

НЕВРОПАТОЛОГ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

## НАТАЛЯ ФІЛІМОНОВА: «ПРОФЕСІЯ ЛІКАРЯ ВАБИЛА ЩЕ З ДИТИНСТВА»

### З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**КОЛИ НАРОДЖУЄТЬСЯ  
ЛЮДИНА, НОВА ЗІРКА  
ЗАГОРЯЄТЬСЯ В НЕБІ ТА  
ОСВІТЛЮЄ СТЕЖКУ ЇЇ  
ДОЛІ. АЛЕ НЕ ТАК УЖЕ Й  
БАГАТО З НАС ЗАДУ-  
МУЄТЬСЯ НАД ТИМ,  
СКІЛЬКОМ СОТНЯМ,  
ТИСЯЧАМ ЗІРОК, ЯКІ  
ЗАСЯЯЛИ У НЕБЕСНОМУ  
ПРОСТОРИ, НЕ ДАЮТЬ  
ПЕРЕДЧАСНО ЗГАСНУТИ  
ЛІКАРІ. ЦІ ЛЮДИ У БІЛИХ  
ХАЛАТАХ ЗУСТРІЧАЮТЬ  
НАС НА ПЛАНЕТИ ВІД  
НАШОГО ПЕРШОГО ПО-  
ДИХУ ТА ЙДУТЬ З НАМИ  
ПОРУЧ ЧЕРЕЗ УСЕ ЖИТТЯ.  
В ЇХНІХ СЕРЦЯХ ПАЛАХ-  
КОТИТЬ НЕЗРИМИЙ  
ВОГОНЬ ВІЧНОГО НЕСПО-  
КОЮ, А ЦЕ ТОМУ, ЩО  
ВОНИ ВЕДУТЬ РАЗОМ З  
НАМИ БОРОТЬБУ ЗА  
НАШЕ НАРОДЖЕННЯ,  
ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я.**

Аби бути справжнім, хорошим лікарем і вміти лікувати людей, допомагати їм в одужанні, необхідно мати саме той безцінний дар від Владики Неба і Землі. Відтак випадкові люди у медицину не приходять.

... Молода, вродлива, доброзичлива, тактовна, людяна. Саме такою постала переді мною лікар-невропатолог загальнолікарняної практики Наталя Євгенівна Філімонова. З перших її слів збагнула: лікарська професія для неї є чимось особливим.

**– Наталіє Євгенівно, що, власне, спонукало вас обрати лікарський фах?**

– У нас ціла лікарська династія: мій батько – лікар, два його брати – лікарі, їхні дружини лікарі, мої всі двоюрідні брати та сестри теж лікарі. Батько Євген Степанович Русак вже на пенсії, колись працював ортопедом в університетській лікарні. Мій дядько, старший батьків брат, Степан Степанович працює терапевтом в Рівненській об-



ласті, молодший – Богдан Степанович – хірургом на Прикарпатті. Моя бабуся працювала фельдшером у місті Дубно, що в Рівненській області. Вона, напевно, ніколи й не думала, що всі троє синів стануть лікарями, але... Ніколи не забуду, як у дитинстві всі збиралися за великим родинним столом і кожен ділився найсокровеннішим – цікавими та незвичними випадками у лікарні. Кожному було що розповісти. Однак ця професія зазвичай по-особливому об'єднує. Можливо, ті розмови й залишили відбиток у моєму серці. Відтак, обираючи майбутній фах, зупинила свій вибір саме на медицині. До речі,

моя мати жодного стосунку до професії медика немає. Вона викладає в музичному училищі. Мама чомусь пророкувала мені музичну кар'єру, а молодшій сестрі – медицину, але сталося навпаки. Сестра працює концертмейстером у Львівському оперному театрі. У дитинстві я відвідувала музичну школу й успішно закінчила її, але до музики серце чомусь не лежало. Лікарська атмосфера в родині наклала свій відбиток і я більше не бачила себе в жодній професії. Хоча добре знала, який саме фах обираю. Якщо деякі випускники обирають професію лікаря, мовляв, вона дуже престижна та дуже шляхетно є ряту-

вати людські життя, то я знала зворотній бік медалі... Насправді лікар повинен не лише бездоганно знати свою справу, а й бути готовим до самопожертви. Це не так, що ти знімаєш білий халат, йдеш додому і на тому все закінчується. Лікарем залишаєшся по-всючас. А скільки тепер недуг з «розмитою» симптоматикою через які важко встановити діагноз! Людський чинник теж спрацьовує, адже працювати з людьми доволі непросто, а з недужими – вдвічі важче. До кожного треба знайти особливий підхід і слова розради. Бо хороший лікар ще й повинен вміти лікувати словом.

**– Неврологія – доволі цікава та непроста галузь медицини. Саме до неї у вас найбільше лежала душа?**

– Після закінчення тоді ще Тернопільської медичної академії я готувалася стати лікарем швидкої допомоги. Навіть два роки працювала на «швидкій». Однак згодом збагнула: потрібно щось змінювати, бо важко поєднувати роботу, нічні чергування, коли в сім'ї двоє малих дітей і чоловік-лікар, який теж має чергування... Тому вирішила змінити спеціалізацію та перекваліфікуватися на невропатолога. Тим більше, що ця галузь мені подобалася ще за часів студентства.

**– У чому полягає робота лікаря-невропатолога?**

**(Продовження на стор. 2)**

**Ганна СУШЕВСЬКА,  
м. Тернопіль:**

«Інколи доля розпоряджається так, що людина змушена лікуватися в тому закладі, де працює. З 1988 року я працюю на посаді рентгенлаборанта в поліклініці університетської лікарні. Тепер же недуга привела мене у хірургічне відділення. Оперували мене Гриценко Йосип Мирославович та Гриценко Степан Йосипович. За що їм низький уклін та щирі слова вдячності! Завдяки їм я маю знову шанс повернутися до життя, але вже без болю.

Коли дізналася, що операції не уникнути, довірилася Богові та вправним рукам лікарів. За стільки років, що тут працюю, знаю, що лікарі в університетській лікарні – найкращі. Невдовзі мене выпишуть і я зможу піти додому. Вже з нетерпінням чекаю, коли лікарі дозволять повернутися до улюбленої роботи.

Окремі слова вдячності шлю молодшому медичному персоналові хірургічного відділення. Нехай їх невтомна праця біля ліжок хворих буде у сто крат винагороджена Всевишнім! Щастя їм, наснаги та всіх земних благ!»

**Марія ШЕБИВОВК,  
с. Забойки**

**Тернопільського району:**

«Прошу надрукувати мого листа зі словами вдячності усьому хірургічному відділенню університетської лікарні. Якби не чудові лікарі цього медпідрозділу, то й не знаю, що зі мною могло б бути. Не хочу зараз нарікати, але потрапила сюди після невдалої операції в першій міській лікарні, адже кожен має право на помилку... Відтак за такий короткий час мене двічі прооперували. Сподіваюся, що вже всі негаразди позаду і я зможу повернутися до звичного життя. Від щирого серця дякую моєму лікуючому лікарю Вікторові Васильовичу Запорожцю. Нехай доля завжди буде до нього прихильною, а щастя й радості ніколи не покидає його дім!»

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  
gazeta.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  
державному університеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1



НЕВРОПАТОЛОГ

## НАТАЛЯ ФІЛІМОНОВА: «ПРОФЕСІЯ ЛІКАРЯ ВАБИЛА ЩЕ З ДИТИНСТВА»

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

— Лікар-невропатолог — це спеціаліст у галузі клінічної медицини, який займається лікуванням, а також діагностикою та профілактикою різних захворювань нервової системи. Саме ця професія трішки схожа на детектив, адже кожен лікар вивчає причину хвороби, її розвиток та патологію. З роками з'являється інтуїція та досвід у точному розпізнаванні захворювання й визначення шляхів лікування. Здебільшого, кожен лікар-невропатолог є ще й психологом. Це дає змогу детальніше дізнатися про виникнення хвороби у людини, співпрацювати з нею та краще й швидше перемагати недугу.

На превеликий жаль, можливості лікаря у лікуванні пацієнта обмежені. Маю на увазі, що є такі форми захворювань, які інколи не піддаються лікуванню. У такому випадку лікар завжди намагається полегшити страждання хворого та допомогти йому краще переносити свою недугу й жити з нею. Основний принцип роботи лікаря-невропатолога — не нашкодити людям, гідно продовжувати шляхетні традиції світової медицини, стверджувати високі ідеали милосердя, любові, злагоди та взаємоповаги між людьми.

— У народі побутує вислів, що всі хвороби від нервів...

— Дуже часто звертаються пацієнти з гастроентерологічною чи серцевою хворобами, а внаслідок обстежень з'ясовується, що першопричина саме в неврології. Був у мене один хворий, який пройшов усі можливі обстеження на виявлення пухлини шлунку. Але всі результати були негативними, за показами чоловік був цілковито здоровим, органічних змін не виявлено. Всьому причиною був за давнини невроз.

Загальновідомо, що більшість захворювань виникає від переживання й тривалі психотравмуючі стани провокують порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої сек-

реції та внутрішніх органів. Слабшають захисні функції організму, і людина стає безпомічною перед гострими респіраторно-вірусними захворюваннями, що особливо проявляється в час перепаду температур, зміни пори року. Не забуваємо про алергію, біль у шлунку, суглобах та інші захворювання. Найбільш відомі з них: псоріаз, мігрень, артрит, виразкова хвороба шлунку, неспецифічний виразковий коліт, гіпертонічна хвороба, тиреотоксикоз, бронхіальна астма, нейро-дерміт, кропивниця, цукровий діабет тощо. Чим далі, тим більше організм зникає реагувати на стресові ситуації руйнівними фізіологічними ефектами. Тому, щоб менше хворіти, треба дбати про позитивний психологічний стан.

— Якими якостями повинен володіти хороший лікар?

— Звичайно, мати певний обсяг знань, чітко, швидко мислити та вміти оперативно приймати необхідні рішення. Певною мірою, бути авантюристом. Тобто вміти ризикувати, це теж виправданий крок до досягнення успіху в лікуванні хворого.

— За що любите свою роботу?

— За те, що вона дає можливість допомагати людям. Найвища винагорода для лікаря — позитивний ефект від лікування, коли людина покидає стіни лікарні здоровою. У такі хвилини по-особливому відчуваєш важливість своєї роботи. А кожен унікальний випадок, з яким маєш нагоду зіткнутися, — неоціненний скарб, завдяки якому ти збагачуєш власні знання, навички, вміння, щоб потім передати свій досвід іншим.

— Що побажали б пацієнтам?

— Насамперед при перших тривожних сигналах організму потрібно звертатися до лікаря. Не потрібно гаяти такий дорогий час, займатися самолікуванням під впливом реклами. Відвідавши лікаря, потрібно йому довіритися й пройти весь комплекс лікування та профілактичних заходів.

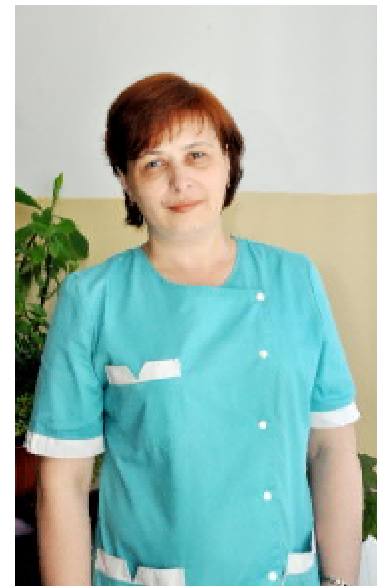


РАКУРС



Ірина ШНИГУР, палатна медсестра гематологічного відділення (вгорі);

Галина НЕДОЧУКОВА, медсестра з масажу фізіотерапевтичного відділення (праворуч)



ВІДАЄТЕ?

## СЛИВОВА ДІЄТА – СМАЧНА ТА КОРИСНА

Підготувала  
Мар'яна СУСІДКО

У багатьох людей чомусь склалося негативне уявлення про сливу. Зокрема, багато хто гадає, що вони є складним для травлення продуктом. Насправді ж ці корисні й смачні плоди дуже добре перетравлюються і не викликають ніяких проблем з травною системою, тому сливова дієта має мінімальну кількість протипоказань.

Чим корисні свіжі сливи?

У складі слив — 6 вітамінів і понад 9 мінералів. Крім того в сливах містяться харчові волокна, які поліпшують діяльність шлунково-кишкового тракту, вуглеводи, виступають у ролі чудового енергетичного підживлювача організму, а також білки та органічні кислоти. Залежно від сорту, сливи мають калорійність, коливається від 30 до 50 ккал на 100 грамів. Сливовий сік та свіжі сливи є чудовим природним проносним засобом, тому з їх допомогою з організму виво-

дять солі та зайву вологу. У сливах міститься достатня кількість калію, що дозволяє їм сприяти посиленню процесу виведення сечі й жовчі. Регулярне вживання слив очищує шлунок і покращує роботу травного тракту.



Важливі рекомендації

Дуже важливо звертати увагу на смак слив. Якщо слива володіє занадто кислим смаком, отже, вона ще не дозріла і її необхідно залишати дозрівати при кімнатній температурі, інакше такі сливи порушать роботу органів шлунково-кишкового тракту. Слива також не повинна мати медовий смак, адже таким смаком володі-

ють деякі сорти слив, в яких міститься дуже багато вуглеводів. Такі сливи дуже часто мають світле забарвлення. Якщо купуєте відразу багато слив, то важливо подбати про їх зберігання. Сливи повинні зберігатися в нижньому відділенні холодильника в поліетиленовому пакеті з отворами для випаровування зайвої вологи та вентиляції. При цьому тривалість зберігання слив має бути не більше двадцяти днів.

Раціон сливової дієти

Сливова дієта має тривалість всього два дні, але вже цього буде достатньо, аби скинути 1,5-2 кілограми зайвої ваги. Денний раціон при цьому повинен виглядати так: кілограм слив (їх потрібно розділити на

5-6 порцій та з'їсти протягом дня), зелений та трав'яни чай без цукру, мінеральна або столова вода без газу, протягом дня треба випити 2-2,5 літрів рідини. Сливи можна замінювати сливовим соком.

Протипоказання до сливової дієти: виразкова хвороба дванадцятипалої кишки та шлунка, гастрит з підвищеною кислотністю, ревматизм і подагра, цукровий діабет.



ДОСЛІДЖЕННЯ

## НАДМІРНА ЧИСТОТА – ЗАПОРУКА ХВОРОБИ?

Надмірна чистота в оселі зумовлює зростання захворювань на поліноз та астму, вважають медики з Монреальського університету (Канада). Зазвичай розвиток алергії пов'язують зі спадковістю, стресами та курінням. Але, запевняють канадці, у тих регіонах, де високий рівень гігієни, багато алергіків, які страждають на аутоімунні недуги — ювенільний діабет,

ревматоїдний артрит. «Що стерильніше середовище, в якому живе дитина, то більше в неї шансів стати алергіком, — пояснюють учені. — При нестачі бактерій у навколишньому світі імунна система починає працювати проти нас самих».

Утім, є й інші думки. Деякі науковці впевнені — не все так однозначно. Гіпотезу, що причиною алергічних захворювань

може бути високий рівень гігієни, вчені висунули ще 1987 року, але вона не завжди підтверджується. Інакше як пояснити, скажімо, що у кочових циган алергія теж вельми часта? До хвороби призводить поєднання чинників — і спадковість, і спосіб життя, і екологія. В екологічно неблагополучних районах частота захворювань дуже велика.

# У ЛІКУВАННІ ЦИСТИТУ ВАЖЛИВО З'ЯСУВАТИ ПРИЧИНУ

Лариса ЛУКАЩУК

**ЦИСТИТ – ХВОРОБА НЕ СМЕРТЕЛЬНА, АЛЕ ВКРАЙ ДИСКОМФОРТНА. ОСОБЛИВО ДОКУЧАЄ ВОНА ЖІНКАМ: КОЖНИЙ ДРУГІЙ ПРЕДСТАВНИЦІ ПРЕКРАСНОЇ СТАТІ ДОВЕЛОСЯ ПІЗНАТИ НЕПРИЄМНІ СИМПТОМИ ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ. ЯК НЕ ДОПУСТИТИ У ВЛАСНИЙ ОРГАНІЗМ НЕПРИЄМНОЇ НЕДУГИ, А ЯКЩО З'ЯВИЛАСЯ, ТО В ЯКИЙ СПОСІБ ЇЇ ДОЛАТИ, З'ЯСОВУВАЛИ В ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ЕНДОСКОПІЇ З МАЛОІНВАЗИВНОЮ ХІРУРГІЄЮ, УРОЛОГІЄЮ, ОРТОПЕДІЄЮ ТА ТРАВМАТОЛОГІЄЮ ТДМУ АНДРІЮ МИСАКА.**

**– Андрію Івановичу, розкажіть, що таке – цистит і чому частіше від нього потерпають жінки?**

– Цистит – це запалення слизової оболонки сечового міхура. Втім, хоча зауважити, що серед більшості пацієнтів склалася не цілком позитивна традиція щодо ставлення до цього захворювання, а відтак і хибне уявлення про абсолютну безпечність такого діагнозу. Можливо, таке ставлення сформувалося через доволі розповсюджену та швидкоплинну гостру форму циститу, успішно вилікувати яку може фахівець будь-якого медичного профілю.

Починається це захворювання зазвичай з порушення сечовипускання. Ріжучий біль, відчуття печіння внизу живота, свербіж у сечовипускному каналі, у деяких випадках підвищена температура – все це ознаки циститу. Сеча виділяється маленькими порціями, буквально по краплині, іноді з домішками крові, наприкінці сечопуску. Частіше, й справді, як ви зауважили, на цистит хворіють жінки, особливо в репродуктивному віці. Це можна пояснити особливостями анатомо-фізіологічної будови їх сечовидільної системи – сечівник жінки коротший та ширший, ніж у чоловіка, зовнішня третина його постійно інфікується мікроорганізмами з піхви й прямої кишки. До того ж надходять бактерії й під час статевої близькості. А ще виникненню у жінок циститу сприяють тривале сидяче положення, часті закрепи, неправильна гігієна анального отвору після дефекації, нечаста зміна тампонів або прокладок під час місячних, носіння тісного та щільного одягу, нижньої синтетичної білизни, приміром, «стрингів» упродовж тривалого часу. Отож, якщо жінка відчу-

ла часті поклики до сечовипускання, болючість, відчуття печії, сумнівів немає – її «відвідав» цистит.

**– Більшість жінок, виявивши перші ознаки недуги, починають картати себе, мовляв переохолодилася, посідила на холодній лаві чи поплавала у басейні з холодною водою... Бо ж прийнято вважати, що цистит – це результат переохолодження.**

– Цистит приходить різними шляхами й не лише як наслідок дії холоду чи протягів. Це може бути недотримання правил особистої гігієни, розмаїті анатомо-фізіологічні аномалії сечовидільної системи, захворювання оточуючих сечовий міхур органів, дія хімічних чинників. Причина циститу – це поєднання кількох факторів, а пусковим механізмом найчастіше є переохолодження зі зниженням загального та місцевого імунітету, мікротравми, до прикладу, під час інтенсивних занять сексом.

Отож, поєднання причинного та пускового чинників і призводить до появи циститу. Для виникнення більшості форм циститу важлива й наявність патогенних мікроорганізмів. Переважно більшість неспецифічних циститів викликають грамнегативні бактерії, з яких кишкова паличка займає майже 80 % випадків. Причиною цього захворювання можуть бути стафілокок, ентерококи, клебсієла, протей. Не варто забувати, що часто цистит може стати й «подарунком» від нового партнера, який страждає від інфекції, що передаються статевим шляхом (гоніокок, трихомонада, хламідія). Крім бактеріального циститу, за етіологічним чинником виділяють хімічний, променеви, медикаментозний та алергічний цистити.

**– Чи може грип спричинити цистит?**

– Особливу категорію становлять віруси – інфекційний вірусний цистит часто викликають аденовіруси і є ускладненням гострих вірусних інфекцій верхніх дихальних шляхів. У такому випадку інфекція частіше потрапляє в сечові шляхи з потоком крові. Відомо, що слизова оболонка сечового міхура володіє хорошим місцевим імунітетом, тобто стійкістю до інфекції. Але за деяких станів – переохолодження, перевтоми, виснаження – активність імунної системи знижується, що ми й спостерігаємо під час чи після грипу.

**– Відчувши перші ознаки**

**цистити, деякі жінки (та й чоловіки також) не квапляться до лікаря. Випробовують домашні засоби: гарячу ванну, відвари трав, грілки...**

– Своїм пацієнтам у таких випадках завжди кажу, що ми живемо не в пустелі чи на острові, а в центрі Європи і в XXI сторіччі. Самолікуванням цього захворювання не варто займатися. Під маскою циститу можуть ховатися такі недуги, як туберкульоз, рак сечового міхура, камінь нижньої третини сечовода, захворювання сечівника, міхурово-сечівникового сегмента, дивертикул сечового міхура, нейрогенна дисфункція сечового міхура, захворювання органів таза. А у чоловіків до цього невідомого списку може додатися хронічний чи гострий простатит, доброякісна гіперплазія чи рак простати. Навіть звичайний гострий апендицит клінічно може перебігати, як гострий цистит (у випадках тазового положен-



ня червоподібного відростка), за якого можуть спостерігатися частіше сечовипускання, змін у лабораторних дослідженнях сечі. Тому ще раз наголошую: доцільніше звернутися за кваліфікованою допомогою до уролога вже за перших симптомів запалення сечового міхура.

**– Які методи застосовуєте в лікуванні гострого циститу?**

– Лікування гострого циститу може бути як амбулаторне, так і в стаціонарі, воно спрямоване на ліквідацію низки етіологічних та патогенетичних чинників.

Хворим призначають спокій, молочно-рослинну дієту. У раціоні такого недужого не повинно бути гострих приправ, консерв, м'ясних відварів. Треба пити достатню кількість рідини (сечогінні трави, чай, мінеральна вода, ягідні морси). Показані (крім випадків геморагічного циститу) теплові процедури – сидячі ванни, грілка, теплові мікрокліми, фізіотерапевтичні процедури. Симптоматично, з метою полегшення проявів хвороби, призначають неспецифічні протизапальні препарати, спазмолітики. З урахуванням етіологічної структури збудників

гострого циститу проводять пероральну антибактеріальну, як правило, монотерапію, яка починається емпірично після взяття сечі для культурального дослідження. Для жінок високоефективними є короткі курси антимікробних препаратів, що характеризуються низькою вартістю та незначною кількістю небажаних реакцій. У більшості випадків застосовують антибактеріальні препарати цефалоспоринового та фторхінолонового ряду. За відсутності регресу явищ гострого циститу протягом 3-8 днів проводять заміну антибіотика або призначають комбіновану антибактеріальну терапію з урахуванням даних антибіограми сечі. Щоправда, лікувати цистит власними силами я б не радив, тому що можна не впоратися з недугою, а лише змусити її перейти у приховану форму, яка неодмінно дасть про себе знати щойно знову застудитися або захворієте на грип, але тоді лікувати цистит буде значно складніше.

**– Що може трапитися, якщо знехтувати лікуванням циститу?**

– Це може призвести до ускладнень. Приміром, цистит може перейти в гострий пієлонефрит. Нелікований цистит може стати причиною хронічного циститу. Іноді ускладненням циститу може стати цисталгія, коли всі прояви циститу присутні, але при цьому аналіз сечі нормальний. А от вилікувати цисталгію – доволі непросто...

**– Лікарські рослини у лікуванні циститу застосовуєте?**

– Основні принципи лікування циститу – це боротьба з інфекцією сечовивідних шляхів за допомогою антимікробних і сечогінних препаратів, зняття запалення із слизової оболонки сечового міхура, зняття болю, підвищення імунітету. У фітотерапії існує багато рослин, які з успіхом використовують задля цього. Вживаючи відвари цих рослин, можна значно полегшити стан за гострого циститу впродовж 3-4 днів. Проте для запобігання рецидиву, щоб цистит не перейшов у хронічну форму, необхідно продовжувати лікування не менше 3 тижнів.

У народних методах лікування циститу найчастіше застосовують листя брусниці, верес, звіробій, золотарник звичайний, журавлину, лист і кору осики, мучницю звичайну, тополію чорну, ехінацею пурпурову.

Усі ці рослини, крім звіробою

та ехінацеї, застосовують у вигляді настоїв: 1 ст. ложку будь-якої рослини залити склянкою окропу, настояти в термосі дві-три години або на водяній бані – 20-30 хвилин. До настоїв цих трав можна додати настоянку звіробою або ехінацеї – 30 крапель. Пити в три прийоми, по 1/3 склянки невеликими ковтками за 30-60 хвилин до їжі. Курс – до 20 днів. Крім перелічених вище рослин, у народних засобах лікування циститу застосовуються й горець, петрушку, полин (вживати не більше 3-х днів), плоди ялівцю, деревій, кукурудзяні рильця, кріп (насіння та траву), ромашку, бадилля моркви, хвощ польовий, їх потрібно настояти й вживати за тією ж схемою, можна скласти фітосбори.

**– Андрію Івановичу, що порекомендуєте для профілактики циститу?**

– Це слушне запитання часто ставлять мені пацієнти вже після завершення лікування. Отож загальні підходи до профілактики циститу містять насамперед ефективне лікування гострого циститу, своєчасне лікування захворювань, що передаються статевим шляхом і запальних захворювань статевих органів, профілактику запальних процесів у нирках, сечовивідних шляхах, своєчасне виявлення причин порушення відтоку сечі, суворе дотримання правил асептики та антисептики при катетеризації й інструментальному дослідженні сечового міхура.

Слід пам'ятати, що цистит може бути лише проявом більш складного та небезпечного захворювання. Тому хворі з рецидивуючим циститом повинні прийти на обстеження до уролога, аби з'ясувати першопричину недуги. Тому не відкладайте візит до лікаря. Уявна, на перший погляд, безпечність діагнозу «цистит», не повинна провокувати відхилення від принципу, за яким лікуємо не хворобу, а пацієнта.

## ФІТОПОМІЧ

Провідне місце в лікуванні циститу належить тим рослинам, фізіологічно активні речовини яких мають протимікробну, протизапальну, знеболювальну, протиалергічну дію, а також сприяють кращій регенерації слизової оболонки сечового міхура.

• Узяти по 20 г трави деревію звичайного, бруньок берези бородавчастої, листя мучниці звичайної; по 10 г трави приворотня звичайного й коріння лепехи.

2 ст. л суміші залити 500 мл сиріої води, кип'ятити 5-7 хв, настояти 30 хв., уживати по 100 мл 4 рази на день до їди.

• Трава або соломка вівса, плоди шипшини травневої, трава чебрецю звичайного, трава споришу звичайного, трава або корені цикорію дикого – узяти по 10 г; 1 ст. л. суміші настояти 4 години в 500 мл окропу. Пити по 100 мл тричі на день за 20-30 хв. до їди.

## ІРИНА ЛЕСЬКІВ: «ДО ПАЦІЄНТІВ ТРЕБА СТАВИТИСЯ З ДОБРОТОЮ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**КАЖУТЬ, ЯКЩО СВОЮ  
ПРОФЕСІЮ НЕ ЛЮБИТИ,  
ДОБРИМ ФАХІВЦЕМ НЕ  
СТАТИ. ТОЖ РОБОТУ  
ТРЕБА ВИБИРАТИ ЗА  
ПОКЛИКОМ ДУШІ. АДЖЕ  
НАЙЦАСЛИВІША ТА  
ЛЮДИНА, ЯКА ВРАНЦІ ІЗ  
ЗАДОВОЛЕННЯМ БІЖИТЬ  
НА РОБОТУ, А ВВЕЧЕРІ  
КВАПИТЬСЯ ДОДОМУ, ДЕ  
НА НЕЇ З НЕТЕРПІННЯМ  
ЧЕКАЮТЬ.**

Медсестра ендоскопічного відділення Ірина Леськів зуміла успішно поєднати в житті і роботу, і родину. В лікарні вона висококваліфікований спеціаліст, а вдома — любляча мама та добра дружина. Про Ірину на роботі колеги відгукуються якнайкраще: акуратна в роботі, спокійна, відповідальна, скромна, співчутлива та доброзичлива.

Саме такі якості поєднує в собі ця прекрасна жінка.

— У мене лише один запис у трудовій книжці, — зізнається Ірина Леськів. — В університетській лікарні працюю з 2008 року.

На медичну стежину Ірину скерувала мати. Стати медсестрою було її нереалізованою дитячою мрією, яку втілила через доньку.

— За що я безмежно вдячна матері, — каже Ірина. — До медицини прикипіла всією душею і намагаюся віддавати їй сповна. Бути медсестрою — дуже відповідально й благородно водночас, бо маєш можливість допомагати іншим.

Навички Ірина Леськів здобувала у медичному коледжі при Тернопільському медичному університеті. Сту-



дентське життя проходило цікаво та розмаїто. Досвідчені викладачі передавали свої знання й уміння, а студенти із захопленням запозичували ази своєї майбутньої професії.

— Після закінчення навчання, пішла відразу в декретну відпустку, а через чотири роки влаштувалася на роботу в ендоскопічне відділення університетської лікарні, — розповідає Ірина. — За ці роки відділення стало для мене рідним, а чудовий колектив додає наснаги в праці. Робота медсестри ендоскопічного відділення доволі специфічна, але цікава. Розумію, що не завжди обстеження пацієнту приємні, але особливо потрібні для встановлення правильного діагнозу. Відтак треба знайти підхід до людини, правильно її налаштувати, відволікти від тривожних думок, змусити її всміхнутися. Прикро, але це правда: люди нині не мають грошей. Тому звертаються за допомогою, коли вже край. Хворобі ж, як відомо, легше запобігти, ніж лікувати. Особливо вже ускладнену форму.

Багато людей до нас приїжджають з районів, сіл. Нещодавно привезли бабусю, яка живе одна й про неї нікому потурбуватися. Аж далека рідня вирішила нею опікуватися. Якби не ці родичі, бабуся биль терпіла б досі та хтосьна чим би усе закінчилося...

Усім я б радила пильніше ставитися до власного здоров'я, легше сприймати життєві негаразди, які залишають негативний слід на самопочутті та можуть призвести до хвороби. За перших же тривожних симптомів і болю не зволікати з візитом до лікаря.

— Чим захоплюєтесь?

— Дуже люблю вишивати та в'язати. Особливо різні суkenочки та кофтинки для донечки. У кожен рік вкладаю любов і материнське тепло. Маю намір усім нам вишити однакові сорочки.

— Три речі найважливіші у вашому житті?

— Сім'я, улюблена робота та здоров'я...

— Як найбільше любите відпочивати?

— У колі найрідніших і найближчих мені людей.

### ЗАУВАЖТЕ

## ХВОРОБА ЛАЙМА: БУДЬТЕ ПИЛЬНІ

Лілія ЛУКАШ

**ЕПІДЕМІОЛОГИ СТУРБОВАНИ ВИСОКОЮ ЗАХВОРЮВАНІСТЮ КРАЯН НА ЛАЙМ-БОРЕЛІОЗ. ВІД ПОЧАТКУ РОКУ МЕДИКИ ЗАФІКСУВАЛИ ПОНАД ТРИ ДЕСЯТКИ ВИПАДКІВ НЕДУГИ, ЯКУ ПІД ЧАС УКУСУ ПЕРЕДАЮТЬ ІКСОДОВІ КЛІЩІ. АБИ ЗАПОБІГТИ ЗАХВОРЮВАННЮ, ТЕРНОПОЛЯНАМ РАДЯТЬ БУТИ УВАЖНИМИ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ НА ПРИРОДІ. ДЕХТО ГАДАЄ, ЩО ОСІННЬОЇ ЧИ ЗИМОВОЇ ПОРИ КЛІЩІ ВЖЕ НЕ ТАКІ АКТИВНІ, ТОМУ Й ВТРАЧАЮТЬ ПИЛЬНІСТЬ. УТИМ, НАГАДАТИ ПРО СЕБЕ ЦЯ НЕДУГА МОЖЕ ЧЕРЕЗ МІСЯЦЬ, ДВА, А ТОЙ РІК ПІСЛЯ УКУСУ НЕБЕЗПЕЧНОЇ КОМАХИ. ЗА НАЙМЕНШОЇ ПІДОЗРИ ВАРТО ПРИНЕСТИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КЛІЩА, АБО ПРОВЕСТИ АНАЛІЗ КРОВІ, А ЗРОБИТИ ЦЕ МОЖНА В ОБЛАСНОМУ ЛАБОРАТОРНОМУ ЦЕНТРІ ДЕРЖАНЕПІДСЛУЖБИ УКРАЇНИ.**

Захворювання на Лайм-бореліоз є однією з найбільш актуальних проблем інфекцій-

ної патології багатьох країн Європи, а також й України. Про перші випадки хвороби Лайма в Україні відомо з 1994 року, а офіційну реєстрацію захворюваності ведуть з 2000 року. Кількість зареєстрованих випадків бореліозу щорічно зростає: з 58 (2000 рік) до 1624 випадків торік.

— Життєва схема борелій тісно пов'язана з іксодовими кліщами, які є основними переносниками збудника Лайм-бореліозу на теренах області. За даними моніторингу, чисельність іксодових кліщів щорічно зростає: з 1,4 екземплярів/прапор-км 2005 року, до 12 екземплярів/прапор-км 2014 р. Цього року чисельність іксодових кліщів становила 15-20 екз./прапор-км, захворюваність — 31 випадок Лайм-бореліозу, — розповідає начальник відділу епідеміології ГУ Держсанепідслужби у Тернопільській області Марія Павельєва.

Спеціалісти лабораторії особливо небезпечних інфекцій Тернопільського обласного лабораторного центру Держсанепідслужби Украї-

ни з початку цього року провели понад дві сотні досліджень іксодових кліщів, знятих з людей. У 58 екземплярах виявлено низьку концентрацію збудника, що становить 27,8%. Окрім цього, обстежували кліщі з довкілля: провели 385 досліджень і виявили 15 інфікованих кліщів збудниками хвороби Лайма (3,8%). Результати аналізу



свідчать про високу активність кліщів і ступінь їх інфікованості.

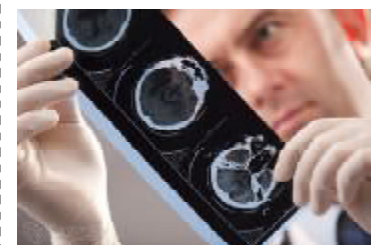
Протягом останніх років в області вихід іксодових кліщів припав на більш ранні терміни. Так, 2005 року активні кліщі реєстрували з першої декади квітня, а 2014 року — з другої декади березня, а 2015 року — у першій декаді лютого. Сезонна активність кліщів має дві різко виражені вершини з максимумом у травні-червні та вересні. Іксодові кліщі майже на всій те-

риторії області довго зберігають активність, здебільшого до третьої декади листопада. Найбільшу кількість нападів кліщів на людей фіксують упродовж червня-вересня. Протягом останніх років хворобу реєстрували в 129 населених пунктах усіх районах області та м. Тернополі.

Лабораторія особливо небезпечних інфекцій проводить дослідження іксодових кліщів на інфікованість їх бореліями методом темнопольної мікроскопії. Об'єктом дослідження слугує кишківник членистоногого. Впродовж 2014 року методом ІФА досліджено 80 сироваток крові, позитивних — 44. Цього року обстежено 17 осіб, у 8 випадках отримано позитивні результати. Для проведення серологічних досліджень на Лайм-бореліозу методом ІФА сироватку крові необхідно доправити у лабораторію особливо небезпечних інфекцій (м. Тернопіль, вул. Федьковича, 13, тел. 25-04-27). Ціна 1-го дослідження згідно з прейскурантом спеціфікації робіт та послуг — майже 50 грн. Виявлення й оцінка ступеня інфікованості кліщів методом темнопольної мікроскопії складає до 28 грн. за дослідження 1-го кліща.

## МОЖЛИВИЙ ІНСУЛЬТ

Причини мозкового удару різні, і одна з них, доволі поширена, — шийний остео-



хондроз. У хребтових артеріях можуть виникати явища, які призводять до кисневого голодування клітин головного мозку. Часто це трапляється при грижах дисків шийного відділу, коли випнуте ядро диска тисне на судинно-нервовий пучок, спричиняючи порушення кровопостачання.

На жаль, супутня недугі симптоматика не має чіткого вираження. Такі ознаки, як запаморочення, головний біль, погіршення зору, пам'яті й уваги, які часто спостерігаються при порушенні мозкового кровообігу, цілком можуть час від часу бути і в людей зі здоровими судинами. Тому після 40 років усім варто дослідити стан мозкового кровообігу. Щоб знизити ризик захворювання, слід лікувати остеохондроз, регулярно контролювати артеріальний тиск і відмовитися від куріння.

ЦІКАВО

# НЕЗВИЧАЙНІ ІСТОРІЇ З ЛІКАРСЬКОЇ ПРАКТИКИ НЕЙРОХІРУРГА ПЕТРА ГУДАКА

Лариса ЛУКАЩУК

**ЗА ПОНАД ЧВЕРТЬ СТОЛІТТЯ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ В ОДНІЙ З НАЙВАЖЧИХ СФЕР МЕДИЦИНИ – НЕЙРОХІРУРГІЇ – У ДОЦЕНТА ТДМУ ПЕТРА ГУДАКА НАЗБИРАЛОСЯ ЧИМАЛО ЦІКАВИХ ІСТОРІЙ ДИВОВИЖНОГО ЗЦІЛЕННЯ, СПРАВЖНЬОГО ЛІКАРСЬКОГО ХИСТУ ТА ВЕЛИКОЇ ЖАГИ ДО ЖИТТЯ САМИХ ПАЦІЄНТІВ.**

— Останніми роками нам вдалося досягнути певних успіхів, освоїти оперативні втручання, яких я раніше ніколи не проводив, приміром, за інсульту в немовляти, якому всього два тижні від народження, — розповідає Петро Гудак. — Цей крововилив у мозок трапився у дитини через вроджену патологію судин головного мозку. Також доводилося оперувати переломи хребта шийного, грудного, поперекового відділів у осіб до вісімнадцяти років. Утім, дуже важливо, аби пацієнти вчасно йшли до лікаря, бо одужання в більшості випадків залежить від того, настільки вчасно звернувся пацієнт. Не варто чекати, особливо, коли йдеться про травму. З цього приводу мені пригадався випадок з сімдесятилітньою бабусею, яка збирала у лісі хмиз та спіткнувшись випадково впала на кущ терену. Усе б нічого, але колюча гілка завдовжки 5 сантиметрів, проткнувши орган зору, потрапила у головний мозок. Ось, погляньте, він у моїй колекції «артефактів». Найпримітніше те, що під час проведення комп'ютерного обстеження дерев'яне стороннє тіло було непомітним. Гілку ми виявили вже, коли пацієнтка була на операційному столі. Вона потрапила в медіальний кут лівої орбіти, саме біля очного яблука. В мозку ж засіла дуже глибоко, добре, що вчасно виявили та видалили її. Інша людина хтозна чи вижила б за такої ситуації, бо подібні ураження, як правило, ускладнюються менінгітами. Наша ж бабуся, очевидно, мала сильну жагу до життя, а ще ніколи до цього випадку не приймала антибіотики й узагалі будь-які ліки. Вона навіть зір не втратила й інфекція у неї не розвинулася.

Якось отримую виклик до пацієнта одного із сіл області. У повідомленні зазначається, що медики запідозрили інсульт. Коли прибув на місце події, з'ясувалися, що у чоловіка стріляли, дрібнокаліберна куля ввійшла в бровну ділянку та вхідний отвір був зовсім непо-

мітним. Травма надзвичайно складна, бо куля пройшла через обидві гемісфери мозку — з правої лобної ділянки до лівої потиличної частки. Вперше за всю мою практику довелося досягти дрібнокаліберну кулю, пройшовши раневий канал головного мозку на всю довжину аспіратора, тобто майже 15 сантиметрів!

Поранення з нарізної зброї лише в художніх фільмах не є жахливими. Пригадую колишнього офіцера, який, повернувшись з Афганістану, вистрілів собі в скроню з пістолета Макарова. Куля пройшла навиліт,



Петро ГУДАК

проте на секції після його смерті було встановлено, що кінетична енергія кулі, пройшовши від скроні до скроні на дрібні уламки розтрощила всю основу черепа, розчавила увесь мозок. Дивно, але після пострілу він прожив ще півтори доби!

Петро Степанович розповів трагічну історію про учасника Євромайдану, якому куля зі зміщеним центром ваги калібру 5,45 мм поранила плече — ввійшла справа, а вийшла у протилежному напрямі зліва, проборождала всі прилеглі тканини на своєму шляху.

— Проти євромайданівців застосовували й кулі калібру 12,7 мм, від яких не було порятунку, — каже лікар. — Ними поранили багатьох людей на Майдані й кожен постріл був, по суті, смертельний. На документальних кадрах було зафіксовано, як такі кулі буквально зносили поранених на кілька метрів. Важко розумом осягнути, як до мирних мешканців могли застосувати кулі калібру 12,7 мм, які пробивали навіть бронезилети. Така зброя на відстані 150 метрів пробиває крицеву броню товщиною 16 мм і навіть транспортний засіб, тому людей, які перебувають всередині, можна травмувати. У житті іноді складаються такі

непередбачувані обставини, твердить лікар, коли усе життя людини вміщується у дві-три хвилини. Добре, якщо є хтось поруч і вміє надати меддопомогу. Як трапилося з хлопчиком, якого врятувала рідна бабуся. А сталося от що: дитина пасла корову, ніщо не віщувало біди, але випадково вона зайшла на чужий город, а господар обійся, довго не думавши, узяв каменюку та кинув хлопцеві наздогін у потилицю. Камінь потрапив саме у ту ділянку, де перетинаються три великих венозних синуси, тому такі кровотечі зазвичай є дуже масивними. Але бабуся не злякалася і не розгубилася, а старим дідівським методом зупинила кров — приклала м'якуш свіжого хліба до рани та забинтувала. Ясна річ, продовжили рятувати хлопчину нейрохірурги на операційному столі, але якби не бабуся, то випадок міг би стати летальним. За словами лікаря, найнебезпечніша кровотеча при ураженні голови може трапитися за пошкодження синусів, так званого, верхнього сагітального та поперекового синусів. У таких випадках виправдані всі засоби — навіть звичайний жіночий тампон на 4 краплі чи хлібний м'якуш може, як не дивно, слугувати кровоспинним засобом, а відтак врятувати чиєсь життя.

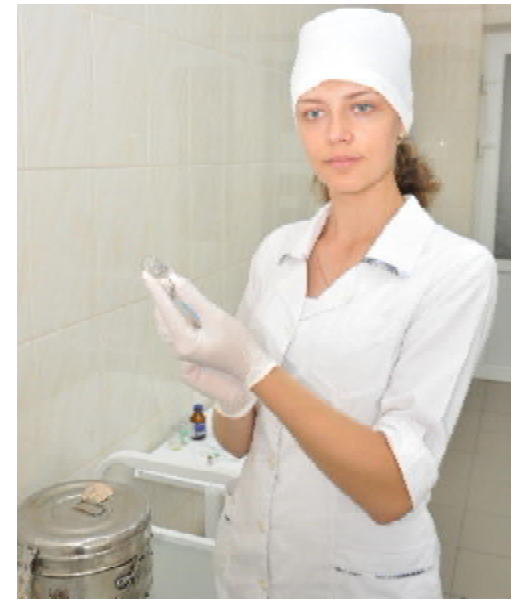
— Пригадався ще один випадок. Звільнений з в'язниці молодий чоловік отримав ножове поранення в шию з пошкодженням сонної артерії. Не розгубившись, він затиснув місце проходження артерії двома пальцями, так дістався медичного закладу, — розповідає Петро Степанович. — Але у моїй практиці були й протилежні ситуації, коли людина через незначне пошкодження, як кажуть у народі, стекла кров'ю. Чоловік розбив вітрину шафи й шматочком скла розрізав собі поверхневу скроневу артерію. Рана невелика, але він не вповрався. А вартувало лише притиснути артерію в ділянці рани до кістки. Знаєте, нині важкі для нашої країни часи й ніхто не відає, яка небезпека нас може підстерігати. Тому в моїх планах піти на вишкіл з вивчення особливостей сучасного ведення бойових дій, самозахисту та відновити навички користування зброєю, а усім співвітчизникам доброю підмогою стали б знання з домедичної допомоги, здобути їх — святий обов'язок кожного українця.

РАКУРС



Марія ПЕТРИЦА,  
палатна медична сестра офтальмологічного відділення

Фото  
Миколи  
ВАСИЛЕЧКА



## ОЛІЇ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

### КУНЖУТНА

Кунжутна олія — не частий гість на кухнях сучасних господинь. Вона має дуже легку консистенцію, солодкуватий присмак, цінується за велику кількість вітамінів у своєму складі. У кунжутній олії дуже багато цинку, кальцію. Ці властивості обумовлюють лікування кунжутною олією таких захворювань, як остеопороз і нефрит, пієлонефрит, схильність до тромбозу. Корисно вживати кунжутну олію при кишкових кольках, для зниження кислотності, для поліпшення згортання крові, для профілактики задишки та астми. Крім того, корисно ввести в свій раціон кунжутну олію тим, хто страждає на цукровий діабет. Для зниження ваги та нормалізації обміну речовин, при ожирінні олія з кунжуту стане незамінним продуктом.

### ЛЛЯНА

Вживання лляної олії дуже корисно для жінок. Вона сприяє тому, що в організмі активізується вироблення естрогену — гормону, якого в жіночому організмі критично не вистачає. У цій олії міститься багато вітаміну Е, вітаміну F, а також В і А. Тож її вважають засобом продовження молодості та краси, для профілактики скупчення холестерину в організмі, для поліпшення стану волосся й шкіри. Її необхідно вживати вагітним жінкам. Регулярне вживання вранці лляної олії дозволяє зробити волосся пишним, додати їм блиску та саяйва. Лікування захворювань волосся за допомогою лляної олії можливо не лише за допомогою її вживання всередину. Її застосовують у складі корисних косметичних масок. Олію потрібно підігріти, використовуючи водяну баню, нанести на волосся до основного миття. Накрити голову плівкою, теплим рушником, укутати на 3-4 години. Після цього волосся промити, як звичайно. Так лляною

олією можна зміцнити слабе волосся, додати йому блиск і підживити. Вона добре прибирає лупу та чинить оздоровчий вплив на шкіру голови.

### ГІРЧИЧНА

Гірчична олія — теж рідкість на наших столах. Багато років тому її вважали однією з найбільш елітних видів рослинної олії, і була лише в царських родинах. Тоді це був справжній «імператорський делікатес». Її цінність полягає у великому вмісті жиророзчинних вітамінів А, В, D, К, Р. Це той необхідний комплекс, який необхідний для профілактики та захворювань судин, капілярів, для підвищення їх міцності та еластичності. У гірчичній олії багато каротину, який відіграє важливу загальнозміцнювальну роль. Для цієї рослинної олії характерний високий вміст бактерицидних речовин. Вона має антисептичні властивості, тому її використовують для лікування застудних захворювань. Окрім того, її застосовують для лікування серцево-судинної системи, шлунково-кишкових захворювань. Медики радять для профілактики вживати вранці по 1 ч. л. гірчичної олії перед їжею.

### КУКУРУДЗЯНА

Кукурудзяна олія стала вельми популярною. Не дивно, адже це справжнє джерело вітаміну Е. Вона багата ненасиченими жирними кислотами. Вітамін Е дозволяє зміцнити організм та імунну систему. Вона сприяє уповільненню процесів старіння в організмі, є прекрасним антиоксидантом. Кукурудзяна олія поліпшує обмінні процеси, знижує вміст холестерину, покращує роботу печінки та жовчного міхура. Лікування захворювань за допомогою кукурудзяної олії дозволяє боротися з мігренню, астмою, нежитьом. Вона дуже цінна для жіночого організму, для відновлення роботи нервової системи.

# ПОЗБУДЬТЕСЯ ЗАКРЕПІВ – ВІДЧУЄТЕ РАДІСТЬ ЖИТТЯ

Лариса ЛУКАЩУК

**ЗАКРЕПИ – РІЧ ВЕЛЬМИ НЕПРИЄМНА, Й КОЖЕН З НАС, ХОЧА Б РАЗ У ЖИТТІ, ВІДЧУВАВ ЦЕ НА «ВЛАСНІЙ ШКІРІ». АЛЕ НАЙГІРШЕ ТЕ, ЩО ПРО ЦЮ ПРОБЛЕМУ МОВИТИ НЕ ПРИЙНЯТО, ТОМУ Й БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ СТРАЖДАЮТЬ «МОВЧКИ». ВІДОМО, ЩО КОЖЕН ДРУГИЙ МЕШКАНЕЦЬ ПЛАНЕТИ ПОТЕРПАЄ ВІД ЗАКРЕПІВ, ПОЧИНАЮЧИ ВІД НОВОНАРОДЖЕНИХ МАЛЯТ І ДО ЛЮДЕЙ ДУЖЕ ПОВАЖНОГО ВІКУ. НЕПРЯМИМ ПОКАЗНИКОМ Є ВЖИВАННЯ ПРОНОСНИХ: У США, НАПРИКЛАД, ЇХ РЕАЛІЗУЮТЬ НА 225 МЛН. ДОЛАРИВ ЩОРІЧНО. ЧИ ЛЕГКО ПОЗБУТИСЯ ЗАКРЕПІВ, ЩО СПРИЧИНЯЄ ЦЕЙ СТАН КИШКІВНИКА І ЯК ДІЯТИ ТИМ, КОМУ ЦЯ ПРОБЛЕМА ДОБРЕ ВІДОМА, З'ЯСОВУВАЛИ В ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРИ ЮРОВСЬКОЇ.**

– Олександр Богданівно, розкажіть, будь ласка, як медична наука трактує саме поняття – закреп та які причини його появи?

– Закреп – це хронічна затримка випорожнення кишечника більш як на 48 годин, відчуття неповного випорожнення чи утруднення виділення твердого вмісту прямої кишки. Причин, які спричиняють ці труднощі, безліч. По-перше, аліментарні, тобто пов'язані з неправильним харчуванням. Ми споживаємо не ту їжу («з точки зору» травного тракту), їмо нерегулярно, а організм цього не вибачає. Також не любить він одноманітної їжі – модні нині монодієти не сприяють випорожненню кишечника. Манна каша, слизисті супи, перетерта їжа, міцний чай та кава, шоколад, чорниця – все це «неправильні» продукти.

Багатьом з нас знайомі закрепи, які виникають на новому місці, – в готелі, чужому домі, в лікарні... Є проблеми й у тих, хто через професійні обов'язки не може покинути робоче місце й здійснити акт дефекації. З часом у них виникає хронічний закреп, а лікувати його треба за допомогою психотерапевта: лікар, який лікує тіло, тут безсилий.

Ще одна причина закрепів, теж вельми поширена, – малорухливий спосіб життя. Він притаманний людям розумової праці, а також літнім. Найліпший помічник у цій ситуації – ходьба, фізкультура. Ті, хто, наприклад, багато

часу проводить за комп'ютером, мають узяти за правило робити перерву, вставати з-за столу, виконувати якісь вправи.

– Але це так звані функціональні причини цієї патології, а є й ще органічні?

– І справді так. Перше місце серед них посідають захворювання кишечника. От коли слід терміново звернутися до гастроентеролога. Також буває закреп проктогенний, коли здійснити природну потребу заважають тріщини в ділянці анального отвору чи наявність геморою. Від цих напастей лікує фахівець-проктолог, до нього й слід поспішити. Ще до закрепів може призвести отруєння нікотином у курців.

І нарешті, причина, яка має насторожити наших читачів. Якщо все життя ви належали до категорії тих, хто вранці має нормальні випорожнення, а з віком у вас раптом почалися закрепи, слід негайно звернутися до лікаря, адже це може слугувати грізним симптомом.

Узагалі, в літніх людей закрепи спостерігаються частіше, ніж у молодих, як правило, нашаровуються кілька причин: пенсіонери не дуже добре харчуються, переважає одноманітна їжа, наявність різних захворювань, які сприяють закрепам, до того ж дово-

диться пити різні медикаменти... Але це не означає, що із закрепами треба миритися.

– Чула, що багато людей рятуються від закрепів проносними засобами...

– Я цілковито проти вживання проносних препаратів, хоч якими популярними вони не були б. Ліпше змінити свій раціон і зайнятися спортом, більше рухатися. Про харчування поговоримо докладніше. Той, хто впевнений, що в нього немає таких захворювань, як панкреатит, виразка шлунка, має ввести у свій раціон хліб з борошна грубого помелу з висівками. М'ясо ліпше приготувати одним шматком, не перемелювати. Рибу їжте нежирних сортів, овочі – в сирому, відвареному та тушкованому вигляді у великій кількості. Вилучають овочі, багаті на ефірні олії: редька, редиска, цибуля, часник, а також гриби й макаронні вироби.

Каша показана ячна, пшенична, гречана, яйця – у вигляді омлету.

Детальніше розповім про солодоші. У боротьбі із закрепами допомагають курага, інжир, чорнослив, мармелад, пастила, зефір, молочна карамель, джеми, варення, цукор, мед – усі ці продукти є жовчогінними засобами. Чай потрібно пити неміцний, корисні соки – фруктові та овочеві – морквяний та томатний.

За обговорюваної проблеми корисні овочеві супи, кисломолочні продукти, олія та вершкове масло, обмежити слід комбіжири й сало. У раціоні має бути все потрібне людині, тобто білки, жири, вуглеводи, а також мікроеле-

менти й вітаміни. Крім того, на день треба випивати 2-3 л рідини, щоб вміст кишківника постійно був вологим. Хай будуть головним другом у розв'язанні цієї проблеми гарбузи, з яких можна приготувати понад 100 корисних і смачних страв – каші, салати, соки, пироги. Гарбузи ретельно очищать організм від шлаків, і в тому числі слизову оболонку кишківника. Щоденне вживання чорносливу у вигляді компотів, пюре також ефективно стимулює функцію кишківника. Не полінуйтеся скласти для себе таку таблицю: продукти-друзі та продукти-вороги для уникнення закрепів.

Дуже важливо привчити свій кишківник трудитися, для цього в харчовому раціоні клітковини має бути не менше 25 г. Саме тому треба більше вживати хліба з цільного зерна, овочі, фрукти. Але пам'ятайте про один з недоліків клітковини: вона може посилити закреп, якщо ви не випиваєте норму води – не менше 2 л на добу.

Найпростіший же й безпрограшний рецепт – салат з тертих варених буряків. Із невеликою кількістю часнику й волоськими горіхами чи зі сметаною. Запивати можна кефіром. Ефект перевірений.

Рекомендую завести харчовий щоденник, аби визначити, які продукти ліпше сприяють спорожненню саме вашого кишківника, робити вправи, що сприяють перистальтиці, і, як показує практика, за 2-3 тижні можна привчити кишківник до нормальної роботи.

## РАКУРС



Ірина БіЛА, палатна медсестра торакального відділення (ліворуч); Олег ДЗІХ, завідувач стоматологічним відділенням (праворуч)

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



## ПОРАДИ

### ЯК ПРИСКОРИТИ ОБМІН РЕЧОВИН В ОРГАНІЗМІ

**ЧЕРЕЗ ПРОБЛЕМИ З ТРАВЛЕННЯМ ВИНИКАЄ БАГАТО ІНШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ТОМУ ВАРТО ЗНАТИ, ЯК ПРИСКОРИТИ ОБМІН РЕЧОВИН В ОРГАНІЗМІ.**

Здивуєтеся, але способи прискорити обмін речовин

дуже прості: по-перше, зменшити об'єм шлунка, по-друге, збільшити кількість прийомів їжі, а не кількість самої їжі.

Щоб виконати першу умову, варто зрозуміти, скільки ви можете з'їсти за один прийом їжі. Це можна зробити, порівнявши тарілку з

вашою долонею, обсяг їжі не повинен бути більшим. Чим більше ви їсте, тим більше розтягується ваш шлунок, через що, аби його наповнити вам потрібно буде кожен раз більше їжі. А боротися з почуттям голоду дуже складно. Для нормального функціонування організму нам потрібно

зовсім небагато їжі, а її залишки йдуть у підшкірний жир.

Дуже складно, звикнувши їсти великими порціями, їсти менше. Робити це можна поступово, але в будь-якому випадку потрібно проявити максимальну силу волі та витримку, щоб не покласти собі в тарілку зайвого. Звісно, спочатку буде-

мо відчувати голод навіть після прийому їжі, але з часом це мине, оскільки, щоб насититися, наш організм потребуватиме дедалі менше їжі. Варто знати, що після їжі ви не повинні відчувати насичення, ситість приходить трохи пізніше, примаїже сорок хвилин опісля. Малий обсяг їжі засвоюється швидше та якісніше.

ЛІКУЄ ПРИРОДА

СМАЧНОГО!

# ЧОРНОБРИВЦІ І ПОЛІКУЮТЬ, І РАДІСТЬ У ДУШУ ПРИНЕСУТЬ

Одвічним українським символом вважають чорнобривці. Осінньої пори, коли на клумбах вже не так багато квітів, вони тішать нас своїм різнобарв'ям і терпким неповторним запахом. Утім, мало хто знає про лікувальні властивості чорнобривців. Ця рослина володіє великою цілющою силою. Скажімо, у народній медицині водний настій квіток чорнобривців у давнину застосовували як сечогінний, потогінний та протиглислий засіб. Пили чай з чорнобривців для лікування діареї та шлункових кольок. Мексиканські індіанці використовували настоянки чорнобривців для посилення лактації в матерів-годувальниць, полегшення ревматичного болю. А в Індії соком свіжовичавленого листя рослини лікували екзему.

## КРАСИВІ, ЗАПАШНІ ТА КОРИСНІ

Сучасні дослідження підтверджують цілющі властивості цієї рослини. Було виявлено, що чорнобривці допомагають вилікувати печінку й нирки, а в разі запальних процесів — знімають біль. Настої чорнобривців поліпшують обмін речовин. На початковій стадії цукрового діабету вони здатні знизити кількість цукру в крові, позитивно впливаючи на підшлункову залозу. У разі інших захворювань, які виникають унаслідок ураження підшлункової залози й порушення обміну речовин (псоріаз, вітіліго, діатези, нейродерміти, випадання волосся, погіршення зору), чорнобривці також ефективні.

У квітках цієї рослини містяться каротиноїди, які знижують ризик розвитку катаракти. До того ж приємний аромат чорнобривців підніме настрій та зніме нервову напругу. Чорнобривці можна додавати в компоти й киселі, які набувають не лише особливого запаху, а й лікувальних властивостей, підвищують стійкість організму до застуди, грипозних захворювань, різних мікробів, рятують людину від вірусів і бактерій, зміцнюють імунітет. Проте слід бути обережним з кількістю їх застосування, позаяк квіти й особливо листя багаті на ефірні олії, тому великі дозування годяться не всім.

Для початку спробуйте такий настій: одну квітку покладіть у кухлик, залийте окропом. Через

15 хвилин процідіть і випийте. Ви відразу відчуєте, годиться вам таке лікування, а чи ні.

Особливо корисні червоно-коричневі квіти, які найбагатші каротином (провітамін А) та пігментами.

## НАРОДНА МЕДИЦИНА РАДИТЬ

• Профілактика та лікування гінекологічних захворювань.

Для профілактики потрібно взяти одну квітку чорнобривців, залити 1 склянкою окропу й приймати по 0,25 склянки 4 рази на день.

Для лікування готують такий відвар: 3 квітки разом зі стеблечками залити 400 мл гарячої води, кип'ятити 5 хвилин, охолодити за кімнатної температури й процідити. Приймати тричі на день до їди.

Залежно від ступеня захворювання, приймати за схемою: 21 день прийом, 7 днів перерва, курс лікування триває 2-3 місяці.

• У разі нежитю й гаймориту добре робити такі інгаляції: заварний півлітровий чайник облити окропом, 5 бутонів чорнобривців залити окропом так, щоб вода доходила до нижньої основи носика. Обгорнути чайник рушником. Через 5 хвилин вдихати повітря з носика ротом, видихати носом. Коли ніс починає вільно дихати, то робити вдих носом, видих — ротом.

• Олія чорнобривців лікує рани та опіки. Щоб приготувати засіб, потрібно подрібнені квітки залити олією 1:1 на ніч, а вранці потримати на водяній бані 30 хвилин за температури 60-70 градусів.

Цю олію використовують і в разі запалення дихальних шляхів, зокрема, бронхітів: полегшує рух слизу, нейтралізує застійні явища, допомагає від кашлю.

• Ванни з відваром чорнобривців заспокоюють нервову систему, допомагають у стресових ситуаціях, знімають занепокоєння, відновлюють душевну рівновагу. Рекомендують у разі неврозів, депресій, невпевненості та розгубленості.

• Для лікування та профілактики захворювань підшлункової залози: 1 квітку чорнобривців

подрібнити, заварити в 1 склянці окропу, настояти до охолодження й приймати по 1/4 склянки 4 рази на день. Це одноденна доза для лікування підшлункової залози та цукрового діабету.

• Заспокійливий, сечогінний, потогінний і протиглислий засіб: 1 ст. л. квіток залити 1,5 склянки



окропу, настояти 30 хвилин, процідити. Настій приймати по 2 ст. л. 3-4 рази на день.

• Для зміцнення стінок судин у разі зовнішніх і внутрішніх кровотеч: 2 ст. л. квіткових кошиків чорнобривців, 1 ч. л. квіток таволги (гадючника в'язолистого) залити 2 склянками окропу, настоювати в закритому посуді 20 хвилин. Пити по 1 склянці тричі на день до їди.

• Цукровий діабет: 50 штук квіток чорнобривців з темним відтінком залити 0,5 л горілки, настояти тиждень, а потім приймати цю настоянку по 1 ч. л. тричі на день до їди.

• Від артриту суглобів рук і ніг врятує відвар чорнобривців. Для приготування відвару 20-25 свіжих квіток залити 1 л води (трохи охололим окропом — майже 80 градусів). Уклати й настоювати до охолодження. Якщо використовуєте сухі квіти, то відвар готується з розрахунку 1 ст. л. квіток на склянку окропу. Настояний відвар треба процідити й відтиснути. Приймати від 1 до 2,5 л на день замість чаю та води. Тривалість лікування 1,5-3 місяці. Лікування треба повторювати кожні 6-12 місяців, залежно від самопочуття.

• Свіжий сік чорнобривців допомагає в разі укусів бджіл та ос.

• Поліпшити обмін речовин та оздоровити печінку допоможе такий рецепт: 5 квіток чорнобривців залити 1 л перевареної води, кип'ятити 3 хвилини на

слабкому вогні, процідити. Приймати по 250 мл до їди вранці й увечері. Курс лікування — 1 місяць, потім потрібно зробити тижневу перерву й повторити курс. Відвар можна використовувати й для зовнішнього застосування (як примочки) у разі шкірних захворювань.

• Завдяки седативним властивостям чорнобривці сприяють зниженню артеріального тиску. Слід подрібнити та змішати порівну квітки календули, чорнобривців, перцевої м'яти, залити 1 ст. л. з гіркою збору 1 склянкою окропу й залишити на 10-15 хвилин. Після цього процідити й додати 1 ч. л. меду. Випити за півгодини до їди. Приймати щодня. Незабаром тиск нормалізується, гіпертонія не турбуватиме.

• Лосьйон для обличчя омолоджувальний. Звечора 2 ст. л. подрібнених квіткових кошиків залити 1 склянкою окропу, настоювати ніч, процідити, відтиснути. В отриманий настій додати 1 ст. л. горілки й 1 ч. л. лимонного соку. Готовий настій зберігати в холодильнику. Протирати ним обличчя двічі-тричі на день.

## СПЕЦІЯ ТА ВОРОГ КОМАХ В ОДНОМУ

Але використовувати чорнобривці можна не лише в лікувальних цілях. Наприклад, у Туреччині чорнобривцями приправляють страви як спеціями, нарівні з базиліком і коріандром. Вони роблять їжу дуже корисною й сприяють нормальному травленню, а покладені в маринади — додають овочам аромату та пружності.

Крім того, в Мексиці сухі букетики цих квітів розвішують у будинку для відлякування настирливих мух. Оскільки ефірні олії, що визначають запах рослини, містяться в тій чи тій кількості не лише в суцвіт'ях, а й у всіх інших частинах чорнобривців, то для боротьби з непроханими комахами можна використовувати всю рослину. Відвари та настій чорнобривців можна застосовувати для боротьби зі шкідниками рослин.

А пакетики із сумішшю з висушених чорнобривців, полину, лаванди й інших дуже запашних рослин не будуть до смаку моли.

Отож, якщо у вашому саду цвітуть чорнобривці, не пропустіть гарної нагоди й устигніть запастися цими красивими й корисними квітами на зиму.

## ТУШКОВАНА КАРТОПЛЯ З КУРКОЮ ТА ЯБЛУКАМИ

Складники:

1 невелика курка, 1 кг картоплі, 3 яблука, 2 цибулини, 1 морква, 4-5 ст.л. сметани, 4-5 ст.л. майонезу, 50-100 г сиру, часник — до смаку.

Приготування:

Курку розріжте на шматки, посоліть, поперчіть та обсмажте на олії до золотистого кольору. Складіть в гусятницю, поверх викладіть цибулю, нарізану півкільцями, і моркву, натерту на великій тертці (цибулі та моркви половину норми). Змішайте сметану з майонезом і полийте овочі. Картоплю наріжте скибочками, посоліть і поперчіть, викладіть цибулю, моркву та яблука, які залишилися, нарізані скибочками. Додайте приблизно 500 мл води. У сметанний соус додайте третій сир і часник, пропущений через прес, і залийте яблука. Поставте в нагріту до 180-200°C духовку та готуйте під накривкою майже годину (або більше — залежить від духовки).

## ЛІНИВИЙ ЯБЛУЧНИЙ ПИРІГ

Складники:

1 скл. борошна, 1 скл. манної крупи, 1 ч.л. розпушувача, 100 г вершкового масла, 800-900 г яблука.

Приготування:

Змішайте в мисці борошно, манну крупу та розпушувач. Очищені від шкірки яблука натріть на крупній тертці. Форму для випічки змастіть вершковим маслом, викладіть на дно половину борошняної суміші, а відтак і яблука та засипте їх манкою, а зверху викладіть другу частину борошняної суміші. Поверх розкладіть шматочки вершкового масла. Поставте форму в розігріту до 180-200°C духовку на 25-30 хвилин. Випікайте до рум'яної скоринки.

## ЯБЛУЧНІ КІЛЬЦЯ В КЛЯРІ

Складники:

1 яйце, 2 ст.л. вершкового масла, 2 ст.л. цукру, 3 ст.л. сметани, 4 ст.л. горілки (коньяка або рому), 60 г борошна, 3-4 яблука, цедра лимона, щіпка солі.

Приготування:

Розтопіть масло, з'єднайте з цукром, сіллю, яйцем і цедрою лимона. Додайте сметану, борошно та горілку. Розмішайте до однорідності. Тісто має вийти густою нежирною сметаною. Якщо вийшло густо, додайте горілки. Яблука очистіть від шкірки, спеціальним пристосуванням видаліть сердцевину й наріжте кільцями товщиною 1 см. Умочіть яблучні кільця в кляр та обсмажте у великій кількості розпеченої олії. Викладіть на паперовий рушник, щоб вбрався зайвий жир. Подавайте гарячими з чаєм.

## ГОРІХИ ТА СЕРЦЕ

Якщо їсти горіхи щодня, можна в середньому на 20 відсотків знизити ризик смерті від різних захворювань, вважають американські онкологи.

«Найочевиднішою користю було зниження на 29% смертності від серцевих недуг, — уточнюють науковці. — Крім того, ми



побачили істотне зменшення (на 11%) ризику смерті від онкологічних хвороб».

Фахівці проаналізували раціон і стан здоров'я 76 тисяч жінок та 42 тисяч чоловіків. З'ясувалося, що в тих, хто їв горіхи рідше, ніж раз на тиждень, імовірність смерті знижувалася на 7%; у тих, хто раз на тиждень, — на 11%; два-чотири рази — на 13%; п'ять-шість разів — на 15%; сім чи більше разів на тиждень — на 20%.

Йдеться насамперед про во-

лоські горіхи, але й від інших (ліщини, фундуку, кеш'ю, фісташок) користь майже така ж (виняток, можливо, — арахіс). Але слід мати на увазі два застереження. По-перше, ці дари природи треба споживати сирими, без термічної обробки та без солі. А по-друге, всі горіхи — висококалорійний продукт, тож людям з надмірною вагою варто дотримуватися помірності.

**РАКУРС**



**Віра ГУСАК, молодша палатна медсестра пульмонологічного відділення (ліворуч); Ольга НАГІРНА, молодша медсестра хірургічного відділення (праворуч)**

**Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА**



**СКАНВОРД**

Відповіді у наступному числі газети

2. Рід музики

3. Суцвіття злаку

4. Мас-медіа

5. Ювелірний виріб

6. [Image: Woman in traditional dress]

7. Нота

8. Вранішня зоря

9. Напій

10. Західний цінний папір

11. Супутник Юпітера

12. Коefіцієнт корисної дії

13. Улюбленець бабусі

14. Монтан

15. Старослов'янська літера

16. Ціашка

17. Надзвичайна подія

18. Казка

19. Грунтова поверхня під водою

20. Річка на Тернопіллі

21. [Image: Religious figure]

22. 4047 м<sup>3</sup>

23. Вимерлий птах

24. Ткачина

25. Врятували Рим

26. Жніття

27. Річка в Ірані, Туркменістані

28. Документ

29. Інфекційне захворювання

30. Акціонерне товариство

31. Ім'я

32. Короткі записи

33. Пістолет

34. Нервова клітина

35. -...банк

36. Упаковка

37. Брат Либіді

38. Французький актор

39. Душа в Єгипті

40. Організація козаків

41. Обледений сніг

42. Легкий м'яч

43. [Image: Man in uniform]

44. [Image: Man in uniform]

45. Професіонал

46. Людський орган

47. Гурт овець

48. Райцентр на Тернопіллі

49. Працьотий порошок

50. Газ

51. Місто в Росії

52. Комаха, що жалить

53. Підтримка знатної особи

54. Рівчак

55. Повесть М. Гоголя

56. Колоча акула

57. Райцентр на Полтавщині

58. [Image: Man in uniform]

59. Німецький фізик

60. Клич журавля

61. Китай

62. Ремонтно-будівельне управління

63. [Image: Man in uniform]

64. Сотка

65. Папуга

66. Літак

67. Робочий одяг

68. Дикий віслик

69. Захворювання

**СМІШНОГО!**

**«Я ЗЛАМАВ РУКУ В ДВОХ МІСЦЯХ, ЛІКАРЮ».  
«БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ. НАДАЛІ УНИКАЙТЕ ТАКИХ МІСЦЬ»**

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

– Мона?  
– Не мона, а тебе!

менше – годину. Та й узагалі, ходити пішки, причому кожен день, незалежно від погоди.

– Лікарю, кожного ранку, після того, як я встану, у мене цілу годину паморочиться голова.  
– Вставайте на 60 хвилин пізніше.

– Так, що у вас з рукою?  
– Я зламав її у двох місцях, лікарю.  
– Будьте обережні. Надалі уникайте таких місць.

– Коли ж краще, – запитує пацієнт. – До того, як я розношу пошту чи після?

У кабінет логопеда заглядає чоловік:

– Все буде гаразд, – каже лікар пацієнтові, – лише вам потрібно більше перебувати на свіжому повітрі, щонай-

Молодий звертається до окуліста:  
– Лікарю, у мене після весілля почалися проблеми із зором: я не бачу грошей!

**І НАОСТАНОК...**

**НЕБЕЗПЕЧНІ АНТИБІОТИКИ**

**ЧАСТЕ ВИКОРИСТАННЯ ЦИХ ПРЕПАРАТІВ ЗАДЛЯ ЗБІЛЬШЕННЯ ПОГОЛІВ'Я СВІЙСЬКИХ ТВАРИН ВИКЛИКАЄ ЗБІЛЬШЕННЯ КІЛЬКОСТІ НЕБЕЗПЕЧНИХ БАКТЕРІЙ, СТІЙКИХ ДО ЦИХ ЛІКІВ. УПРАВЛІННЯ З КОНТРОЛЮ ЯКОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ США (FDA) ОГОЛОСИЛО ПРО НОВИЙ ПЛАН ПОСТУПОВОЇ ВІДМОВИ ВІД ЗАСТОСУВАННЯ ПЕВНИХ АНТИБІОТИКІВ У ПРОДОВОЛЬЧОМУ ЛАНЦЮГУ.**



совують для лікування людей. Хвороби, спричинені бактеріями, стійкими до медикamentів, найімовірніше, будуть смертельні для людини, заявляє FDA. Звіт, оприлюднений раніше, показав, що 81 відсоток сирого фаршу з індичатини був забруднений резистентними бактеріями. Стійкі до антибіотиків мікроби виявилися у майже 69 відсотках свинячих відбивних,

55 відсотках яловичого фаршу та 39 відсотках курятини. Антибіотики, як відомо, додають у корм худобі та птиці для запобігання хворобам, а також як стимулюючий засіб. Загалом 2013 року для потреб тваринництва було закуплено 29,9 мільйона фунтів антибіотиків, і лише 7,7 мільйона фунтів з них не становлять небезпеки для людей.

Один зі співавторів проекту д-р медицини Гейл Гансен заявив: «Ситуація нездорова вже в тому сенсі, що тварин годують антибіотиками, аби не хворіли, але водночас додають антибіотики і в корми, і у воду, щоб тварини швидше росли. Однак, якщо підтримувати худобу здоровою, можливо, лише застосовуючи ліки, то слід переглядати систему». Ажте людина не приймає антибіотики для профілактики, виходячи на вулицю, іронічно зазначив д-р Гансен.

**Відповіді на сканворд, вміщений у № 16 (132), 2015 р.**

1. Універсал. 2. «Нива». 3. Рада. 4. Арбітр. 5. Злука. 6. Штандарт. 7. Доба. 8. СТБ. 9. Булка. 10. Ура. 11. Шов. 12. НРУ. 13. Агат. 14. «Гопак». 15. Снасть. 16. Пан. 17. Ательє. 18. Тереховля. 19. Сік. 20. Па. 21. Юре. 22. Сіач. 23. Тодось. 24. Театр. 25. Дзьоб. 26. Юань. 27. Одеса. 28. Орач. 29. Ре. 30. Орден. 31. Ангар. 32. Намисто. 33. «Яса». 34. «Аркан». 35. Карпати. 36. Стан. 37. Ра. 38. Аз. 39. Арка. 40. Кір. 41. Анна. 42. Вертеп. 43. Аза. 44. Ват. 45. ТТ. 46. Пеня. 47. Перо. 48. Три. 49. Степ. 50. Ар. 51. Гол. 52. Трію. 53. Олір. 54. Пора. 55. Львів. 56. Галичина. 57. ЛАЗ. 58. Оз. 59. Як. 60. Крути. 61. Глина. 62. Лев. 63. РГ. 64. Ан. 65. Новина. 66. Лис. 67. Ва. 68. Дах. 69. Мул. 70. «Хо». 71. Ас. 72. Лад. 73. Тин. 74. Ти.