

КАТЕРИНА ГОЧ: «РОБОТУ ЛІКАРІВ «ВІДТВОРЮЄМО» В ЦИФРАХ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

КАЖУТЬ, ЩО ПАПЕРОВА РОБОТА НУДНА ТА НЕЦІКАВА. ЛІКАР-СТАТИСТ КАТЕРИНА ГОЧ ОДРАЗУ ЗАПЕРЕЧИТЬ ТАКЕ ФОРМУЛЮВАННЯ. У НЕЇ ВСЯ ЛІКАРНЯ, ТАК БИ МОВИТИ, ВІДТВОРЕНА В ЦИФРАХ. ВОНА СКЛАДАЄ СТАТИСТИКУ ХВОРИХ ПО ВІДДІЛЕННЯХ.

— Ще коли я навчалася на медико-психологічному факультеті Національного медуніверситету ім. О. Богомольця, мені дуже подобалися заняття зі статистики, — каже Катерина Гоч. — А тепер це й моя щоденна робота. Чудовий колектив додає снаги працювати та із задоволенням щодня приходиться на роботу.

До того, як влаштуватися на роботу в університетську лікарню, Катерина Гоч п'ять років працювала психологом в онкологічному диспансері.

— З онкологічними пацієнтами дуже важко працювати, — зауважує Катерина Гоч. — Є різні пацієнти: одні, коли чують свій страшний діагноз, просто опускають руки, інших потрібно підштовхувати, щоб вони боролися, декому треба вселяти надію, а комусь необхідно допомогти владнати душевні тривоги та показати їхню ситуацію збоку. Основне правило — не дати зневірится і з насолодою прожити той відрізок, який відміряв Господь. Бо ж ніхто не знає насправді, коли час йти у засвіти. Але з часом збагнула, що праця психолога мені стала занадто емоційно виснажливою і я вирішила кардинально змінити фах. Так стала працювати в університетській



лікарні й ні на йоту не шкодую.

— **Лікарня для вас...**
— ... місце, де рятують життя.
— **У роботі...**
— ... намагаюся старанно виконувати свої обов'язки.
— **У дитинстві мріяла...**
— ... стати дорослою. Тепер розумію, як добре було бути дитиною.
— **Життєвим кредом є...**
— ... позитивно ставитись до всього, що відбувається в моєму житті.
— **Найбільше приносить радість...**
— ... бачити посмішку на обличчях рідних людей.
— **Найулюбленіше місце на землі...**

— ... батьківський дім.
— **Кохання це...**
— ... почуття, що окрилює та додає наснаги жити.
— **Друзі бувають...**
— ... надійними та щирими. Інших друзів у мене нема.
— **Щастя...**
— ... це коли Богу дякуєш частіше, ніж просиш.
— **Не можу обійтись без...**
— ... спілкування з близькими людьми.
— **Найбільшим своїм досягненням вважає...**
— ... поки що свою роботу. Сподіваюся, все ще попереду.
— **Кожна людина у житті...**
— ... заслуговує на те, у що справді вірить.

— **Ваш день розпочинається з...**

— ... віри в те, що сьогодні буде краще, ніж вчора.

— **Успіх це...**

— ... можливість займатися улюбленою справою.

— **Найкращий відпочинок для вас...**

— ... подальше від міста, поближче до природи.

— **У важких ситуаціях...**

— ... важливо не опускати руки.

— **Молитва — це...**

— ... надійний спосіб відновлення душевного спокою.

— **У житті буває...**

— ... добре й погано, весело й сумно. Життя — різнобарвне і тому чудове.

— **Навесні...**

— ... прокидаюся разом з природою.

— **З кожним роком...**

— ... стаю дорослішою й мудрішою.

— **Три найважливіші речі...**

— ... сім'я, дружба та кохання.

— **Якщо б виграла мільйон...**

— ... поділилася б з рідними та близькими.

— **На безлюдний острів взяла б із собою...**

— ... улюблені книги та сірники.

— **Сподіваюся...**

— ... на те, що все-таки житимемо в процвітаючій, справді європейській країні.

— **Найбільше вразила...**

— ... мужність і самовідданість наших молодих патріотів.

— **Хочете, щоб...**

— ... якнайшвидше наступив мир і наші хлопці повернулися додому живими.

— **Кожна людина повинна...**

— ... гідно пройти свою життєву дорогу.

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Ярослава СУШИНСЬКА,
с. Соколів

Бучацького району:

«Уперше лікуюся в університетській лікарні. Сюди мене привів нестерпний біль у суглобах і висока температура. Лікарі поставили діагноз — ревматоїдний артрит. Хвороба тяжка, але мушу боротися. Мене лікує лікар Олександра Степанівна Маховська. Через вашу газету хочу висловити їй щирі слова вдячності. Нехай її життєва дорога буде легкою, нехай щастя, радість і злагода завше панує в її домі! Хай Господь дарує їй довге й щасливе життя, а янгол-охоронець повсякчас опікується нею.

Окреме велике спасибі усьому персоналу, який невтомно клопочеться біля хворих».

Ірина КРАВЕЦЬ,
м. Тернопіль

«До ревматологічного відділення звернулася за допомогою тоді, коли відчула біль у суглобах. Окрім того, у мене почали набрякати кисті рук. Лікарі поставили діагноз — деформуючий артроз. За освітою я педагог і увесь час працюю в школі. Проблем із суглобами ніби й не повинно було виникати. Але, як пояснила лікар, усе розпочалося з ускладнень, які спричинив гайморит та гострі респіраторні захворювання, на які я часто хворіла. Моя недуга почала прогресувати й тепер мені доводиться постійно приймати ліки. Завдяки моєму лікуючому лікарю Світлані Антюк, яка призначила мені правильне лікування, стало набагато краще. Востаннє в ревматологічному відділенні лікувалася два роки тому. Тепер прийшла не тому, що хвороба загострилася, а для профілактики. Хочу подякувати щиро усьому персоналу ревматологічного відділення за належний догляд та турботу».

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, 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 - 2,23 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ПРОДОВЖІТЬ
РЕЧЕННЯ**

ОЛЕНА ЗОЗУЛЯ: «СИЛЬНО ВРАЖАЄ МУЖНІСТЬ І СТІЙКІСТЬ ДЕЯКИХ ХВОРИХ»

**Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

**НИНІ У НАШІЙ РУБРИЦІ
РЕЧЕННЯ ПРОДОВЖУЄ
ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА
ОРТОПЕДИЧНОГО
ВІДДІЛЕННЯ ОЛЕНА
ЗОЗУЛЯ.**

- У медицину пішла, бо...
- ... хотілося допомагати людям. Хоча вагалася між різними професіями.
- Освіту здобувала...
- ... у Кременецькому медучилищі.
- Зі студентських років найбільше запам'яталися...
- ... наші мандрівки з викладачем історії, який водив нас стежками татарських нападників, які хотіли завойовати кременецьку твердиню на Замковій горі.
- В ортопедії працюю...
- ... після закінчення медучилища. У мене єдиний запис у трудовій книжці.
- Відділення ортопедії особливе...
- ... тим, що тут надають

допомогу людям з різними травмами кісток, замінюють колінні суглоби, лікують переломи... Лікуються у нас люди дуже різні, потрібно знайти до кожного підхід. Останніми роками відділення переповнене. Колінь такого не було, здебільшого спостерігалася циклічність: взимку пацієнтів більше, а восени і навесні – менше. У багатьох тепер дуже крихкі кістки і чи не ледь з висоти свого зросту людина падає та отримує травму та перелом. Ймовірно це пов'язано з неякісним, незбалансованим харчуванням.

- Найбільше вразив випадок...

- ... У нас лікувався учасник АТО. Після операції він жодного разу не попросив знеболюючого. Кілька разів за



ніч приходила до нього, запитувала, може, зробити ін'єкцію, але він відмовлявся. У нього був перелом гомілки, це біль просто нестерпний, але він мужньо його пе-

реносив. Також у нас лікувався «кіборг», який мав перелом тазу. Він теж дуже мужньо поводився. Сильно вражає їхній оптимізм і стійкість.

- Лікарня для мене це...
- ... другий дім.
- У роботі я...
- ... трудоголік.
- В дитинстві мріяла...
- ... стати лікарем.
- Найбільшу радість приносять...
- ... мої діти.
- Найулюбленіше місце на землі...
- ... мій дім.
- Друзі бувають...
- ... різними.
- Діти для мене...
- ... все.
- Від дітей вчуся...
- ... радості.
- Мій день розпочинається з...
- ... молитви.
- Кожна людина в житті повинна...
- ... зробити щось добре, щоб пам'ятали.
- У важких ситуаціях...

- ... намагаюся не падати духом.

- З кожним роком...
- ... чекаю покращення.
- Найбільшою опорою для мене є...
- ... діти.
- Найкращий відпочинок для мене...
- ... усамітнення, тиша на лоні природи.
- Божу руку відчула...
- ... коли вийшла заміж у нас з чоловіком певний час не було дітей. Одного разу перед Великоднем мені сниться сон: я несучи біле полотно, підсвідомо бачу, що то плащаниця. Позаду чую голос: «Дитино, ти куди?» Повертаю голову й кажу: «Вибачте, то ваше...» А потім голос до мене ще звернувся: «Що ти хочеш?», я відповіла: «Дитину». Мені пообіцяли, що я її буду мати. Невдовзі завагітніла і у мене народився син, якого я назвала Віталієм.
- Мрію про...
- ... мандрівку святими місцями.

РАКУРС



**Марія МАКАРЧУК,
палатна медсестра
нейрохірургічного
відділення (ліворуч);
Зоряна КАМКОВА,
палатна медсестра
урологічного відділення (праворуч)
Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



ЦІКАВО

ЧОМУ НЕБЕЗПЕЧНА ПАЛЬМОВА ОЛІЯ

Багато лікарів вважають ситуацію з вживанням пальмової олії критичною. У середньому люди з'їдають її майже три літри на рік.

Враховуючи, що організм не в змозі переробити та вивести пальмову олію, її величезна кількість осідає на внутрішніх органах і стінках судин. Через якийсь час це

може призвести до розвитку багатьох важких захворювань, серед яких лікарі називають серцево-судинні недуги, хворобу Альцгеймера, цукровий діабет і навіть рак.

Суть проблеми – в способі обробки олії: спочатку вона досить рідка, і щоб змінити її консистенцію, через олію пропускають водень. Саме це робить продукт небезпечним для організму людини.

Пальмова олія стала справжньою знахідкою для виробників продуктів харчування. Адже промисловці можуть запропонувати покупцям, обмеженим в коштах, вибір дешевої продукції. Про користь або шкоду такого підходу до виробництва продуктів мовили мало, тим більше, пальмова олія отрутою в прямому сенсі слова не є.

Пальмову олію використовують для виготовлення со-

усів, чипсів, солодоців, у тому числі й морозива.

ВІД ЧОГО ШВИДКО СТАРІЄ ШКІРА

Як з'ясували лікарі, найнесприятливіший фактор для шкіри – тривалий вплив сонця. Обстеження 298 жінок 30-78 років показало, що УФ-випромінювання впливає на 80% симптомів старіння шкіри. Засмага викликає появу пігментних плям, знижує

еластичність шкіри, провокує її пожовтіння.

Тобто жінки, які люблять позасмагати, виглядають набагато старшими, ніж насправді. Щоправда, сюди ще додається сила тяжіння, забруднення навколишнього середовища, поганий раціон, куріння, хвороби, стрес.

Лікарі рекомендують користуватися сонцезахисними кремами при тривалому перебуванні на сонці.

ГІПЕРТОНІЧНИЙ КРИЗ ВИНΙΚАЄ У ЛЮДЕЙ, НЕУВАЖНИХ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

ЗА СТАТИСТИКОЮ, СЕРЕД ВСІХ ВИКЛИКІВ ЛІКАРІВ, ПО СУТІ, ПОЛОВИНА – ЦЕ ТЕЛЕФОННІ ДЗВІНКИ ЛЮДЕЙ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ. КОЖНОМУ ТРЕТЬОМУ З НИХ ВСТАНОВЛЮЮТЬ ДІАГНОЗ «ГІПЕРТОНІЧНИЙ КРИЗ». ПЕРШУ ДОПОМОГУ ПРИ ЦІЙ НЕДУЗІ ТРЕБА НАДАТИ СВОЄЧАСНО, ІНАКШЕ ВІН МОЖЕ СТАТИ ПРИЧИНОЮ РОЗВИТКУ НЕЗВОРОТНИХ ПРОЦЕСІВ, ЯКІ ТОРКНУТЬСЯ СЕРЦЯ, ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ВЕЛИКИХ КРОВОНОСНИХ СУДИН.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

Гіпертонічний криз – це раптове підвищення артеріального тиску. Такий важкий стан може супроводжуватися нирковим розладом, порушенням мозкового кровообігу та вегетативної нервової системи. Група ризику цієї хвороби – люди, які старші 40 років, у дітей майже не зустрічається.

Характерних показників тиск при нападі гіпертонічного кризу не має, вони суто індивідуальні. Важливо не до яких відміток підвищується АТ, а як швидко. Саме швидкість підвищення тиску відрізняє гіпертонічний криз від звичайного високого артеріального тиску при гіпертонічній хворобі. Що ж провокує розвиток цього стану? Гіпертонічний криз причини має різноманітні, найпоширеніші з яких:

- нестабільний стан судин (інсульт, напад стенокардії або інфаркт);
- запущена гіпертонічна хвороба або скасування антигіпертензивних препаратів;
- зловживання кавою, цигарками та алкоголем;
- гормональні порушення;
- хвороби щитоподібної залози;
- емоційні перевантаження;
- фізична втома;
- психологічна перевтома;
- зміна погоди (у тому числі й авіаперельоти);
- атеросклеротичне ураження аорти;
- цукровий діабет;
- системний вовчак;
- нефроптоз;
- вузликосий поліартрит.

СИМПТОМИ ТА ВИДИ ЗАХВОРЮВАННЯ

За раптовим підвищенням артеріального тиску починають з'являтися інші ознаки гіпертонічного кризу. До таких належать:

- з'являється або посилюється головний біль (він може бути тупий, пульсуючий або нападоподібний, але в більшості випадків місця його локалізації – у ділянці потилиці і в скроневій частині голови);
- запаморочення;
- шум у вухах;
- втрата рівноваги;
- нудота та блювота;
- різке погіршення зору;
- підвищене серцебиття, аритмія, задишка або біль у ділянці серця.

Також у деяких випадках у хворих виникає біль і дискомфорт у животі, підвищення температури тіла, почервоніння шкірних покривів, паніка, страх і навіть тремтіння рук.

При гіпертонічному кризі спостерігається різний набір ознак нападу, за особливостями прояву яких виділяють два види цього стану.

Розрізняють такі види гіпертонічних кризів:

• Гіпертонічний криз 1 типу здебільшого зустрічається в осіб молодого віку та на ранніх стадіях гіпертонічної хвороби. Розвивається він за 1-2 години, а триває не більше 3-4-х годин. Хворі скаржаться на різкий головний біль, відчуття нудоти, прискорене серцебиття, нервово збудження, тремтіння, озноб. Іноді з'являються червоні плями по тілу, підвищується температура, людина пітніє. Вміст цукру та адреналіну в крові підвищується, збільшується згортання крові.

• Гіпертонічний криз 2 типу – більш важкий стан, що виникає у пацієнтів «зі стажем» гіпертонічної хвороби, найчастіше на пізніх стадіях хвороби. Розвивається другий тип поступово, протягом кількох днів. Прояви подібні з першим типом, але з'являється похитування при ходьбі, порушення м'язової сили та загальмованість. Рівень гормону норадреналіну збільшується, а різниця між нижнім і верхнім тиском, по суті, відсутня.

Перший тип – це неускладнений гіпертонічний криз,

при виникненні якого ризик появи клінічних патологій не такий високий. Другий же тип цього стану в більшості випадків переходить в ускладнений гіпертонічний криз, провокує розвиток серцевої астми, ниркової недостатності, інсульту, набряку легенів або інфаркту.

Також ускладнення гіпертонічного кризу можуть виражатися у порушенні мозкового кровообігу (набряк мозку), гострої ретинопатії з крововиливом у сітківку ока або гострої серцевої недостатності.

ПЕРША ДОПОМОГА

При розвитку симптомів гіпертонічного кризу необхідно відразу ж викликати швид-

но прийняти під язик пігулку нітрогліцерину. Якщо на тлі гіпертонічного кризу з'явилося нервово збудження або відчуття страху, прийміть заспокійливі препарати («валеріана», «корвалол» або «валокордин»).

Якщо такий стан виникає у людини не вперше, то надана невідкладна допомога при гіпертонічному кризі буде більш ефективна, адже в цьому випадку хворому відомі препарати, які знижують його артеріальний тиск, і, прийнявши їх, можна навіть не викликати лікаря. Ніколи не застосовуйте такі неефективні й давно застарілі ліки при гіпертонічному кризі, як «но-шпа», «папазол», «спаз-

• Коли зрозуміли, що у вас або у ваших близьких гіпертонічний криз, знайте, що швидко знизити тиск може сік, варення або узвар з чорноплодної горобини.

• У деяких випадках впроратися з підвищеним тиском під силу ароматерапії: потрібно лягти на ліжко, хтось повинен прикласти лід з обох сторін шийного хребця і тримати його, доки він не розтане. Потім на вологу шкіру наносять олії іланг-ілангу, герані, лаванди, ялівцю, лимона або меліси на кілька хвилин.

• Лікування після гіпертонічного кризу методами народної медицини досить ефективне. Коли артеріальний тиск піднявся на тлі нервових переживань, на допомогу прийде відвар валеріани та пустирника. 1 ст. л. суміші сухих трав потрібно залити теплою водою (200 мл.) і залишити в термосі на 50-60 хвилин. Приймають його тричі на день по 25-50 мл.

• Нормалізувати тиск можна відваром деревію. 20 гр. сухої трави необхідно залити 400 мл. води, залишити на повільному вогні на 15 хвилин, настояти та процідити. Настій вийде гіркий.

ХАРЧУВАННЯ ПІСЛЯ ГІПЕРТОНІЧНОГО КРИЗУ

Відновленню після гіпертонічного кризу допомагає ліжковий режим і сприятливе психологічне налаштування, якщо ж хворий у важкому стані перебував тривалий час, рекомендують дотримуватися дієти.

Особливе харчування при гіпертонічному кризі потрібно для нормалізації функцій серцево-судинної системи, кровообігу, роботи печінки й нирок, поліпшення обміну речовин. Жорстких обмежень для недужого не буде, але доведеться відмовитися від: чорної кави; алкоголю; тортів; шоколаду; газованих напоїв; гострих приправ; жирного м'яса, риби та субпродуктів; солоних, маринованих і квашених овочів; вудженини; часнику.

Дієта при гіпертонічному кризі «дозволяє» каші з круп на воді та молоці, різні овочі (картоплю, буряк, цвітну капусту, кабачки, моркву, гарбуз, огірки, зелень, листя салату), сухарики, пісні супи, яйця (не більше одного на день), нежирну рибу, фрукти, ягоди та інші «легкі» продукти.



ку допомоги. Однак, доки лікарі в дорозі, сидіти без діла не можна. Хворому повинна бути надана долікарська допомога, інакше ускладнень не оминати.

При 1 типі цього стану насамперед потрібно припинити будь-яку фізичне навантаження. Заспокойте та укладіть недужого на ліжко таким чином, щоб його голова була піднята. Обов'язково вимірюйте кожні 15-20 хвилин артеріальний тиск і занотуйте його. Відчиніть вікна, щоб забезпечити приплив свіжого повітря в приміщення, зігрійте ноги хворого: найкраще буде укутати його теплою ковдрою з грілкою або опустити стопи в гарячу ванну.

Досить часто в домашній аптечці зустрічаються препарати, які нададуть ефективну допомогу при гіпертонічному кризі. Можна, наприклад, покласти під язик одну пігулку «каптоприлу» (25 мг) або «ніфедипін» (10 мг), а можна випити одну таблетку «клофеліну» (0,075 мг).

У разі появи стенокардії (загрудинний біль) необхід-

но прийняти під язик пігулку нітрогліцерину. Якщо на тлі гіпертонічного кризу з'явилося нервово збудження або відчуття страху, прийміть заспокійливі препарати («валеріана», «корвалол» або «валокордин»).

Якщо такий стан виникає у людини не вперше, то надана невідкладна допомога при гіпертонічному кризі буде більш ефективна, адже в цьому випадку хворому відомі препарати, які знижують його артеріальний тиск, і, прийнявши їх, можна навіть не викликати лікаря. Ніколи не застосовуйте такі неефективні й давно застарілі ліки при гіпертонічному кризі, як «но-шпа», «папазол», «спаз-

МЕТОДИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

Якщо вдома немає аптечки і ви не знаєте, як зняти гіпертонічний криз, не панікуйте, хвилювання лише погіршить ваш стан. У таких екстрених ситуаціях вам допоможуть методи народної медицини.

• Полегшити стан допоможуть ванни для ніг з гірчицею або гірчичники, прикладені на ділянці серця, потилиці та литки.

• Нормалізувати тиск можна за допомогою примочки з винним або яблучним оцтом (5-6%), прикладеної на 5-10 хвилин до п'ят.

СОФІЯ УЗАКОВА: «УЛЮБЛЕНУ ПРОФЕСІЮ ОБРАЛА ЩЕ В ДИТИНСТВІ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

СОФІЯ УЗАКОВА ПРАЦЮЄ МЕДСЕСТРОЮ У ВІДДІЛЕННІ ГЕМОДІАЛІЗУ. В ЇЇ РОДИНІ МЕДИКІВ НЕ БУЛО – МАМА ПРАЦЮЄ БІБЛІОТЕКАРЕМ, А БАТЬКО ВСЕ ЖИТТЯ ТРУДИТЬСЯ ЕЛЕКТРОЗВАРЮВАЛЬНИКОМ. ВОНА – НАЙСТАРША У СІМ'Ї, ДЕ Є ЩЕ ДВІ СЕСТРИ ТА БРАТ. КОЛИ У ДИТИНСТВІ ГРАЛАСЯ ЛЯЛЬКАМИ З ПОДРУЖКАМИ, ТО ЗАВЖДИ БУЛА У РОЛІ МЕДСЕСТРИ ЧИ ДОГЛЯДАЛЬНИЦІ, ТВЕРДИТЬ СОФІЯ.

Як підросла, довелося доглядати за бабусею, яка часто хворіла. Втім, відчуття тягря в дівчини на душі не було, а навпаки, це приносило радість, що може допомогти рідній людині. Під час навчання в молодших класах записалася в гурток з медсестринства, бабуся їй навіть шапочку медичну пошила та червону емблему на ній вишила.

— Пригадую, як наш «медичний десант» висаджувався щочетверга у класних кімнатах. Оглядали всіх школярів, у кого помічали садину на коліні чи якусь подряпину на руці, обов'язково змащували зеленкою, нікому не відмовляли. — Носили у медичних торбинках бинт, вату інші необхідні засоби, а вчителька біології нас навчала, як правильно надавати меддопомогу, — ділиться шкільними спогадами дівчина. — Щоправда, зараз мої пацієнти значно подорослішали. Коли приїжджаю до батьків у Підволочиський район, то одразу сусідки прибігають тиск виміряти, хтось хоче консультацію отримати, трапляються випадки, що невідкладну допомогу доводиться надавати, особливо у сезон закруток, коли гаряча пара чи окріп спричиняють опіки.

Софія закінчила лицей у Тернополі, а згодом вступила до Чортківського державного медичного коледжу на відділення «акушерська справа». Навчатися їй було надзвичайно цікаво, адже цей заклад з великою історією, багато відомих науковців, лікарів свій шлях у медицині розпочали саме там. Дуже подобалися практичні заняття у лікарнях, де можна спробувати, чи годиться для майбутнього фаху, показати, що

знаєш, та багато чому навчитися у досвідчених спеціалістів-практиків.

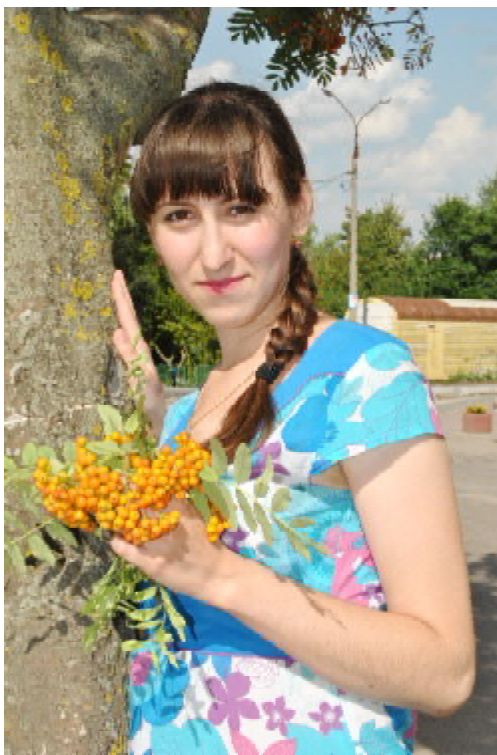
— Аж ніяк не шкодую, що для навчання обрала саме медичний коледж у Чорткові. В цьому навчальному закладі почувалася досить комфортно, викладачі ставилися до нас, як до своїх дітей, — згадує роки навчання медична сестра. — А яким захоплюючим було студентське життя! Зорганізовували творчі конкурси, добродійні ярмарки, в яких і я брала участь. Збирали кошти для дітей-сиріт, подарунки до свят для вихованців дитячих будинків. Напрочуд цікаво відбувалося свято квітів у перші дні осені. Пригадую, одного разу навіть створили живу композицію у вигляді емблеми нашого коледжу, донині пам'ятаю, як вона пахла трояндами, чорнобривцями, радувала око різнобарв'ям. Так дуже швидко промайнуло три роки. З гарними оцінками я закінчила коледж і позаяк навчалася за державним замовленням, мені дали скерування до Тернопільської університетської лікарні. А для праці я потрапила у відділення гемодіалізу. Мене дуже привітно зустріла старша медсестра Олена Скліярова. Вона — чудовий організатор, вимогливий керівник нашого медсестринського підрозділу, але це не заважає їй бути чуйною та справедливою, приємно, що й оцінює вона працівників за професійними якостями. Олена Олександрівна познайомила з колективом, розповіла про відділення. Раніше мені не доводилося тут бувати, отож усе було вперше — величезна кількість апаратури, особливі гемодіалітичні пацієнти, тому довелося все вивчати, освоювати. Спочатку, під час стажування, зізнаюся, було важкувато, бо ж довелося запам'ятовувати багато нового, всілякі технічні премудрості, принцип роботи техніки для гемодіалізу, навчалася, як «під'єднувати» пацієнта до апарату штучної нирки, налаштовувати певні програми. Мені допомагали всі — лікарі та медсестри, знаєте, колектив у нас дружній, молодий, особливо медсестринський, тож порозуміння знайшла одразу. Взагалі, щойно переступивши поріг відділення, відчула, що дуже душевна атмосфера тут панує. Звернула увагу, як тут затишно, комфортно пацієнтам і персоналу.

Софія Узакова до своїх обов'язків ставиться відповідально. Робота медичної сестри у відділенні гемодіалізу вимагає не лише суто медичних навиків, але й особливого підходу до пацієнта. Постійно потрібно «моніторити» показники життєдіяльності, спостерігати за недужим під час процедури, тобто, щохвилини бути на сторожі. Рік тому тут відкрили ще одну гемодіалізу залу, тож роботи медперсоналу додалося. Відділення працює у чотири зміни, щочотири години люди змінюються, а взагалі під час чергування на одну медсестру «припадає» двадцять осіб. За чотири години апарат встигає «перекачати» понад

роками на штучній нирці, тому відділення для них, як другий дім, а медперсонал, як близька родина.

Особливою подією у професійному житті Софії Узакової стала участь у професійних змаганнях медичних сестер, що відбулися цієї весни. Долучитися до команди конкурсанток їй запропонувала старша медсестра відділення Олена Скліярова. Успішно минувши відбірковий етап — тестування, Софія з честю витримала й інші конкурсні завдання і навіть, не сподіваючись на перемогу, здобула призове місце:

— З великим хвилюванням йшла на конкурс, знала, що інші дівчата більше практичного досвіду мають, а я лише чотири роки в медсестринстві. Особливо непокоїлася за практичні навички, бо на сцені перед аудиторією мусиш продемонструвати свої вміння. Зрозуміло, що не так легко перед публікою втримати марку. Але мені до рук потрапив «щасливий квиток», отож відповідь була вдалою. Конкурс став для мене своєрідним відкриттям — я здобула нових друзів, дівчат, які працюють у різних відділеннях, але зайняті однією справою. Ми так подружилися, незважаючи на те, що були конкурентками, телефонували одна одній, радилися, навіть готувалися разом. Але під час конкурсу всі проявили свої таланти, креативність. Скажімо мені



чотири літри крові. Це звісно «навантажує» серце, тому потрібно бути надзвичайно уважним, вчасно виявити, чи не низився у хворого артеріальний тиск, не з'явилися якісь «неприємні» симптоми, бо в обов'язках медсестри — миттєво на це відреагувати.

Особливі для медичних сестер і лікарів відділення нічні зміни, коли пацієнта під'єднують до штучної нирки опівночі, а вимикають апаратуру аж у четвертій годині ранку. Людина у ліжку може під час цієї життєво необхідної процедури подрімати, а медперсонал й гадки немає, щоб зімкнути очі. Хворого перед маніпуляцією потрібно заспокоїти, перевести увагу на щось інше, що не стосується процедури. Буває, що пацієнт так захопиться розмовою на улюблену тему, що й про страх забуде й не помітить, як голка вже у вені. Втім, таких боязливих клієнтів тут зовсім мало, більшість уже

ла колектив, а довела, що і наше відділення може стати непоганим конкурентом.

— Як відпочиваєте, чим цікавитесь на дозвіллі?

— З дитинства захоплююся вишивкою, але якщо колись узори викладала звичним хрестиком, то останніми роками зацікавилася технікою бісеру. У шкільні роки ще захопилася, розпочинала з невеличких картинок, а зараз навіть сукню власноруч вишила, до речі, в ній я й змагалася на конкурсі. Найбільше припадають до душі українські мотиви, коли на білому полотні ти можеш мережити безмежний пшеничний простір, на якому буяє різнобарв'я з червоними цятками маків та синіми проблисками волошок. Зараз у моїй колекції — картини, вишиті сорочки, серветки. Особливі «експонати» — образи. До цих робіт готуюся по-своєму, не лише підбираю заздалегідь потрібні кольори ниток, але й обов'язково молюся, прошу у Всевишнього благословення, а після завершення освячую їх у храмі. А ще люблю порелаксувати та пофантазувати над ялинковими прикрасами. Для цього хендмейду згодиться все, що є вдома — нитки, бісер, мереживо. Потрібно хіба трішки фантазії. Кілька іграшок навіть виготовила на ялинку, що прикрашала наше відділення. Нещодавно разом із сестрою опанувала деякі елементи «ландшафтного дизайну» — оформляю територію біля нашого будинку, власноруч виготовляю горщики для квітів, але з підручних засобів, приміром, пластикових пляшок. Розфарбовую їх різнокольоровими фарбами, «гарячим клеєм» інкрустую намистинки та бісер — і вони враз оживають. Таке заняття і душу тішить, і око милує не один день.

— Коли були студенткою мріяли про фах медсестри, а зараз, якщо не таємниці, чого прагнете?

— Власної міцної та щасливої сім'ї, де всі живуть у злагоді. А ще сподіваюся й молюся до Всевишнього, щоб у нашій країні запанував мир. У планах — вишити бісером домашню ікону Матері Божої з Ісусом, бо це вічний символ материнства, мудрості, добра.

— Щоб побажали пацієнтам університетської лікарні?

— Позбутися недуг і швидше одужати, бо ж правду кажуть, лише здорові люди — щасливі.

СЕРЦЕВИЙ НАПАД: РОЗПІЗНАТИ Й ЗАПОБІГТИ

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

СЕРЦЕВИЙ НАПАД – ЦЕ ЗАГИБЕЛЬ ЧАСТИНИ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЧЕРЕЗ НЕДОСТАТНІЙ ПРИПЛІВ КРОВІ ДО НЬОГО. НАЗИВАЮТЬ ЙОГО ІНФАРКТ АБО КОРОНАРНИЙ ТРОМБОЗ. ТРАПЛЯЄТЬСЯ НАПАД, КОЛИ ОДНА З КРОВОНОСНИХ СУДИН, ЩО ЖИВИТЬ СЕРЦЕВИЙ М'ЯЗ, ЗАКУПОРЮЄТЬСЯ ТРОМБОМ. АБО ВІДБУВАЄТЬСЯ СПАЗМ АРТЕРІЇ, ЩО ЖИВИТЬ МІОКАРД – СЕРЦЕВИЙ М'ЯЗ. НАЙЧАСТІШЕ ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСУ.

СИМПТОМИ СЕРЦЕВОГО НАПАДУ:

- неприємні відчуття у грудях, колючий біль;
- кашель;
- запаморочення;
- задишка;
- блідість із сіруватим відтінком;
- почуття страху, паніка;
- нудота;
- занепокоєння;
- холодний піт на обличчі;
- блювота.

Людина, в якій стається серцевий напад, передовім відчуває біль у грудях. Потім неприємні відчуття поширюються на шию, обличчя та руки, а іноді навіть на спину і живіт. Біль може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Зазвичай людина



почуває себе трохи краще, якщо змінює положення тіла або лягає.

ЩО ТАКЕ «ТИХИЙ ІНФАРКТ»?

У людей, які старші 75 років і страждають від діабету, може відбутися «тихий інфаркт», що не супроводжується болючими відчуттями взагалі. Приблизно одну п'яту таких інфарктів не діагностують. Ушкодження серцевого м'яза у тих, хто переніс «тихий інфаркт», прогресує, адже воно не виявлене та не лікується.

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Вік вважається основним чинником ризику серцевого нападу. Найчастіше інфаркт наздоганяє чоловіків, які старші 45 років і жінок, які мають понад 55 років.

Напади стенокардії (нестача живлення серцевого м'яза) також серед факторів. Почасти інфаркт і стенокардію плутають, адже їхні симптоми дуже схожі: біль у грудях та задишка спостерігаються в обох випадках. Але симптоми стенокардії знімаються прийомом спеціальних препаратів протягом 15-30 хвилин, а інфаркт – ні.

Підвищений рівень холестерину в крові або атеросклероз. При цих захворюваннях ризик утворення тромбів і блокування

кровоотока в судинах серця є підвищеним.

Крім того, до факторів ризику розвитку інфаркту належать:

- Діабет.
- Гіпертонія.
- Жирна їжа.
- Ожиріння. Максимально припустимий обхват талії для жінок – 94 сантиметри, для чоловіків – 102 сантиметри. Перевищення цих значень збільшує ризик серцево-судинних захворювань.
- Паління.
- Відсутність фізичної активності.
- Стреси.
- Генетична схильність. У тих, чий родич страждав від серцевих нападів, ризик розвитку цього захворювання є підвищеним.



Оксана СЕМИРКО, перев'язувальна медсестра стоматологічного відділення (ліворуч); Ольга ДМИТРІВ, палатна медсестра торакального відділення (праворуч)
Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЯК ЗБЕРЕГТИ ХОРОШИЙ ЗІР АЖ ДО СТАРОСТІ

Мар'яна СУСІДКО

ЗІР – ЧИ НЕ НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО З НАС, АДЖЕ ВІН ДАЄ НАМ 80 ВІДСОТКІВ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ТЕ, ЩО НАВКОЛО НАС. НА ЖАЛЬ, В УСЬОМУ СВІТІ СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ЧІТКА ТЕНДЕНЦІЯ ДО ЗБІЛЬШЕННЯ ОЧНИХ ХВОРОБ. ЦЕ – ПЛАТА ЛЮДСТВА ЗА БЛАГА ЦИВІЛІЗАЦІЇ. ЯК ЗБЕРЕГТИ ХОРОШИЙ ЗІР УПРОДОВЖ ВСЬОГО ЖИТТЯ, З'ЯСОВУВАЛА У ЛІКАРЯ-ОФТАЛЬМОЛОГА СВІТЛАНИ НЕСТЕРУК.

– Пані Світлано, нині у лікарнях та поліклініках чималі черги до офтальмологів. З чим це пов'язано?

– Пристосовуючись до швидкого темпу нинішнього життя, мусимо володіти різними технічними пристроями й засобами, а телевізори, комп'ютери, мобільні телефони, де зображення концентрується на маленькому екрані, здоров'я очам не додають. Якщо колись у класі з 30 дітей лише один-двоє мали окуляри, то нині таких не менше десятка. В Японії, яка є високотехнологічною країною, вже

майже половину школярів потребують корекції зору.

На стан зорових функцій впливає також тривалість життя. Більшість літніх людей мають вікові хвороби очей, але, якщо за кордоном головною причиною слабкозорості є так звана вікова макулярна дегенерація, то у нас тенденція дещо інша: на першому місці серед недуг ока – глаукома, на другому – дегенеративні захворювання сітківки та хвороби зорового нерва, на третє – виходять травми очей та їх наслідки.

– І все-таки до окулістів звертаються тоді, коли вже погано бачать. Чи треба приходити, аби просто перевірити стан зору?

– Зниження гостроти зору виникає у більшості людей після 40 років. Найчастіше це пов'язано з початковими змінами у кришталику. І за кордоном люди знають, що вони зобов'язані після 40 років пройти огляд окуліста. Спеціаліст, зокрема, повинен виміряти внутріочний тиск, перевірити, чи немає хвороб сітківки, кришталика. А у нас людина йде ринком, дивиться – продають окуляри. Згадує, що

погано бачить, приміряє, яка оправа пасує до обличчя, обирає, через які краще бачить, – і заспокоюється. А досить часто захворювання очей є наслідком захворювання всього організму, його органів чи систем. Тому досконале дослідження стану органа зору не лише важливе для діагностики захворювань ока, але й загальних захворювань. Правильна оцінка виявлених очних симптомів винятково важлива при діагностиці серцево-судинних захворювань (гіпертонічна хвороба, атеросклероз), ендокринної патології, хвороб нирок, крові, ЦНС та ін. Часто-густо до офтальмологічного відділення зверталися пацієнти з різким зниженням гостроти зору. Зробивши комплекс необхідних обстежень, виявляли тромбоз центральної вени сітківки. Це зустрічається у людей, хворих на гіпертонічну хворобу та цукровий діабет, атеросклероз, інфекційні захворювання (грип, ендокардит, пневмонія), захворювання крові, при змінах реологічних властивостей крові та порушеннях її згортання, що може бути причиною незворотної втрати зору

і вимагає невідкладного стаціонарного лікування.

– Наскільки хвороби зору залежать від спадковості?

– Прямої залежності немає. У батьків з короткозорістю діти з такими ж проблемами народжуються частіше, ніж у здорових, але не обов'язково. Тож, коли наші пацієнти запитують, які перспективи щодо створення сім'ї, а цим зазвичай цікавляться жінки, кажу: шукайте собі здорових чоловіків, тоді шанси мати здорових дітей зростають у геометричній прогресії.

– У теперішній час дуже важко уявити життя без комп'ютера, але кількогодинний робочий день, не відриваючись від монітора, спричиняє сухість і печіння в очах. Як цьому запобігти?

– У таких випадках рекоменду профілактичні заходи: кожні 40-45 хвилин роботи за ПК має бути 2-3 хвилини перерва. Бажано випивати не менше 1,5 літра негазованої питної води упродовж дня. Старайтеся стежити за функцією моргання, вмикати її та контролювати. Варто також користуватися спеціальними очними краплями, що

зволожують рогівку й знімають відчуття втоми та сухості очей. Вони поповнюють нестачу сльозової рідини. Єдине протипоказання до їх застосування – індивідуальна несприйнятливості.

– Багатьох батьків турбує питання: дитина і телевізор, малюк і комп'ютер... Як знайти «золоту середину»?

– Зоровий режим, хоч як його діти не люблять, має бути. Ми рекомендуємо як у школі, так і вдома дотримуватися такого розпорядку: 30-40 хвилин робимо уроки, 5-10 хвилин відпочиваємо. Але відпочиваємо не біля телевізора чи мобільного телефону, а робимо вправи для очей. Водимо очима вгору-вниз, заплющуємо й розплющуємо очі. Адже очі завжди працюють. Відпочивають вони лише тоді, коли дивимося вдаль та не фіксуємо погляд. Якщо дитина не читає книжку, а сіла й малює – очі все одно напружені. Перерви бажано робити всім: дітям кожні – 30-40 хвилин, дорослим – кожну годину. Недаремно в школі кілька перерв, коли дитина може не лише відпочити, а й поберегти очі. Тому пам'ятайте хороший зір – у ваших руках!

ПРАВЕЦЬ – НЕДУГА СЕЗОННА

Лариса ЛУКАЩУК

ГОТУЮЧИ МАТЕРІАЛ ПРО ПРАВЕЦЬ, ПРИГАДАЛА ВИПАДОК, ЯКИЙ СТАВСЯ З МОЄЮ МАЛЕНЬКОЮ СУСІДКОЮ. ТРИРІЧНА ДІВЧИНКА ДУЖЕ ЗРАДІЛА, КОЛИ МАМА ОГОЛОСИЛА ПРО НЕДІЛЬНИЙ ПОХІД ДО ПАРКУ, БО ТАМ ГОЙДАЛКИ, АТРАКЦІОНИ, ЧОМУ Б НЕ ПОКАТАТИСЯ ДОСХОЧУ? АЛЕ ВЕСЕЛА ПРОГУЛЯНКА ЗАВЕРШИЛАСЯ НЕПРИЄМНІСТЮ – НА ОДНІЙ З ПРОК ДИТИНА ПОШКОДИЛА КОЛІНЦЕ, СТЕРШИ ДО КРОВІ ШКІРУ. ПРИМІТНО, ЩО Й РАНА БУЛА НЕГЛИБОКА, АЛЕ Й У ТАКИЙ СПОСІБ ЗБУДНИК ПРАВЦЮ ДІСТАВСЯ СВОЄЇ «ЖЕРТВИ». ОТОЖ, ПОВЕДЕМО НИНІ МОВУ ПРО ЦЮ НЕБЕЗПЕЧНУ НЕДУГУ І ТЕ, ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД НЕЇ. БО Ж САМЕ ВЛІТКУ ТА ВОСЕНИ, КОЛИ ЛЮДИ ЗБИРАЮТЬ ВРОЖАЙ, ТРУДЯТЬСЯ В ПОЛІ, САДАХ І ГОРОДАХ, ЗРОСТАЄ НЕБЕЗПЕКА ЗАРАЗИТИСЯ ЗБУДНИКОМ ПРАВЦЯ. ДОПОМОЖЕ Ж НАМ У ЦЬОМУ ЛІКАР-МЕТОДИСТ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ГАЛИНА ЗОТ.

– Галино Григорівно, хто є носієм цієї небезпечної недуги та як відбувається інфікування?

– Варто зауважити, що спори правця зберігаються в ґрунті впродовж багатьох десятиліть. Епідеміологи стверджують, що токсини збудника правця є сильною біологічною отрутою, яка вражає людину, а також майже всіх теплокровних тварин. Саме траводні тварини й люди є носіями збудника правця. Їхній травний канал є дуже погнідним природним середовищем існування та розмноження правцевого мікроба. Тварини виділяють правцеву паличку повсякчасно. У природі існує постійний колообіг збудника правця. З випорожненнями тварин і людей паличка виділяється у довкілля, і у ґрунті перетворюється на спори, забруднюючи його. За сприятливих умов спори палички правця можуть проростати, розмножуватися та нагромаджуватися. Вони стійкі до високих температур, навіть до дії дезінфікуючих засобів. ґрунт є постійним резервуаром збудника правця. Майже по всій нашій країні розвинене тваринництво і це сприяє забрудненню ґрунтів цим збудником. Примітно, що інфікування залежить від складу ґрунтів, скажімо, на півдні України, де переважають чорноземи, створюються сприятливі умови для вегетації збудника. А у північно-му регіоні, навпаки, там великі

поклади дерново-підзолистих і піщаних ґрунтів з невеликим вмістом гумусу, кислим рН, отож й немає належних умов для поширення збудника. Через те й забрудненість правцевою паличкою у цих зразках становить майже 14%, тоді як у чорноземах – 74%.

– У чому криється небезпека палички правця?

– Не хочу лякати статистику, але у світі щороку від цієї недуги гине майже 1 млн. людей, до того ж багато новонароджених. Це одна з найнебезпечніших і важких гострих інфекційних хвороб, яка виникає внаслідок проникнення збудника до організму через ушкоджену шкіру або слизові оболонки. Токсин уражає центральну нервову систему, що зумовлює тонічне напруження скелетних м'язів з періодичними генералізованими судомами. Вхідними воротами для збудника правця є різні ушкодження шкіри – від масових поранень до ледь помітних подрапин, що й трапилося у випадку з дівчинкою, про яку ви розповіли. Рухомі паличка, яка під мікроскопом має вигляд тенісної ракетки, або барабанної палички, у місці потрапляння за наявності анаеробних умов розмножується та виробляє екзотоксин, який руховими волокнами периферійних нервів і з кров'ю потрапляє до спинного та довгастого мозку, уражаючи рухові центри. Це призводить до тонічного напруження м'язів і судом. Хвороба має дуже важкий перебіг. Причини смерті від правця є асфіксія (задушення) – внаслідок судомного синдрому, параліч серцевої діяльності або дихання. Інкубаційний період триває від 3 до 30 днів (найчастіше – 5-14 днів). Чим він коротший, тим важчий перебіг недуги. Здебільшого хвороба починається гостро. У деяких хворих з'являються продромальні явища, як-от нездужання, неприємні відчуття у ділянці рани (тягучий біль, незначні посмикування м'язів навколо неї), головний біль, підвищена пітливість, дратівливість. Одним з перших прикметних симптомів хвороби є тризм – напруження та судомне скорочення жувальних м'язів, що затруднює відкриття рота. Майже одночасно, внаслідок напруження мимічних м'язів, з'являється застигла «сардонічна посмішка» – чоло хворого у зморшках, очні щілини звужені, рот розтягнутий, як у посмішці. Невдовзі виникає дисфагія – затруднене ковтання внаслідок спазму м'язів глотки. Поєднання цих трьох симптомів є характерною ранньою ознакою правця. Потім з'являється тонічне напруження м'язів потилиці

(регідність), що поширюється на спину, живіт, кінцівки. Залежно від напруження тих чи інших м'язів тіло хворого набуває різноманітних поз. Частіше тіло недужого вигинається, він лежить із закинutoю назад головою й дещо піднятою над ліжком поперековою ділянкою. Під попереком можна вільно просунути руку. Такий стан називається опістотонусом. Отож ще раз хочу наголосити: правцю легше запобігти, ніж лікувати, позаяк навіть найсучасніші методи не можуть убезпечити повне одужання, чимало хворих залишаються інвалідами.

– Що ж пропонують інфекціоністи, аби запобігти цій важкій недугі?

– Сучасна медицина володіє надійними засобами запобігання правцеві, серед яких розрізняють специфічні та неспецифічні. До неспецифічних належать засоби, спрямовані не проти отрути правцевої палички, а на запобігання травматизмові. Йдеться також і про недо-



пущення забруднення рани, повноцінна хірургічна обробка пошкоджених тканин, а також інші гігієнічні заходи. Позаяк правцева паличка проникає в організм через рану, варто передусім дотримуватися правил профілактики травм, навіть дрібних. Під час весняно-літнього сезону раджу не ходити босоніж, особливо під час роботи на городі, у саду, користуватися рукавицями. Ретельно стежте за шкірою рук і ніг – не допускайте саден, тріщин. Для профілактики правця велике значення мають гігієнічні заходи. На одяг, білизну шкіру разом з пилом можуть потрапляти спори правцевої палички. Тому за своєчасного прання одягу, утримання тіла в чистоті, можливість забруднення пошкодженої шкіри чи слизових оболонок значно зменшується.

Суттєве значення має санітарно-просвітницька робота. Люди повинні знати про необхідність звернення за медичною допомогою при отриманні травм, навіть незначних, особливо при забрудненні рани землею, а також при укусах тварин. Швидко та ефективно знищення хвороботворних мікробів (у разі проникнення їх у рану) сприяє своєчасно хірургічна обробка ран: рану широко розк-

ривають (щоб збільшити проникнення атмосферного кисню), висікають змертвілі тканини, видаляють сторонні тіла, промивають розчином перекису водню. Але повноцінну обробку рани може здійснити лише медичний працівник. Тому постраждалому при будь-якій травмі необхідно звернутися у травмпункт. Ясна річ, не всі, хто поранився, уражаються правцем. Серед десятків тисяч осіб можуть захворіти лише декілька людей або й того менше, але майже кожен з них ризикує життям. Водночас, як свідчать спостереження, за медичною допомогою з приводу дрібних травм звертається мізерна кількість потерпілих, особливо у сільській місцевості. На жаль, не всі розуміють, що хірургічна обробка рани буде ефективною лише за умов своєчасного її проведення – не пізніше 4-6 годин після поранення. Хірургічна обробка місця поранення та неспецифічна профілактика особливо важливі для людей, яким щеплення проти правця не показано за станом здоров'я. З цього приводу розповім про випадок, який трапився у одному з господарств Тернопільщини. Чоловік, рубаючи дрова, поранив палець на руці. Проти правця щеплення у нього не було, позаяк чоловік хворів на цукровий діабет. За медичною допомогою не поспішав, незважаючи на те, що рана нагноїлася, а до медиків звернувся аж через п'ять днів після травми. Через два дні у недужого з'явилися перші ознаки захворювання на правець. Людину врятувати не змогли. Особливо небезпечні поранення в ділянці голови, зокрема очей. При цьому правець розвивається дуже швидко й почасті призводить до смерті, щоправда, для оточуючих ці хворі не становлять небезпеки.

– У чому ж суть специфічної профілактики правця?

– Специфічну профілактику здійснюють двома шляхами – проведенням щеплення мешканців проти правця (активна імунізація правцевим анатоксином) і здійснення екстреного щеплення при травмах. Першим препаратом, який застосовували для профілактики правця, була протиправцева сироватка. Свого часу вона відіграла важливу роль у боротьбі з цим захворюванням. Ще й зараз її застосовують для екстреної профілактики, але останнім часом цей препарат витісняється протиправцевим людським імуноглобуліном. Правцевий анатоксин вводять при активній імунізації та екстреній профілак-

тиці. Це та ж сама правцева отрута, але вона в процесі обробки втратила свої отруйні якості, зберігши властивість формувати імунітет, тобто, несприйнятливість до інфекції. Цей препарат тривалий час перебував в організмі, змушуючи його виділяти протитотруту – правцевий антитоксин. Правцевий анатоксин застосовують, як самостійний препарат, він входить до складу вакцин АКДП, АДП, АДПМ та ін. Якщо їх ввести в організм людини чи тварини, то в крові з'явиться протитотрута – правцевий антитоксин, тобто виробиться імунітет проти правця. Це активний імунітет, адже організм сам активно виробляє протитотруту. При щепленні протиправцевою сироваткою створюється пасивний імунітет – позаяк людині вводять уже готові антитіла. І активний, і пасивний імунітети називають набутими штучно, оскільки формують їх штучно, під впливом введених у організм препаратів. Природно набутий імунітет створюється після перенесеного інфекційного захворювання. Проте, як уже розповідала, під час захворювання на правець імунітет не виробляється, а це ще раз підкреслює необхідність активної імунізації. Якщо ж людина не отримала щеплення проти правця, їй також проводять обробку рани, а до того ж ще й обов'язково вводять готові антитіла. У цьому разі постражданий одержує подвійну дозу правцевого анатоксину. Проте ці заходи не завжди забезпечують захист проти правця, бо протиправцева сироватка швидко виводиться з організму, а активні антитіла в потрібній кількості з'являються в організмі десь лише через місяць після введення анатоксину. Отже, між введенням пасивних антитіл і появою в крові активного антитоксину утворюється так званий беззахисний інтервал, який може стати трагічним для людини. До того ж протиправцева сироватка може спричинити важку алергічну реакцію.

Таким чином, головною зброєю в боротьбі з правцем є запобіжні щеплення, тобто, імунізація правцевим анатоксином. Отже, запобігти захворюванню допомагає активна імунізація. Щеплення правцевим анатоксином не шкідливе для здоров'я людини. Щоправда, інколи у відповідь на введення препаратів можуть спостерігатися місцеві реакції: незначне та короткочасне підвищення температури тіла, неприємне відчуття й невелике ущільнення у місці уколу. Вікових протипоказань для щеплення проти правця не існує. Імунізацію не проводять лише при ослабленні організму, зумовленому деякими хворобами. Є чітко окреслений список протипоказань, на який орієнтуються медичні працівники при проведенні щеплення. Отож щеплення є чи не єдиним засобом боротьби з правцем і найнадійнішим методом профілактики цієї страшної хвороби, тому значення масової активної імунізації важко переоцінити.

КАБАЧКИ ТА ПАТИСОНИ ПОДБАЮТЬ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА КРАСУ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ЛІТО ТИШИТЬ НАС СВІЖИМИ ОВОЧАМИ, КАБАЧКАМИ ТА ПАТИСОНАМИ ЗОКРЕМА, ТОЖ ПОТРІБНО ВИКОРИСТАТИ ЧАС, АБИ ОТРИМАТИ НАЙБІЛЬШУ КОРИСТЬ ВІД ЦИХ ДАРІВ ПРИРОДИ.

КОРИСНІ ДІАБЕТИКАМ І ТОВСТУНАМ

Плоди кабачків і патисонів містять багато калію, фосфору, магнію, заліза, органічних кислот, багаті на вітаміни групи В, вітамін А (який корисний для зубів і волосся, добре впливає на зір), порівняно з гарбузами в них менше каротину й вуглеводів, але вітаміну С (який бере участь у виробленні колагену й впливає на шкіру) вдвічі більше. Кабачки та патисони надзвичайно корисні за

створюють ілюзію швидкого насичення, знижуючи у такий спосіб споживання іншої, більш висококалорійної їжі, тому їх варто їсти людям, що бажають схуднути.

ПРИРОДНИЙ АНТИОКСИДАНТ І КОСМЕТОЛОГ

Кабачки дуже добре засвоюються й служать чудовим дієтичним продуктом. І що цікаво, ідеально годяться для різних дієт. Наприклад, відварені кабачки, а також пюре й пудинги, зроблені з цих овочів, активно використовують у разі щадних дієт у хворих, які мають проблеми з травним трактом.

Хімічний склад кабачків робить цей овоч корисним продуктом для діабетиків, для яких у харчуванні дуже важливе обмеження вуглеводів і жирів. Дієтичні властивості роблять кабачки одним з поширених

продуктів, який використовують для приготування дитячого харчування. У кабачках містяться речовини, які є хорошими природними антиоксидантами. Це означає, що плоди піклуються про еластичність сполучної тканини людини,

зменшують ризик виникнення онкологічних захворювань, знижують інтенсивність появи ознак старіння.

«Дбають» кабачки й про красу та здоров'я волосся, шкіри, одночасно оберігаючи її від передчасного старіння, поліпшують мікроциркуляцію кровеносних судин шкіри, створюють надійний захист від ультрафіолетових променів. Доведено також і те, що ці овочі допомагають волоссю чинити опір передчасній сивині.

Найбільш корисні незрілі кабачки завдовжки 20-25 см. Їх використовують разом зі шкіркою, злегка провареними без солі й жирів. Квітки, які самі впали на землю, заварюють по 7-9 штук на склянку окропу й п'ють протягом дня, незалежно від прийому їжі.

Як протиалергійний засіб 5-6 разів на день між прийомами їжі п'ють по третині склянки настою з 10-12 квіток рослини, залитих 0,5 л окропу й настояних 2-3 години. Насіння не смажать, а сушать у гарячій духовій шафі й систематично вживають по 15-25 насінин на день.

Увага! Не рекомендують захоплюватися кабачками в разі захворювань нирок, які

пов'язані з порушенням виведення калію.

ГОСПОДИНІ НА ЗАМІТКУ

Кулінари давно оцінили харчові якості кабачків і патисонів. Їх однаково добре солити й маринувати, запікати й фарширувати, робити салати, супи, оладки, ікру тощо. Можна вживати в їжу й сирими. Дуже смачними та хрусткими виходять кабачки й патисони, нарізані кружальцями, обкачані в м'яких чи кукурудзяних крупах і підсмажені в олії.

Кабачки з горіховим соусом
На один кабачок потрібно 2 зубки часнику, третина склянки волоських горіхів, зелень петрушки, кропу, кінзи, руколи.

Кабачок порізати кружальцями, розділити їх на четвертинки. Смажити на пательні з олією, без борошна, на середньому вогні до утворення золотавої шкірочки. Викласти в салатник.

Тим часом приготувати заправку, аби нею залити ще гарячі кабачки. Часник і горіхи подрібнити, покрити зеленню, додати 1-2 ст. л. винного чи яблучного оцту (соку лимона), до смаку – цукор, сіль. Усе перемішати і з'єднати з гарячими кабачками. Накрити й дати трішки настоятися.

Соління кабачків

Відібрані невеликі кабачки помити й покласти в слоїк, проклавши між ними листя селери, хрону. Прикрити зверху виноградним листям. Зварити розсіл (вода та сіль у співвідношенні 17:1), охолодити й залити кабачки так, щоб розсіл їх покрив. Через дві доби перелити й процідити двічі-тричі розсіл, соління поставити в холодне та сухе місце.

Кабачкова ікра

На літровий слоїк консервів – 1800 г кабачків, 120 г цибулі, по гілочці кропу й петрушки, 1 зубчик часнику, 10 г цукру, 15 г солі, 50 мл 6% оцту, перець чорний мелений, перець духмяний мелений, 110 мл олії.

Молоді кабачки нарізати кружальцями завтовшки 1-1,5 см, підсмажити в соняшниковій олії, охолодити, пропустити через млинок для м'яса, додати обсмажену в олії цибулю, сіль, цукор, часник, оцет, перець чорний, духмяний, зелень кропу та петрушки, ретельно все перемішати, розфасувати в банки, накрити кришками та простерилізувати (півлітрові – 70 хв., літрові – 90 хв.). Простерилізовані слоїки заклати металевими кришками (простерилізованими також).

Кабачки мариновані

Для розсолу на трилітровий

слоїк – 50 г солі, 50 г цукру, 50 мл 9% оцту.

Молоді невеликі плоди помити й розкласти (дрібні цілими, великі розрізаними на 2-4 частини) в банки. На дно слоїка та зверху плодів укласти прянощі (кріп, часник, перець солодкий та гострий, листя смородини й вишні). Банки обережно залити окропом, накрити кришкою, витримати 45 хв., відтак воду злити. Ще раз залити окропом, утретє банки залити маринадом, заклати, укутати чимось теплим на кілька годин.

Патисони мариновані

Патисони вимити. На дно слоїка покласти гілочку кропу, лист хрону, 1-2 листки смородини, 1-2 лаврових листки, 3-5 горошин чорного перцю, 3-5 зубчиків часнику. Зверху щільно укласти невеликі плоди патисонів, великі розрізати на 3-4 частини. На трилітровий слоїк додати 1 ст. л. цукру, 3 ст. л. солі, 80 мл столового оцту. Залити пере-

вареною водою, накрити металеву кришкою, поставити на стерилізацію на 18-20 хв. Готовність до вживання – через 10 діб.

Смачне овочеve ragu

Потрібно 1 кг картоплі, 700 г кабачків і патисонів, дві цибулини, 300 мл якісного томатного соку (чи 2 ст. л. томатної пасти розвести у воді), 3 зубки часнику, пучок кропу, сіль, чорний перець, цукор, коріандр, прованські трави тощо. Порізати картоплю на великі шматочки, обсмажити в олії майже до готовності. Покрити й додати цибулю та ще трішки посмажити разом з картоплею. Кабачки й патисони також порізати великими шматочками, обкачати в борошні та обсмажити. Хто не вживає смаженого, може все запекти в духовці. Сік вилити в пательню, додати сіль, спеції. На слабкому вогні довести до кипіння.

Викласти в каструлю чи сотейник картоплю з цибулею, кабачки й патисони, залити томатним соком зі спеціями, перемішати. Довести до кипіння й тушувати на слабкому вогні 15-20 хв., акуратно помішуючи, аби страва не підгоріла. За 5 хв. до кінця додати дрібно порізані три зубки часнику, кріп.

ЯБЛУЧНІ ОЛАДКИ

Складники:

300 г борошна, 1 кг яблук, 2-3 ст. л. цукру, 0,5 ч. л. меленої кориці, 2 ст. л. манної крупи, 2 яйця.



Приготування:

Натріть очищені яблука на дрібній тертці, додайте цукор і корицю, яйця, манку та всипте стільки борошна, щоб вийшло однорідне тісто. Смажте, як звичайно, на розпеченій олії до золотистої скоринки. Подайте, посипавши цукровою пудрою.

ШАРЛОТКА З ЯБЛУКАМИ

Складники:

3-5 кисливатих яблук, 3 яйця, 1 скл. цукру, 1 скл. борошна, 1 ч. л. соди, щіпка солі.

Приготування:

Очистіть яблука та видаліть серцевину. Наріжте скибочками. Викладіть яблука в змащену маслом форму і присипте цукром. Можна посипати меленою корицею. Збийте яйця з цукром і дрібкою солі, поступово вмішайте борошно із содою та добре перемішайте до отримання однорідної маси густоти сметани. Залийте яблука й поставте форму в нагріту до 180 °С духовку. Готовність перевіряйте дерев'яною паличкою. Готову шарлотку переверніть на плоску тарілку і посипте цукровою пудрою.

КУРКА В

ЯБЛУЧНОМУ СОУСІ

Складники:

1 невелика нежирна курка, 4 ст. л. вершкового масла, 2 цибулини, 4 солодких яблук, 2 ст. л. борошна, 3-4 скл. води або бульйону, сіль, перець – за смаком.

Приготування:

Зріжте м'ясо з курки, наріжте шматочками й обсмажте до рум'яної скоринки на вершковому маслі. Курку викладіть, на пательню покладіть подрібнену цибулю й обсмажте до прозорості, додайте борошно, перемішайте та залийте водою або бульйоном. Добре перемішайте, посоліть, поперчіть і прогрійте протягом однієї хвилини. У киплячий соус покладіть шматочки курки, нарізані скибочками яблука, очищені від насіння, накрийте кришкою та тушуйте, зменшивши нагрів, до готовності, майже 30-40 хвилин. Перед подачею викладіть курку на тарілку, соус збийте за допомогою блендера. Подайте з гарніром з рису.



всіх захворювань травного тракту. Клітковина м'якуша кабачків сприяє активізації роботи органів травлення. Кабачки та патисони, як і гарбузи, легко засвоює організм. Вони допомагають засвоєнню іншої, більш важкої, їжі.

Харчові волокна кабачків добре адсорбують токсичні речовини, надлишок холестерину й води, виводячи їх з організму. Надзвичайно корисні кабачки й людям літнього віку. Овочі ці рекомендують вводити в раціон харчування в разі захворювань нирок, печінки, гіпертонії. М'якуш плода містить цукор, білки, мінеральні речовини, які легко засвоює організм, не подразнюючи шлунок і кишківник, сприятливо впливають на кровотворення, перешкоджаючи розвитку атеросклерозу. Багаті на калій та мідь, кабачки незамінні також за недокрів'я.

Їх вводять у дієту людей, які страждають від серцево-судинних і ниркових хвороб, атеросклерозу, діабету, хвороб печінки. М'якуш, насіння й квітки кабачка, як сечогінний засіб, незамінні за різних набряків. Кабачки й патисони здебільшого складаються з води, вони малокалорійні (майже 30 ккал у 100 г «живої» ваги, харчових волокон усього 0,7%) і

РАКУРС

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети



Марія БОРУХ, медсестра з масажу фізіотерапевтичного відділення (ліворуч);
Лариса ДЕМ'ЯНЧУК, молодша медсестра процедурного кабінету пульмонологічного відділення (праворуч)



СМІШНОГО!

«НЕ ТАКИЙ СТРАШНИЙ СТОМАТОЛОГ, ЯК ЙОГО ПРЕЙСКУРАНТ»

Записи в історіях хвороби:

1. Хворий був обстежений, був прооперований, був хорошим товаришем...

2. Після прийому ліків померлий відчув легку слабкість.

3. Хворий поведився погано, тому й був прооперований удруге.

— Лікарю, я проковтнув золоту ложечку.
— Коли це сталося?
— Три місяці тому.

— Що ж ви не прийшли раніше?

— Я не мав потреби в грошах.

— З вас триста гривень за видалення цього зуба.

— Чому? Ви ж берете посто?

— Так, але Ваші крики налякали двох наступних пацієнтів.

Приходить дядько на прийом до ортопеда, роззу-

вається. Ортопед принохується і каже:

— Фе, як у вас ноги не гарно пахнуть!

Дядько:
— Я знаю, мені вже терапевт сказав, але хотілося вислухати думку фахівця.

Не такий страшний стоматолог, як його преїскурант.

Єдиний чоловік, який довго не протягне без жінок, — це гінеколог.

І НАОСТАНОК...

ВРАНЦІ КОРИСНО ДОВШЕ ПОСПАТИ

Людам, які прокидаються о шостій ранку, як нікому, відомо, як сильно хочеться поспати ще хоча б трішечки. Виявляється, навіть медики на їхньому боці! Лікарі переконують, що між пробудженням і періодом активності повинно пройти не менше 15 хвилин.

Цей час необхідний вашому мозку, щоб подібно операційній системі комп'ютера завантажитися та підготуватися до нового дня.

Надмірна активність до повного завантаження мозкової «системи» завдає організму великої шкоди, який позначиться на твоїй працездатності.

Краще заведіть будильник на кілька хвилин раніше й проведіть їх у ледачому потягуванні та погладжуванні

всього тіла — тактильні відчуття допоможуть м'яко розбудити мозок.

Однак пам'ятайте: доручення цієї справи коханій людині істотно збільшує ризик запізнення.

ПРО ЯКІ НЕДУГИ СИГНАЛІЗУЮТЬ ХОЛОДНІ НОГИ ТА РУКИ

Кажуть, що холодні руки та ноги — ознака гарячого серця. Але насправді — це симптом багатьох недуг.

Причини цього можуть бути такі:

- поганий кровообіг у зв'язку з ішемічною (коронарною) хворобою серця;
- хвороба Рейно (захворювання, яке впливає на приплив крові до пальців);
- часта робота з віброучим устаткуванням (наприклад, з відбійним молотком);

- обмороження;
- побічний ефект від прийому певних ліків;
- фактори та захворювання, що впливають на кровотік у капілярах (наприклад, до цього можуть бути схильні жінки, які палять);
- стрес.

Кровоносні судини деяких людей особливо чутливі до холоду. У дрібних капілярах кінцівок цих людей починається спазм, в них не надходить кров. Іноді стан загострюється, його називають «хвороба Рейно». А оскільки невідомо, чому судини так себе поведуть, доводиться лікувати не захворювання, а симптоми: часто повторюваний холод кінцівок. Шкіра холодних рук і ніг спочатку блідне, потім стає синюватою, німіє. Позбавитися від хвороби Рейно неможливо, але можна запобігти її проявам.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 15 (131), 2015 р.

1. Гуцульщина. 2. Ложка. 3. Щек. 4. Нут. 5. Яблуко. 6. Аристотель. 7. Жакет. 8. Етап. 9. Ют. 10. Улов. 11. Орлан. 12. Оз. 13. Перець. 14. Апорт. 15. Осло. 16. Аз. 17. Пес. 18. Осад. 19. Маля. 20. Гонта. 21. Мед. 22. Раут. 23. Виноград. 24. Рац. 25. Тромб. 26. Тигр. 27. Груша. 28. Рак. 29. Ель. 30. АТ. 31. Одеса. 32. Етна. 33. Ра. 34. Сир. 35. Онок. 36. Рана. 37. Брак. 38. Кора. 39. По. 40. Просо. 41. Оаза. 42. Ура. 43. Раса. 44. Ясир. 45. Опрок. 46. Озеро. 47. Адоніс. 48. Есе. 49. Раб. 50. Ага. 51. Сі. 52. «Інтер». 53. «Яса». 54. Обід. 55. Молитва. 56. Лимон. 57. Лоно. 58. Ромен. 59. Кіл. 60. Сидр. 61. ТТ. 62. Оплот. 63. Людство. 64. ТУ. 65. Віз. 66. Ідол. 67. Замок. 68. Порт. 69. Пас. 70. Ар. 71. Ада. 72. ОРТ. 73. Троянда. 74. НЛО. 75. Ом.

1. Законодавчий акт Центральної Ради	2. Футбол клуб у Тернополі	3. Настанова, порада	4. Суддя у спорт. змаганні
5. Возз'єднання	6. Прапор Президента України	7. 24 години 8. Укр. телеканал	9. Хлібний виріб
10. Бойовий клич	11. Спосіб шиття	12. Партія В.Чорновола (абрв.)	13. Різно-вид халцедону
14. Український танець	15. Прилад для ловлі риби	16. Шанобливе звертання до українця	17. Майстерня
18. Райцентр на Тернополі	19. Найліз ягід, фруктів	20. Танцювальний крок	21. Де-юре, де-факто
22. Засіває лан	23. ...Ось-мачка	24. Тут ставлять вистави	25. Орган птахів
26. Китайська гривня	27. Облцентр в Україні	28. Оре землю	29. Нота
30. Державна відзнака	31. Гараж для літаків	32. Прикраса з коралів	33. Роман Ю.Мушкетика
34. Гуцульський танець	35. Гори.	36. Галія, табір	37. Бог сонця
38. Старослов'янська літера	39. Склепіння	40. Захворювання	41. Героїня «Украденого щастя»
42. Різдвяне дійство	43. Героїня М. Старицького	44. Одилиця потужності	45. Пістолет
46. Грошове стягнення	47. Живається для писання	48. Казкове число	49. Великий безлісий простір
50. 100 м²	51. Щастя футболіста	52. Ансамбль з трьох співаків	53. Протидія чужій волі
54. Час, період	55. Місто	56. Регіон України	57. Український автобус
58. Казкова країна	59. Бик	60. Український фермопіль	61. Багатомінеральна гірська порода
62. Символ одного з облцентрів	63. Ручна граната	64. Літак	65. Вість
66. Самець лисиці	67. ...банк	68. Покривля	69. Гбрид коня та віслюка
70. Казка М. Коцюбинського	71. Професіонал	72. Устрій	73. Огорожа
74. Займенник			