

ЛІКАР

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

РЕНАТА ВИБИРАНА: «ОПТИМІСТИ ЛЕГШЕ ДОЛАЮТЬ НЕДУГУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЇЙ ЩОДНЯ ДОВОДИТЬСЯ ДАРУВАТИ НАДІЮ ХВОРИМ І РАЗОМ З НИМИ БОРОТИСЯ ІЗ СТРАШНОЮ НЕДУГОЮ. ВЧАСНО ВІЯВЛЕНИЙ ДІАГНОЗ, ПРАВИЛЬНЕ ЛІКУВАННЯ ТА ОПТИМІСТИЧНИЙ НАСТРІЙ ХВОРОГО – ОСНОВНА ЇЇ ЗБРОЯ. ДИВЛЯЧИСЬ НА ЦЮ ТЕНДІТНУ ТА УСМІХНЕНУ ЖІНКУ, ДИВУЄШСЯ, ЗВІДКИ СТИЛЬКИ СИЛ Й ЕНЕРГІЇ У НЕЇ БЕРЕТЬСЯ. ВЖЕ 16 РОКІВ ЛІКАР-ОРДИНАТОР ГЕМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ РЕНАТА ВИБИРАНА ПРАЦЮЄ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ.

– Гематологія – доволі непроста галузь у медицині, особливо в психологічному сенсі. Чому, власне, її обрали?

– Тато свого часу працював хірургом, а мама – медсестрою, старша сестра – лікар-терапевт, позаштатний гематолог. Мені просто судилося пов'язати життя з медициною. Після школи навчалася у Тернопільській медичній академії ім. І. Горбачевського. Закінчила інтернатуру та влаштувалася на роботу в гематологічне відділення університетської лікарні. Моя наставниця – завідувача відділенням Галина Григорівна Кміта, а науковим керівником нині є професор Ігор Жулкевич.

Гематологія – доволі непроста, але надзвичайно цікава. Маємо змогу через окуляр мікроскопа встановити діагноз. Деякі гострі лейкози, на жаль, не змогли перемогти в усьому світі. Проте є такі онкологічні хвороби, з якими завдяки науково-технічному прогресу, новітнім лікам, вдається боротися.

– Як змінилося відділення гематології за роки, які ви тут працюєте? Чи почастішали випадки онкології?

– Колись ми самі шукали пацієнтів, а нині відділення переповнене. На жаль, онко-

талася за килим і впала. Після чого її почав боліти хребет. Гадала, що за якийсь час минеться. Пізніше звернулася за допомогою до мануальних терапевтів. Словом, так тягнулося до трьох місяців, жінка по-



логічні недуги помолодшали. Пригадую, у нас лікувалася жінка 28 років з множинною мієломою. Якось вона вночі йшла до дитини та зашпор-

чала ходити з паличкою. Її скерували на комп'ютерну томографію, яка й показала, що в неї не лише проблеми з хребтом, а йде ураження

плоских кісток – черепа, тазу. Ми зробили стерильну пункцию. Аналіз кісткового мозку показав, що відсоток плазматичних клітин, які мають бути в нормі до 5-ти відсотків, у неї ж – 50. На жаль, врятувати її не вдалося. Узагалі в молодому віці онкологія набагато швидше розвивається.

– Ознаки, які можуть вказувати на рак? Які симптоми мають насторожити?

– Онкологія любить «маскуватися» під багатьма симптомами. Знаєте, навіть звичайна слабкість може вказувати на рак. Причинами ж є болі в кістках, температура, яка не пов'язана з переохо-

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Леся ВІНЯРСЬКА,
м. Тернопіль:

«З допомогою фахівців університетської лікарні вдалося встановити точний діагноз. Нещодавно провели операцію із заміни колінного суглоба. Я ніби заново на світ народилася, залишивши в операційній останній свій нестерпний біль, який безперестанку дошкуляв мені понад чотири місяці. Але лікарі запевняють, що згодом повернуся до активного життя. Ресурсу штучного суглоба мені вистачить на все життя, якщо його берегти, поводитися обережно, обходитися без надмірних навантажень. Одне слово, є тверда надія повернення до повноцінного життя. Тож через вашу газету хочу щиро подякувати своєму лікуючому лікарю Сергію Гаряню. Натхнення, наснаги та невичерпної сили бажаю в його нелегкій праці! Окремі слова щирої вдячності усьому медичному персоналу травматолого-ортопедичного відділення університетської лікарні».

Марія ХАВАР, м. Бучач:

«Лікуюся в гастроентерологічному відділенні. Сюди скерували мене з районної лікарні. Останній місяць турбував біль у правому боці. Після ретельних обстежень лікарі виявили у мене поліп у жовчному міхурі. Зараз проходжу курс лікування. Хочу від щирого серця подякувати всім лікарям, медсестрам, молодшому медичному персоналу за належний догляд і турботу. Нехай Господь оберігає їх та їхніх рідних».

АФОРИЗМ

**ЗДОРОВ'Я
НАБАГАТО
БІЛЬШЕ ЗАЛЕЖИТЬ
ВІД ВАШИХ ЗВИЧОК
І ХАРЧУВАННЯ, НІЖ
ВІД ЛІКАРСЬКОГО
МИСТЕЦТВА.**

Д. ЛЕББОК

(Продовження на стор. 2)

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

<p>Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail hazeta.univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2,23 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ЛІКАР

РАКУРС

РЕНАТА ВИБИРАНА: «ОПТИМІСТИ ЛЕГШЕ ПЕРЕНОСЯТЬ НЕДУГУ»

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

– Які випадки у вашій практиці вас найбільше вразили?

– Якось до нас звернувся молодий чоловік. Спочатку лікувався у районній лікарні. Скаржився на сильний біль за грудиною. Після магнітно-резонансної томографії йому встановили діагноз – «плеврит». Утім, жодних симптомів, окрім болю за грудиною, не було. Пацієнту приписали курс лікування, через який час біль минув. Але згодом чоловік знову звернувся до лікарів. Цього разу боліло горло. Після аналізу крові досвідчений районний лікар одразу ж скерував його до нас. З'ясувалося, пацієнт захворів на гострий лімфобластний лейкоз. Нам вдалося йому допомогти. Він зараз на підтримуючій терапії. Завдяки тому, що вчасно виявили хворобу, лікування доволі успішне.

– Чи правда, що онкологічні захворювання передаються спадково?

– Ми спостерігали хворих, коли онкологічне захворювання передавалося через покоління. У бабусі була мієлома, а потім в онука, у тітки був лімфолейкоз, а пізніше його виявили у небожа. Вчені вже довели, що наші хвороби виникають внаслідок мутації хромосом, відбувається генетична поломка нашого хромосомного апарату і під впливом токсичних чинників, довкілля, неправильного харчування, стресів розвивається недуга. Але це вже закладено, що саме цей недолід буде. При всіх захворюваннях бажано робити цитогенетичне обстеження. Вже навіть поломка тих хромосом вказує чи це доброякісний чи злоякісний перебіг недуги у пацієнта.

– Здебільшого рак звучить як вирок. Наскільки можна продовжити життя людині з такою важкою недугою?

– Усе дуже індивідуально. Хочу сказати, що оптимісти якось легше переносять недугу, вона не з такою блискавичною швидкістю

прогресує. Є така категорія пацієнтів, які глибоко не вникають у своє захворювання й щиро переконані, що в них усе буде гаразд. У мене була така пацієнтка з гострим лейкозом, яка прожила два роки. Були ж такі пацієнти із хронічною лімфоїдною лейкемією, які жили 20 років. Ті, хто все ретельно вивчає про недугу, знають, які мають бути симптоми, важче переносять і борються з нею. Зараз існує тактика «спостерігай і очікуй». Ми спостерігаємо за пацієнтом і якщо бачимо, що кількість лейкоцитів дуже зростає або лімфатичні вузли збільшуються, то тоді вже розпочинаємо хіміотерапію, а так не варто квапитися. Зважаючи на те, що пацієнти з такою недугою здебільшого похилого віку, то «хімія» може лише загострити давні болячки й людина може померти аж ніяк не від онкологічної патології.

– За кордоном дотримуються думки, що пацієнт повинен знати свою недугу та бути морально готовим боротися з нею. Якщо виявляють онкологічне захворювання, відразу повідомляють, скільки у людини залишилося часу жити. У нас же здебільшого про справжній діагноз спочатку дізнаються родичі. Як бути? Цікаві щодо цього ваші міркування.

– Родичам завжди кажу правду, а от з деякими хворими треба бути дуже обережною. Мене навчив один випадок у моїй практиці. Одна пацієнтка просила сказати, чи в неї немає білокрів'я. Переконувала, що, знаючи правду, збереться із силами та буде боротися. У той час вона була дуже важка. Заробила цю недугу в Польщі, коли збирала полуницю. Сам господар жодного разу не зайшов до теплиці без спеціального одягу та маски, а вона разом з заробітчанами, ягоди збирала голіруч. Пестициди та хімія, якими обробляли полуницю, дали своє. Коли я їй сказала-таки, що в неї лейкемія, але трішки лег-

шої форми. За дві години вона померла. Може такий випадок лише співпадіння, але стараюся після цього бути обережною, є ж різні люди за характером, психологічним станом. А якось мені привезли пацієнтку в дуже важкому стані. Кажу чоловікові, що його дружині, може, день-два залишилося жити. Він хапається за серце і каже, що недавно переніс інфаркт. Я його відразу посадила, дала заспокоїливі, а потім пояснила, що була змушена розповісти... За 16 років практики усіляке траплялося.

– Як боретеся з негативом? Як любите відпочивати після роботи?

– Стараюся роботу залишати поза межами лікарні. Звісно, не завжди так вдається, адже будь-якої хвилини можуть зателефонувати. Одначе вдома поринаю з головою у побутові справи. Маю двох синів, тож домашніх клопотів вистачає. А ще люблю вмоститися з цікавою книжкою.

Продовжіть, будь ласка, речення:

- Лікарня для мене...
– ... моє життя, адже це місце, де відчуваю себе потрібною, а для мене це надто важливо.
- У роботі...
– ... виконавча.
- У дитинстві мріяла...
– ... стати співачкою. Але не судилося, не маю сильного голосу.
- Моїм життєвим кредом є...
– ... стався до людей так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.
- Найбільше приносить радість...
– ... спілкування з дітьми.
- Найулюбленіше місце на землі...
– ... де є море, сонце та любі моєму серцю люди.
- Кохання це...
– ... коли поруч з людиною завжди.
- Друзі бувають...
– ... і не бувають.
- Щастя...
– ... коли водночас на душі спокійно та тіло рветься до бою.

- Не можу обійтися без...
– ... теплих обіймів свого чоловіка.
- Найбільшим досягненням вважаю...
– ... свою сім'ю.
- Діти для мене...
– ... моє і чоловікове повторення – найкраща наша копія.
- Від дітей вчуся...
– ... вірити у дива.
- Кожна людина у житті...
– ... має знайти своє правильне місце.
- Мій день розпочинається з...
– ... обіймів чоловіка.
- Успіх це...
– ... коли ставиш перед собою мету та доводиш справу до кінця.
- Найкращий відпочинок для мене...
– ... читання художньої книжки.
- Важкої хвилини...
– ... згадую мить, коли мені було легше.
- Молитва для мене...
– ... сповідь перед собою та Богом.
- Якби зустрілася з Богом...
– ... подякувала б Йому за все.
- У житті буває...
– ... по-різному, головне – залишатися людиною.
- З кожним роком...
– ... розумієш, що ще так багато треба встигнути зробити.
- Три речі найважливіші для мене...
– ... батьки, сім'я, робота.
- Якщо б виграла мільйон...
– ... це велика спокуса, я б його розподілила між рідними або віддала б чоловікові – він завжди знає, що робити з такими грошима.
- На безлюдний острів взяла б з собою...
– ... усіх рідних.
- Сподіваюся на...
– ... краще життя для свого народу.
- Востаннє мене найбільше вразило...
– ... неймовірно сильна віра пацієнта в мене, як лікаря.
- Хочу, щоб...
– ... всі були щасливими.
- Кожна людина повинна...
– ... на своєму місці все робити якнайкраще, тоді будемо жити добре.
- Осінь для мене...
– ... час збирати врожай – час замислитися, що зроблено за рік і не засмучуватися, якщо щось не так. Адже після зими настане весна, а це нові сподівання та здійснення нових мрій.



Ольга ГРУЖАНСЬКА, молодша медсестра торакального відділення (вгорі); Галина ДОРОЖ, молодша медсестра отоларингологічного відділення (внизу)



НАРОДНИЙ РЕЦЕПТ

ЯКЩО ВАЖКО ДИХАТИ

Причин задишки (по-науковому, диспноє) чимало. Це і серцеві недуги, і зайва вага, і тромбофлебіт, і залізодефіцитна анемія, і гіпоксія (нестача кисню в організмі), і гіпоксемія (низький уміст кисню в крові)... Боротьба із задишкою починається з лікування хвороби, яка її спричинила, а це має робити тільки лікар. І все ж пропонуємо старовинний народний рецепт від диспноє. Треба взяти літр меду (певна річ, натурального), сік десяти лимонів, десять головок часнику (почищених і пропущених через млинок для м'яса). Усе це ретельно перемішати та поставити на тиждень у закритій банці в темне місце. Цієї кількості суміші має вистачити на два місяці.

Вживати слід по чотири чайні ложки раз на день, не поспішаючи, повільно розсмоктуючи одну порцію за іншою. Кажуть, що цей засіб від задишки допомагає навіть старим людям з цілим «букетом» хвороб.

ДОСЛІДЖЕННЯ

БРОНХОСКОПІЯ: НЕПРИЄМНО, АЛЕ НЕОБХІДНО

Лариса ЛУКАЩУК

**ПРО ГАСТРОСКОПІЮ,
ЯКЩО НЕ ВСІ, ТО
БІЛЬШІСТЬ ХОЧА Б ВІД
ЗНАЙОМИХ ДЕЩО ЧУЛИ.
А ОТ КОЛИ ЛІКАР ПРИ-
ЗНАЧАЄ ПОДІБНЕ ІНСТРУ-
МЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕН-
НЯ – БРОНХОСКОПІЮ, НЕ
КОЖНОМУ Й ВІДОМО,
ЩО Ж ЦЕ ТАКЕ.**

— Бронхоскопія — це метод візуального обстеження внутрішньої поверхні трахеї та бронхів з допомогою оптичного приладу — бронхоскопа, — каже завідувач ендоскопічного відділення університетської лікарні Володимир Буцкін. — Для проведення таких інвазивних втручання користуємося відеоендоскопічною апаратурою останнього покоління, це дозволяє детально оглянути бронхіальне дерево, особливо малодоступні його ділянки. Сам фібробронхоскоп виготовлений з еластичного скловолокна, освітлювальної та оптичної систем. Також є можливість зафіксувати отриману інформацію з допомогою комп'ютера та передати її для ознайомлення фахівцям інших клінік.

Під час бронхоскопії прово-

дять анестезію слизової оболонки, також забір бронхіального секрету на мікобактерії туберкульозу, атипів клітини, посів мокроти на чутливість до антибіотиків, видаляють сторонній предмет. В особливих випадках — під час затруднених інкубацій під контролем бронхоскопа вводять інтубаційну трубку в трахею. Фахівці відділення виїжджають у складі бригад разом з торакальними хірургами в райони області до пацієнтів з політравмами.

**КОМУ
ПРИЗНАЧАЮТЬ?**

Як правило, для цього виду втручання пацієнта скеровує торакальний хірург.

До найчастіших показань належать: кровохаркання, сухий кашель (якщо немає даних про серцеву недостатність чи астму), при підозрі на новоутвір або хронічне запалення бронхів.

Окрема історія — дослідження, аби знайти та знешкодити сторонній предмет, що потрапив у дихальні шляхи.



Особливо часто цим займаються дитячі ендоскопісти — у них цілі колекції гудзиків, значків, дрібних іграшок, горошин і перлин, вилучених з бронхіального дерева маленьких пацієнтів.

Під час бронхоскопії лікар може взяти біопсію: гострогубці бронхоскопа відщипнуть невеликий шматочок слизової бронха, який в патоморфологічному відділенні дослідять спеціалісти. Це дозволить встановити правильний діагноз у сумнівних випадках. Іноді бронхоскопію використовують з лікувальною метою, щоб ввести лікарські препарати або розширити звужені

бронхи та встановити стенти (розширювачі).

Багатьох пацієнтів турбує, як вони будуть дихати під час дослідження.

Для того, щоб зменшити неприємні відчуття в гортані та уникнути блювотного рефлексу, перед процедурою порожнину рота зрошують розчином лідокаїну. Діаметр бронхоскопа значно менший від просвіту бронхів, і задихнутися в будь-якому випадку не вийде. До того ж під час дослідження лікарі рекомендують пацієнтам дихати часто й поверхнево, як собачка, — це не лише відволікає від процедури, але й додатково пригнічує блювотний рефлекс.

**ЯК ГОТУЮТЬСЯ ДО
ДОСЛІДЖЕННЯ?**

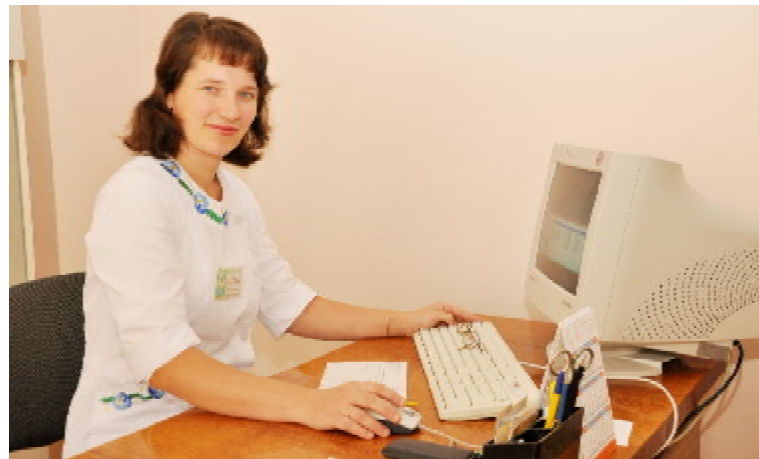
Напередодні ввечері не можна їсти. Перед сном можна прийняти пігулку заспокійливого, емоційна людина може повторити прийом і вранці, але це потрібно узгодити з лікарем. Вранці до дослідження краще не пити. Якщо у вас знімні зубні протези, перед бронхоскопією їх потрібно зняти. Чи потрібно здавати аналізи? Так, аналіз на визначення групи крові та резус-фактора, маркери вірус-

них гепатитів, сифілісу та ВІЛ, коагулограму (аналіз крові на згортання). Обов'язково потрібно попередити лікаря, якщо ви постійно приймаєте препарати, що розріджують кров. Де і як проходить дослідження? Пацієнт сидить на стільці або лежить на кушетці. Перед лікарем — великий монітор, на який передається зображення ваших дихальних шляхів. Лікар-ендоскопіст детально огляне всі бронхи й занесе зображення в пам'ять комп'ютера. Якщо лікар вирішить брати біопсію з підозрілої ділянки, буде потрібно ще 1-2 хвилини.

**ЯКІ НЕПРИЄМНІ
ВІДЧУТТЯ
ЗАЛИШАЮТЬСЯ
ОПІСЛЯ?**

Анестезія може викликати неприємні відчуття в горлі, утруднене ковтання слини. Ці симптоми зникають через 40-60 хвилин. Через подразнення слизової бронхів може з'явитися невеликий кашель, іноді з прожилками крові в мокроті. Якщо протягом дня ці симптоми минули — порядок, якщо тривають — скажіть про це лікарю. Чи потрібна шпиталізація? Це дослідження проводиться, як правило, у ендоскопічному відділенні в амбулаторних умовах. В особливо складному випадку можуть призначити жорстку бронхоскопію, яку виконують під наркозом у стаціонарі.

РАКУРС



✱
Світлана КОРБА,
медсестра полі-
клініки (вгорі);
Іван
БІЛОЗЕЦЬКИЙ,
лікар-стомато-
лог стоматогі-
чного відділення
(праворуч)
Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА



КІСТКОВЕ РОЗРОСТАННЯ

П'ЯТКОВА ШПОРА

Пекучий гострий біль, схожий на відчуття цвяха у п'яті, — саме на такі симптоми скаржаться ті, хто страждає на п'яткову шпору. За даними рентгенологічних досліджень, такі шпори виявляють у кожної четвертої людини похилого віку, частіше в жінок. Шпори розвиваються внаслідок порушень обмінних процесів.

П'яткова шпора — це кісткове розростання у вигляді загостреного шипа або дзьоба на п'ятковій кістці внаслідок відкладання там солей кальцію. Може бути від двох до 10 міліметрів. Воно й викликає подразнення, а згодом запалення всіх прилеглих тканин. Сприятливими факторами для утворення п'ятоквих шпор є плоскостопість (виявляється у 90% пацієнтів), надлишкова вага, захворювання хребта й великих суглобів (артрити), ревматизм, інфекційні хвороби, нейроцистозні та судинні розлади, тривалі перевантаження стопи (наприклад, високі підбори, спортивні

навантаження).

Для полегшення стану радять носити спеціальні ортопедичні устілки, призначають масаж, ЛФК, фізіолікування: ультразвук, електрофорез з йодидом калію, новокаїном, УФО, магніто-, лазеротерапію, лікування стероїдними препаратами (гідрокортизон, кеналог, діпроспан), що вводять у найбільшійшій точці. Ефект настає майже відразу (якщо стероїд вводять у поєднанні з анестетиком). За необхідності можна зробити повторну ін'єкцію через місяць. По суті, всі процедури спрямовані на те, аби шпора стала поруватою та поступово розсмокталася.

Народне лікування рекомендують застосовувати такі настоянки та компреси:

- змішайте 1 ст. ложку соняшникової олії з 50 г нашатирного спирту, змочіть бавовняну серветку в розчині та покладіть на хворе місце. Робіть щоденно протягом місяця;
- розімніть 1 пігулку анальгіну та змішайте з невеликою

кількістю йоду. Ватною паличкою нанесіть отриманий розчин на п'яту, повторюйте за необхідності;

- на водяній бані розчиніть 5 г мумію та 100 г меду, остудіть. Втирайте суміш на ніч у хворе місце;
- прив'яжіть до п'яти листок лопуха або подорожника, можна насипати в шкарпетку перцю. Подорожник і лопух знімуть запалення, а перець прогріє хворе місце;
- потримайте ноги в гарячому сольовому розчині півгодини — 3 ст. ложки на літр води, потім протріть та одягніть вовняні шкарпетки;
- пропустіть через млинок для м'яса чорну редьку, прикладіть суміш на ніч до хворого місця. Ефект зазвичай відчутний уже після кількох процедур;
- залийте 20 г подрібнених кедрових горіхів 200 г горілки та дайте тиждень настоятися. Вживайте по столовій ложці тричі на день до їди три тижні. Так само можна приймати настоянку шабельника болотного (продається в готовому вигляді в аптеці).

ПОЛІПРАГМАЗІЯ, ПОЛІФАРМАКОТЕРАПІЯ: ДОЦІЛЬНІСТЬ ТА БЕЗПЕЧНІСТЬ

Олександра ОЛЕЩУК,
завідувач кафедри
фармакології з клінічною
фармакологією ТДМУ,
професор, представник
Державного експертного
центру МОЗ України

**ТЕРМІН ПОЛІПРАГМАЗІЯ
(ВІД ГРЕЦЬКОГО «POLY»
– БАГАТО І «PRAGMA» –
ПРЕДМЕТ) ОЗНАЧАЄ
НАДМІРНІСТЬ МЕДИЧНИХ
ПРИЗНАЧЕНЬ. СИНОНІМА-
МИ ЦЬОГО СЛОВА, КОЛИ
МАЄТЬСЯ НА УВАЗІ
ПРИЗНАЧЕННЯ ЗНАЧОЇ
КІЛЬКОСТІ ЛІКАРСЬКИХ
ЗАСОБІВ (ЛЗ), Є ПО-
ЛІФАРМАКОТЕРАПІЯ,
ПОЛІФАРМАЦІЯ.
ОСТАННІЙ ТЕРМІН РЕКО-
МЕНДОВАНИЙ ВООЗ.**

Згідно з ХХІV виданням медичного словника Dorland поліфармація – це одночасне використання декількох різних ліків. Деякі лікарі використовують також термін «кофармація» для характеристики відповідних необхідних раціональних призначень препаратів, а термін «поліфармація» застосовують при нерациональній комбінації ліків. Водночас іноді доволі важко визначити, чи певна комбінація ліків є прийнятною та доцільною, а чи ні.

Невиправдане або надмірне використання ліків завдає зазвичай більше шкоди здоров'ю пацієнтів, ніж користі. Так, згідно з дослідженням, яке провели в США, причиною шпиталізації 103 (4,1%) з 2499 пацієнтів став розвиток побічних реакцій (ПР) на ліки. З 60 препаратів, що викликали ці ПР, найпоширенішими були серцеві препарати, антибіотики та протипухлинні агенти. П'ять (4,9%) хворих померли і 11 (10,7%) мали загрозову для життя реакцію. Двадцять сім відсотків таких ПР можна було б уникнути за умови більш ретельного добору та дозування лікарських засобів ЛЗ. В Англії ПР на ЛЗ є причиною 6,5% усіх шпиталізацій і, щонайменше, 5 тисячі смертей на рік. Поліфармакотерапія викликає також необґрунтовані додаткові витрати коштів держави та її самих хворих. І, нарешті, нерациональне використання ліків почасти

підвищує попит серед хворих на певні медикаменти, призводить до вичерпання матеріальних ресурсів і втрати пацієнтами довіри до системи охорони здоров'я загалом.

Які ж основні причини надлишкової фармакотерапії?! Це, на думку професора А.Б. Зіменковського, одночасне застосування ЛЗ з подібним механізмом дії; призначення нової схеми лікування без скасування раніше призначених ЛЗ; профілактичне призначення ЛЗ для запобігання розвитку побічних реакцій. В одному з фармако-економічних досліджень було продемонстровано, що середня кількість препаратів, які приймають пацієнти (як за призначенням лікаря, так і при самолікуванні), становить 10,5, при цьому в 96% випадків лікарі не знали точно, що приймають їхні пацієнти. Терапевти та інші лікарі загальної практики випишують 80% ЛЗ, але досвідчені медики знають, що лише третину з них пацієнти приймають правильно, а інші не використовують взагалі, передають іншим пацієнтам або приймають лікарські засоби, які аж ніяк не показані цьому пацієнту. Дослідження, яке провели в лікувально-профілактичних закладах Росії, показало, що у середньому в поліклініці пацієнт отримує 4,5 ЛЗ, а в стаціонарі – 7,5. У 75% хворих, які проходили стаціонарне лікування, кількість одночасних призначень складала понад 10 одиниць! Однією з причин поліпрагмації є також поліморбідність (одночасний перебіг кількох захворювань у різних фазах і стадіях).

Одна з основних причин розвитку побічних реакцій при поліфармакотерапії – це взаємодія лікарських засобів. Дослідження Kurfees et al, 1987, які базувалися на аналізі листків призначень лікарів загальної практики, показали, що всі пацієнти приймали два та більше препаратів, і 32% пацієнтів – п'ять або більше ЛЗ одночасно. Негативний результат взаємодії ЛЗ встановлено у 42% випадків. 27% взаємодій належать до категорії важких або потенційно небезпечних. Кінцевий результат поліпрагмації завжди відрізняється від суми очікуваних ефектів кожного препарату, тому важко передбачити мож-

ливі ПР у таких ситуаціях. Не всі лікарі достатньо обізнані щодо взаємодії ліків. Сучасні довідники пропонують таблиці сумісності двох лікарських препаратів, а що стосується трьох і більше, то видається, що до пошуку відповіді на це життєво важливе питання сучасна клінічна фармакологія ще не вбралася.

При тривалому застосуванні препаратів (William Steers, 2007) побічні реакції зустрічаються у 9,8 з 100 пацієнтів, у той час, як запобігти їх розвитку можна у 4,1 з 100 пацієнтів. Жінки більш схильні до поліфармації, ніж чоловіки в усіх вікових категоріях, окрім осіб після 80 років, причому в віці до 60 років переважає мала поліфармація (2-4 ЛЗ), а після 60 – велика (5 і більше ЛЗ). За даними ДП «Державний експертний центр МОЗ України», 2013 року при застосуванні двох ЛЗ негативні наслідки фармакотерапії виникли у 27,6 відсотка випадків, трьох і більше ЛЗ – у 41,6%. 2012 року при призначенні трьох і більше ЛЗ негативні наслідки фармакотерапії виникали у понад 60% випадків, зафіксованих методом спонтанних повідомлень.

Водночас сучасна медицина пропагує тезу, що фармакотерапія повинна бути етіопатогенетичною, комплексною, раціональною та базуватися на стандартах і протоколах надання медичної допомоги населенню. Згідно з визначенням ВООЗ раціональна фармакотерапія – це призначення пацієнтам лікарських засобів відповідно з клінічною ситуацією та необхідністю в адекватних дозових режимах, що забезпечують оптимальний терапевтичний ефект і відповідають індивідуальним потребам організму, протягом необхідного проміжку часу та за найменшою вартістю для пацієнтів і для суспільства. Проаналізувавши більшість затверджених на разі протоколів надання допомоги населенню при різних патологічних станах, ми не знайшли жодного, який використовував би монотерапію, для переважної більшості ситуацій пропонується до 5 ЛЗ (мала поліфармакотерапія).

Термін «поліпрагмація» у наведених вище результатах досліджень був використаний з не-

гативними конотаціями для позначення надмірного лікування та невиправданого застосування ліків. Однак іноді в реальній клінічній ситуації доволі важко визначити, є певна комбінація ліків прийнятною чи ні. Це залежить від типу ліків, хвороби, пацієнта, кваліфікації лікаря, здатності його оцінити доцільність та ризики застосування кожного препарату. Для пацієнтів, які страждають від багатьох різноманітних хвороб, і для лікування певних клінічних синдромів (наприклад, застійна серцева недостатність, хронічні обструктивні захворювання легень, деякі психічні розлади, певні інфекції та пухлини і т.п.) поліфармакотерапія, з клінічної точки зору, є раціональною та необхідною. Пацієнти, які використовують значну кількість ЛЗ, заслуговують додаткової уваги, адже якість медичної допомоги у таких ситуаціях залежить від підвищеного ризику розвитку несприятливих реакцій на ліки, їх взаємодії та необхідності контролю за витратами.

Отже, як досягти ефективної фармакотерапії та уникнути поліпрагмації?! На нашу думку, слід дотримуватися таких принципів фармакотерапії:

1. Призначення кількісного мінімуму лікарських засобів з виключенням одночасного застосування кількох односпрямованих, взаємно несумісних або «необов'язкових» препаратів.

2. Лише обґрунтована політерапія – одночасне застосування кількох лікарських засобів або форм за умови їх максимальної біологічної сумісності (спрямована політерапія для впливу на різні ланки патогенезу одного захворювання, вимушена політерапія для одночасного лікування при кількох захворюваннях із синхронним перебігом).

3. Багатоцільова монотерапія, тобто застосування лікарських препаратів і форм з можливостями використання системних ефектів одного з лікарських засобів для одночасної корекції порушених функцій кількох органів або систем.

4. Застосування фіксованих комбінацій ЛЗ (polyrills) з вивченими особливостями фармакокінетики та взаємодії.

5. Дотримуватися в своїй професійній діяльності принципу «Medice, non nocere».

9 листопада – 80 років ветеранові університету, доктору медичних наук Григорію Семеновичу ПРОТАСЕВИЧУ.

Вельмишановний Григорію Семеновичу!

Ректорат, профком і весь колектив університету щиро і щиро вітають Вас з 80-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, після 5 років практичної лікарської роботи успішно пройшли майже 40-літній трудовий шлях аспіранта, асистента, доцента, а останні 8 років – професора кафедри оториноларингології.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників першого покоління, відомого вченого та клініциста-оториноларинголога, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну не-



втомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як куратора студентських груп, відповідального за виховну роботу на курсі, лектора товариства «Знання».

Ваша професійна і громадська діяльність відзначені медаллю «Ветеран праці», подяками ректора, занесенням на Дошку пошани інституту.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановний Григорію Семеновичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

ХЛОРОВАНА ВОДА

Як ви ставитеся до хлорування води? Відповідь на таке запитання, як правило, негативна. Адаже цей процес призводить до того, що у водопійній воді при обробці хлором виникає певна кількість хлороформу, а це може спричинити численні захворювання, навіть рак.

Такого висновку дійшли вчені років із сорок тому, коли досліди на тваринах показали: хлороформ справді може викликати рак. Тоді ж епідеміологи порівняли карту поширення пухлин сечового міхура та кишківника в США з картою хлорування води. З'ясувалося, що там, де люди п'ють хлоровану воду, пухлини трапляються частіше.

Відтоді цей висновок не раз підтверджувався, але не раз і

піддавався критиці. Вчені, які не погоджувалися з тим, що хлорування води таке небезпечне, наводили як доказ своєї слушності низку фактів. Наприклад, те, що в лабораторних дослідах тваринам давали в тисячі разів більше хлороформу, ніж його отримує людина з водопійною водою. До того ж і хлор, і хлороформ зникають при переваренні води.

Прихильники хлорування

води вважають, що там, де таку воду не п'ють (а це зазвичай великі міста та села), спосіб життя відрізняється від способу життя людей, які мешкають у великих містах, і, ймовірно, саме через це люди там страждають від онкологічних захворювань рідше.

Який же висновок? На думку багатьох сучасних експертів, хлорування води – це найбільший винахід у медицині ХХ століття, який приніс величезну користь

людині. Саме хлорування води, а не відкриття антибіотиків чи пересадка серця врятувало найбільше життів. Хлорування зупинило розповсюдження кишкових інфекцій у містах.

Останнім часом з'являються нові методи знезараження води. Але вони поки що дорожчі за хлорування і не гарантують від зараження вже обробленої води після того, як вона пішла по трубах.

ВИДАЄТЕ?

НАТАЛІЯ УВАРОВА: «ДИТИНУ МЕНІ ЗБЕРІГ БОГ»

Мар'яна СУСІДКО

Кажуть, що у кожного – свій хрест. Одному Бог дає більше терпіння, іншому – менше, під силу, яку людина може витримати. Життєва історія рентгенлаборанта Наталії Уварової просто вражає й дає надію на допомогу вищих сил. За рік її маленька донечка перенесла чотири операції.

– Доня народилася із серйозною вадою – атрезія стравоходу з норицею. Саме такий діагноз поставили київські фахівці, – розповідає мама Марійки Наталія Уварова. – Словом, страховід був з'єднаний з легенями, відповідно їжа потрапляла у легені й дитина задихалася. У Тернополі лікарі помітили ваду аж на другу добу і то після того, як я уклінно попросила подивитися доню, бо їй молоко виходило носом. Спочатку лікарі заспокоювали, що вона наковталася навролопідних вод, але коли побачили, що Марійка синіє, забили на сполох. Пригадую, прийшла до мене в палату акушерка й «заспокоює», що, мовляв, ще народите здорову дитину, ця жити і так не буде. Уявляєте, як мені було чути такі слова?! Я насварила на неї, що не треба мені заживо дитину ховати. Коли всім приносили одноразові пакети для новонароджених, мені нічого не дали – неначе моя дитина померла. Вночі донечку повезли до Києва. Мене не взяли, бо породіль

лише на третій день випускають, і лікарі хвилювалися за моє здоров'я. Вслід за «швидкою» поїхала моя мама із сестрою на машині, однак їх відразу попередили: якщо на півдорозі «швидка» розвернеться, отже, дитина померла. Вони не вірили, що доведуть її живою.

У Київському інституті педіатрії, акушерства та гінекології НАМН України вже давно лікують маленьких пацієнтів з такими діагнозами, тому для київських спеціалістів Марійка не була чимось надзвичайним. Проте дітей у такому тяжкому стані, за словами лікарів, їм ще не привозили.

– Пульс і серцебиття у донечки були майже відсутні, – згадує мама дівчинки. – Вранці, 4 грудня, попри те, що було дуже велике християнське свято (Введення в храм Пресвятої Богородиці), професор вирішив прооперувати доню, бо на той час їй стало трохи краще. Я навіть не знала, що дитину оперують, – мама нічого не сказала, не хотіла, щоб я надміру хвилювалася, а сама в той час чотири години простояла на колінах під операційною – молилася. До неї підійшла черниця з Києво-Печерської лаври, запитала, що сталося. Коли мама розповіла, пообіцяла, що зателефонує до монастиря, хай там помоляться. А потім повернулася й заспокоїла, що, мовляв, у них є прозорливий священик, він сказав, що дитина буде жити...

Професор, коли вийшов з операційної, був страшенно стомлений. Наперед тішити рідних не став, бо якщо дитина переживе 10 днів, отже, є шанси й надалі, але стан стабільно важкий. А потім додав, що назвали її Марійкою.

– О восьмій вечора я якраз дісталася до Києва, лікар дозволила зайти до реанімації, щоб побачити доню, – розповідає Наталія Уварова. – Лише відразу попередила, щоб не плакали, бо дитина, мовляв, усе відчуває. Потім дозволяли приходити на трохи більше часу, бачили, що мої відвідини йдуть донечці на користь. Що й казати, в мамі з дитиною найміцніший зв'язок!

Бачити свою крихітку заінтубованою, на апараті штучного дихання, з купою трубок для Наталі було нестерпно. Вона щодня молилася до Господа і просила, щоб Марійка одужала.

– Тітка розповіла мені про життя святого Луки Кримського й подарувала книжечку з молитвами, – каже Наталія Уварова. – У ній я й прочитала, що дитина, яка приймає святе причастя, ніколи не помере. У мене зажевріла надія. Попросила священика прийти до реанімації. Лікарі спочатку були проти, але потім дозволили. Отець не знав, як причастити Марійку, бо вона була на апараті штучного дихання, але якось маленьку крихітку приставив їй до вуст. Бачили б ви, як Ма-

рійка посміхнулася, а потім з очей скотилася сльоза. Наступного дня вона почала самостійно дихати.

Після цього Наталія ще раз переконалася, якою великою є Божа сила. І хоча лікарі впродовж трьох місяців казали, що стан Марійки залишається стабільно важким, мати вірила, що з її крихіткою нічого поганого не станеться.

– Час від часу лікарі вручали мені довжелезний список ліків, які треба було купити, – ділиться думками пані Наталія. – І хоча нам дуже допомагали мої співробітники, мамині односельці, цього все одно не вистачало. За той рік продали все, що могли, і ще й у борги залізли. Через сім місяців нас відпустили ненадовго додому – в лікарні почався карантин і трохи було небезпечно залишатися. І хоча вдома й стіни лікують, для нас це стало справжнім пеклом. Марійка не вмila самостійно їсти, до того харчувалася лише через зонд. Я по краплинці давала їй їжу, але цього було недостатньо. Уявляєте? У рік вона важила лише сім кілограмів!

У Тернополі в Марійки піднялася температура, в обласній лікарні медики боялися навіть братися лікувати Марійку. Лікар сказав, що, напевно, розійшлися шви на стравоході.

– Знову почалося все спочатку, ми повернулися до Києва, – розповідає Наталія. – Донечці зробили ще дві операції. Тепер, якщо підняти кофтину, то на

Марійці живого місця нема, усе в рубцях.

Здавалося, Марійка почала помаленьку видужувати, але не тут то було... Одного дня у дитини з'явилися набряки на животі, руках, ногах.

– Професор саме пішов у відпустку й поїхав за кордон, як доні стало зле, – розповідає мати. – Марійка нагадувала живий труп. Лікарі лише хитали головами: ніхто не міг збагнути, що сталося, чого такі набряки? Я з відчаю втекла в парк, ридала й просила Бога, що, може, краще, щоб він її забрав, бо дивитися, як вона мучиться, просто несила. Але і її смерті я не переживу. На УЗД лікар сказала, що селезінка опустилася в таз, а наступного ранку прибігла, розповіла, що Марійка цілу ніч їй снилася й зробила дообстеження. Як з'ясувалося, помилилася – вода набиралася через інфекцію.

... У листопаді Марійці виповниться чотири роки. Вона ходить до дитячого садочка й живе звичним життям. Про пережите нагадують лише рубці на шкірі. Дівчинка бавиться, співає та дуже любить слухати казки.

– Уперше донин голос я почула у півтора року, через шви вона не говорила, – каже Наталія Уварова. – До двох років Марійці взагалі не можна було плакати, інакше відразу задихалася, і якщо її правильно не вдарити, могла відразу померти. Дякувати Богу – переросла. Марійка знає, що з нею було, і що Бог врятував її життя. Коли йдемо повз церкву, бере мене за руку, щоб піти помолитися. Хочу відвезти її в Голосіївський монастир у Києві, де я молилася до мощів монахині Аліпії та пообіцяла, якщо моя дитина виживе, приїдемо з нею удвох...

РАКУРС



✱
Оксана ДЕМУШ,
молодша медсестра урологічного відділення (ліворуч);
Наталія ПСУЙ,
медсестра пульмонологічного відділення (праворуч)
✱



ЦІКАВО

ШКОДА ЧИ КОРИСТЬ?

Медики та представники молочної промисловості й надалі сперечаються, чого більше людству від молока – шкоди чи користі?

Нещодавно американські експерти оголосили непастиризоване молоко одним з найнебезпечніших продуктів, бо воно, за їхнім твердженням, є поживним середовищем для різних хвороботворних бактерій, зокрема, тих, що викликають туберкульоз. Продаж непастиризованого молока заборонено в деяких країнах Європи, в Австралії та в половині штатів США. А от у Великій Британії чимало фермерських господарств продовжують торгувати необробленим молоком з-під корови, яке люди часто купують для лікування різних недуг, зокрема, того ж туберкульозу легень.

Прихильники щойно надосного молока запевняють, що в ньому набагато більше вітамінів, ви-

сока концентрація корисних бактерій, які сприяють роботі кишківника. Кажуть, що екзема зникає після трьох тижнів споживання такого молока. Швейцарські вчені обстежили вісім тисяч дітей та виявили, що ті, хто п'є сире молоко, на 41% рідше хворіють на астму.

Навіть у тих країнах, де продаж сирого молока дозволено, фермерські господарства підлягають ретельним перевіркам, їх змушують забезпечувати якомога стерильніші умови доїння. Однак при всіх стараннях ризик отримати від випитого свіжого молока якусь інфекцію все одно існує.

Учені твердять, що у світі взагалі немає абсолютно безпечних харчових продуктів, яку б обробку вони не проходили. Скажімо, сальмонела почасти наявна у продуктах птахівництва, але ж через це ніхто не забороняє продаж курей чи їхніх яєць.

ПРИКРАСИ З КАМІННЯ ОЧИЩАЮТЬ, ДОДАЮТЬ СИЛИ ТА СПОКОЮ

Лариса ЛУКАЩУК

**МАБУТЬ, НЕ ЗНАЙДЕТЬСЯ
В НАШОМУ КРАЇ ДІВЧИ-
НИ ЧИ ЖІНКИ, ЯКА Б НЕ
МАЛА СЕРЕД СВОЇХ
АКСЕСУАРІВ ХОЧА Б
РАЗКА НАМИСТА. ХТОСЬ
ПРИКРАШАЄ СЕБЕ ЛИШЕ
НА СВЯТО, А КОМУСЬ ДО
ВПОДОБИ ЩОДНЯ ОДЯ-
ГАТИ ІНШІ КОРАЛІ, БО Ж
І КОЛЬОРІВ, І ФОРМ
КОШТОВНИХ КАМІНЧИКІВ
– БЕЗЛІЧ. І В КОЖНОГО
СВОЯ ЕНЕРГЕТИКА, СВІЙ
БЛИСК, СВОЄ ЖИТТЄ-
ДАЙНЕ ТЕПЛО.**

Ще в давнину наші пращури використовували коштовне каміння з лікувальною метою. Згодом дарували прикраси з кристалами, зважаючи на темперамент і характер людини. Зрештою, виникла ціла наука літотерапія – тобто лікування камінням. Детальніше про цей напрям нетрадиційної медицини дізнавалися в лікаря-методиста обласного Центру здоров'я Ірини Гричук.

– Коштовні камені прикрашають людей від давніх часів, це їхня природна основна функція, – каже Ірина Гричук. – Але щораз більше людей використовують мінерали для оздоровлення, гармонізації або духовного розвитку своєї особистості. Діють камені завдяки своїй кристалічній решітці, хімічному складу, кольору, твердості, електромагнетизму, теплопровідності та іншим властивостям. Літотерапія перебуває зараз на етапі відродження і нових підходів у лікуванні та оздоровленні людей. Сучасні лікарі тривалий час не хотіли визнавати ефект дії мінералів, хоча медики Індії, Китаю, В'єтнаму, Японії з успіхом лікували важкі хронічні захворювання. Приміром, у Великобританії, США, Німеччині працюють науководослідні центри, де вивчають вплив мінералів на організм людини. Наші спостережливі предки знали, що носіння на своєму тілі того чи іншого каменя змінює людину, допомагає їй впоратися із життєвими негараздами та недужими й вистояти на життєвому шляху. Між каменем і людиною відбувається енергоінформаційний обмін. Кристали безперервно взаємодіють з навколишнім середовищем і людиною, посиляючи свої вібрації.

До кристалів належать міне-

рали зі суворо-впорядкованою решіткою.

Кожен камінь може виступати як оберіг (амулет), так і як талісман, це різні поняття.

Оберіг захищає свого володаря від негативного впливу ззовні, згладжує внутрішні позиви, які можуть йому нашкодити, підвищує опірність до захворювань, посилює інтуїцію, допомагаючи у такий спосіб уникнути загрози.

Талісман допомагає створити гармонічну особистість та посилити позитивні риси характеру. Але він не розвиває нові риси, які не були властиві володарю.

Узагалі ж, за словами Ірини Гричук, кожен сам інтуїтивно відчуває, яке каміння йому носити. Якщо обираємо, скажімо, прикрасу із синім каменем, у нашому організмі не вистачає енергії саме такого кольору. Коли ж людина за якийсь час вже навіть дивитись на ту прикрасу не хоче – отож її організм наситився.

Прикраси з каміння змінюють людину, додають їй сили та спокою. Сучасні вчені вважають, що каміння – це згустки енергії, які здатні отримувати, зберігати, акумулювати, генерувати енергію та випромінювати її.

Втім, аби змусити їх «працювати», перед тим, як носити прикрасу, потрібно зробити кілька процедур. Насамперед треба очистити каміння. Роблять це тому, що воно має властивість всмоктувати енергію – і не лише позитивну, а й негативну. Тож час від часу каміння треба позбавляти від цього. Це можна зробити кількома способами. Відтак, очищаючи прикраси, можна якийсь час їх потримати в холодній проточній воді під краном і потім витерти. Також можна покласти прикраси в слоїк з морською сіллю, розчиненою у воді на три години. Потім потрібно промити прикраси, воду вилити, а скляну посудину викинути. Експрес-методом очистити можна скористатися після того, як каміння побувало в чужих руках. Після цього потрібно перенести прикрасу через полум'я свічки п'ять разів.

– Окрім цього, після очистки потрібно ще й зарядити каміння, тобто вкласти таку програму, яку хочете, – каже лікар. – Відтак воно її виконуватиме.

Для вкладення програми у каміння насамперед потрібно

зручно сісти у кріслі, заплющити очі, руки поставити на колінах долонями догори й дихаючи, уявляти, що ви вдихаєте цілющу космічну енергію. Уявіть, як вона розходить-ся вашим тілом і нарешті, потрапляє до сонячного сплетіння. Потім візьміть виріб або камінець на середину долоні правої руки. Ліву руку поставте над виробом і тричі зробіть посилюючі до центру долоні, де лежить камінь. По-



думки тим часом закликайте інформацію, промовляючи такі слова: «Кристал – чистий, сильний, несе позитивну інформацію, енергію, чинить (те, що ви бажаєте, щоб чинив камінь. Згідно з його характеристиками), посилює, оберігає від...» Після такої процедури можна бути певними, що каміння віддаватиме свою позитивну енергію саме вам.

– Коштовні камені не лише приваблюють досконалість форм і грою барв. Вони чинять вплив на свого господаря, посилюючи чи послаблюючи ті чи інші риси характеру, тобто діють на емоційному, а також на фізичному рівнях, – каже лікар. – Ці властивості були помічені ще з давніх часів. Недаремно наші українські жінки носили на шиї в тому чи іншому випадку коралі, бурштин і перли.

Літотерапія як наука (лікування за допомогою мінералів) здавна була тісно пов'язана з медичною астрологією, що відображає вплив знаків Зодіаку й планет на фізіологічний та психологічний стан людини. В сучасних наукових джерелах є дані про спектри світлових випромінювань зодіакальних сузір'їв, кожне з яких має свій домінуючий

колір. І цей колір збігається з кольором каменю, що належать до цього сузір'я. Потужні світлові вібрації охоплюють всю земну кулю, і закони їх однакові як для макро-, так і для мікросмосу. Вібрації є діючими джерелами нашої сили, причому кожне окреме випромінювання має свої визначені як загальні, так і індивідуальні завдання та функції. Завдяки цьому всезагальному променевому впливу навколо кожного земного об'єкта виникає світла смуга випромінювання – вже відома нам аура.

Отже, домінуючий колір: сузір'я Лева – червоний, Рака – помаранчевий, Овна та Скорпіона – жовтий, Діви й Близнюків – зелений, Риби та Стрільця – блакитний, Тільця й Водолія – синій, Козерога й Терезів – фіолетовий.

Одним з напрямків використання цілющих властивостей мінералів є корекція з їхнього допомогою енергетичної системи тіла. Індійські літотерапевти вважають, що організм занедужує в тому випадку, коли настає дисбаланс семи кольорів тіла, що відповідають семи основним чакрам (енергетичним центрам тіла). Індійський та тибетський медики встановили зв'язок визначених мінералів з чакрами і рекомендують носити ті чи інші камені для покращення роботи органів і систем тіла.

Сучасна наука дає обґрунтування досвіду древніх медиків. Доведено, що світлова енергія може передаватися й перетворюватися не лише оком, але й також через енергетичну систему тіла. На цьому ґрунтується світлопунктура біологічно активних точок (БАТ) і шкірних зон монохроматичним світлом, променями гелію – неоновому і рубінового лазерів. Завдячуючи світловій енергії, відбувається прискорення біохімічних реакцій у результаті переходу молекул на більш високий енергетичний рівень. На клітинному рівні перетворювачем колірної активності є ДНК.

Основна властивість кристалів – це здатність отримувати, зберігати, нагромаджувати та передавати іншим об'єктам інформацію у вигляді тонких вібрацій. Існує дуже багато класифікацій каменів за гороскопом, місяцем народження, днем народження і т. д., але здебіль-

шого прикраси людина підбирає собі інтуїтивно, що перше сподобалося, те й потрібно наразі для підтримки енергетичних сил організму.

Можливості використання: – кристали можна носити при собі, час від часу брати в руки,

– вироби з каменю у вигляді статуєток, підсвічників, картин і ваз прикрашають квартиру та гармонізують енергетику в помешканні,

– покращення якості води – на декілька годин кладемо камінь у воду, така вода набирає властивостей каменю,

– біжутерія й прикраси з каменю носимо на собі, – медитація – медитуємо з кристалом в руці або накладаємо на енергетичний центр тіла,

– акупресура кристалічна – за БАТ,

– косметичні процедури і масаж тіла – як догляд, омолодження та зняття негативної енергетики,

– ванни з кристалами.

Після кожного контакту з каменем потрібно сполоснути ретельно під проточною водою, щоб зняти негативну інформацію.

На шиї носять ті камені, від яких розраховують отримати тривалий ефект, тобто камені, що впливають на залози внутрішньої секреції нервової системи загалом, групу органів (для збереження здоров'я). Намисто на шиї впливає на весь організм, зв'язує роботу органів в єдине ціле. Найбільш зручна форма – кольє, коротке намисто, кулон на короткому натуральному шнурочку. Таким чином, прикраси повільно, але надійно впливають не лише на саму людину, але й на людей, з якими вона спілкується, «фільтрує» енергію взаємин з ними, когось притягує, а когось – відштовхує.

Прикраси на довгому ланцюжку або довге намисто – це захист серця, органів дихання, травлення від впливу негативної енергії Зовнішнього світу, посилює інтуїцію. В ідеалі камінь має торкатися тіла. Ланцюжки з металу одягають лише поверх одягу – так здійснюється захист від негативної енергії. Вечері, знявши ланцюжок, обов'язково сполоснути під водою.

Бажаю всім читачам доброго здоров'я, гарного настрою, впевненості в своїх силах і толерантності у людських стосунках.

ГОРІХОВА ПОРА

Цьогоріч щедро вродили горіхи. Проте на ринках та у крамницях цей продукт не з дешевих. Воно й не дивно, адже саме горіхами сироводи та вегетаріанці замінюють м'ясні страви. У звичайних і волоських горіхах, які так щедро родять на нашій благодатній землі, міститься до 20% білка з усіма незамінними амінокислотами. Крім того, вітаміни E та F, C, P, токоферолі, багатий мінеральний комплекс, зокрема, залізо, кобальт, фосфор, фтор, мідь. З огляду на це, горіхи мають не лише неабияку харчову, а й лікувальну цінність: гартують захисні сили організму, стимулюють діяльність головного мозку, активізують м'язовий апарат, слугують захистом від застуд, раку, тромбофлебіту, атеросклерозу, хвороб травного тракту, старіння тощо. Відомий український лікар-фітотерапевт, професор Федір Мамчур писав: «Якщо порівняти кілограм горіха з іншими продуктами, то виявиться, що за поживністю він рівнозначний кілограму м'яса, риби, літру молока, кілограму хліба, картоплі та груш, разом узятих. Ядро горіха за калорійністю поживніше від пшеничного хліба втричі, картоплі — в сім, молока — в одинадцять, а від плодів різних садових культур — майже в п'ятнадцять разів». Горіхи вводять у раціон космонавтів і спортсменів. Отож горіхи — в стравах на щодень.

Квасоля з горіховою підливою. Відварену квасолю (2 склянки) викласти в полумисок і по-

лити підливою: ядра 5 горіхів ошпарити, зняти шкірку, підсушити на пателні та подрібнити (потерти качалкою); 25 г гірчиці змішати з цукром (35 г), додати 1 ст. л. яблучного оцту, добре вимішати, додати горіхи. Подаючи на стіл, посипати зеленню петрушки.

Салат з моркви. 2 морквини натерти на тертці з великими вічками, 2 яблука нарізати шматочками, все змішати з медом (1 ст. л.), лимонною цедрою та соком половини лимона, виклас-



ти в салатницю й посипати підсмаженими ядрами горіхів (2-3 ст. л.).

Салат зимовий. До натертої на тертці з грубими вічками морквини додати 3 ст. л. квашеної капусти, 1 ст. л. розсолу капусти, 1 ст. л. тертої редьки, по 2 ст. л. олії та журавлинного соку, подрібнені ядра 5 горіхів.

Салат з буряків. Зварені на парі буряки (200 г) потерти на тертці з грубими вічками, додати подрібнені ядра горіхів (2 ст. л.), заправити олією (1 ст. л.) та тертим часником (2 зубки).

Салат з буряків з чорносливом. Печені чи зварені на парі буряки (500 г) натерти на тертці з великими вічками та скропити оцтом. Додати поснічений попередньо запарений чорнослив (140 г) і подрібнені підсмажені горіхи (8 шт.). Заправити олією, сіллю, цукром.

Салат з печерицями. Три листки зеленого салату порізати тонкими смужками, варені печериці (100 г) — тонкими скибочками, горіхи (60 г) потовкти, все змішати, поливши олією,

лимона, вимішати. Вживати відразу після приготування.

Канапки з горіховою пастою. 3 батона (бажано вчорашнього) зрізати скоринку, надати йому форму прямокутника, розрізати впродовж на чотири шматки. Два з них намастити маслом (100 г) і покрити пастою: змолоти дві склянки горіхів та п'ять зубків часнику, змішати з розтертим з 2 ст. л. майонезу плавним сирком, накрити 2 ненамащеними шматками, вкласти в поліетиленовий пакет і 1-2 години потримати в холодильнику. Перед вживанням порізати на однакові канапки, можна проколоти шпажкою.

Дрібне печиво. У мисці 200 г м'якого масла, 1 склянку просіяної цукрової пудри та 2 г ванільного цукру збити впродовж 5-10 хв., поступово додаючи яйця (3 шт.), тоді додати 2 склянки кукурудзяного борошна та 10 мелених горіхів, готувати тісто збивати ще 3-5 хв. З допомогою чайної ложки викласти тісто на сухе деко, випікати 8-10 хв. за температури 200-220°C.

Телятина з горіхами. М'ясо (1,5 кг) розрізати натроє, посолити, обсмажити в смальці, скласти в посудину, поперчити, додати нарізані кружальцями морквину й цибулю (100 г), влити 200 мл білого сухого вина та тушкувати до готовності. Ще тепле м'ясо нарізати скибочками, кожен змастити горіхами, розтертими з кількома столовими ложками сметани, сіллю та червоним перцем. Тушковані овочі перетерти через сито, з'єднати з соусом, що утворився під час тушування, влити сметану (100 мл), посолити, підігріти й залити викладене на тарелі м'ясо.

Подавати з відвареним рисом та цвітною капустою з маслом.

ЦІЛЮЩІ ПЕЛЮСТКИ ЧАЙНОЇ ТРОЯНДИ

Чайну троянду в народі споконвіку шанували не лише, як декоративний куц з ніжними запашними квітами, а насамперед, як цілющу рослину.

Коли у малюка, не дай Боже, трапляється стоматит (або, як у народі кажуть, молочниця — білий наліт на язичку), то найпершою допомогою може стати сироп з варення троянди. Вмочити в нього пустушку або просто змащувати уражені ділянки. І смачно, і лікує.

Варення з пелюсток троянди у народній медицині застосовують при лікуванні багатьох недуг — від хвороб вуха, горла, ясен до розладу травлення, для зміцнення імунітету та при захворюваннях нервової системи. Відомо, що духмяний запах троянди заспо-



коює нерви й сприяє розслабленню. Пелюстки троянди додають також у чай для аромату й як загальнозміцнюючий засіб. Чай з троянди покращує сон, стан шкіри, дуже корисний при шлунково-кишкових захворюваннях. А ще з пелюсток троянд готують чудове та запашне варення, цілющі властивості якого відомі з давніх часів. Варення з троянди лікує ангіну, корисне при гастритах, виразці шлунка, бронхітах, до того ж покращує сон. Більше того, пелюстки троянди додають в мед і вино. Наразі мед з троянд високо цінується, адже має він воістину чарівну цілющу силу. Мед застосовують і як загальнозміцнюючий, тонізуючий та протизапальний засіб при тривалих хронічних запальних захворюваннях легенів (хронічна пневмонія, туберкульоз легенів та ін.).

Ще одна чудова властивість троянди — використання в косметичній медицині для розгладження зморшок. Задля цього застосовують охолоджену рожеву воду. Для отримання запашної та поживної маски для сухої шкіри готують суміш з висушених троянд, ромашки, м'яти, олії. Засушені рожеві пелюстки можна використовувати, додаючи їх в косметичну ванну. Після прийняття такої ванни стан шкіри помітно поліпшується, а запалення минає.

СМАЧНОГО!

«ШУБРАВЧИКИ» З «БИТИМ СКЛОМ»

РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАТАЛІЇ ГЕВКО

Сирник-перекладанець

Тісто: 0,5 пачки маргарину, 120 г цукру, 2-3 яйця, 1 скл. сметани, 1 чл. амоняку, 3 скл. борошна.

Маса: 1 кг 200 г сиру, 3 яйця, 2 скл. цукру, 250 г масла, 0,5 скл. молока, соку з половини лимона, родзинки, 2 ст. л. крохмалю.

Яйця збити з цукром, маргарин посікти з борошном. Додати амоняк, сметану, все ретельно перемішати, замісити тісто та розкочати чотири паляниці, випікати. 2 ст. л. крохмалю розвести в півсклянці молока. Сир перемолоти, додати всі складники та варити на маленькому вогні, щоб став рідким. Наприкінці додати розведений крохмаль, зняти з газової плити й покласти туди родзинки, відтиснути сік половини лимона. Перемашувати паляниці гарячим сиром.

«Шубравчики»

2 скл. борошна, 1 скл. сметани, 1 пачка маргарину, вишні, кориця

Маргарин посікти ножом до однорідної маси й поставити на холод на 1-2 години. Розкочати тісто не дуже тонко, розрізаємо ножом на ромби (як на рогаики). Всередину кладемо вишні й скручуємо. Цукор перемішати з корицею в тарілочці. Гарячі рогаики обмакати спочатку в білок, який попередньо збити на піну, а потім — у цукор з корицею, викласти на тацю, щоб вистиг.

Торт «Чорний шоколад»

1-ий корж: 1,5 скл. борошна, 1 скл. цукру збитого разом з 3 яйцями, 3 ст. л. сметани, 4 ст. л. розтопленого масла, 3 ст. л. какао, 1 ч. л. соди погашеної оцтом.

2-ий корж: 1 скл. маку змолоти, 1 скл. мелених горіхів,

6 білків збитих з 1 скл. цукру, 6 жовтків, 0,5 ч. л. соди погашеної оцтом, 2 ст. л. сухарів. Коли спечеться, корж розрізати на два окремих коржі.

Крем: 1 жовток і 1 ст. л. води збиваємо разом, 1 банка згущеного молока, перемішати, поставити на вогонь до загустіння. Коли вистигне, додати 300-350 г масла, 3 ст. л. какао, 50 г коньяку.

Коржі перемашити, зверху полити шоколадною поливою.

«Бите скло»

3 пачки різнокольорового желе, 1 пачка желатину, 1 ст. л. цукру, 1 пачка ваніліну, 0,5 л сметани (20%).

Розчинити пакетики із желе та розлити по трьох різних ємностях (за кольорами). 10 г желатину залити холодною водою (50 мл) та дати желатину ввібрати

воду, потім розігріти до повного розчинення желатину, розділити рідину по трьох ємностях з кольоровим желе. Добре розмішати та винести на холод до застигання. 40 г желатину залити 200 мл холодної води й дати набрякнути. У глибоку посудину викласти нарізане на дрібні шматочки застигле кольорове желе. Сметану збити з цукром і ваніліном. Желатин нагріти, до повного його розчинення та тонкою цівкою ввести в сметанну масу. Все добре перемішати міксером і викласти до нарізання желе. Тепер все швидко перемішати ложкою й викласти у форму (найкраще силіконову) та дати застигнути 2 години. Потім акуратно перевернути готовий десерт на плоску посудину й просто акуратно вивернути форму.

РАКУРС



Надія СОПІЛЬНИК,
молодша палатна медична сестра кардіологічного відділення

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА

ДО ВІДОМА

ШАНОВНІ ЛІКАРІ Й МЕДСЕСТРИ, ПАЦІЄНТИ, УСІ, ХТО ЦІКАВИТЬСЯ МЕДИЦИНОЮ! НАГАДУЄМО ВАМ, ЩО ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» НА 2016 РІК.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

Газету «Медична академія» видає Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського. Видання виходить двічі на місяць на дванадцяти сторінках, у двох кольорах. Газета широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів області, знайомить з новинками в медицині, розповідає про медиків Тернопільської області. Не стоїть «Медична академія» й остеронь громадсько-політичного життя, торкається також проблем національно-патріотичного, релігійного виховання.

На сторінках газети завжди багато цікавої та корисної інформації. Друкує вона й сканворди.

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:
на один місяць – 16 грн 40 коп;
на три місяці – 49 грн 20 коп;
на півроку – 98 грн 40 коп;
на рік – 196 грн 80 коп.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

ІНДЕКС 23292

СМІШНОГО!

Медсестра заводить карточку пацієнтки.

- Заміжня?
- Так. Вдруге.
- Діти є?
- Шестеро. Двоє від першого чоловіка. Двоє від другого. І двоє особисто мої.

— Алло, лікарю, у мене живіт болять!

- Це карієс.
- Лікарю, а в мене ще хребет болять!
- Це карієс.
- Лікарю, ви що, бовдур?
- Ні, я – автовідповідач.

— Добрий день, лікарю. Я до Вас.

- Роздягайтеся!.. Роздяглися?
- Так!
- Одягайтеся.
- А як же ...
- Все гаразд. Слух у нормі.

І НАОСТАНОК...

СВІТ ПОТЕРПАЄ ВІД ГЕЛЬМІНТІВ

Майже півтора мільярда людей у всьому світі страждають на гельмінтоз. Про це заявила Всесвітня організація охорони здоров'я, стурбована ситуацією щодо кишкових паразитів.

Група дослідників Стенфордського університету (США) повідомила, що величезна кількість глистів, які живуть у людині, з часом може спричинити спалах стійких до лікування інфекцій. У цей час боротьба з паразитами орієнтована переважно на дітей шкільного віку.

Однак фахівці повідомляють про термінову необхідність позбавлення від гельмінтів цілих міст і країн. Цими паразитами нині, за оцінками експертів, зараже-

на чверть населення Землі. Усіх їх видів, що мешкають в організмі людини, можна позбутися з допомогою дешевих і доступних препаратів.

Нині ВООЗ має намір проводити регулярну дегельмінтизацію в ендемічних районах світу. Массове лікування від глистів має охопити майже 75 відсотків дітей. Водночас науковці попереджують, що занадто інтенсивне лікування може зумовити появу паразитів, стійких до лікарських препаратів.

Подібна ситуація спостерігалася у ветеринарній паразитології, тож людям треба уникнути тієї ж помилки, заявили у ВООЗ.

- Відповіді на сканворд, вміщений у № 20 2015 р.**
- Кіш.
 - Тризуб.
 - Батурін.
 - Титан.
 - Шана.
 - Рівне.
 - Ле.
 - Грушевський.
 - Булава.
 - Львів.
 - «Вир».
 - Ряса.
 - СК.
 - Каденюк.
 - Гори.
 - УСС.
 - Карл.
 - Ян.
 - До.
 - Азот.
 - Доярка.
 - Див.
 - Вишка.
 - Аз.
 - Ясь.
 - Етна.
 - Нобель.
 - Зиновій.
 - Козак.
 - Юрба.
 - Ієрогліф.
 - Особа.
 - Льв.
 - Лі.
 - Криси.
 - Атол.
 - «УБН».
 - Иона.
 - Браво.
 - Ра.
 - Бот.
 - Хна.
 - Іл.
 - Довженко.
 - Українка.
 - Денді.
 - Ваза.
 - Ера.
 - Хор.
 - Лелека.
 - Морж.
 - Магія.
 - Окоп.
 - Іжак.
 - Горн.
 - Яремчук.
 - Кліп.
 - Боян.
 - Ніл.
 - БК.
 - Ріпа.
 - П'я.
 - Сакля.
 - Теля.
 - Урок.
 - Кру.
 - ООН.
 - Кличко.
 - Ка.
 - Лак.
 - Брила.
 - Ре.
 - Як.
 - Куна.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

					1. Шеренга військових		
	2. Поліц, серіал		3. Талісман	4. Бій			
5							6.
		7. Прихильник прекрасного	8. В'чне місто				
	9. Лікарс. препарат	10. Рішуча проктидія					
11. У Фехтуванні	12. Ріка забуття	13. Означає «козлиний»	14.	15. Батько амер. детективу			
16. Грське поселення	17. Компот	18. За редьку не соловий	19. Укр. телеканал	20. Відмітка у паспорті	21. Величчання	22. Франц. фантаст	
23. Порт'єра			24. Гринджоли	25. Нота			
	26. Європа				27. Америк хижак		
28. Команда О. Скрипки	29. Хвороба хлібних злаків	30. Рос. художник	31. Кільце гусениці				
32. Першооснови	33. Сузір'я	34. ...-134	35. Право				
36. Балка	37. Мислитель	38. Природне явище	39. Укр. автажівка				
40. Герой творів Ж. Сіменона				41. Папуга			
42. Плем'я - сусід слов'ян			43. ... з Бережан до кадри		44. Убога хата		
45. Підрозділ міліції		46. Страшна баба	47. Ув'язнення	48. Казка М. Коцюбинського			
	49. Крамниця						
50. Старо-слова					51. Етап		52. Розпорядження
53. Аркан		54. Ім'я	55. 100 м²				
		56. Єдиноборство					57. Горючий газ
58. Довгунець	59. Український хокейний клуб	60. Велодоржка		61. Німець Донбас			
62. Батько чоловіка	63. Геом. фігура						
	65. Портова споруда	67. Амер. косміч. центр					
	68. Щастя футболіста	69. Пункт спостереження	70. Худий кнь	71. Нісенниця			
72.		73. Шолом пожежника					
74. Група	75. Несподівана переірка	76. Титул начальника в Ірані					
	77. Овочева справа	78. Рілля					
	79. Капітан ковчега		80. Англ. екіпаж				
81. Гектар	82. ... радуйся, земле!	83. Мати богів	84. 2/3 пісня А. Варум.	85. Фільм			86. Автор «Чингісхана»
87. Японська гра							
	88. Ім'я			89. Муз. інструмент			