самопочуття поліпшилося. Велике спасибі за це моєму лікуючому лікарю, доценту медуніверситету Оксані Леонідівні Сидоренко. Вона – доброзичлива, щиросердечна людина, а ще чудовий спеціаліст. Підійде на обході зранку про всі болячки розпитає, уважно вислухає, а згодом призначить помічне лікування. Це зразок справжнього лікаря, на якого можуть сміливо рівнятися студенти. Бажаю їй гарного самопочуття, сили та витримки у цій нелегкій боротьбі за кожного хворого, а ще – радісного, щасливого життя у колі родини. Хай складається в мого лікаря усе якнайкраще!

Редактор Г. ШОТ Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, 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	Засновник: ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»	Видавець: ДВНЗ «Тернопільський державний 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. р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
---	---	--	---	---	---	---	---

ДОБРА СПРАВА

ДОБРОЧИННИЙ АУКЦІОН ТРИВАЄ. ДОЛУЧАЙТЕСЯ!

Лариса ЛУКАЩУК

**УПЕРШЕ ВІДБУВСЯ В
ТЕРНОПОЛІ «БЛАГО-
ДІЙНИЙ АУКЦІОН ФАЙ-
НОВОГО МІСТА». ТАКУ
НАЗВУ ЙОМУ ДАЛИ
ОРГАНІЗАТОРКИ – ВО-
ЛОНТЕРКИ ОЛЕНА КЛЬОБ
І ВІКТОРІЯ ІВАНОВА.
МЕТОЮ ЦЬОГО ЗАХОДУ
БУЛО ЗІБРАТИ ПОНАД
100 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ, АБИ
ПРИДБАТИ ДЛЯ КАРДІО-
ЦЕНТРУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ЛІКАРНІ ДВОКАМЕРНИЙ
ЗОВНІШНІЙ ЕЛЕКТРОКАР-
ДІОСТИМУЛЯТОР
«MEDTRONIK 5392».**

Задум зібрати кошти через аукціон виникла півроку тому. 12 травня в Тернопільському академічному драматичному театрі гостям презентували понад сто картин, які митці безкоштовно передали заради доброї справи. Полотна доправили із різних куточків України та з-за кордону. Про акцію митці дізналися з соціальних мереж. Чимало творчих робіт представили студенти Тернопільського кооперативного торговельно-економічного коледжу. Надали лоти для аукціону й допомогли з його організацією студенти й викладачі кафедри образотворчого мистецтва, дизайну та методики їх викладання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

Двокамерний зовнішній електрокардіостимулятор, як розповів кардіохірург університетської лікарні Ігор Гуменний, прилад, який використовують для кардіостимуляції в перші кілька діб після оперативних втручань на відкритому серці. Його призначення – підтримати діяльність життєвого двигуна до моменту, коли у хворого відновиться власний серцевий ритм.



Марія ЛАКОМА – співорганізатор аукціону та автор виробів ручної роботи

За словами головного лікаря Василя Бліхара, такий апарат є дороговартісним і він надто необхідний для лікарні. В медичному закладі вже розпочали проведення кардіохірургічних операцій. Успішно прооперували 10 пацієнтів з порушеннями роботи серця, кошти для яких виділили з обласного бюджету. Вартість таких оперативних втручань сягає понад 150 тисяч гривень. Узагалі ж операцій на серці в нашому краї потребує понад дві тисячі пацієнтів.

Підтримати добродійну акцію прийшли небаїдухи тернополяни різного віку. Волонтерки, організаторки благодійного аукціону Олена Кльооб і Вікторія Іванова розповіли, що, крім художників, акцію підтримали також народні умільці та підприємства. Примітно, що форма організації заходу не зобов'язувала щось купувати на аукціоні – всі охочі мали можливість зробити благодійні внески і покласти до скриньки будь-яку суму. Модератори аукціону запровадили й дрескод для учасників, які завітали в одязі червоного, чорного та білого кольорів.

Волонтерки об'єднали навколо себе небаїдухих лю-

дей ще два роки тому. Спільними зусиллями спільнота добродійників закуповує дороговартісні медичні інструменти та апаратуру, які передають у лікарні міста. «Так ми можемо допомогти відразу великій кількості людей, адже визначитися, кому персонально передавати кошти на лікування, дуже складно», – поділилася Вікторія Іванова. Вікторія працює у салоні краси, мама двох дітей, волонтерством займається із задоволенням, саме так втілює своє бажання змінити цей світ на краще.

– У нас є досвід проведення подібних заходів. 2013 року ми вже організували благодійний аукціон, – розповіла Олена Кльооб. – Тоді закупили медичне обладнання для реанімаційного відділення Тернопільської університетської лікарні. «Аукціон файнового міста» маємо намір організувати щорічно.

Волонтерка зазначила, що ціна виставлених для участі в аукціоні, значно нижча, від тієї, яку зазвичай просять художники за власні полотна, адже вони розуміють потребу та підтримають добродійну ідею заходу.



– Ми безмежно вдячні всім, хто знайшов час і гроші, щоб підтримати цю добродійну справу, – зазначила Вікторія Іванова. – Навіть не очікували, що продамо лоти на таку суму. Це був справжній аукціон. Найдорожче продали картину за 2700 гривень. Звісно, хочемо висловити вдячність і тим людям, які допомогли зорганізувати аукціон. Зокрема, це співорганізатор аукціону та автор виробів ручної роботи Марія Лакома, директор Тернопільського академічного обласного драматичного театру ім. Т. Г. Шевченка Борис Репка, художній керівник Муніципального Галицького камерного Оркестру, народний артист України Василь Фелінчак, ведуча Ната Бенч, а ще фотографи, журналісти, оформлювачі та багато інших небаїдухих людей.



Ігор ГУМЕННИЙ – кардіохірург університетської лікарні

В аукціоні взяли участь і фахівці Тернопільського медичного університету, зокрема, кафедри педіатрії №2, доценти Наталія Галіаш та Світлана Никитюк. Прийшли із сім'ями, аби підтримати колеги і придбати картини для власних помешкань. Долучилися до благодійного заходу й лікарі Тернопільської університетської лікарні, зокрема нефрологічного та ревматологічного відділення. Усі вони висловили думку, що, незважаючи на професію, кожна

людина повинна мати власну громадянську позицію, бажання робити добро, а добродійну справу, – зазначила Вікторія Іванова. – Навіть не очікували, що продамо лоти на таку суму. Це був справжній аукціон. Найдорожче продали картину за 2700 гривень. Звісно, хочемо висловити вдячність і тим людям, які допомогли зорганізувати аукціон. Зокрема, це співорганізатор аукціону та автор виробів ручної роботи Марія Лакома, директор Тернопільського академічного обласного драматичного театру ім. Т. Г. Шевченка Борис Репка, художній керівник Муніципального Галицького камерного Оркестру, народний артист України Василь Фелінчак, ведуча Ната Бенч, а ще фотографи, журналісти, оформлювачі та багато інших небаїдухих людей.

ний лікар університетської лікарні Василь Бліхар.

Варто зазначити, що організаторам вдалося зібрати ледь не половину потрібної суми. Тож збір коштів триває. Для всіх, хто хоче долучитися, незабаром створять сайт, на якому можна буде придбати картини та вироби ручної роботи. Наразі добродійні пожертви можна перерахувати на карточку Приватбанку 5168755427249137. Більше інформації можна дізнатися, завітавши у групу «Благодійний аукціон файнового міста».

ВАРТО ЗНАТИ

ПРОДУКТИ, ЯКІ УПОВІЛЬНЮЮТЬ СТАРІСТЬ

Не таємниця, що корисне харчування позитивно впливає на зовнішній вигляд. За допомогою збалансованого раціону можна не лише привести до ладу фігуру та самопочуття, але й уповільнити процеси старіння.

Горіхи. У горіхах містяться безліч антиоксидантів, а також різні вітаміни групи В, цинк, залізо, калій, магній, мідь, селен. Горіхи мають властивість покращувати обмінні процеси в організмі, підвищу-

ють його захисну функцію, виводять зайву воду, поліпшують стан шкіри. Але не слід забувати, що горіхи дуже калорійні.

Імбир. Імбир покращує мікроциркуляцію крові, відтак

поліпшується колір шкіри. При регулярному вживанні імбиру вас ніколи не потурбує біль у суглобах.

Зелений чай. Про те, що в зеленому чаї містяться безліч антиоксидантів, знають усі. Нещодавно вчені з Японії провели масштабне дослідження, в якому взяли участь

понад 14 тисяч осіб, яким за 65. У результаті дослідження з'ясувалося, що у тих, хто звик випивати щодня не менше п'ять горняток зеленого чаю, ризик виникнення вікових хвороб знижений на третину порівняно з тими, хто п'є лише одну порцію напою на день.

РЕАЛІЗАЦІЯ ПІЛОТНОГО ПРОЕКТУ З РЕІМБУРСАЦІЇ ІНСУЛІНІВ: НАШІ РЕАЛІЇ

Лариса ЛУКАЦУК

ТОРІК УРЯД ЗАПРОВАДИВ ЕЛЕКТРОННИЙ РЕЄСТР ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ІНСУЛІНОТЕРАПІЇ. БІЛЬШІСТЬ ОБЛАСТЕЙ УЖЕ ПЕРЕЙШЛА НА КОРИСТУВАННЯ ЄДИНИМ РЕЄСТРОМ І ПРАЦЮЮТЬ ЗА ПРОЦЕДУРОЮ РЕІМБУРСАЦІЇ. ПРО ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ У НАШОМУ КРАЇ ЦІКАВИЛИСЯ В ЗАВІДУЮЧОЇ ЕНДОКРИНОЛОГІЧНИМ ДИСПАНСЕРНИМ ВІДДІЛЕННЯМ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ЕКСПЕРТА УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОДА ЗА СПЕЦІАЛЬНОСТЮ «ЕНДОКРИНОЛОГІЯ» НАДІЇ ГУЛЬКО.

– Надіє Ярославівно, чи готовий в області електронний реєстр хворих на цукровий діабет, які потребують інсулінотерапії? Як давно він діє? Скільки осіб налічує?

– На Тернопільщині на диспансерному обліку перебуває майже 38 тисяч осіб, хворих на цукровий діабет, і 5 тисяч з них потребують інсулінотерапії. У січні цього року область долучилася до проекту реімбурсації інсулінів. Скористалися цією програмою понад тисячу хворих на цукровий діабет, які отримали цукрознижуючих препаратів на 1 мільйон 65 тисяч гривень. У кожному лікувальному закладі краю, на базі якого здійснюється забезпечення недужих на цукровий діабет препаратами інсуліну, було сформовано новий автоматизований реєстр хворих на цукровий діабет першого та другого типу, які потребують інсулінотерапії. Діє він упродовж року й наразі внесли до реєстру 5010 пацієнтів: 4758 дорослих і 252 дитини. Всі дані цього реєстру передаються в он-лайн режимі безпосередньо на сервер Міністерства охорони здоров'я. Задля нерозголошення конфіденційної інформації лікарі-ендокринологи за місцем проживання хворого отримали статус користувачів першого рівня. Кожний лікар, який вносить дані про пацієнта, наділений власним логіном і паролем для роботи з реєстром. Користувачі другого рівня – це фахівці третинної ланки, зокрема, нашого диспансерного відділення. Вони також мають змогу зайти на сервер, але для оцінки загальної ситуації щодо кількості інсулінопотре-

буючих хворих, потреби в препаратах інсуліну та забезпечення цими препаратами недужих.

– З яких джерел фінансується реімбурсація інсулінів? Скільки коштів необхідно, аби забезпечити ліками хворих на цукровий діабет? Скільки коштів виділено на це нинішнього року й чи достатньо їх?

– Якщо вести мову про фінансування в рамках проекту реімбурсації інсулінів, то у нашій області воно відбувається з кількох джерел. Частина коштів надходить з медичної субвенції, де виділена сума на придбання інсулінів для хворих на цукровий та



Надія ГУЛЬКО – завідувача ендокринологічним диспансерним відділенням Тернопільської університетської лікарні

нецукровий діабет. Решта – з місцевих бюджетів, адже держбюджет може забезпечити усього 40-60 відсотків від потреби. Згідно з обласним реєстром ми розрахували потребу в препаратах інсуліну. Отож, аби всі хворі нашого регіону мали можливість отримувати інсулін, нам необхідно майже 30 мільйонів гривень відповідно до нинішніх цін. Але з державної субвенції виділено 16 мільйонів гривень. Зрозуміло, що для всіх, хто перебуває на обліку, коштів недостатньо. Тому наразі вишукуємо можливість та обговорюємо різні варіанти, як отримати кошти з місцевих бюджетів. Джерелом їх надходження може стати обласна, міська скарбниця, кошти об'єднаної територіальної громади.

– Чи готові аптеки до реімбурсації? Скільки фармацевтичних закладів беруть участь у програмі? Чи в усіх районних центрах є аптеки, які видають

інсулін за програмою реімбурсації?

– Усі лікувальні заклади області, які забезпечують хворих на цукровий діабет препаратами інсуліну, вже уклали угоди з аптеками про співпрацю за цією програмою. Але процес триває, оскільки забезпечувати препаратами інсуліну хворих може не лише одна аптека, а одразу декілька аптекних закладів. Зараз маємо «залишки» деяких видів інсулінів, які були закуплені ще під час тендерних торгів, і не всі з них потребували реалізації в I кварталі саме через аптекну мережу. Щодо видачі електронних рецептів, то ми заздалегідь підготувалися, обладнавши робоче місце кожного лікаря в усіх районних, номерних лікарнях комп'ютером, принтером, доступом до мережі Інтернет. Якщо не дотриматися цих вимог, то аптекному закладу не відшкодують кошти, тому електронний рецепт, як це передбачено вимогами програми, дублює ще й паперовий варіант.

– Які проблеми реалізації програми реімбурсації інсулінів? Чи вдається їх розв'язати?

– У всьому світі процес компенсації захворювання на цукровий діабет визначається за показником – глікозильований гемоглобін. Цих міжнародних стандартів повинні дотримуватися не лише ендокринологи, але й пацієнт має подбати про власне здоров'я та разом з лікарем домогтися компенсації свого захворювання. Компенсованим перебіг цукрового діабету вважається, якщо цей показник менше 7,5 відсотка. Але ситуація наразі така, що і в нас, і в інших країнах, «компенсованих» хворих майже 30 відсотків серед усіх, хто застосовує інсулінотерапію. Тому приймати дорогі препарати повинен мотивований хворий, який не лише прагне досягнути цього показника, але й своїм способом життя утримує його на цій позначці. Інакше не має сенсу витрачати чималі державні кошти на дорогі інсуліни, бо це гроші, викинуті на вітер. Звісно, не кожен пацієнт і не завжди має можливість провести дослідження рівня глікозильованого гемоглобіну. Але чому б не передбачити

визначення цього показника за державний коштом, як і рівня глюкози в крові? Скажімо, раз на півроку, чи раз на три місяці. Ми неодноразово озвучували цю проблему на усіх рівнях. Чому б за кошти лікувального закладу чи держави не проводити ці лабораторні дослідження для цієї незначної категорії пацієнтів?

Ще одна загальнодержавна проблема, яка торкнулася й недужих на діабет – міграція населення. Ці люди, хоч і хворі, але також їдуть у довготривалі відрядження чи на заробітки. Але ж електронний рецепт можна виписати щонайбільше терміном на три місяці. Та й препаратами інсуліну за цією програмою лікар-ендокринолог може забезпечити хворого лише на місяць або у виняткових випадках (тривале відрядження, відпустка тощо) на три місяці. Як не допустити, щоб ця ситуація стала повсякденною практикою, адже хворий має бути під постійним наглядом лікаря. Втім, й виходу з цього замкнутого кола не видно. Чимало скарг маємо від хворих на діабет, чому від них вимагають показника глікозильованого гемоглобіну та не дозволяють виписати інсуліну більше, ніж на місяць. Ми, звісно, пояснюємо, що виділені кошти розподілені щомісячно й замовлення на препарати проводять щомісяця. Мовимо й про важливість корекції дози інсуліну за показниками глікозильованого гемоглобіну та глюкози в крові. Тому потрібно дотримуватися цих вимог, коригуючи місячну дозу препарату. Проте чомусь не всі пацієнти це беруть до уваги, приходять, приміром, у травні й вимагають виписати рецепт ще за попередній місяць. І як пояснити, що це неможливо? Мовлячи про забезпечення хворих лікарськими засобами, найбільшу проблему маємо з певними видами інсуліну та його аналогами, які значно подорожчали та закупити їх у повному обсязі немає можливості. Якщо ми не можемо надати пацієнтові ці лікарські засоби, то препаратами вибору є інші людські генно-інженерні інсуліни у флаконних формах випуску, їх завжди вистачає, хворого ми в жодному випадку без ліків не залишимо. Знайшли вихід із ситуації, підбираючи пацієнтові найбільш доступний, «комфортний» варіант вітчизняного інсуліну, який не поступається імпортованому, адже його основне завдання – знижувати рівень глюкози в організмі, не викликаючи алергічних реакцій.



Марія ШУБАЛА – молодша перев'язувальна медсестра відділення судинної хірургії

ВИДАЄТЕ?

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПОРАДИ МЕДИКІВ

- 1. Позитивне мислення.** Дослідження показали, що люди похилого віку, які переконані, що старість – нагорода за роки праці та вважають себе «мудрими», почувуються краще. Захворювання песимістів та оптимістів можуть співпадати, але оптимісти переносять їх легше.
- 2. Стежте за тим, що їсте.** Найкращий спосіб підтримати організм – середземноморська дієта. Багато свіжих фруктів, білок – це не так дорого, як може здатися. Якщо коротко: так – овочам і нежирному м'ясу, ні – пельменям та майонезу.
- 3. Стежте за тим, скільки їсте.** Здорова норма їжі для людини на день, якщо брати обсяг у подрібненому вигляді: 3 склянки овочів, 1-2 склянки фруктів, 200 г хліба, 3 склянки рідких молочних продуктів (або в 4 рази менше у перерахунок на сир) і 150 г тваринного білка.
- 4. Спілкуйтеся.** Активні соціальні зв'язки – важлива складова щасливого, а в підсумку – й тривалішого життя.
- 5. Фізичні навантаження.** Від 30 до 70 років людина втрачає 25 відсотків м'язових тканин. Це наслідок відсутності фізичної активності. Ніколи не пізно зайнятися фізичною культурою, навіть якщо вам 90.
- 6. Захищайте шкіру.** Надто багато сонця не тільки висушує шкіру, але й може викликати онкологію. Звісно, сонце необхідне для вироблення організмом вітаміну D, але всьому є своя межа. Вживайте більше курячих яєць і жирної морської риби, тоді все буде гаразд.
- 7. Спійть більше.** До наслідків хронічного недосипання належать і ожиріння, і серцево-судинні захворювання, ранні зморшки, діабет і порушення пам'яті. Це не означає, що потрібно спати 12 годин щодня. Корисна норма – 7-9 годин.

ХРИСТИНА ГОСПОДАРСЬКА: «НЕ ВСІ ПАЦІЄНТИ ХОЧУТЬ, ЩОБ ЇМ ДОПОМОГЛИ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ХРИСТИНА ГОСПОДАРСЬКА, ВІДКОЛИ СЕБЕ ПАМ'ЯТАЄ, ЗАВЖДИ ХОТИЛА БУТИ ЛІКАРЕМ. У ДИТИНСТВІ ВСІХ «ЛІКУВАЛА». ДИВНО, АЛЕ В ЇЇ РОДИНІ, КРИМ НЕЇ, МЕДИКІВ НЕ БУЛО. ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ШКОЛИ ДОКУМЕНТИ ОДРАЗУ ВІДНЕСЛА ДО ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. ЖОДНОЇ ХВИЛИНИ НЕ СУМНІВАЛАСЯ У ПРАВИЛЬНОСТІ СВОГО ВИБОРУ. ТЕПЕР ХРИСТИНА ГОСПОДАРСЬКА – ЛІКАР-ІМУНОЛОГ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ГОЛОВНИЙ ПОЗАШТАТНИЙ ІМУНОЛОГ УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ.

– Як сталося, що серед стількох галузей медицини обрали саме імунологію? Що стало поштовхом?

– Спершу бачила себе гастроентерологом. Але так склалося, що свого часу багато їздила до регіонального імунологічного центру, який діє при Львівському національному медичному університеті. Там і познайомилася із світилом української науки Валентиною Володимирівною Чоп'як. Власне, вона мене й переконала обрати імунологію, за що їй безмежно вдячна. Імунологія насправді дуже цікава галузь, коли з нею знайомишся ближче.

– Чи зараз важче стало лікувати пацієнтів, адже клінічна картина хвороб дещо видозмінена й одразу важко поставити правильний діагноз?

– Чим молодший, тим легше працювати, бо думаєш,

що багато всього знаєш (усміхається – авт.). Але коли приходить досвід, то ти більше заглиблюєшся в недугу, аналізуєш, шукаєш усі можливі варіанти, які могли її спровокувати. Зараз набагато легше працювати, ніж 17 років тому, коли я пройшла спеціалізацію. З'явилося багато методів лабораторних досліджень. В Україні можна зробити таку мегаскладну генетичну діагностику, про яку колись хіба читала в американських підручниках, які не були перекладені українською. Тоді навіть не мріялося, що таке у нас може бути.

– Який випадок у своїй практиці вважаєте найскладнішим?

– Чомусь так в Україні повелось, що до імунолога приходять тоді, коли вже інші лікарі провели численні дослідження й розвели руками. Ніколи не забуду одну свою пацієнтку. Перед тим, як потрапити до мене, вона вже встигла побувати в кардіолога, ревматолога і навіть гематолога. Ніхто не зміг встановити причину її постійної лихоманки. Після обстеження, з'ясувала, що в неї – цитомегаловірусна інфекція. Шпиталізувала її та впродовж кількох тижнів лікувала стаціонарно. Потім пацієнтка кілька разів приїжджала на контрольне обстеження. Через якийсь час жінку знову привезли до університетської лікарні, але вже через спробу вчинити самогубство. Тиждень лікарі в реанімації боролися за її вилучення. Коли вона прийшла до мене, то розповіла, що недуга була сенсом її життя. Незважаючи на те, що мала добру сім'ю та гарну дитину, їй подобалося хворіти. Це мотивувала тим, що всі рідні до неї ставилися уважніше й

чуйніше, шкодували її, але, коли недуга минула, все змінилося. Цього вона пережити не змогла й випила отрути для колорадських жуків. На щастя, близькі вчасно побачили, викликали швидку допомогу. Після цього випадку вона тривалий час лікувалася у психіатра.

– Чого навчила вас ваша робота?

– Не лише слухати, а й чути людей. Толерантності. Бачити те, що не хочуть показати, навчилася заглядати за ширму.

– Кажуть, хороший лікар той, після розмови з яким людині стає легше...

– Так, інколи потрібно людину вислухати та не признавати жодного лікування. Кожен пацієнт і випадок – унікальні.

– До речі, які ліки завжди носите із собою у жіночій сумочці? Без чого ви не виходите з дому?

– Повсякденно ліки із собою не ношу. Інша справа, коли їду в мандри, тоді завжди беру велику аптечку, на всі випадки життя. У мене чомусь такий стереотип: коли буду мати все із собою, тоді не захворю. Аптечку укомплектовую не з огляду своїх потреб, а за найгіршого випадку, який може статися. Єдине чого не беру – це, мабуть, гіпсувальний матеріал і шину.

– Чи доводилося в екстремальних умовах надавати медичну допомогу?

– На щастя, ні. На відпочинку не дуже люблю зізнаватися, що я лікар. Пригадую свою останню мандрівку з товаришкою до Індії. Я її дуже просила нікому не говорити, що я лікар. Хотілося відійти від роботи. Попередила, що їй не потрібно йти в аптеку, позаяк я все із собою взяла, і допо-

можу в разі чого. Наступного дня під час сніданку в готелі чую, як вона розмовляє з іншими учасниками групи, мовляв, ці ліки пити в таких дозах не можна. От, спитайте Христину, вона – лікар, вам все розкаже. Що ж ви думаєте? Мені довелося всіх лікувати після того, як вони невдало поласували домашнім індійським морозивом. До другої ночі я бігала по номерах, роздавала пігулки.

– Кажуть, що в лікарів існує негласне правило: вони ніколи не лікують рідних, а як у вас?

– Ніколи не лікую батьків. З донечкою намагаюся працювати на випередження й не допускати появи застуди. Чоловіку одного разу врятувала життя. Важко лікувати тих людей, до яких маєш якісь емоції, які дуже близькі тобі.

– Хочете, щоб донька продовжила династію?

– В університеті я навчалася з дітьми лікарів. Серед них були дуже різні: ті, які горіли цією професією, й такі, які пішли навчатися лише з волі батьків. Дуже хвилювалася, аби донька під тиском успіху тата не стала лікарем, бо ж як може бути інакше? Ми багато розмовляли, я пояснювала, що вона повинна зробити свій вибір у житті, щоб обирала те, що хоче, що ближче до душі. Донечка ж вирішила йти у медицину, їй хочеться займатися антіейджингом. Якщо перекласти назву цієї терапії українською, то вийде всім зрозуміла «антивікова» терапія. Її основне завдання – зробити людину молодшою як зовні, так і внутрішньо. Антіейджинг дозволяє людині відчувати себе молодим, терапія впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини.

– Подружжя лікарів – це взаємодопомога чи, навпаки, у вас у родині існує правило не розмовляти про роботу після 18 години вечора?

– Ми якось пробували, але не виходить. Завжди питаю чоловіка поради, якщо трапляється неординарний випадок. Хто, як не він, дасть найкращу пораду.

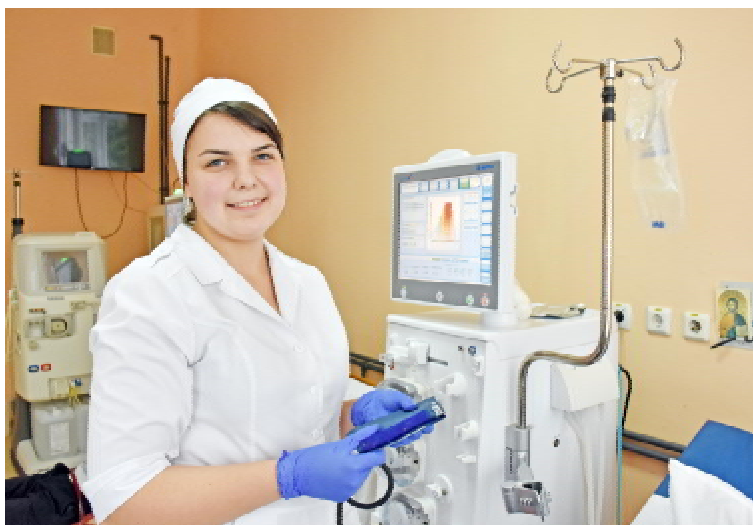
– Чим захоплюєтесь?

– Дуже люблю садівництво. Захоплююся топіарним мистецтвом – це фігурна стрижка дерев, чагарників і квітів, за якої рослинам надають різних скульптурних форм: тварин, архітектурних споруд, людей, геометричних фігур. Зараз є багато майстер-класів в Інтернеті, спеціалізованої літератури, де покроково розповідають технологію формування «живих скульптур».

Топіарне мистецтво дуже давнє, створенням фігур з рослин займалися ще в часи Римської імперії. Володіння багатьох громадян Риму почасті прикрашали рослини у формі геометричних фігур: кулі, куба, піраміди.

Інша моя пристрасть – подорожі. Відвідала 47 країн світу. Люблю активний відпочинок, який поєдную з гастрономією. Переконана, щоб скласти повну картину враження від країни, слід скуштувати місцеві страви. Найекзотичніше, що доводилося їсти – тропічний фрукт дуріан. Плоди дуріана, незважаючи на огидний запах, які ніколи не тримають в закритих приміщеннях, вважають найціннішими фруктами в Південно-Східній Азії.

У кожній країні відзначаю для себе щось особливе. Деякі б хотіла відвідати ще раз, а до деяких нізащо б не поверталася.



✱
Інна БОЙКО – медсестра відділення гемодіалізу;
Олександр РІПАК – лікар-невролог нейрохірургічного відділення
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



МИСТЕЦТВО БУТИ МЕДСЕСТРОЮ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ДОБРОТА, ГУМАННІСТЬ, ВІДДАНІСТЬ, ЧУЙНІСТЬ, – САМЕ ЦІ РИСИ ПРИТАМАННІ МЕДСЕСТРАМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. КОЖЕН ДЕНЬ ДЛЯ НИХ – ЦЕ МАЛЕНЬКИЙ ПОДВИГ У БОРОТЬБІ ЗА ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТА. ПОЗАЯК ЇХНЯ РОБОТА – НЕОЦІНЕННА. ЇМ ВИСТАЧАЄ ТЕПЛА Й ДОБРОГО СЛОВА КОЖНОМУ НЕДУЖОМУ. 12 ТРАВНЯ В УСІХ КРАЇНАХ ПОШАНОВУВАТИ ПРЕДСТАВНИЦЬ ЦЬОЇ ПРОФЕСІЇ. МАБУТЬ, НЕ ВСІ ЗНАЮТЬ ІСТОРІЮ ЦЬОГО СВЯТА. ВПЕРШЕ ІДЕЯ СВЯТКУВАННЯ МІЖНАРОДНОГО ДНЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ З'ЯВИЛАСЯ ЩЕ 1953 РОКУ, АЛЕ ОФІЦІЙНО В СВІТІ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО ВИЗНАЛИ 12 ТРАВНЯ 1965 РОКУ. ЗАСНОВНИЦЕЮ СЕСТРИНСЬКОЇ СПРАВИ ВВАЖАЮТЬ ФЛОРЕНС НАЙТІНГЕЙЛ – ОДНУ З НАЙБІЛЬШ ОСВІЧЕНИХ І НЕПЕРЕСІЧНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ ЧАСІВ ВІКТОРІАНСЬКОЇ АНГЛІЇ.

ЖІНКА, ЯКА ЗРОБИЛА РЕВОЛЮЦІЮ В МЕДИЦИНІ

Флоренс народилася майже два століття тому. Прожила дев'яносто років. Працювала медичною сестрою в багатьох країнах світу, першою збагнула необхідність реформи в медичній освіті, без якої будь-який прогрес у лікуванні хворих може бути зведений нанівець. Саме вона вперше у світовій історії зорганізувала школу медичних сестер як автономний

світський навчальний заклад з власними фондами та керівною радою, а не як структуру лікарні. Уперше застосувала наукові методи у розв'язанні проблем сестринської справи.

І саме Флоренс Найтінгейл перша заявила, що сестринська справа має бути незалежною, самостійною та почесною професією, суміжною з медичною, а не підпорядкованою їй. І тому день її народження – 12 травня – вважають Міжнародним днем медичної сестри.

Школа Флоренс Найтінгейл стала першою в світовій практиці моделлю підготовки управлінської та педагогічної ланки сестринського персоналу. Флоренс вважала сестринську справу вартою поваги, необхідною та відповідальною спеціальністю, яка вимагає душевного й фізичного загартування, а також уміння тверезо мислити в складних ситуаціях. Вона наполягала, щоб у сестринських школах викладали медичні сестри, а керівництво ними в шпиталях також взяли на себе спеціально навчені дипломовані медичні сестри.

Флоренс Найтінгейл писала: «Догляд за хворими – це таке ж мистецтво, як і живопис та скульптура. Але яка різниця між роботою з каменем і полотном порівняно з роботою над живим організмом! Мистецтво догляду є найвищим з мистецтв. Тому найстрашніша небезпека, якої йому загрожує, – це небезпека перетворення на звичне ремесло»

Усе це вже історія. Але незмінним й донині залишається одне в професійному обов'язку медичної сестри – відданість своєму покликанню, дбайливість про хвору людину, прояв щирого милосердя до кожного пацієнта.

З'являючись на світ, людина вперше відчуває тепло людських рук – рук лікаря та акушерки. Через усе жит-



Оксана ЛЕСЕНКО – медсестра отоларингологічного відділення

тя проносить турботливе ставлення медичних сестер, які допомагають впоратися з недугою та зберегти здоров'я усій родині. Адже медсестри – це ті люди, яким цілодобово доводиться спілкуватися з хворими, полегшувати їхні страждання, здійснювати призначене лікарем лікування, повертати працездатність. Зберігати життя й просто зігрівати теплим словом, лагідністю, любов'ю.

ВИПАДОК СТАВ ВИРІШАЛЬНИМ

З нагоди свята завітала до отоларингологічного відділення, щоб поспілкуватися з медсестрою Оксаною Лесенко. У цій царині вона трудиться понад 17 років.

– Спостерігаючи за молоденькими дівчатами, які щойно одягли білі халати, починаєш розуміти, що доброта й милосердя не перевелися в нашому суспільстві, – мовить Оксана Лесенко. – Можливо, їм, випускницям медучилищ, часом не вистачає досвіду й навичок, але у них є головне – доброта та бажання допомогти людям. Іноді кажу своїм вихованкам: уявіть, що пацієнти – ваші близькі люди та робіть усе так, як би робили це для тих, хто вам дорогий. Адже не кожна людина може терпляче, день у день, відсунувши власні проблеми й турботи, віддавати своє серце людям, допомагати їм у важких життєвих ситуаціях.

Свою стежину в медицині Оксана обрала доволі випадково. У дитинстві мріяла про фах юриста, але доля вирішила інакше. Професію здобувала в ННІ медсестринства Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

– Робота медсестри – невід'ємна частина мого життя, хочеться працювати та щось зробити для людей, – ділиться думками медсестра. – Звісно, це часами буває нелегко, але маю надійну опору – моїх колег. Ніколи не забуду свій перший робочий день, дуже хвилювалася, але старші наставники все детально показували та пояснювали. Тепер свій досвід передаю молодшим. У лікарні найбільше вчишся цінувати власне здоров'я.

– Ваш секрет успіху?

– Секрет? Звичайно, це виконувати свою роботу з любов'ю! Велике щастя, коли твоя робота приносить задоволення.

– Що кажуть про ваше покликання друзі, родичі?

– Усі ставляться з розумінням. Бо серце у них одне! Деякі сусіди звертаються за порадами. Хтось просить зробити ін'єкції.

– Не задумуєтеся над тим, щоб поїхати на роботу за кордон, наприклад, до Польщі?

– Не задумувалася. Зарплата польської медсестри, звісно, в кілька разів більша. Тому скажу, що професія медсестри – поклик душі. Наприклад, деякі молоді медсестри приходять, пробують працювати. Якщо немає цього внутрішнього переконання – йдуть з посади. Звичайно, через низьку зарплатню медсестри їдуть працювати за кордон. В Україні на одну медсестру припадає 20-25 хворих, це велике навантаження. Чи не 80 відсотків роботи медсестри, звісно ж, із пацієнтом: від огляду до роздачі ліків, виконання маніпуляцій. А ще на плечі медсестри лягає дотримання санітарно-епідеміологічного режиму, ведення досьє кожного недужого. Кожному пацієнту треба приділити увагу й при цьому не вигоріти у своїй професії.

– Улюблений спосіб відпочинку?

– Дуже люблю мандрувати. З кожної поїздки завжди привожу магнітики, потім залюбки розглядаю їх. Уже багатенько їх назбиралося. Свою літню відпустку планувала провести у Карпатах. Ще захоплююся читанням. Книжки, які найбільше припали до душі, це одна з найвідоміших збірок новел О'Генрі «Останній листок» та «Різдвяна історія» Чарльза Діккенса.

– Цитата, яка стала вашим життєвим кредо?

– «Життя – це те, що ми найбільше цінуємо й найменше бережемо» (О'Генрі).

РАКУРС



Христина ВІЦЕНТА – операційна медсестра офтальмологічного відділення

СЬОГОДНІ ПОЕТИЧНИМИ РЯДКАМИ ЗГАДАЄМО ІВАНА ЧОНКУ, ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ХІРУРГІЇ №1 З УРОЛОГІЄЮ ІМ. ПРОФЕСОРА Л.Я. КОВАЛЬЧУКА ТДМУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО. 30 СЕРПНЯ 2017 РОКУ ВІН ПІШОВ У ЗАСВІТІ. ПРОПОНУЄМО ЧИТАЧАМ ВІРШ ІВАНА ЧОНКИ «ЧОРНОБИЛЬСЬКА ТРАГЕДІЯ». ЗНАНА НА ТЕРНОПІЛЛІ ПОЕТКА, ДРУЖИНА ІВАНА ЧОНКИ – ЛЕСЯ ЛЮБАРСЬКА ПРИСВЯТИЛА ЙОГО СВІТЛИЙ ПАМ'ЯТІ ПОЕЗІЮ «ЯКИЙ БУВ ГУЦУЛ СЕРЕД НАС!».

ЯКИЙ БУВ ГУЦУЛ СЕРЕД НАС!

Який був гуцул серед нас!
Який талант! Яка людина!
Ми ним гордитися повинні,
Щоб пам'ять повертала час,
Коли він жив, творив і мріяв,
Як вмів любити це життя.
Від когось щирі каяття
Чекав усе життя. І вірив.
Він був міцним. Як з гір ріка,
Стрімким в усіх своїх бажаннях:
В творінні, вірності, коханні

Була з ним Господа рука.
Який був лікар серед нас!
Гордився тим, що «гуцул чистий».
Лиш долі зоряне намисто
Так розірвав безжально час...

ЛЕСЯ ЛЮБАРСЬКА

ЧОРНОБИЛЬСЬКА ТРАГЕДІЯ

Чорнобиль стільки душ забрав...
Чи ця трагедія єдина?
Хтось втратив друга,
Батька, сина...
Такий нам атом «мир» послав?

СПОМИН

Який він мирний,
ну скажіть?
Смертей усіх нам не злічити.
По лезу скільки нам ходити
Й нести охапку всяких бід?

Згасили полум'я таки,
Біда усіх нас об'єднала.
А Україна сумувала,
Аж серце рвалося на шматки.

Хай нас єднає не біда,
І радість хай єднає тоже.
Тоді все горе переможем
І щезне смуток без сліда.

ІВАН ЧОНКА

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ІШЕМІЧНУ ХВОРОБУ СЕРЦЯ? ЯК ЗАПОБІГТИ ПРОГРЕСУВАННЮ?

(Продовження. Поч. у №4)

Микола ШВЕД,
професор, завідувач
кафедри невідкладної
та екстреної медичної
допомоги ТДМУ,
Олена ПРОКОПОВИЧ,
доцент кафедри
невідкладної та екстреної
медичної допомоги

Методи діагностики ІХС

Діагноз «ішемічна хвороба серця» лікар-кардіолог може встановити в умовах кардіологічного диспансеру або стаціонару при використанні спеціальних інструментальних методик.

Насамперед лікар проводить опитування пацієнта, з'ясовує наявні скарги на типові для цієї патології симптоми. Також при огляді виявляються набряки, ціаноз шкірних покривів, порушення серцевого ритму, вислуховування шуми в серці.

Необхідно здати певні аналізи, на яких досліджуються специфічні ферменти, які підвищуються при інфаркті та стенокардії (тропонін, креатинфосфокіназа, амінотрансфераза, міоглобін, лактатдегідрогеназа). Крім цього, визначають рівень загальної холестерину, цукру в крові, ліпопротеїдів високої та низької щільності, АСаТ і АЛтАТ.

Також використовується електрокардіограма, на якій реєструється активність серця та можна визначити порушення нормальної роботи міокарда, ЕхоКГ — метод ультразвукової діагностики серця, який дозволяє визначити його розміри, оцінити показники скоротливості міокарда, стан його порожнин і клапанів. У низці випадків при ішемічній хворобі серця проводиться стрес-ехокардіографія — ультразвукове дослідження, при якому використовується дозоване фізичне навантаження або ж медикаменти, за допомогою яких можна зареєструвати ішемію міокарда.

Останнім часом у процесі діагностики ІХС широко використовують спеціальні функціональні проби з навантаженням. З їхньою допомогою можна виявити початкові стадії захворювання, які не визначаються в стані спокою. Навантажувальні тести включають у себе ходьбу, навантаження на тренажерах (біговий доріжці, велоергометрі), холтеровське моніторування ЕКГ та артеріального тиску. У деяких випадках слід провести коронарографію для визначення ступеня звуження серцевих артерій та вибору тактики лікування хворого.

Способи та методи лікування

Терапія різних клінічних форм ішемічної хвороби серця дещо відрізняється. Але можна виділити основні напрямки, які вико-

ристовують для лікування цієї недуги: медикаментозна терапія; терапія без використання лікарських засобів; використання різних ендovasкулярних методик (коронарна ангіопластика, коронарне стентування); хірургічна ревааскуляризація міокарда (аортокоронарне шунтування).

Щоб запобігти розвитку ускладнень (інфаркту міокарда, серцевої недостатності, аритмій), дуже важливо дотримуватися рекомендацій щодо медикаментозного лікування, які ґрунтуються на засадах доказової медицини. Медикаментозне лікування при цій патології призначають за формулою «А-В-С», де А — антиагреганти (аспірин), В — бета-адреноблокатори, а С — статини (гіпохолестеринемічні препарати).

Доведено, якщо у пацієнта немає протипоказань, постійний прийом ацетилсаліцилової кислоти (аспірину) в дозі 75-150 мг/добу на 30% знижує ризик розвитку інфаркту міокарда, оскільки зменшує вірогідність утворення тромбів у судинах.

Бета-адреноблокатори — зменшують частоту серцевих скорочень, зменшують навантаження на серцевий м'яз, нормалізують артеріальний тиск.

Довготривалий прийом статинів на третину зменшує ризик серцево-судинних ускладнень завдяки сповільненню утворення бляшок у стінках судин.

Кардіолог також може призначити нітрати, антагоністи кальцію, інгібітори АП, діуретики, антиаритмічні препарати, тощо.

Важливе значення для запобігання ускладнень має контроль рівня артеріального тиску. Якщо він перевищує 140/90 мм рт. ст., слід звернутися до лікаря та виконувати його рекомендації.

Дуже важливим є дотримання режиму прийому медикаментів. Не можна самостійно відмінити лікування, адже це може мати негативні наслідки для здоров'я та самопочуття.

У тих випадках, коли ефект від медикаментозної терапії ішемічної хвороби недостатній та залишається загроза розвитку інфаркту міокарда, необхідно проконсультуватися у кардіохірурга. Фахівець оцінить ризики й може призначити хірургічне лікування недуги.

Немедикаментозне лікування полягає в проведенні заходів з корекції способу життя та раціону харчування. При різних формах ішемічної хвороби серця рекомендовано знижувати режим активності, адже при фізичному навантаженні зростає потреба міокарда в кисні, та поступово збільшувати рухову активність у реабілітаційному періоді.

Правильне харчування при ішемічній хворобі серця полягає в обмеженні споживання солі та води. Слід за можливості обмежити або взагалі не вживати такі продукти: тваринні жири (сало, вершкове масло, жирні сорти м'яса); копчену та смажену їжу; легкозасвоювані вуглеводи (шоколад, здобну випічку, цукерки, торти).

Подальший прогноз при ішемічній хворобі серця безпосередньо залежить від різних чинників. Можна мовити про несприятливий прогноз тоді, коли ішемічна хвороба серця доповнюється артеріальною гіпертензією, важкими розладами жирового обміну і цукровим діабетом. Але і в цьому випадку лікування суттєво сповільнить необоротне прогресування недуги!

Як запобігти ІХС?

Насамперед людина повинна мати мотивацію бути здоровою!

Слід задуматися над тим, як ви хочете прожити своє життя: мати можливість до старості займатися улюбленими справами на тлі повного здоров'я, але при цьому займатися спортом, відмовитися від шкідливих звичок, у тому числі надлишкової ваги та шкідливої їжі; або ж прожити пасивне, сите і коротке життя, з обмеженими можливостями займатися улюбленими справами, постійно відчувати недугу та вживати масу пігулок.

Найкращим способом запобігання можливих ускладнень і зниження ризику розвитку інших патологій серця є зміна способу життя.

1. Слід дотримуватися правильного та корисного для серця харчування. Принцип, за яким будується профілактична дієта при ІХС, полягає в зниженні кількості жирів, цукру та солі в раціоні харчування.

Важливо скоротити кількість споживаних ліпідів: зокрема, тваринного походження та замінити їх на олії. У раціоні не повинно бути трансізомерів жирних кислот. Доросла людина за день повинна споживати менше 60 грамів жиру. Якомога менше вживати смажену їжу, а краще цілком відмовитися від неї.

Обмежити вживання кухонної солі до менше 5 г/добу.

Вживати не менше 200 г фруктів і 200 г овочів на день у 2-3 прийоми.

Вживати 30-45 г харчових волокон на день у складі продуктів рослинного походження (фрукти, овочі, крупи, бобові).

Вживати морську рибу не менше двох разів на тиждень (містить омега-3-поліненасичені жирні кислоти).

Обмежити прийом простих вуглеводів (цукру, солодощів).

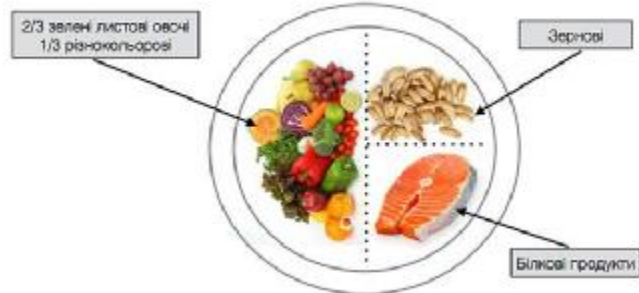
Обмежити вживання алкоголю (до 20 г етанол — чоловіки, 10 г — жінки).

Рекомендується пити очищену воду в достатніх обсягах (2% від маси тіла).

Тарілка здорового харчування:

1. 1/2 — овочі та фрукти, 1/4 — крупи, зернові, картопля, 1/4 — риба, м'ясо, бобові, горіхи.

2. Систематично виконувати фізичні вправи. Помірне фізичне навантаження зміцнює серце й сприяє його ефективній роботі. При цьому відбувається зниження кров'яного тиску та рівня «поганого» холестерину й водночас підвищується рівень «хорошого» холестерину. Слід займатися не менше 3-5 разів на тиждень по півгодини. Прості фізичні вправи — це повільні вільні пробіжки, спокійна ходьба, плавання, велосипедні прогулянки, лижний спорт, заняття на тренажерах, фітнес та ін. Така рухова активність годиться та-



кож людам, які хворіють на ішемію на початковій стадії.

3. Необхідно правильно організувати режим дня. У ньому має бути відведено час для щоденних фізичних процедур. Важливо не допускати перевтоми, людина потребує повноцінного відпочинку та сну. Стреси й емоційні перевантаження погіршують загальний стан людини і ведуть до серцевих розладів.

4. Відмовитися від куріння. Куріння, навіть у пасивній формі, вважають причиною появи різних хвороб, оскільки в ній скорочується обсяг кисню, через що можливе утворення тромбів, поява атеросклерозу серцевих артерій. Нікотин і гази, вдихувані людиною, піднімають кров'яний тиск, смола з диму змушує міокард скорочуватися швидше, викликаючи спазми в судинах. Ризик серцевої недостатності у жінок і чоловіків, які курять, вище в п'ять разів порівняно з людьми такого ж віку, які не палють.

5. Обмежити прийом алкоголю, вживання міцної кави у великих кількостях підсилює ризик розвитку недуги, ці напої потрібно усунути.

6. Ретельно стежити за станом свого здоров'я, особливо якщо є підвищений кров'яного тиску

або цукровий діабет. Після досягнення 40 років потрібно хоча б раз на рік відвідати з профілактичною метою лікаря-кардіолога. Пацієнти з цукровим діабетом неодмінно повинні знати свої показники цукру крові та гліколізованого гемоглобіну HbA1c. Схуднення — обов'язкова міра для пацієнтів з ожирінням.

Зауважимо, що ухвалення Глобального плану дій ВООЗ і виконання їх рекомендацій з профілактики неінфекційних захворювань та боротьби з ними, за останні 10 років передусім дало змогу суттєво знизити показники захворюваності, виходу на інвалідність та смертності в усіх країнах з високою соціально-економічною захищеністю. Але ця програма залишається надзвичайно актуальною для мешканців України!

Що ж пропонують експерти ВООЗ для профілактики ІХС?

Отже, за порядком: щодо обізнаності людей. На жаль, слід констатувати, що українці в більшості ніколи самотійно не цікавляться станом свого здоров'я, аж доки не з'являються грізні симптоми, які заважають повсякденному життю або ж роботі.

Свідомість пересічного мешканця України спрямована на забезпечення різних матеріальних благ. Проте власне здоров'я до цих благ не належить! Держава «повинна» забезпечити його, до того ж — безкоштовно. Так вважає більшість. Звісно, ніхто не хоче хворіти, але якихось ініціатив щодо профілактики захворювань, перевірки свого організму, ведення здорового способу життя, відмови від шкідливих звичок масово не стається. Профілактичні огляди проходять аж ніяк не всі, адже працюють чи нелегально, чи взагалі не в Україні, тож діагностуються захворювання, в тому числі й ІХС у запущених стадіях.

Медична культура українців, на жаль, надто низька.

З телевізійного ефіру часто чуємо рекламу некорисних, а часто-густо й шкідливих продуктів. Медикаменти, які продають в аптеках безконтрольно, без рецепта лікаря, можуть завдати шкоди, тимчасово покращити стан, але невилікувати, а перевести хворобу в хронічний стан, а то й дати ускладнення. Вже бачимо наслідки безконтрольного продажу антибіотиків, які не можуть впоратися з банальною інфекцією через її резистентність (нечутливість) до більшості з них.

(Продовження на стор. 7)

ЗАХВОРЮВАННЯ

**ЩО ТРЕБА ЗНАТИ
ПРО ІШЕМІЧНУ
ХВОРОБУ СЕРЦЯ?
ЯК ЗАПОБІГТИ
ПРОГРЕСУВАННЮ?**

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

Існують випадки суперінфекції банальними мікроорганізмами, які призводять до летального кінця.

Навіть купуючи здорову їжу, назавжди можемо бути певні в її якості, адже немає належного контролю за харчовими продуктами, медикаментами тощо.

Отож усім нам слід змінювати свою свідомість і збагнути: здоров'я — це справа особиста. Тому насамперед кожна людина повинна дбати про власне здоров'я сама, зміцнювати свій організм, проводити профілактику хвороб та проходити профілактичні огляди з власної ініціативи. Не для санітарної книжки або з якогось іншого примусу, а з власної ініціативи, з власних інтересів. Так вимагає



сучасне життя, до якого маємо пристосуватися.

Наше життя та здоров'я — це найбільша цінність, яку нам дарував Бог і ми не можемо його знищувати або ж сподіватися лише на Його волю, а навпаки, зміцнення здоров'я, волі, відмова від шкідливих звичок — те що хоче від нас Бог.

Нині маємо доступ до безлічі цікавої та корисної інформації в Інтернеті, тож кожен може знайти тему до душі, підписатися на розсилання корисної інформації щодо здорового способу життя, знайти для себе оптимальний спосіб підтримання м'язевого тонуусу чи схуднення — відвідування басейну, спортзали, йоги тощо. Навіть, якщо людина зайнята та не має часу ходити до спортзали, басейну, вправи можна виконувати вдома.

Людина, яка хоче бути здоровою, знайде час і гроші для цього, й, навпаки, завжди знайдеться причина, з якої людина не відвідує спортивних занять, не споживає здорової їжі.

Мотивуйте себе, мотивуйте своїх дітей, привчайте їх до здорової їжі, рухливого способу життя, адже найкраще навчання — це приклад. Для своїх дітей найбільшим авторитетом, прикладом для наслідування є ви. Не чекайте, доки постукає біда (хвороба), а працюйте на випередження. Саме профілактика є найнадійнішим і найдієвішим методом запобігати хворобі! Тож здоров'я вам!

**ПОЛУНИЦЯ – КОРОЛЕВА
КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я**

Яскраво-червона, з чарівними жовтими цяточками й у вишуканій зеленій панамі полуниця, без сумніву, — царівна перших ягід. І справа тут не в тому, що вона має дивний смак і привабливу зовнішність. Її запах містить кілька десятків активних компонентів, що запускають резерви бадьорості, погідного настрою та рятують нас від стресу.

За хімічним складом полуниця немає конкурентів. За вмістом аскорбінової кислоти думіана червонобока ягідка поступається хіба смородині. А в п'яти ягодах полуниця вітаміну С стільки, скільки в середньому апельсині. Фолієвої кислоти в полуниці більше, ніж у малини та винограду, до того ж у її складі є йод.

— Про цілющі властивості полуниці відомо давно й чимало, — розповідає доцент кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТДМУ Іванна Кернична. — Цю ягоду з успіхом застосовують для підвищення імунітету та зміцнення стінок судин. Атеросклероз, варикозне розширення вен, ламкість судин, часті застуди й хронічні захворювання органів дихання — далеко не повний перелік показань до її застосування. Полуниця має протизапальну та протимікробну дію. Урологія також має право оголосити королеву ягід своєю вірною «помічницею». Перша літня ягода є природним сечогінним засобом. При захворюваннях нирок і сечогінних шляхів рекомендую

щодня вживати чотириста грам запашних ліків. Ось такий доволі приємний спосіб підлікуватися. Не останнє місце займає полуниця і в раціоні хворих з патологією щитоподібної залози, бо ж містить йод. Ця цілителька знижує також рівень цукру в крові. Для тих, хто хоче схуднути, добре було б зробити роз-



вантажувальні полуничні дні. Як каже Іванна Кернична, за допомогою полуниці можна «відремонтувати» серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт, печінку, позбутися набряків, болю в суглобах. Полуниця поліпшує апетит і травлення. Хороший терапевтичний ефект є при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі. Лікар стверджує, що ця ягода-красуня не лише оздоровлює людей фізично, а й психоемоційно. Теперішньої пори кращого засобу для нейтралізації негативних емоцій та поліпшення настрою, ніж полуниця й суниця, не знайти.

Увага! Алергікам полуниця може зашкодити. Піддаватися полуничній спокусі не варто людям із гастритом, гастродуоденітом, виразковою хворобою.

А винні у всьому дрібні кісточки, які подразнюють слизову шлунка та кишківника. Існує думка, що не потрібно захоплюватися полуницею людям з подагрою: вона може підсилити проблеми з суглобами.

Обережними потрібно бути гіпертонікам, які вживають препарати на основі енапрілу: в поєднанні з полуницею цей препарат може створити навантаження на нирки. І, звичайно ж, дотримуйтеся обережності, якщо ви алергик (через свою пористу структуру полуниця нагромаджує сильний алерген — пілок).

Полунична краса

Полуничний сік чудово допомагає при видаленні веснянок і пігментних плям. Аби його отримати, досить протерти ягоду ложкою через дрібне сито. Змоченим у соку ватним диском двічі на день протирати шкіру. Такі ж процедури можна робити й власникам жирної пористої шкіри. А тим, хто страждає від висипу, вугрів, необхідно додавати до полуничного соку гліцерин: одна крапля на чайну ложку соку.

Запашні маски

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

Для чутливої шкіри, що лущиться, — чайну ложку жирного сиру змішати з ложкою акацієвого меду та двома чайними ложками соку полуниці. Нанести на обличчя на 15 хвилин.

Жирну шкіру гарно підсушує кашка з розім'ятих ягід. Також з полуниці можна приготувати суміш для звуження пор: збити

білок, змішати з кашкою з ягід. Перед нанесенням маски протерти обличчя ягідним соком.

Для тих, кому за тридцять Потрібно дві столові ложки розтертих ягід полуниці, дві-три столові ложки сметани, чайна ложка меду, чайна ложка оливкової олії. Все змішати й нанести на обличчя на 15-20 хвилин.

Полуниця зволожує шкіру
Полуниця виводить токсини й шлаки, а також нормалізує обмін речовин у шкірі.

У цій ягоді містяться фруктової кислоти, саме тому вона ефективно відбілює шкіру та допомагає позбутися ластовиння. Марганець і калій посилюють мікроциркуляцію шкіри, живлять її. Для масок можна також використовувати заморожені плоди, вони зберігають свої корисні властивості майже півроку.

Для того, щоб посилити тонус шкіри, протирайте її щоранку кубиком льоду із замороженого соку полуниці. Для цього ліпше покласти лід у серветку з тоненької тканини).

Для чутливої шкіри можна приготувати маску з 1 ст. ложки домашнього сиру, меду, і 2 ст. ложок м'якшави полуниці. Нанесіть таку кашку на обличчя, зону декольте та шию на 5-10 хвилин. Позбутися ороговілої шкіри на ліктях можна завдяки щоденним протиранням проблемних ділянок шматочком полуниці.

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

СУНИЦІ – ЦІЛЮЩА СМАКОТА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ

Ця чудова рослина настільки багата потрібними для людини біологічно активними речовинами, що великий знавець нашої природи М. Носаль прирівнював за силою оздоровчої дії суничний сезон до курортного. Він писав: «Не шкодуйте коштів на придбання суниць. Не вважайте їх розкішшю, а необхідними, як хліб, крупи, картоплю». Справді, в маленьких червоних ягідках-краплинках сконцентровано найголовніші вітаміни. Так, за вмістом вітаміну С вони поступаються лише смородині, в п'яти ягодах середнього розміру його стільки ж, як в одному великому апельсині. Вітаміну Е в них нагромаджується більше, як у порічках, вишнях, черешнях, мандаринах, бананах. За вмістом фолієвої кислоти та солей кальцію суниця не мають собі рівних серед інших місцевих плодів та ягід, а також апельсинів, грейпфрутів. Щоб постачити організм залізом, теж краще їсти суниця, ніж виноград, малину, сливи, агрус, чорниця, апельсини, ананаси. Зазначено лише окремі характеристики ягід, але варто згадати, що

вони, як невтомні трудівниці, нагромадили ще й пектинові та дубильні речовини, цукри, органічні кислоти, мінеральні речовини — марганець, цинк, йод, калій, фосфор, мідь, кобальт. Тож не дивно, що цей комплекс біологічно активних речовин налагоджує нормальні процеси кровотворення та обміну речовин в організмі, від чого значнайшою мірою залежить здоров'я.

Плоди суниць поліпшують функцію травлення, стимулюючи виділення травних соків і жовчі, справляють сечогінну дію, сприяють виведенню холестерину та продуктів обміну речовин. Тому рекомендації дієтологів прості: щодня натще їсти ягоду (по 100-200 г) або пити свіжий сік плодів (по 4-6 ст. л.) у разі атеросклерозу, гіпертонії, недокрів'я, маткових кровотеч, захворювань серця, гастриту зі зниженою кислотністю шлункового соку, коліту, холециститу, геморою, порушення сольового обміну (жовчнокам'яної та сечокам'яної хвороб, остеохондроз, обмінний поліартрит). Звісно, хто має можливість не обмежено вживати цілющі яго-

ди, хай наїдається досхочу, навіть змушує себе їх їсти, коли набриднуть. Суниця допомагають очистити організм: волосоголовці, круглі глисти, гострикі не переносять ягід суниць і виходять. М. Носаль описує на-



родний метод, як успішно позбутися такого небезпечного гельмінта, як солітер: хворі їли оселедця з цибулею і багато суниць щодня (навіть до 3 кг). А ще він вважає суниця помічним засобом, навіть у тих випадках, коли дорогі ліки не ефективні, для лікування екзем, зокрема, з тяжкими ускладненнями. Стиглі ягоду розтирають і грубим шаром викладають на чисту лляну полотнину, яку прикладають до ураженого місця. Процедуру повторюють кілька разів, у міру потреби. У народі так чи-

няють, лікуючи різні ураження шкіри.

У період міжсезоння так само помічні сушені ягоду: відвар (2 ст. л. плодів кип'ятити протягом 5 хв. у 200-300 мл води, настояти 1 годину) п'ють по півсклянки 3-4 рази на день. Уже згадуваний шанований наш травознай висловив думку, що якби люди взяли за звичай пити напій з листків суниць, як п'ють чай, то мали б значно міцніше здоров'я. Цим він наголошував, що листя, стебла та коріння рослини теж дуже корисні. Вони так само мають сечогінні, потогінні, кровоспинні, протизапальні властивості, поліпшують кровообіг, зміцнюють стінки капілярів, нормалізують діяльність органів травного тракту, профілактують напади бронхіальної астми. Для приготування чаю 1-2 ст. л. сухої сировини залити 2 склянками окропу, настояти, перецідити. Настояти та відвари суниць варто використовувати під час застудних хвороб і грипу, адже вони знижують температуру тіла, виявляють потогінні та протизапальні властивості, тож їх п'ють і промивають ними ротіву порожнину.

Добірку підготувала Лілія ЛУКАШ

РАКУРС



(Зліва направо): Назар ЧИЖ і Віктор ВОЙТКІВ-ЦЕБ-РИНСЬКИЙ – лікарі-інтерни відділення хірургічної стоматології

СМІШНОГО!

«ЗРОБЛЮ ВАМ МІСЦЕВУ АНЕСТЕЗІЮ».
«ЗА ТАКІ ГРОШІ ХОТІВ БИ ІМПОРТНУ»

Пацієнт приходить до окуліста:

– Лікарю, в мене досить дивний випадок дальтонізму. Я не бачу одного кольору.
– Якого саме?
– Звідки ж мені знати, лікарю! Я ж його ніколи не бачив!



Аптека.
– У вас є ліки від гонореї?
– Звісно, платіть у касу.
– А ви поки що заверніть ці ліки якнайгарніше, все-таки подарунок!



– Приготуйтеся до найгіршого.
– Лікарю, я помру?
– Ні, я виписую вам найдорожчі ліки.



У стоматолога в кабінеті:
– Заспокоюся, хворий. Зараз я зроблю вам місцеву анестезію.

– За такі гроші я хотів би отримати щось імпордне.

Один лікар питає в іншого, чому він вибрав фах дерматолога. Другий лікар відповідає:
– Розумієш, мої хворі не будять мене посеред ночі, зрідка помирають і зрідка видужують.



Телефонний дзвінок у кабінеті лікаря:
– Алло, лікарю? Скажіть, будьте такі ласкаві, який стан хворого Іванчука?

– Поки що без свідомості...
– Коли ж він отямиться?
– Гадаю, найближчої середи.
– Щиро дякую.
– Будь ласка. А хто телефонував?

– Іванчук. Це єдиний спосіб дізнатися в цій лікарні, скільки часу мене ще тут будуть тримати.

Пацієнт:

– Лікарю...
– Помовчіть, я вас слухаю...

І НАСАМКІНЕЦЬ...

СТВОРИЛИ УНІКАЛЬНИЙ
ПРОТЕЗ ПАМ'ЯТІ

ПРОБЛЕМА З ПАМ'ЯТТЮ Є ДУЖЕ СЕРЬОЗНОЮ ДЛЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ. АМЕРИКАНСЬКІ НЕЙРО-ФІЗІОЛОГИ РОЗРОБИЛИ СПЕЦІАЛЬНИЙ ІМПЛАНТАТ, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ ПОЛІПШИТИ ПАМ'ЯТЬ.

Нещодавно закінчили випробування цього пристрою, які пройшли успішно та поліпшили пам'ять у досліджуваних на 15 відсотків.

Цю роботу виконала група вчених з університету Південної Каліфорнії (США) та медичного центру Вейк-Форест-

Баптист. Передбачається, що пристрій допоможе підвищити ефективність пам'яті до 40 відсотків.

Вчені розповіли, що основну увагу приділяли короткостроковій пам'яті, адже саме вона насамперед страждає від хвороби Альцгеймера, інсульту та різних травм голови.

Для проведення випробувань обрали добровольців, до мозку яких під'єднали апарат, який впливає на нейрони гіпокампу, що відповідає за епізодичну пам'ять.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Автор роману «Хмельницький»	2. Байда	3. Козацький загін	4. Хімічний елемент	5. Устрій, стан	6. Автор	7. Хвалебний вірш	8. Поема Т. Шевченка	9. Біблійний цар	10. Табачник	11. Старослов. літера	12. Благородний метал	13. Брат Кия	14. Автор «Повісті минулих літ»	15. У слов'ян — бог вітру	16. Військовий чин у козаків	17. Народний співець у Київській Русі	18. Вояк	19. Столиця Європи	20. Одиниця електропровідності	21. Спинна струна в людині	22. Дамський предмет	23. Німецький фізик	24. Після блискавки	25. Друг Вінни-Пуха	26. Корпус людини	27. Аеропорт у Парижі	28. Баранячий горох	29. Камердинер	30. Нота	31. Невільник	32. Щастя футболіста	33. Звук при ламанні	34. Київський князь	35. Казкова баба	36. ...ий-мачуха	37. Видатний лікар Ст. Русі	38. Слов'янське плем'я	39. Мірило тягару	40. Знак Зодіаку	41. Забава	42. Пошана, повага	43. Миле місце ринку	44. Майданчик у цирку	45. Алфавіт	46. Соціальний стан	47. Нота	48. Грецька літера	49. Політ	50. Напій	51. Документ	52. Плас-тун	53. Плу-гатар	54. Заміжня французька	55. Плас-тун	56. Могуза, ремінь	57. Письмова чи усна розповідь	58. Культиватор	59. Бовван, божок	60. Легендарний козак	61. Грива/лість/пучок/ванік	62. Страва	63. Козацький човен	64. Загальна кваліфікаційна організація	65. Бик	66. Комаха, що жалить	67. Літак	68. Старовинна рушниця	69. Бог Сонця	70. Збіжжя	71. Місто в Угорщині	72. Бойовий клич	73. Східнослов. міра довжини	74. На Русі — підневільна особа	75. Вигук	76. Со-тка	77. Моторний хлопець	78. Видатний французький композитор	79. Козацьке військо	80. Будь-який предмет	81. Японська гра	82. Квітка, цукерка	83. Австралійс. страус	84. Гонитва, здогін	85. Японська гра	86. Стіна, огорожа	87. Тропічна й субтропічна рослина	88. Трапальний порок/варіант на	89. Овеча вовна	90. Відзнака гетьмана	91. Подружжя	92. Англ. письменник	93. Грецька літера	94. Грецька літера	95. Печервоніня шкіри від пошкодження	96. Огорожа	97. Старий зіл	98. Риба
--------------------------------	----------	--------------------	---------------------	-----------------	----------	-------------------	----------------------	------------------	--------------	-----------------------	-----------------------	--------------	---------------------------------	---------------------------	------------------------------	---------------------------------------	----------	--------------------	--------------------------------	----------------------------	----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-------------------	-----------------------	---------------------	----------------	----------	---------------	----------------------	----------------------	---------------------	------------------	------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------	------------------	------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-------------	---------------------	----------	--------------------	-----------	-----------	--------------	--------------	---------------	------------------------	--------------	--------------------	--------------------------------	-----------------	-------------------	-----------------------	-----------------------------	------------	---------------------	---	---------	-----------------------	-----------	------------------------	---------------	------------	----------------------	------------------	------------------------------	---------------------------------	-----------	------------	----------------------	-------------------------------------	----------------------	-----------------------	------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------	--------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------	-----------------------	--------------	----------------------	--------------------	--------------------	---------------------------------------	-------------	----------------	----------

Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (168), 2018 р.

1. Тернопіль. 2. Іква. 3. Віра. 4. «Сонячний». 5. Ланівці. 6. Су. 7. Крос. 8. Рінь. 9. Ра. 10. Ан. 11. Нестор. 12. Сало. 13. Жорна. 14. Аз. 15. Ялинка. 16. Нарти. 17. Нут. 18. Серет. 19. Перун. 20. Ріпа. 21. Бережани. 22. Боян. 23. Рід. 24. Сепія. 25. Удій. 26. Ода. 27. Морозенко. 28. Мед. 29. Кін. 30. Тайм. 31. Ян. 32. Рак. 33. Робота. 34. Зарваниця. 35. Жанр. 36. Міома. 37. Різка. 38. Абат. 39. Бучач. 40. Іо. 41. Зірка. 42. Ура. 43. Німб. 44. Бот. 45. Канни. 46. Ватага. 47. Ка. 48. Аорта. 49. Акр. 50. Ма. 51. Оцет. 52. Естет. 53. Тарту. 54. Оса. 55. «Топільче». 56. Різдво. 57. «Яса». 58. Бона. 59. Чати. 60. Кара. 61. Псі. 62. Труба. 63. Ва. 64. Ра. 65. Іф. 66. Рґ. 67. Есе. 68. Вал. 69. Сет. 70. Турне. 71. Гас. 72. Збараж. 73. Суп. 74. Кіш. 75. Жако. 76. Біла. 77. Ом. 78. МП. 79. Лом. 80. Сан. 81. Ас. 82. Почаїв. 83. Штамп. 84. Оз.