

НАТАЛЯ МИХАЙЛИШИН: «РОБОТА – МІЙ ДРУГИЙ ДІМ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЗА 35 РОКІВ СВОЄЇ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РЕНТГЕН-ЛАБОРАНТОМ НАТАЛЯ МИХАЙЛИШИН ЗРОБИЛА КІЛЬКА ТИСЯЧ ЗНІМКІВ. ВОНА ЩОДНЯ ДОПОМАГАЄ ЛІКУЮЧИМ ЛІКАРЯМ ВСТАНОВИТИ ПРАВИЛЬНИЙ ДІАГНОЗ ХВОРОМУ. І ХОЧА ЗА ЧИМАЛУ ПРАКТИКУ НАТАЛЯ МИХАЙЛИШИН ВЖЕ Й САМА ПО ЗНІМКАХ НАВЧИЛАСЯ ВИЗНАЧАТИ ПІДСТУПНУ НЕДУГУ, ПРОТЕ НІКОЛИ ПЕРШОЮ НЕ ГОВОРІТЬ ПРО ЦЕ ПАЦІЄНТУ, ЯК ЇЇ, БУВА, РОЗПИТУЮТЬ. ЗАВЖДИ ЛАГІДНОЮ ПОСМІШКОЮ І ДОБРИМ СЛОВОМ НАМАГАЄТЬСЯ ЗАСПОКОЇТИ ХВОРОГО ТА ВСЕЛИТИ НАДІЮ. ВОНА Ж БО ЗНАЄ, ЩО ВЧАСНО СКАЗАНЕ ДОБРЕ СЛОВО – ІНКОЛИ НАЙКРАЦІ ЛІКИ.

– Роботу свою дуже люблю, – розповідає Наталя Михайлишин. – За 35 років праці в університетській лікарні жодного разу не задумувалася, аби змінити фах. Стіни лікарні та чудовий колектив стали для мене рідними. Робота – мій другий дім. Приходжу сюди з величезним задоволенням і гарним настроєм намагаюся ділитися з іншими.

У медицину Наталя Михайлишин потрапила доволі випадково. Ніхто з рідних у неї не мав стосунку до роботи людей у білих халатах. Але цьому щасливому випадку пані Наталя щиро вдячна.

– Освіту здобувала в Тернополі, колись тут діяв філіал Чортківського медучилища, – каже рентген-лаборант. – Власне, ще зі студентської лави збагнула: медицина це – моє. Без покликання у цій сфері тривалий час не протриматися. З часом розумієш, наскільки важлива твоя професія, нести добро і допома-



гати людям – основні засади медичного фаху. Намагаюся щодня їх дотримуватися. Взагалі у житті керуюся гаслом: «Стався до людей так, як хочеш, щоб ставилися до тебе».

До університетської лікарні Наталя Михайлишин потрапила відразу після закінчення навчального закладу. Півроку трудилася медсестрою в офтальмологічному відділенні, відтак її перевели у рентгенологічний підрозділ. Тут її наставниками стали завідувач відділення Нестор Миколайович Дращівський та рентген-лаборант Галина Володимирівна Регуш. Власне, завдяки їм вона опанувала всі необхідні навички у роботі рентген-лаборанта.

– У рентгенології потрібно точно й сумлінно виконувати свої обов'язки, – каже пані Наталя. – За стільки років практики в мене все відпрацьовано до автоматизму. Розумію, що за кожним знімком

стоїть здоров'я кожної людини. Він допомагає встановити діагноз та простежити стан захворювання.

Життєву силу та енергію Наталя Михайлишин черпає із свого захоплення – вирощування квітів.

– Десь прочитала вислів, що земля сміється квітами, – ділиться думками пані Наталя. – І справді, квіти – своєрідні промінчики радості. Якщо ти їх вирощуєш з любов'ю, то вони віддячують пишним цвітінням. У мене в квітнику квіти починають цвісти з ранньої весни аж до пізньої осені. Найбільше люблю троянди. Недарма ж цю квітку назвали королевою квітів. Принагідно купую новий сорт. Люблю трояндове різнобарв'я.

– Коли, бува, доля підкидає вам неприємні сюрпризи, що найбільше допомагає?

– Підтримка найрідніших людей.

– Що вважаєте своїм найбільшим досягненням?

– Свою сім'ю.

– Які риси особливо цінуєте в людях?

– Щирість і відвертість. Не люблю, коли обманюють і кривлять душею.

– Без чого не уявляєте свого життя?

– Без своїх дітей, онука.

– Вважаєте, що кожна людина – коваль власного щастя чи долю кожному наперед записав Господь?

– Гадаю, що кожному наперед все визначено, лише деякі, незначні події можемо змінити. Фатум є у житті кожного.

– Кожен день народження для вас це...

– Своєрідний підсумок, збільшення життєвої мудрості та досвіду.

10 квітня Наталя Михайлишин відсвяткувала свій ювілей. Колеги щиро вітають іменинницю.

*Нехай душа у вас ніколи
не старіє,
На білій скатертині будуть
хліб і сіль,
Своїм теплом вас завжди
сонце гріє,
Слова подяки линуть
звідусіль.
В житті нехай все буде,
що потрібно,
Без чого не складається
життя,
Любов, здоров'я, щастя,
дружба
Та вічна нестаріюча душа.
Смійтеся більше і менше
сумуйте,
Щораз багатійте, ще краще
газдуйте,
Хай думи ніколи спочинку
не знають,
Хай легко, мов крила, внучат
пригортають,
Хай серце ще довго тріпоче
у грудях,
Живіть до ста років на поміч
всім людям,
Здоров'я міцного вам зичимо
щиро
Ласки від Бога, від людей
добра
На многі і щасливі літа.*

**СИЛИ ВАМ
Й ЩЕДРОСТІ,
І ПЕРЕМОГ
НА СТЕЖИНІ
БОЛЮ!**

Уже вдруге проходжу курс лікування в гастроентерологічному відділенні університетської лікарні. Лікує й опікується мною Тетяна Олексіївна Овечкіна. Завдяки її старанням почуваюся значно краще. І не лише тілесно, а й морально. Лікар уміє підтримати добрим словом, заспокоїть, порадить, проконсультує. Добрих слів вдячності заслуговують також медичні сестри. Молодші медсестри дбають про затишок і порядок у палатах. Тож велике спасибі усьому медперсоналу гастроентерологічного відділення за професіоналізм, увагу та чуйність. Величезна усмішка та низький уклін! Бажаю вам безмежного здоров'я, щастя й натхнення, успіхів у вашій нелегкій праці. Хай вас, люди у білих халатах, благословить Бог і посилає ласки вашим родинам!

*Коли хвороби знищують
до тла
і тіло, й душу, і життя
безцінне,
ви спішите на подиху крила,
в серця несете вічне
і безцінне.
Коли остання мрія догора
і тоне, наче човник без
весельця,
ви несете розради і добра
у келихах любові свого
серця.
Нелегко в світі зла і суєти
бути лікарем із щирою
душею.
Та світ, як пацієнт, жде
доброти
і щирості, що напува
пустелю.
Хай Бог дає Вам сили
і щедрот,
і перемог на цій стежині
болю,
і пацієнтів гарних,
й нагород,
ще вищих і освячених
любов'ю!*

**Микола ЕСТЕРНЮК,
с. Глещова
Теребовлянського району**

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп. 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:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у
Тернопільському
державному університеті
ім. І.Я. Горбачевського,
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

МЕДСЕСТРА

ТЕТЯНА СИЧ: «КОЖНА ЛЮДИНА – УНІКАЛЬНА І ПОТРЕБУЄ ОСОБЛИВОГО ПІДХОДУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ПРОФЕСІЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ – СКЛАДНА І БАГАТОГРАННА. ВОНА ПОВ'ЯЗУЄ В СОБІ НАДЗВИЧАЙНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І ВИСОКИЙ ПРОФЕСІОНАЛІЗМ, ЛИШАЮЧИСЬ ПРИ ЦЬОМУ ЛЕДВЕ ПОМІТНОЮ, АЛЕ ВКРАЙ ЗНАЧУЩОЮ. МЕДСЕСТРА – НЕ ПРОСТО ПРОФЕСІЯ, ЦЕ СТАН ДУШІ. ЗДАТНІСТЬ ЩОХВИЛИНИ СПІВЧУВАТИ ЛЮДСЬКОМУ БОЛЮ І СТРАЖДАННЮ ТА СПОВНА НАДАВАТИ НЕОБХІДНУ МЕДИЧНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ХВОРОМУ. ВІДТАК ВИПАДКОВИХ ЛЮДЕЙ У ЦІЙ ПРОФЕСІЇ НЕ БУВАЄ.

Медсестра ендоскопічного відділення Тетяна Петрівна Сич в університетській лікарні працює з 1985 року. Нещодавно вона відсвяткувала свій ювілей.

— Ніколи й не гадала, що працюватиму медсестрою, —

зізнається Тетяна Петрівна. — Але інколи доля вміє перевернути догори дригом. Два роки я працювала технологом на м'ясокомбінаті. Відтак влаштувалася на роботу діловодом у тоді ще обласну лікарню. Однак за півроку збагнула, що це не моє. Не любила клопіткої паперової роботи. Вирішила вивчитися на медсестру. У Тернополі діяв філіал Чортківського медучилища й можна було навчатися на вечірній формі. Відтак перевелася на посаду молодшої медсестри в ендоскопічне відділення та заодно відвідувала заняття. Навчання мені подобалося, закінчила з відзнакою.

Коли Тетяна Петрівна стала дипломованою медсестрою, її підвищили у посаді. Залишилася вона працювати в ендоскопічному відділенні. Колеги допомогли їй на практиці опанувати навички медсестри.

— Робота медсестри ендос-



копічного відділення складна тим, що у нас величезний потік людей, — розповідає Тетяна Сич. — Хворі у нас перебувають не більше півгодини, коли проходять обстеження. Тому щодня з'являються нові й нові обличчя. Кожна людина — унікальна та потребує особливого підходу.

Інколи ж людині ставлять страшний діагноз і звістка шокує, тому потрібно допомогти їй впоратися з хвилюванням, заспокоїти. За свою майже тридцятирічну практику помітила, що кількість хворих зростає й важкі недуги трапляються набагато частіше. Якщо раніше раз на місяць діагностували онкологічне захворювання, то тепер трапляється чи не щодня. Найгірше те, що здебільшого страшно недугу знаходять у молодих людей. Зараз всі продукти доволі неякісні, кишать усілякою «хімією», стреси, хвилювання, в підсумку і призводять до таких невітшних наслідків. Коли щодня надивився на людське горе, розумієш, що справді здоров'я найдорожче, що є в людини. В мене рідні жартували, що куди я не приходжу в гості, то тост виголошую лише за здоров'я, але я їх переконую, що вони б так само говорили, якщо хоча б кілька днів пропрацювали у лікарні.

— Якими якостями потрібно володіти у вашій професії?

— Щирістю, добротою, милосердям, співчуттям.

— Маєте захоплення?

— Дуже люблю вирощувати кімнатні квіти.

— Про що мрієте?

— Щоб у країні нарешті закінчилася війна, і всі мої близькі були здоровими та щасливими.

У цей святковий світлий день,

Коли настав Ваш ювілей,
Ми щиро Вас усі вітаєм,
Добра і радості бажаєм.

Хай обминають Вас
тривоги,

Хай Бог дасть щастя
на путі,

Хай світла, радісна дорога
Завжди Вам стелиться
в житті!

Тож не старійте
і не знайте

В життя ні смутку, ані бід;
У серці молодість

плекайте,

Живіть до ста
щасливих літ!

Сонця бажаєм на землі й
на обрії

Долі бажаємо щедрої
та доброї.

Хай мрії Ваші всі
збуваються!

Бажаєм всього, що щастям
називається.

ВРОДА

СЕКРЕТИ КРАСИ ЦІЄЇ ПОРИ

Лариса ЛУКАЩУК

КВІТЕНЬ – ЦЕ ЧАС КОЛИ, ВЕСНА ПРОБУДЖУЄТЬСЯ, АЛЕ СОНЦЕ ЩЕ НЕ УВІЙШЛО В СВОЮ ПОВНУ СИЛУ, ТА Й АВІТАМІНОЗ НЕ ДРІМАЄ, І ЗНИК ЧОМУСЬ РУМ'ЯНЕЦЬ З ОБЛИЧЧЯ, А ТАК ХОЧЕТЬСЯ БУТИ КРАСИВОЮ, ПРИВАБЛИВОЮ ТА НЕПОВТОРНОЮ. ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я СОФІЯ РОМАНЮК ВПЕВНЕНА: КОЖНА ЖІНКА МОЖЕ НАДАТИ СВОЄМУ ОБЛИЧЧЮ ОСОБЛИВОГО ШАРМУ, ВІДЧУТИ СЕБЕ КРАСИВОЮ ТА МОЛОДОЮ. СЕКРЕТ ПРОСТИЙ – ПОТРІБНО ВМІЛО ЗА СОБОЮ ДОГЛЯДАТИ.

— Догляд за обличчям, особливо після зими з її перепадами температур, вітрами, холодом, нестачею вітамінів базується на очищенні, тонізуванні та живленні-

зволоженні, — каже Софія Романюк. — За зиму шкіра втратила багато вологи, що негативно позначилося на її стані. Зневоднення дерми призводить до втрати еластичності й сухості. Буває навіть зміна типу шкіри, це потрібно обов'язково враховувати при виборі косметичних засобів, зазвичай жирна шкіра стає нормальною, нормальна — сухою, а суха — надчутливою. Тож я б радила дещо змінити як засоби догляду за шкірою, так і спосіб їх використання.

Умиватися лікар радить не звичайним чи косметичним милом, а крем-милом чи дитячими очищувальними засобами. Якщо користуєтеся лосьйонами, то обирайте ті, що не містять спирт. Зі скрабами також потрібно бути обережними — тим, у кого жирна шкіра, можна користуватися ними не частіше одного-двох разів на тиждень. У домашніх умовах можна використовувати кремоподібні ензимні пілінги — вони не дря-

пають шкіру, а ніжно знімають відмерлі клітини. Скраби з твердими часточками, які також є засобами для пілінгу, мають багато протипоказань. Скажімо, якщо на обличчі помітні «зірочки» судин, скраб лише погіршить ситуацію. Тим, у кого суха шкіра, від скрабів ліпше відмовитися.

Головним навесні є денний крем для обличчя з ультрафіолетовим фільтром. Цієї пори року він потрібен значно більше, ніж у літню спеку.

Весняне сонце дуже активне — сонячний промінь проникає в глибокі шари епідермісу, збуджує пігментні клітини і вони проявляються назовні у вигляді плям, які потім дуже важко вивести. Тому в квітні обов'язково використовуйте крем з високим ступенем захисту.

Для нормальної шкіри ступінь захисту від ультрафіолетового випромінювання (число SPF) має бути не менше 20, а для схильної до пігментації, особливо з веснянками, щонайменше 50. Обов'язково слід захи-

щати обличчя від сонця вагітним. Влітку можна буде використовувати крем з меншим ступенем захисту. Адже до червня шкіра виробить власний захисний шар і менше боїтиметься сонця.

Вибираючи крем, намагайтеся, щоб денний крем не був зволожуючим. А от нічний цілком може бути зволожуючим.

Не рідше одного разу на тиждень користуйтеся живильною маскою. Максимально — двічі на тиждень.

Для вечірнього догляду за шкірою варто мати нічний живильний крем. Зауважте, що нічним кремом слід змастити шкіру приблизно за три години до сну, а перед тим, як пірнути під ковдру — зняти залишки крему серветкою, інакше шкіра під кремом цілу ніч не буде нормально дихати й ранок може зустріти вас набряками.

Наносити крем на обличчя потрібно за чіткими лініями: від перенісся й брів — до верху лоба; навколо очей по колу; від внутрішнього кутика верхньої повіки до її зовнішнього кута, від зовнішнього кута нижньої повіки до внутрішньо-

го; від носа — до скронь; від підборіддя — до кінчика вуха.

Варто знати й те, що до будь-якого засобу шкіра приблизно через місяць звикає й його корисний ефект знижується. Тому креми слід періодично змінювати, а якщо попередній крем ви ще не використали, то зберігайте його в холодильнику, й згодом знову зможете ним користуватися.

Правильно підібрана декоративна косметика захистить від перепаду температури у весняний період.

Якщо свого життя без декоративної косметики ви не уявляєте, то відмовлятися від неї немає жодного сенсу, варто лише правильно обирати засоби. Найперше навесні не варто користуватися сухою пудрою, ліпше — рідкими засобами: тональним кремом чи емульсією. Взагалі тональний крем непоганий засіб для захисту від холоду та вітру — він утворює на шкірі плівку, яка, втім, не заважає їй дихати. До того ж якісні тональні креми не лише маскувати вади шкіри, але й зволожують її.

(Продовження на стор. 5)

ВЕСНА – ЧАС ПРОБУДЖЕННЯ ПРИРОДИ ЧИ ЗАГОСТРЕННЯ ХВОРОБ?

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

«ТОЙ, ХТО ХОЧЕ БУТИ ЗДОРОВИМ, ЧАСТКОВО ВЖЕ ВИДУЖУЄ», – ПИСАВ КОЛИСЬ ДЖОВАННІ БОККАЧО. НАСТАННЯ ВЕСНИ СТВОРЮЄ НАМ НЕ ЛИШЕ РОМАНТИЧНИЙ НАСТРІЙ, АЛЕ Й ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ЛОМОТА В ТІЛІ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ВІДЧУТТЯ ВТОМИ, ЗАСТУДА, ПОГАНИЙ НАСТРІЙ – ЧАСТО ВСЕ ЦЕ «ВЕСНЯНІ» НАСЛІДКИ. ЧОМУ ТАК ЧАСТО ХВОРИМО ЦЬЄЙ ПОРИ РОКУ Й ЯК УНИКНУТИ ЗАГОСТРЕНЬ РОЗПОВІЛА ЛІКАРКАРДІОЛОГ, АСИСТЕНТ КАФЕДРИ НЕВІДКЛАДНОЇ ТА ЕКСТРЕНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ОЛЕНА ПРОКОПОВИЧ.

– Чому ми часто хворіємо навесні?

– Зима виснажує людський організм. Холодної пори року більше енергії витрачається на підтримання життєдіяльності, ми мало рухаємося та недостатньо часу проводимо на свіжому повітрі. Накладають відбиток і перенесені застудні та вірусні захворювання та переїдання.

– На тлі збільшення світлового дня збільшується робочий день, люди починають активно будувати плани на майбутнє й втілювати ті, що вже були намічені. Внаслідок чого організм «втомлюється», знижується його активність і працездатність, порушується сон, розвивається «синдром хронічної втоми».

– Гіповітаміноз. В організмі вичерпується запас вітамінів і мінералів, адже їжа взимку бідна на ягоди, фрукти, овочі, які є головними постачальниками біологічно активних речовин. І оскільки відчуваємо

дефіцит вітамінів, то водночас знижується наша опірність інфекціям.

– Незбалансовані дієти, годування, до яких вдаються багато охочих швидко повернути форму, ще більше виснажують організм і можуть стати пусковим чинником загострення хронічних захворювань.

– Перепади температур та атмосферного тиску навесні можуть призвести до переохолодження. Квапимось зняти зимовий одяг і не враховуємо те, що температура повітря може різко знизитися протягом півгодини.

– Хто є в групі ризику весняних загострень захворювань?

– Певним категоріям людей пережити весняне загострення значно важче, до них належать:

– пенсіонери, в яких ослаблений імунітет і «букет» хронічних захворювань;

– підлітки, через нестабільний гормональний фон і переоцінювання власних можливостей;

– хворі та фізично ослаблені люди, внаслідок недостатчості вітамінів та мікроелементів;

– метеочутливі люди є своєрідним барометром погодних коливань і реагують зміною тиску, настрою, нездуванням;

– люди, чия професія передбачає спілкування з людьми (начальники підприємств, менеджери з роботи з клієнтами, касири, продавці-консультанти, представники

«соціальних» професій (вчителі, лікарі) піддаються так званому «робочому стресу», а також мають ризик підхопити ГРВІ.

– Які ж саме захворювання загострюються навесні?



Олена ПРОКОПОВИЧ, лікар-кардіолог, асистент кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги

– Гострі респіраторні вірусні захворювання (ГРВЗ), а також зумовлені вірусом герпесу.

– Хвороби дихальної системи, як-от: гайморит, фарингіт, бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія.

– Алергічні захворювання – полінози, atopічні дерматити, екзема тощо.

– Хвороби серцево-судинної системи, здебільшого такі, як вегето-судинна дистонія, гіпертонія, ішемічна хвороба серця, аритмії, серцева недостатність.

– Захворювання шлунково-кишкового тракту, зокрема, гастрит, виразкова хвороба шлунка.

– Хвороби сечовидільної системи, здебільшого

уретрит, цистит, пієлонефрит.

– Захворювання суглобів і хребта, остеохондроз, радикуліт, артрози, артрити тощо.

– Розлади нервової системи та психічні розлади, зокрема, загострюється депресія, психоз, параноя, невроз, шизофренія, екзогенні психічні розлади (зумовлені вживанням алкоголю, наркотиків, деяких лікарських препаратів, токсичних речовин, дають знати про себе травми голови, частіше трапляються інсульти).

– Як запобігти або ж усунути загострення?

– Частіше бувайте на повітрі, особливо в сонячну погоду.

– Більше ходіть і рухайтесь, займайтеся гімнастикою або плаванням.

– Загартуйтеся, зранку приймайте контрастний душ для зміцнення імунітету та судинного тону.

– Уникайте переохоложень і контактів з інфекційними хворими.

– Носіть одяг, зважаючи на погоду, не виходьте на вулицю без головного убору.

– Прагніть до хороших емоцій, уникайте стресів і хвилювань. Вчіться будь-які турботи сприймати спокійно. Ця пора року дарує радість.

– Вживайте більше, ніж зазвичай рідини (кефіру, чистої води), а також вітаміну С.

– Приділяйте значну увагу своєму харчуванню, споживайте більше вітамінів, мікроелементів, у раціоні не повинно бути шкідливих продуктів – жирної та смаженої їжі, газованих напоїв, алкоголю, гострих страв, фастфуду, обмежуйте споживання солодкого.

– Дотримуйтеся дієти, рекомендованої лікарем. Особливо особи, які страждають на виразкову хворобу, ентероколіти, цукровий діабет, гіпертонію.

– Сформууйте правильний розпорядок дня – розподіліть певну кількість годин на сон, на роботу й на відпочинок. Знаходьте час і спосіб розслабитися та зняти напруження.

– Пройдіть профілактичне лікування в стаціонарі чи дозвольте собі санаторний відпочинок, адже правильно зміцнювати своє здоров'я саме напередодні весни та осені.

– Гіпертонікам, окрім сказаного, важливо частіше вимірювати артеріальний тиск і ретельніше його контролювати, обмежити споживання солі.

– За появи нежитю промивайте ніс сольовим розчином, полощіть горло дезінфікуючими речовинами, відварами трав, щоб інфекція не спустилася в бронхи.

– Які продукти корисно їсти навесні?

– Серед ранньої зелені споживайте черемшу, зелену цибулю, часник, редиску, зелений салат, щавель, які містять багато вітаміну С і вітамінів групи В, заліза та калію, а також фітонциди, які дозволяють уникнути весняних застуд і зміцнити імунітет.

– Активно використовуйте в їжу заморожені ягоди (чорницю, смородину, суницю, полуницю, малину).

– Доречним буде споживання шипшини, лимонів, гороху, пророщеної пшениці, волоських горіхів, жовтків яєць, жирної риби, соняшникового й гарбузового насіння та будь-якої нерафінованої олії, що містять вітаміни С, а й А та Е.

– Збагатіть свій раціон сухофруктами, вони є джерелом клітковини та мікроелементів.

– Споживайте хоча б 100 г капусти (свіжої чи квашеної) на день, яка забезпечить денну потребу організму в вітаміні С.

– Пийте кефір, містить фосфор і кальцій, а також необхідні для належного функціонування кишківника молочнокислі бактерії.

СМАЧНОГО!

РЕЦЕПТИ ВІД ЛАБОРАНТА НАТАЛІЇ ПРЕДКО

САЛАТ З АВОКАДО

Для салату: 1 пучок салату (можна узяти 2-3 різні види), 3 звичайних помідори або 6-8 помідорів чері, 20 маслин без кісточок, до 30 г твердого пікантного сиру (наприклад, пармезану, дві невеликі булочки, 2 ст. ложки олії, білий або чорний мелений перець, 1 пучок свіжої зелені (зеленої цибулі, петрушки), сіль.

Для заправки: 1/2 авокадо, півсклянки (100 г) сметани, 2-3 ст. ложки оливкової олії, 1 ст.

ложка лимонного соку, 1 зубчик часнику, 1/2 ч. ложки порошку чилі (за бажанням), 1/2 – 1 ч. ложка цукру (на смак), сіль.

Для заправки вимити авокадо, розрізати його навпіл і очистити одну половинку. Неочищена половина плоду не буде потрібна. Нарізати авокадо на шматочки та злегка розім'яти. Часник продавити через часникодавку. Всі складники для заправки помістити в блендер і подрібнити до однорідної маси. Готову за-

правку покласти до холодильника на декілька годин, щоб усі смаки й аромати краще змішалися. Для приготування сухарів подрібнити булочки на невеликі шматочки. Посолити хлібні шматочки (за бажанням), полити 2 ст. ложками олії, поперчити і підсушити в розігрітій до 200°C духовці до золотавого кольору. Ретельно вимити листя салату і дати воді повністю стекти. Маслини нарізати кільцями, а помідори – часточками. Листя салату порва-

ти до салатниці, додати нарізані маслини, помідори і подрібнену зелень, злегка посолити. Додати в салатницю заправку і перемішати. Розкласти салат по тарілках, кожен порцію посипати тонкими пластинками сиру та сухарями.

МАКОВІ КРЕПИ ІЗ СУНИЧНИМ ВАРЕННЯМ

На 6 млинців: 1 скл. молока, 10 г вершкового масла, 1 пакетик (10 г) ванільного цукру, 1 ст.л. маку, 1 жовток, дрібка солі, 1/2 скл. борошна.

Начинка: сунічне варення. Нагріти молоко. Розтопити

вершкове масло. Змішати жовток, цукор, олію, мак і сіль + 1/2 склянки борошна. Вливати молоко, розтираючи тісто до отримання однорідної маси. Додати борошно до отримання рідкого тіста, яке стікає з дерев'яної ложки, залишаючи на ній тонкий рівний шар. Дати тісту постояти 10-15 хвилин для набування клейковини. Вилити тісто порціями на розігріту пательню і пекти на невеликому вогні з одного боку. Викласти сунічне варення на підсмажений бік млинця та згорнути в трубочку.

ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД КАМЕНІВ У НИРКАХ ТА СЕЧОВОДІ ДОПОМОЖЕ КОНТАКТНА ЛІТОТРИПСІЯ

Лариса ЛУКАЩУК

НАПРИКІНЦІ МИНУЛОГО РОКУ УРОЛОГІЧНА СЛУЖБА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЗАПРОВАДИЛА СУЧАСНИЙ ТА МАЛОТРАВМАТИЧНИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ СЕЧОКАМ'ЯНОЇ ХВОРОБИ – КОНТАКТНУ ЛІТОТРИПСІЮ. ЦЯ ВИСОКОЕФЕКТИВНА МЕТОДИКА ДОЗВОЛЯЄ ПАЦІЄНТУ ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД КАМЕНІВ У СЕЧОВОДІ ТА НИРКАХ. ВІДМІННОЮ ОСОБЛИВІСТЮ ЗАСТОСУВАННЯ КОНТАКТНОЇ ЛІТОТРИПСІЇ Є ЇЇ МАЛОТРАВМАТИЧНІСТЬ, КОРОТКИЙ ПЕРІОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРОГО ТА ЦІОНАЙ-МЕНША КІЛЬКІСТЬ УСКЛАДНЕНЬ. ЦЕ ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ НАДАВАТИ УРОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ КРАЯНАМ ЗА СУЧАСНИМИ МЕДИЧНИМИ СТАНДАРТАМИ.

Лікування за допомогою контактної літотрипсії у закладі пройшли майже 50 пацієнтів. Загалом це мешканці Тернопільщини, але звертаються пацієнти навіть із сусідніх областей. Найбільшою увагою потребують хворі, які потрапляють до стаціонару з обструкцією сечовивідних шляхів. Як працює цей метод, у чому його переваги над традиційними оперативними втручаннями з'ясувала в **завідувача курсу урології ТДМУ, доцента Віктора ТВЕРДОХЛІБА.**

– Вікторе Васильовичу, які недуги сечовидільної сфери можна лікувати з допомогою цієї методики й чому?

– Можна лікувати сечокам'яну хворобу. Нині це одна з найактуальніших проблем урології через високу частоту

каменеутворення, схильність до рецидивів і розвиток ниркової недостатності. Хворі, які страждають від СКХ становлять 30-52% усіх пацієнтів урологічних стаціонарів та 25-30% – у структурі амбулаторних урологічних захворювань. Широка розповсюдженість, відсутність досконалої

невеликий, у кілька міліметрів, потім він досягає сантиметра, двох, але людина все чомусь очікує, аж доки у нирках не утворяться коралові «риффи». Взагалі у світі важко знайти пацієнтів з коралодними конкрементами, тільки не в нас, в Україні. І лише температура тіла у 39-40 градусів, гнійні



Віктор ТВЕРДОХЛІБ, завідувач курсу урології ТДМУ, доцент

теорії етіопатогенезу, часті рецидиви підкреслюють проблеми ранньої діагностики та лікування цієї недуги.

Нещодавно ми оперували кількох пацієнтів, які знали, що у них сечокам'яна хвороба, але за меддопомогою не зверталися. Камінці на рік чи навіть два «оселилися» в сечоводі, але чоловіки не надавали цьому особливого значення. У народі кажуть, що вода камінь точить, а от сеча «вимиває» біля камінця невеличкий «ривець», і вільно у такий спосіб просувається сечоводом, через те й різкого болю людина зазвичай не відчуває. Втім, такий стан небезпечний тим, що несе загрозу ниркам, які зі збільшенням розміру камінця також розширюються та змушені працювати у напруженому режимі. Ясна річ, що конкремент у нирці спочатку зовсім

процеси у нирці та піелонефроз можуть змусити наших співвітчизників уже не лягти, а просто впасти на лікарняне ліжко. Чомусь люди й не уявляють, якою ціною їм доведеться платити за невиндане очікування, скільки медикаментів потрібно, аби подолати запальні інфекційні процеси у нирці. Знешкодити, приміром, горезвісну сіньогнійну паличку, з якою зараз непросто боротися, бо ера антибіотиків зробила її та й інші інфекції малочутливими.

Такі запущені випадки у нашому відділенні нерідкість, тому звертаюся до пацієнтів з проханням: не відкладайте відвідин лікаря, звертайтеся вчасно, це убереже і вас від ускладнень, і лікаря від зайвого клопоту. З невеликим конкрементом легше впоратися – він краще «дро-

биться», травматизація нирки під час процедури значно нижча. Звісно, не можна стверджувати, що цей метод має стовідсоткову безпечність, але якщо порівнювати його з хірургічним, то це чудова альтернатива відкритим оперативним втручанням. По-перше, не несе значних крововтрат, не потребує великого розрізу, ми не розрізаємо три шари м'язів, можемо дробити конкременти у будь-якому відділі сечовивідних шляхів, незалежно від їх щільності, хімічного складу та розмірів. По-друге, тут найбільш висока ефективність дроблення, на відміну від інших методів літотрипсії, до того ж є можливість одночасного подрібнення і видалення сколів конкрементів. Післяопераційний період значно коротший, та й витрати на медикаменти менші, скажімо, на знеболювальні препарати, які нині значно подорожчали.

– Усім без винятку пацієнтам можна проводити видалення конкрементів з допомогою цієї методики чи, можливо, є певні протипокази?

– Щодо показів до використання контактної лазерної літотрипсії, то звісно, її проводять пацієнтам з конкрементами порожнинної системи нирки, сечоводів, також конкрементами, що тривалий час перебували у сечовивідних шляхах, а відтак порушили уродинаміку та призвели до погіршення функції нирки. Трапляються випадки, коли проведена дистанційна літотрипсія не справила очікуваного ефекту, тоді застосовують саме контактну лазерну літотрипсію. Показаний цей вид втручання й за наявності певних фрагментів у сечових шляхах, що не можуть самостійно відійти, поєднання каменя сечового міхура з каме-

нем сечоводу, при виявленні «включених» конкрементів сечоводу та у вагітних. Лазерна літотрипсія не має вікових обмежень, але містить певні протипокази до використання. Серед відносних протипоказів – наявність звуження або стенозу сечоводу нижче розміщення конкремента, вроджені аномалії сечовидного каналу або раніше перенесені пластичні операції на дистальному відділі сечоводу. Операції не проводять людям, які мають гострі гнійні захворювання, гострий гнійний піелонефрит, апостематоз, абсцес, карбункул нирки, загальний важкий стан, тяжкі супутні патології, хвороби крові.

– Як відбувається, власне, ця процедура?

– Під загальною або спінальною анестезією у сечовід вводять уретероскоп за допомогою якого оглядають просвіт сечоводу, відтак виконують контактну лазерну літотрипсію каменів сечоводу та сечового міхура. Суть методики контактної літотрипсії полягає в такому: у порожнину сечового міхура через сечовипускальний канал вводять інструмент – уретероскоп, за наявності каменя в сечоводі він просувається далі – в сечовід. Ендоскоп має робочий канал, по якому проводиться лазерний світловід. По оптичному каналу зображення від ендоскопа передається на монітор. Конкремент дробиться на фрагменти, великі з яких видаляються за допомогою щипців або спеціальним «кошиком», а дрібні відходять самостійно. Після операції встановлюють сечовідний стент на 7-10 діб. Пацієнта виписують із стаціонару через 1-3 дні. Ефективність такого втручання, за даними різних дослідників, від 60 до 95% залежить від розміру каменя та його локалізації в сечоводі.



Оксана ДЖЕРДЖ, палатна медсестра гематологічного відділення (ліворуч); Ольга ПРОКОПІВ, медсестра урологічного відділення (праворуч)



ЛІКУЄ ПРИРОДА

ОВЕС – ДЛЯ ВСІХ, ХТО
ХОЧЕ БУТИ ЗДОРОВИМ

ОВЕС ПОСІВНИЙ – ЦЕ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКА КУЛЬТУРНА РОСЛИНА. З ЛІКУВАЛЬНОЮ МЕТОЮ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПЛОДИ ВІВСА (ЗЕРНО, ПЕРЕВАЖНО В ЛУШПИННІ) ТА СТЕБЛА (У ЗЕЛЕНОМУ ВИГЛЯДІ АБО СОЛОМА). ТРАДИЦІЙНА МЕДИЦИНА ВИКОРИСТОВУЄ ВІВСЯНЕ БОРОШНО ЯК ДІЄТИЧНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ТИХ, ХТО ОДУЖУЄ, А ТАКОЖ ЗАСТОСОВУЄ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ, ЯК ОБВОЛІКУВАЛЬНИЙ ЗАСІБ У РАЗІ ГОСТРИХ ЗАПАЛЕНЬ У ТРАВНОМУ ТРАКТІ.

Застосовується в разі безсоння, підвищеного апетиту або, навпаки, схильності «перебиватися» на каві, цигарках, за підвищеної перетомі, швидкого психічного та фізичного виснаження, страху за існування, варіантами якого є страх перед випробуваннями та страх очікування.

Ефективним є застосування вівса й у разі прискореного серцебиття, пов'язаного з переживаннями, навантаженнями, вживанням кави й тютюну. Його застосовують, наприклад, у разі скарг на біль у ділянці серця, спричинений хронічними стресами.

Овес рекомендують людям, які страждають від неврозів, що супроводжуються безсонням. Це зміцнювальний та водночас заспокійливий засіб. Порівняно з іншими злаками, в ньому міститься дещо більше білків, менше вуглеводів і жирів. Досвід показав, що ефективним є і відвар вівса, в якому є менше поживних речовин, але високий вміст мінералів і мікроелементів.

З вівсяних зерен можна приготувати настоянку, яка допоможе в разі втоми, підвищить життєвий тонус. Скажімо, дві краплі настоянки вранці і 20 крапель перед сном на склянку перевареної води, з одного боку, знімають денну втому, а з іншого – усувають порушення сну. При цьому відбувається оптимізація денних і нічних ритмів, підвищується тонус і працездатність. Дозування настоянки індивідуальна. Так, люди, які працюють у нічну зміну, аби вночі бути бадьорими, а вдень добре виспатися, можуть увечері приймати 2 краплі настоянки, а вранці 20 крапель.

Кількість настоянки вівса, застосовувана під час утримання від шкідливих звичок, залежить від міцності останніх. Приймають від 3 до 6 разів

на день по 15 крапель на склянку перевареної води.

У разі безсоння за 3 години до сну й безпосередньо перед сном приймають по 10-20 крапель на склянку перевареної води. У цьому випадку доцільно комбінувати настоянку вівса з настоянкою валеріани та пасифлори і приймати по 10-20 крапель кожної. Окремо ж узятий овес діє передусім під час лікування розладів сну, зумовлених турботами і розумовим перенапруженням. У разі загального виснаження тонізувальну дію надає триразовий прийом настоянки по 5-10 крапель.

Настоянка: промити овес чи вівсяну соломку, залити горілкою з розрахунку 100 г сировини на 1 л, настоювати 14 днів, щодня збовтуючи, процідити.



Для ослаблених після хвороби людей робиться відвар вівса в такому співвідношенні.

Відвар: 50 г зерен вівса ретельно промити холодною водою, залити 1 л води, варити 20-30 хвилин, потім процідити. Приймати щодня по 150-200 мл кілька разів на день. Можна додавати трохи меду.

Відвар зерен вівса з лушпинням у народній медицині рекомендують за **нічного нетримання сечі (енурез), розумової перетомі, безсоння, набряків ниркового походження, травних захворювань** тощо.

Відвар вівса: взяти 2 склянки зерен вівса з лушпинням, добре промити, потім кинути його в 5-6 склянок киплячої води чи молока і варити на повільному вогні протягом 2 хв. Відставити, настояти 30 хв., процідити та відтиснути залишки. Пити по 1 склянці, тричі на день за 30 хв. до їди, і так протягом 2 місяців. Опісля зробити перерву на 1 місяць і можна повторити курс. Якщо є потреба, можна зробити кілька таких курсів підряд.

Тим, хто страждає від **цукрового діабету**, а також людям, які **бажають позбутися куріння**, корисно пити відвар вівса за таким рецептом: 100 г очищених зерен вівса вимочувати у воді з содою, майже 4 години, потім кип'ятити на слабкому вогні до 1 години.

Приймати відвар тричі на день, за 30 хв. до їди.

Або ж є ще такий рецепт для діабетиків: 100 г зерен вівса залити 3 склянками окропу, настояти до охолодження. Приймати по 0,5 склянки 3-4 рази на день до їди. Чай з вівса: неочищений овес подрібнити та заварити як чай (1 ч. л. на 1 склянку окропу, настояти 20 хв.). Пити такий настій після їди з інтервалом 2-3 години, але не пізніше 9-ї вечора.

За **сухого кашлю** використовують кілька різних рецептів із застосуванням вівса. Рецепт №1: взяти 100 г вівса й 1 очищену цибулину середнього розміру, відварити їх разом в 1 л води (5-7 хв.), приймати по 1 ст. л. 4-5 разів на день. Рецепт №2 відрізняється від першого тим, що до відвару додають ще й 2 ст. л. меду. Приймати так само як і в першому варіанті – по 1 ст. л. 4-5 разів на день.

У разі **кашлю**, коли його важко позбутися, застосовують такий рецепт: у 2 л коров'ячого молока засипати півлітрову банку зерен вівса, кип'ятити на водяній бані майже 3 години, молоко при цьому поживтіє. Після цього відвар процідити через два шари марлі й пити по півсклянки 5-6 разів на день, за півгодини до їди.

У разі **астматичного кашлю** зерна вівса подрібнюють, заливають окропом і настоюють кілька годин, замотавши в рушник. Можна заварити в термосі. Пити по півсклянки 3-4 рази на день.

У разі **ревматоїдного артриту, подагри** показана ванна з вівсяної соломи: взяти 100-200 г соломи, кинути її в 5 л окропу, кип'ятити 30 хв. на слабкому вогні. Коли відвар охолоне, приблизно до температури тіла, вилити в ванночку та занурити в неї хворі руки чи ноги, на півгодини. Процедури робити через день, курс лікування 5-6 ванн.

Ванна із зерен: подрібнити 150 г вівсяних зерен, залити 2-3 л води. Варити 20 хв., потім процідити та влити в наповнену теплою водою ванну.

Протипоказання. З обережністю слід використовувати настій та відвар вівса гіпотонікам (під час зниженого тиску). Не допускати передозування, адже це може спричинити головний біль. Можлива й індивідуальна непереносимість. У разі каменів у жовчному міхурі бажано приймати препарати з вівса після консультації з лікарем.

РАКУРС



Наталія БЛОЩИНСЬКА, **перев'язувальна медсестра відділення судинної хірургії**



ВРОДА

СЕКРЕТИ КРАСИ ЦІЄЇ ПОРИ

(Закінчення. Поч. на стор. 2)

Також ліпше відмовитися від сухих тіней, а користуватися рідкими – вони створюють на повіках щільнішу захисну плівку й мають більше живильних компонентів. Водостійка туш теж не годиться – під нею вій переохолоджуються й стають ламкими.

Не забувайте про зволоження та живлення шкіри навколо очей, адже вона дуже тоненька та вразлива – для догляду за нею існують спеціальні гелі та креми. Обираючи між кремом і гелем для шкіри навколо очей, зауважте, що гелі більше годяться молодій шкірі й для літа, а от холодної пори ліпше користуватися кремами.

Особливу увагу потрібно звернути на губи, адже через примхи погоди вони часто пересихають, з'являються тріщинки. Найліпше для губ – спочатку змастити їх будь-якою гігієнічною помадою, яку можна придбати в аптеках, а вже потім – декоративною. Вранці та ввечері губи можна підживити олією чи медом.

ПОРАДИ

Якщо немає часу відвідати салон, можна вдома приготувати живильні маски для обличчя.

Маски для сухої шкіри

Бананова. М'якоть банана розітріть з 1 ч. л. йогурта чи сметани й покладіть на обличчя на 20 хв. Потім змийте прохолодною водою чи зніміть тампоном, змоченим у відварах трав.

Вівсяна. 1 ст. л. вівсяних пластівців залийте гарячою водою, коли трохи охолоне, змішайте із жовтком, додайте кілька крапель оливкової олії. Якщо немає на обличчі розширених капілярів, можна додати трішки меду.

Маски для жирної шкіри

Глиняна. 1 ч. л. білої глини розвести мінеральною водою (щоб була, як сметана) і накласти на 20 хвилин на обличчя. Змити спочатку теплою, а потім прохолодною водою.

Білкова. Білок збити до ут-

ворення піни, поступово змішуючи, додати 1 ч. л. лимонного соку. Нанести на обличчя один шар. Коли він висохне, зверху нанести другий.

Маски для комбінованої шкіри

Яблучна. 1 ст. л. потертого яблука змішати з 1 ст. л. борошна, 2 ст. л. молока і 1 ч. л. меду. Нанести на обличчя на 15-20 хвилин.

Для змішаного типу шкіри можна використовувати ці маски теж. На суху ділянку шкіри наносити маску для сухої, а на жирну – для жирної.

Найпопулярніші весняні процедури:

Чистка шкіри. Якщо є прищі, запальні процеси на шкірі, знадобиться професійна чистка в салоні. Без цього різні процедури для живлення та зволоження робити не варто.

Лазерна епіляція. Якщо розпочати процедури ранньою весною, до літа можна забути про гоління й забезпечити собі спокійний відпочинок. Позбутися зайвого волосся можна за 2-3 сеанси, потім процедуру рекомендують повторювати раз на півроку. Вартість процедури залежить від площі оброблюваної ділянки тіла.

Видалення розширених капілярів. Така проблема у людей з чутливою шкірою особливо загострюється після зими. Видаляють як окремі крапки-капіляри, так і їх скупчення, від яких ніс чи щоки виглядають неприродно червоними. Якщо після процедури людина користуватиметься сонцезахисними кремами і не відвідуватиме солярії, проблеми судинної сітки для неї більше не існуватиме.

Озонотерапія. Вплив озоном – активованим киснем. Фізрозчин з озоном вводять внутрішньовенно, обколюють ним шкіру чи просто п'ють. Допомогає при вугреві хворобі, целюліті, розтяжках, забезпечує ліфтинг та омолодження.

КОРИСТЬ І РИЗИКИ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ПОСЛАБЛЮЮЧИХ ЗАСОБІВ

Катерина ПОСОХОВА,
професор ТДМУ

За статистикою, закрепи спостерігають у 12 % землян. Якщо ж у країнах, які розвиваються, вони зустрічаються рідко, у промисловорозвинених країнах (Великобританія, США, Німеччина) вже мовлять про «епідемію» закрепи. Понад 30 % людей, які у віці понад 40 років, приймають послаблюючі засоби (ПЗ), причому жінки роблять це вдвічі частіше за чоловіків. В Україні зареєстровано та використовують понад 200 різноманітних препаратів, які можуть сприяти усуненню закрепи. Однак застосування кожного з них має свої обмеження. Проти показаннями для всіх груп ПЗ є: підвищена індивідуальна чутливість до компонентів препарату, кишкова непрохідність, гостра хірургічна патологія («гострий живіт»), гострі та хронічні запальні захворювання товстої кишки, ерозивні та виразкові ураження слизової оболонки товстої кишки, зневоднення.

Американська гастроентерологічна асоціація у своїх рекомендаціях «Суть проблеми закрепи» («Understanding Constipation») вказує: «Хибні уявлення про функціонування кишківника та закрепи призвели до надмірного використання та зловживання послаблюючими засобами. Щороку американці витрачають 725 мільйонів доларів на ці препарати. Більшість з них не потрібна».

Спільним для всіх ПЗ є те, що вони не усувають причину закрепи, а одноразово розв'язують цю проблему. Саме тому при так званих ситуаційних (епізодичних, гострих, функціональних) закрепах, які мають тимчасовий характер (до 12 тижнів) і можуть бути пов'язані зі зміною в харчовому раціоні, з нетривалим ліжковим режимом, стресами, тощо, ПЗ є найбільш ефективними. При цьому короткочасне приймання правильно підбраного ПЗ допомагає усунути всі негативні симптоми без негативних наслідків. Інша річ — тривале регулярне застосування ПЗ при хронічних закрепах (тривають понад 12 тижнів), яке може закінчитися розвитком серйозних побічних реакцій, звиканням до препаратів цієї групи, що водночас супроводжується повним зникненням послаблюючого ефекту.

Які ПЗ існують і чим вони відрізняються? Всі ПЗ за механізмом дії умовно ділять на 7 груп.

I. Стимулюючі ПЗ (подрознюючі, контактні). Сюди належать:

1. Препарати рослинного походження, що містять антраноїди: листя сени (олександрійський лист), коріння ревеню, кора крушини (або жостеру, або каскари — північноамериканського виду крушини), плоди жостеру. 2. Синтетичні препарати: бісакодил, пікосулфат натрію та ін.

Ці ПЗ діють на рівні товстої кишки. Відбувається хімічне подразнення слизової оболонки та нервових рецепторів товстої кишки, що стимулює її скорочення. Також уповільнюють всмоктування води з кишківника та перешкоджають затвердінню калових мас. Проносний ефект настає через 6-10 год. після приймання. Основним показанням до застосування ПЗ I групи є ситуаційні (гострі) закрепи. Бісакодил і пікосулфат натрію, на відміну від стимулюючих послаблюючих рослинного походження, можна застосовувати при гіпо- та атонічних закрепах у літніх людей, закрепах, викликаних тривалим перебуванням хворих на ліжковому режимі, при неврогенних закрепах, при пологах, для спорожнення перед дослідженнями кишківника, до і після операцій, при важких серцево-судинних захворюваннях.

Стимулюючі ПЗ мають значну кількість побічних ефектів: дегідратація (зневоднення), дисбактеріоз (порушення нормальної мікрофлори кишківника), ураження печінки, зниження всмоктування електролітів і жиророзчинних вітамінів. До стимулюючих ПЗ звикання розвивається найбільш швидко. Формується синдром «ледачої» кишки: знижується чутливість прямої кишки до присутності в ній калу, розвивається атонія товстого кишківника, який втрачає здатність просувати харчовий вміст без додаткової стимуляції. При тривалому прийманні стимулюючих проносних пошкоджується слизова оболонка, відбувається дегенерація нервової тканини кишківника, розвивається лаксативна хвороба (біль і кольки в животі, метеоризм, печія в ділянці анального отвору, дефіцит вітамінів і мінералів, порушення балансу калію і натрію в крові, прогресування закрепи). Є повідомлення про те, що стимулюючі ПЗ при тривалому застосуванні можуть викликати простатит та утворення тріщин слизової кишківника.

У майже 50 % пацієнтів, особливо у літніх осіб, які тривалий час використовують рослинні стимулюючі ПЗ, розвивається меланоз товстої кишки — відкладання в її слизовій оболонці темного пігменту ліпофусцину (внаслідок зловживання ПЗ клітини слизової оболонки товстої кишки відмирають, після чого поглинаються клітинами імунної системи, які виробляють цей пігмент). Незважаючи на те, що сам по собі меланоз товстої кишки має безсимптомний перебіг і не становить загрози здоров'ю, основна проблема полягає у тому, щоб вчасно відрізнити його від раку кишківника, що потребує ретельної діагностики.



Загалом тривалість лікування стимулюючими ПЗ не повинна перевищувати 7-10 днів.

Проти показаннями (крім перерахованих вище) до застосування ПЗ I групи, насамперед препаратів рослинного походження, є дитячий і літній вік, суворий ліжковий режим, вагітність і годування грудьми, хронічна ниркова недостатність.

На думку американських гастроентерологів, «стимулюючі ПЗ рослинного та синтетичного походження є агресивними речовинами». В зв'язку з цим на фармацевтичному ринку вони поступово замінюються не менш ефективними, але безпечнішими препаратами.

II. Осмотичні ПЗ (збільшують обсяг кишкового вмісту). Цю групу ПЗ можна поділити на три підгрупи, які дещо відрізняються за механізмом дії.

1. Сольові проносні: натрію та магнію сульфат, магнію гідроксид, Карловарська сіль (суміш натрію сульфату, натрію гідрокарбонату, натрію хлориду, калію сульфату). Ці ПЗ при прийомі всередину не всмоктуються, діють по всій довжині кишківника. Послаблюючий ефект пов'язаний з їх здатністю підвищувати осмотичний тиск у просвіті кишківника. За рахунок цього в кишківник переходить вода з плазми крові

та жирових тканин і утримується там. Відбувається розм'якшення й збільшення обсягу калових мас, що призводить до розтягнення кишкової стінки та рефлекторної стимуляції перистальтики. Послаблюючий ефект настає через 3-6 год. Вважається, що звикання до сольових ПЗ не розвивається або розвивається повільно. Ймовірно, це насамперед пов'язано з тим, що ПЗ цієї групи, як правило, використовують одноразово, за необхідності швидкого та ефективного очищення кишківника.

2. Макрогол і комбіновані препарати, які його містять: Фортранс, Форлак, Ендофальк. Діє на всій довжині кишківника. Викликає гідратацію (насичення молекулами води) та розм'якшення кишкового вмісту, збільшує за рахунок цього його обсяг. Відновлює чутливість рецепторів кишківника до обсягу калових мас, нормалізує перистальтику, відновлює чутливість рецепторів ампули прямої кишки, які забезпечують позив до дефекації. Ефект настає через 24-48 годин. Не всмоктується, не виводить солі та вітаміни, не порушує нормальну мікрофлору кишківника, не подразнює його.

3. Пребіотики (незасвоєвані вуглеводи): лактулоза (Прелакс, Нормазе, Лактусан, Нормолакт, Дуфалак), фруктоолігосахаріди, інулін. Лактулоза діє на рівні товстої кишки. Осмотичні властивості має не сама речовина, а ті продукти метаболізму, які утворюються після її розщеплення бактеріями в товстій кишці. При цьому у просвіті кишківника надходить вода, збільшується обсяг кишкового вмісту, розм'якшуються калові маси. Лактулоза підвищує кислотність у товстій кишці, пригнічує ріст патогенної та стимулює ріст корисної мікрофлори. За рахунок пригнічення росту бактерій, які продукують амонію, препарат знижує надходження аміаку в кров. Послаблюючий ефект розвивається через 24-48 год. Лактулоза не зменшує всмоктування вітамінів і не викликає звикання.

Осмотичні ПЗ використовують при епізодичних функціональних закрепах (тривалістю до 12 тижнів), при гострих інфекціях, інтоксикаціях, для очищення кишківника перед інструментальним дослідженням товстої кишки, до і після операцій. Сольові проносні (магнію сульфат та ін.) використовують при харчових або інших гострих отруєннях для

виведення токсинів та отрут з шлунково-кишкового тракту. Осмотичні ПЗ на основі макроголу і лактулози показані як при гострих, так і при хронічних запорах, у тому числі при закрепах у літніх людей, у пацієнтів, які страждають від серцево-судинних захворювань, цукрової діабету, ниркової та печінкової недостатності, гіпертензії. Їх можна застосовувати у вагітних і жінок-годовниць, дітей, які старші 8 тижнів.

Побічні ефекти осмотичних ПЗ. При тривалому застосуванні (понад 3 місяці) сольових проносних відбувається втрата електролітів з каловими масами. Можуть виникати нудота, блювання, діарея з розладами метаболізму, біль у животі, порушення процесів травлення, загострення запальних захворювань шлунково-кишкового тракту, дегідратація (зневоднення). При використанні препаратів макроголу можуть спостерігатися діарея та біль у животі. Лактулоза спричиняє метеоризм, який звичайно проходить через 2-3 дні приймання препарату.

Осмотичні ПЗ протипоказані при хронічній нирковій недостатності. Сольові ПЗ протипоказані у дитячому й літньому віці, при вагітності та годуванні грудьми, за наявності серцевої недостатності. Їх не слід приймати тривало.

III. Об'ємні ПЗ або наповнювачі (харчові волокна)

Сюди належать засоби природного походження: лузга насіння подорожника (мукофальк), морська капуста, агар-агар, вівсяні та пшеничні висівки, насіння льону, стеркулія, інжир, а також синтетичний полімер — метилцелюлоза.

Всі ці препарати є волокнами, які важко перетравлюються або зовсім не перетравлюються у кишківнику й тому практично не всмоктуються. Вони утримують рідину в ШКТ, за рахунок цього збільшується обсяг стільця і розм'якшується його консистенція. При абсорбції води об'ємні ПЗ набухають і викликають розтягнення стінок кишківника. Для досягнення потрібного ефекту необхідна збережена здатність товстої кишки реагувати на ці імпульси, а також одночасний (до 1,5 літрів) прийом рідини. Об'ємні ПЗ не мають подразнюючої дії на пряму кишку і, ймовірно, не викликають звикання. Дефекація відбувається через 8-12 год. після приймання агар-агару, через 1-3 дні — метилцелюлози.

Далі буде

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ: СЬОГОДЕННЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН

(Закінчення. Поч. у № 7)
Закон передбачає порядок здійснення **моніторингу способу життя суб'єктів декларування**. Національне агентство здійснює вибірко-вий моніторинг способу життя суб'єктів декларування. Моніторинг способу життя суб'єктів декларування здійснює Національне агентство на підставі інформації, отриманої від фізичних та юридичних осіб, а також із засобів масової інформації та інших відкритих джерел інформації, яка містить відомості про невідповідність рівня життя суб'єктів декларування задекларованим ними майна і доходами.

Восьмий розділ Закону присвячений **захисту викривачів**. Особа, яка надає допомогу в запобіганні та протидії корупції (викривач), — це особа, яка за наявності обґрунтованого переконання, що інформація є достовірною, повідомляє про порушення вимог цього Закону іншою особою. Особи, які надають допомогу в запобіганні та протидії корупції, перебувають під захистом держави.

Також Законом передбачене створення **Єдиного державного реєстру осіб, які вчинили корупційні або пов'язані з корупцією правопорушення**. Відомості про осіб, яких притягнуто до кримінальної, адміністративної, дисциплінарної або цивільно-правової відповідальності за вчинення корупційних або пов'язаних з корупцією правопорушень, а також про юридичних осіб, до яких застосовано заходи кримінально-правового характеру у зв'язку з вчиненням корупційного правопорушення, вносять до Єдиного державного реєстру осіб, які

вчинили корупційні або пов'язані з корупцією правопорушення, що формує та веде Національне агентство.

У розділі десятому Закону передбачені **заходи запобігання корупції у діяльності юридичних осіб**. Юридичні особи забезпечують розробку та вжиття заходів, які є необхідними та обґрунтованими для запобігання й протидії корупції у діяльності юридичної особи. Керівник юридичної особи забезпечує регулярну оцінку корупційних ризиків у її діяльності та здійснює відповідні антикорупційні заходи. Для виявлення та усунення корупційних ризиків у діяльності юридичної особи можуть залучатися незалежні експерти, зокрема, для проведення аудиту.

Наступний розділ має назву **«Відповідальність за корупційні або пов'язані з корупцією правопорушення та усунення їх наслідків»**. За вчинення корупційних або пов'язаних з корупцією правопорушень суб'єкти цього Закону притягаються до кримінальної, адміністративної, цивільно-правової та дисциплінарної відповідальності у встановленому законом порядку. У разі вчинення від імені та в інтересах юридичної особи її уповноваженою особою злочину самостійно або у співучасті до юридичної особи у випадках, визначених Кримінальним кодексом України, застосовуються заходи кримінально-правового характеру.

Особа, якій повідомлено про підозру у вчиненні нею злочину в сфері службової діяльності, підлягає відстороненню від виконання повноважень на посаді в порядку,

визначеному законом. Особа, щодо якої складено протокол про адміністративне правопорушення, пов'язане з корупцією, якщо інше не передбачено Конституцією і законами України, може бути відсторонена від виконання службових повноважень за рішенням керівника установи, в якій вона працює, до закінчення розгляду справи судом. У разі закриття провадження у справі про адміністративне правопорушення, відстороненій від виконання службових повноважень особі



відшкодовується середній заробіток за час вимушеного прогулу, пов'язаного з таким відстороненням.

Збитки, шкода, завдані державі внаслідок вчинення корупційного або пов'язаного з корупцією правопорушення, підлягають відшкодуванню особою, яка вчинила відповідне правопорушення, в установленому законом порядку. Нормативно-правові акти, рішення, видані (прийняті) з порушенням вимог цього Закону, підлягають скасуванню органом або посадовою особою, уповноваженою на прийняття чи скасування відповідних актів, рішень, або можуть бути визнані незаконними в судовому порядку за

заявою заінтересованої особи. Правочин, укладений внаслідок порушення вимог цього Закону, може бути визнаний недійсним. Кошти та інше майно, отримані внаслідок вчинення корупційного правопорушення, підлягають конфіскації або спеціальній конфіскації за рішенням суду в установленому законом порядку.

У прикінцевих положеннях Закону передбачено **внесення змін до деяких законодавчих актів України**. Вважаємо за необхідне висвітлити основні з них.

Так, статтю 30 **Кодексу України про адміністративні правопорушення** (далі КУпАП) доповнено частинами п'ятою та шостою, які регламентують призначення такого покарання, як «позбавлення права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю». Крім того, КУпАП доповнений такими статтями, як «Порушення встановлених законом обмежень щодо одержання податків», «Порушення вимог фінансового контролю», «Незаконне використання інформації, що стала відома особі у зв'язку з виконанням службових повноважень», «Невиконання законних вимог (приписів) Національного агентства з питань запобігання корупції». За адміністративні правопорушення згідно з цими статтями передбачене покарання у вигляді накладення штрафу.

Основним доповненням до **Кримінального кодексу України** (далі ККУ), яке стосується протидії корупції, є посилення відповідальності за

статтею 172 «Грубе порушення законодавства про працю». У цій статті вказано, що за незаконне звільнення працівника з роботи з особистих мотивів чи у зв'язку з повідомленням ним про порушення вимог Закону України «Про запобігання корупції» іншою особою, а також інше грубе порушення законодавства про працю передбачене покарання у вигляді штрафу, позбавлення права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю, або виправні роботи.

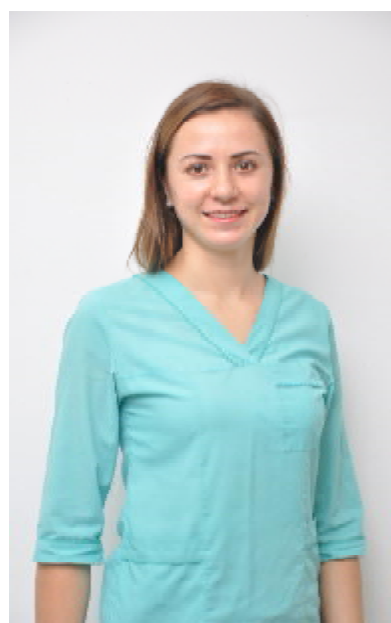
Окрім того, до ККУ внесено статтю 366¹ «Декларування недостовірної інформації». Кримінальне правопорушення, передбачене цією статтею, карається позбавленням волі, а також додатковим покаранням у вигляді позбавлення права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю.

Отже, ознайомившись із Законом України «Про запобігання корупції», доходимо висновку, що існуючі нововведення є значним кроком до подолання корупції. Новостворені для боротьби з корупцією органи, імплементація нових механізмів та програм у боротьбі з корупцією як у чинне законодавство, так і у свідомість пересічних громадян зобов'язані принести свої плоди та значно знизити кількість корупційних і пов'язаних з ними правопорушень.

Хочеться висловити усім читачам наше глибоке переконання в тому, що корупцію, як явище, що «отрує» та знищує суспільство, можна викоринити й подолати. Головне — це небайдужість кожного громадянина України, активна участь та зайняття правильної громадської позиції щодо такого складного й тривалого процесу, як запобігання, протидія та знешкодження корупції раз і назавжди!

Підготував юридичний відділ ТДМУ

РАКУРС



Ольга ІЛІЩУК, операційна медсестра операційного відділення (ліворуч);
Оксана ДЕМИДЯК, молодша медсестра-буфетниця відділення малоінвазивної хірургії (праворуч)



ДОСЛІДЖЕННЯ

ТРИ СПОСОБИ ВБИТИ СВОЇ НИРКИ

Американські дослідники проаналізували фактори ризику захворювання нирок у здорових молодих людей.

Група фахівців з університету Джона Хопкінса виявила, що люди, чий раціон далекий від ідеалу (містить багато переробленого і червоного м'яса, натрію і газованої води і мало фруктів, горіхів, бобових), були більш схильні до розвитку захворювань нирок.

Тільки у 1% людей, які дотримуються здорової дієти, виявляють білок у сечі — рання ознака порушення функції нирок. З іншого боку, 13% людей з найменш трьома хворими факто-

рами, як-от ожиріння, куріння та неправильне харчування так чи інакше гублять свої нирки. Дослідники точно визначили зв'язок куріння з розвитком хронічного захворювання нирок. Курці на 60% більше схильні до розвитку захворювань нирок. У групі підвищеного ризику також були афроамериканці, гіпертоніки і пацієнти з діабетом.

Всі три фактори — дієта, куріння та ожиріння — можна усунути за допомогою зміни способу життя: будь-яка людина в змозі їх контролювати. Відмова від куріння та підтримка нормальної ваги, здорове харчування — саме так можна захистити свої нирки й запобігти майбутній невиліковній недугі.

СМІШНОГО!

ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ НЕМАЄ, Є НЕДООБСТЕЖЕНІ

— Як ви себе почуваете? — запитує лікар пацієнта.

— Добре. Гадаю, що мені допомогли ваші ліки. Я старанно дотримувався вказівок, написаних на пляшці.

— А що там було написано?

— Зберігати щільно закоркованою.



— Як, пані, допомогли мої ліки?

— Ще й як! Я забула за свій радикуліт, діти перестали кашляти, а рештою ліків чоловік відчистив від іржі кран на кухні.



— Слухай, Надійко, а чи не пора тобі трохи схуднути?

— Я і так сиджу одразу на трьох дієтах.

— А чому на трьох?

— Бо я на одній не наїдаюся...



Від склерозу важко вилікуватися. Про нього простіше забути.



Здорових людей немає, є недообстежені.



Хворий, прокидайтеся! Настав час приймати снодійне!



Напис на дверях стоматології: «Посміхайся, можливо, ти це робиш востаннє!»



Лікар приходить до хворого хлопчика. Бачить — його молодша сестричка бігає по підлозі босоніж.

— Нумо, красуне, одягни капці, бо захворієш.

Лікар пішов, мама дивиться — дівчинка все ще бігає босоніж.

— Ти чула, що лікар сказав?

— Так, він сказав, що я красуня.



— Лікарю, що мене чекає? Операція? Ампутація?

— Хворий, я не можу вам усього розповісти. Вам потім буде нецікаво.



— Лікарю, в мене чешеться рука. Це до зустрічі, чи до грошей?

— Це грибок...

І НАОСТАНОК...

ІМУННІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ПІДТОЧУЮТЬ СТРЕСИ, АНТИБІОТИКИ, КУРІННЯ

Лікарі стверджують, що лише п'ять відсотків жителів Землі мають міцний імунітет, усі інші так чи інакше відчувають проблеми в роботі захисної системи організму. Чому так відбувається? Серед основних причин цієї тривожної тенденції фахівці називають несприятливу екологічну

вісти зовнішній вигляд, адже ослаблення захисних сил організму відразу позначається на зовнішності. Можна сказати, що в людини проблеми з імунітетом, якщо вона має надто бліду шкіру, сині кола і набряки під очима, посічене волосся і ламкі, ослаблені нігті; якщо турбує біль і

кровоточивість ясен, карієс, виникає зміна постави і ходи. При збої в роботі імунної системи турбує підвищене потовиділення з важким різким запахом.

Як зарадити ситуації? Нічого надзвичайного лікарі не рекомендують, лише добре відомі кроки до здоров'я, якими,

на жаль, багато хто нехтує. Отже, пам'ятаймо, що зміцнити організм і його імунний щит допоможе збалансоване харчування (їжа має бути багатою на вітаміни та мікроелементи), дотримання режиму дня, повноцінний сон (7-8 годин), регулярні фізичні вправи, тривалі піші прогулянки, вміння протистояти стресам.











ситуацію, неповноцінне харчування, дієти, тривале переохолодження, застосування антибіотиків, куріння, зловживання алкоголем. Відчутно підточують імунні резерви організму стреси, постійне недосипання, фізичні та розумові перевантаження.

Як з'ясувалося, про стан імунної системи може розпо-

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

3. Головний убір	1. Жінка	4. Підступний план	2. Річка на Тернопілля	5. Праця	6. Місто в Естонії
		7. Мова корови		8. Вітрильне судно	
		9. Нота	10. Газ	12. Етап у змаганнях	
		13. Видатні природні здібності		14. Рос. літак	
15. Ссавець родини бичачих	16. Доля, удача	17. Дерево			18. Механічна людина
		20. Укр. письменник			
21. Коротка й широка шлюпка		22. Порохнява		24.	
23. Невелика бджолосіма		25. Нива	26. Танцювальний крок	27. Бік судна, вантажівки	
		28. Газетний жанр	29. Почаївська ...	30. Хижий птах	31. Пошкодження тканин тіла
		32. У давніх римлян — бог кохання	33. Лікар	34. Укр. трк	35. Нац. олімп. комітет
		36. М'ячик у бадмінтоні			
		37. Бог Сонця	40. Гармонійне поєднання гольов	42. Смуга поля	38. Тривалість життя людини
		43. Бобул	44. Будка, рундук	45. Ст. франц. грошова одиниця	39. Одиниця спадкової речовини
		47. Птах	48. Синя буря	49. ... банк	
		50. Екзамен у студентів медиків	51. Поневолення		
53. Електрод приладу	54. Укр. літак	55. Горлянка	56. Японська гра		
		58. Квітка			
		59. Верхня частина глотки	60. Рос. художник		
		61. Порода низьких коней	62. Орган зору		
		64. Місто в Греції	65. Казкова країна		
66. Сетка	67. Нероба	68. Балакун у клітці	69. Старослов. літера		63. Військовий підрозділ
	70. У латині — «я»	72. Порода собак			
	71. Лихо, біда	74. Не проти			
	73. Штат у США				
					75.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 7 (123), 2015 р.

- Жінка
- Астрея
- Бегонія
- Єва
- Євшан
- Арфа
- Шеф
- Ара
- Етна
- Ерато
- Ляк
- Ткаля
- Азот
- Торт
- Ной
- Камасія
- Зять
- Як
- Гамбург
- Ля
- Ятір
- Мак
- Ар
- Ліки
- Бринза
- Красилів
- Данте
- Ан
- Аз
- Яр
- Анна
- Сенполія
- «Сон»
- Нюба
- Ікс
- Бал
- НЛО
- Одарка
- Троянда
- Аз
- Соломія
- Тесло
- ДОК
- Олія
- Ода
- СВ
- Дур
- Ікло
- Бог
- Гас
- Кін
- Ма
- Фрак
- Фа
- Пальма
- Ліс
- Ура
- Ксенія
- Еол
- Каса
- Кіт
- Танк
- Село
- Котлета
- Еол
- Акр
- Скелет
- ООН
- Хна
- Льолек
- Етан
- «Ох»
- Ямб
- Омлет
- Талон
- Лан
- На