

СТОП.

2

МЕДИКИ ВІДЗНАЧИЛИ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО



19 червня Україна відзначила День медичного працівника.

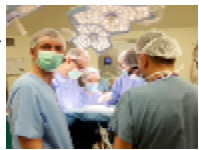
Це професійне свято тих, хто присвятив своє життя благородній справі – турботі про життя й здоров'я людини. Кожну мить медики на своєму посту. Залишаючись вірними своєму професійному обов'язку, вони рятують людські життя.

СТОП.

3

ЗА ДОСВІДОМ – ДО ГРУЗИНСЬКИХ КОЛЕГ

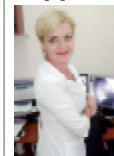
Торакальний хірург Ігор Гуменний. Він був одним з членів тернопільської делегації медиків, які впродовж п'яти днів вивчали досвід колег Аджарської Автономної Республіки (Грузія). Він висловив своє захоплення від тих змін, які принесла у Грузію страхова модель фінансування медичної галузі.



СТОП.

5

ВІКТОРІЯ АЛЕКСЕЄНКО: «ТРЕБА БЕЗМЕЖНО ЛЮБИТИ СВОЮ РОБОТУ І ЛЮДЕЙ, ТОДІ ВСЕ ВИЙДЕ!»



Більшість вважає, що лікар – це не робота, а покликання. І вони праві. Тільки, якщо робота лікаря подобається й ти віддаєшся їй сповна, вона може приносити користь іншим людям. Наша співрозмовниця – лікар-рентгенолог Вікторія Алексеєнко ще з дитячих років знала, що своє майбутнє неодмінно пов'яже з медициною.

СТОП.

6

УШАНОВУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ СЛАВЕТНОГО ХІРУРГА, ВЧЕНОГО, ПРОФЕСОРА ЮРІЯ КОМОРОВСЬКОГО



Десяту річницю з дня смерті відомого вченого Юрія-Ростислава Коморовського вшанували в університетській лікарні. Медична громадськість області, науковці, представники влади та вдячні пацієнти зібралися з нагоди відкриття меморіальної дошки видатному вченому та хірургові.

СТОП.

11

«ПТАШИНА ВИШНЯ» – СМАЧНА, КОРИСНА, СОКОВИТА



У садах дозріла черешня. З дитинства запам'ятався її неповторний смак та аромат. Дехто думає, що черешня не така вже й корисна. Спочатку, доки вчені достеменно не вивчили всю «хімію» цієї ягоди, так і було, проте зараз є багато відомостей про цю смачну родичку вишні, з науковою назвою – *Cerasus avium*, тобто «пташина вишня».

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№6 (146) 29 ЧЕРВНЯ
2016 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ФАХІВЦІ – ПРЕКРАСНІ

Ганна ГУМЕННА,
с. Годів Зборівського
району

«До університетської лікарні потрапила з хребтовою килією. Вона турбувала мене давно, понад вісім років. Раніше поболювало, але брала уколи, мастила мазями й мені ставало краще. Гадала, такий спосіб буде діяти завжди, але... Останнім часом біль настільки посилювався, що не сила було терпіти. Лівої ноги, по суті, не відчувала... Перевірені способи вже не діяли. Врешті-решт, мене забрали до реанімації. Петро Степанович Гудак сказав: якщо операції не зробити зараз, то може перекрити сечові шляхи й може відмовити друга нога. І тоді хтозна, чи та операція буде ефективною. Дослухалася до зауваження Петра Степановича й нещодавно він мене прооперував. Вже навіть можу ходити, сідати ще забороняють, аби шви не розійшлися.

Хочу від щирого серця на сторінках вашої газети подякувати усім лікарям нейрохірургічного відділення, медсестрам, молодшим медсестрам, які так ретельно дбають про здоров'я та стан пацієнтів. Лікарі – прекрасні, хороші спеціалісти, професіонали. Я лежала в різних лікарнях, тому можу так стверджувати».

АНОНС

ОЛЕКСАНДРА ПІДГРУШНА: «ЩАСТЯ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я, РОДИНА ТА УЛЮБЛЕНА РОБОТА»



Олександра ПІДГРУШНА – медсестра нефрологічного відділення

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

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

<p>Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, 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 один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 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>
---	--	---	--	---	---	---	--

УРОЧИСТОСТІ

МЕДИКИ ВІДЗНАЧИЛИ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**19 ЧЕРВНЯ УКРАЇНА
ВІДЗНАЧИЛА ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА.
ЦЕ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО
ТИХ, ХТО ПРИСВЯТИВ
СВОЄ ЖИТТЯ БЛАГОРОДНІЙ СПРАВІ – ТУРБОТІ ПРО ЖИТТЯ Й ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. КОЖНУ
МИТЬ МЕДИКИ НА СВОЄМУ ПОСТУ. ЗАЛИШАЮЧИСЬ ВІРНИМИ СВОЄМУ
ПРОФЕСІЙНОМУ ОБОВ'ЯЗКУ, ВОНИ РЯТУЮТЬ
ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ.**

У Тернопільській університетській лікарні з нагоди Дня медичного працівника відбулися урочистості. В актовій залі зібралися лікарі, молодші медичні спеціалісти, молодші медичні сестри. Радість свята людей у білих халатах прийшли розділити їхні колеги – бухгалтери, працівники кадрової служби, господарської частини лікувального закладу.

Зі щирими побажаннями до присутніх звернувся головний лікар університетської лікарні Василь Бліхар. Василь Євгенович подякував медикам за їхню невтомну шляхетну працю та побажав міцного здоров'я, оптимізму, віри в мирне майбутнє:



Відзнаки за сумлінну працю медикам вручають головний лікар університетської лікарні Василь БЛІХАР (ліворуч) і голова профспілкового комітету Наталія БРИКСА

затишок, прибуток, благополуччя та здоров'я. Переконали, що, попри всі негаразди, ми разом побудуємо багату, цивілізовану країну, а ви працюватимете в європейській сучасній, наповненій новітніми технологіями, клініці.

Відтак головний лікар Василь Бліхар та голова профспілкового комітету працівників університетської лікарні Наталія Брикса виконали прийнятну місію – вручили відзнаки за сумлінну працю найкращим медикам лікарні. Грамоти від управління

охорони здоров'я Тернопільської ОДА отримали завідувач ВАІТ Олег Ємяшев, лікар урологічного відділення Петро Кабанов, старша медична сестра приймального відділення Людмила Вербицька, медична сестра нейрохірургічного відділення Наталя Дзьомба, діловод університетської лікарні Оксана Надвернюк. Серед тих, кого нагородила обласна рада та обласна адміністрація й лікар Олег Стахів. Одинадцять почесних грамот разом з грошовою премією вручили найкращим медикам від профспілкового комітету лікарні. Наталя Брикса вручила відзнаки та грошові премії за зразковий рівень охорони праці завідувачам ендокринологічного та відділення хірургічної стоматології. У розмові з кореспондентом нашої газети вона зазначила, що охорона праці, соціальне благополуччя працівників університетської лікарні є одним з пріоритетів діяльності профспілкового комітету. Своїх колег привітала на сторінках «Університетської лікарні»: «У день нашого професійного свята

хочеться сказати багато теплих і лагідних слів, адже лікарі та медичні сестри – це запорука здоров'я суспільства, рятівники у важкі хвилини життя! Низький уклін вам, колеги, за невтомну працю, щире й відкрите серце. Успіхів у цій благородній справі, міцного здоров'я, наснаги, достатку та гарного настрою! Завдяки вашій професійній майстерності, гідній праці та турботі в людей з'являється віра та надія на одужання, а це – найголовніше. Велика вам вдячність за людяність, душевність, турботу та співпереживання!».

Завершилися урочистості великим і приємним музичним дарунком, який підготував відомий на Тернопільщині та за кордоном колектив «Веселі галичани». Феєрверк емоцій, привітань, іскрометних жартів і неперевершеного виконання принесли гарний настрій та ба-



гато позитивних вражень учасникам і гостям.

Після завершення урочистостей попросила головного лікаря закладу Василя Бліхара дати невеличкий коментар.

– Василю Євгеновичу, як прийнято, кожне професійне свято зустрічають певними здобутками. Чого вдалося досягти за цей час? Які зміни відбулися у діяльності медичної установи?

– Останнім часом, на превеликий жаль, конструктивних змін не відбулося у самій системі охорони здоров'я, тому й ми особливими здобутками не можемо похитити. Хоча є й приємна новина. Сесія обласної ради виділила 21 мільйон гривень на створення обласного кардіологічного центру на базі Тернопільської університетської лікарні, де надаватимуть допомогу пацієнтам із серцево-судинними недугами. Сучасні тенденції щодо надання невідкладної кардіологічної

допомоги пацієнтам з гострим інфарктом міокарда спрямовані на ендосудинні технології лікування. У нас є певні домовленості з Національним інститутом серцево-судинної хірургії імені М.М.Амосова НАМН України, зокрема, директором цього закладу Василем Лазоришинцем. Нам допоможуть у підготовці кадрів, курації пацієнтів. До слова, підготовку фахівців ми вже розпочали, зокрема, наші хірурги стажуються у Києві, Білорусі, зараз лікарі запозичують досвід у польських колег, а у найближчій перспективі відбудуть на стажування до Німеччини. Це потрібно, щоб до «запуску» Центру ми мали вже підготовлених фахівців. Наступне питання, як розподілити цей двадцять один мільйон гривень? На першому етапі створення кардіоваскулярної служби це доволі незначна сума коштів, якщо порівняти всі потреби щодо запровадження цього напрямку кардіохірургії. Наші фахівці вже підготували проектну документацію, яка засвідчує, що для створення повноформатного, сучасного кардіоцентру необ-

хідно 72 мільйони гривень, не враховуючи кадрового забезпечення, витрат на заробітну платню працівникам. Це суто так звані технологічні витрати: на обладнання, яке потрібно для створення кардіореанімаційного відділення, реконструкції операційного блоку, власне, кардіоопераційної. Зовсім незначна сума буде витрачена з цих коштів на ремонт торакального та судинного відділень, на базі яких розмістимо «кардіохірургічні» палати. На першому етапі плануємо збільшити ліжко-місця у ВАІТі, зокрема, кардіохірургічного профілю на 12 ліжок, там будуть перебувати хворі в ранньому післяопераційному періоді з кардіальною патологією, а також пацієнти після ортопедичних втручань. Вже у найближчих проектах – створення ще двох підрозділів ВАІТа: невідкладної допомоги й приймального, які будуть

(Продовження на стор. 3)



«З нагоди Дня медичного працівника прийміть щирі вітання та безмежну вдячність за ваші чуйні серця, врятовані життя, повернуте здоров'я! Роль медика в нашому суспільстві завжди буде важливою й необхідною. І кожен з вас розуміє: здоров'я людей залежить від професійності, порядності й душевної доброти. Ваші руки дарують радість життя, вселяють віру в зцілення. Нехай любов незгасно світить у ваших серцях, а ваші душі наповнюються теплом, у домівках панує злагода,



ЗА ДОСВІДОМ – ДО ГРУЗИНСЬКИХ КОЛЕГ

Лариса ЛУКАЩУК

ЯК МИ ВЖЕ РОЗПОВІДАЛИ, В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ НЕЗАБАРОМ РОЗПОЧНУТЬ СТВОРЮВАТИ ЦЕНТР КАРДІОХІРУРГІЇ ІЗ ЗАПРОВАДЖЕННЯМ ЕНДОВАСКУЛЯРНОЇ ХІРУРГІЇ ТА ІНТЕРВЕНЦІЙНОЇ КАРДІОЛОГІЇ. КОШТИ ДЛЯ ЦИХ ПОТРЕБ ОБЛАСНА РАДА ВЖЕ ВИДІЛИЛА І НЕЗАБАРОМ СПОДІВАЄМОСЯ ПОБАЧИТИ ВЖЕ ПЕРШІ ЕТАПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЦЬОГО МЕДИЧНОГО ПІДРОЗДІЛУ. ПОПРИ ЧИМАЛО ЗАВДАНЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАКЛАДУ, ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ ПОСТАЄ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ – ІНТЕРВЕНЦІЙНИХ ХІРУРГІВ, СПЕЦІАЛІСТІВ КАРДІОХІРУРГІЧНОЇ СЛУЖБИ. ОТОЖ УЖЕ НИНІ ФАХІВЦІ ЛІКАРНІ СТАЖУЮТЬСЯ, ВІДВІДУЮТЬ МАЙСТЕР-КЛАСИ ТА ОСВОЮЮТЬ СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ІНТЕРВЕНЦІЙНОЇ ХІРУРГІЇ В КРАЩИХ КЛІНІКАХ КРАЇНИ ТА ЗАРУБІЖЖЯ.

В одній з таких поїздок нещодавно побував торакальний хірург Ігор Гуменний. Він був одним з членів тернопільської делегації медиків, які впродовж п'яти днів вивчали досвід колег Аджарської Автономної Республіки (Грузія).

— У Грузію ми поїхали на запрошення міністерства охо-



рони здоров'я Аджарської Автономної Республіки, — розповідає Ігор Гуменний. — Наша делегація складалася з п'яти представників медичної спільноти області, а очолила її заступник начальника відділу охорони здоров'я міськради Ольга Ярмоленко. Грузинські колеги зустріли нас надзвичайно гостинно, дали можливість ознайомитися з тими напрямками медичної галузі, які викликали найбільший інтерес. Ясна річ, що всім було цікаво на власні очі побачити, як нині розвиваються та працюють медзаклади Грузії в умовах страхової медицини. Одразу хочу зазначити: наші враження перевершили сподівання, бо рівень медицини в цій країні відповідає найвищим стандартам. Останніми роками Грузія працює винятково за моделлю страхової медицини. Застрахованому пацієнтові в державних клініках не потрібно оплачувати лікування. Всі витрати покриває стра-

ховка. Якщо перевести цю суму в український еквівалент, то грузини сплачують 400-450 грн. на місяць. Утім, якщо пацієнт хоче перебувати в кращих умовах, він може скористатися послугами приватних клінік. Тоді держава оплачує 70-80% вартості послуги, а вже решта коштів — пацієнт. До слова, у приватних клініках пацієнт змушений оплатити операції, які поки що не виконують у державних медзакладах, приміром, кардіохірургічні. Нам вдалося побувати в одній з таких турецьких клінік — International University Hospital Batumi. Її підрозділи оснащені найновішим цифровим обладнанням, що дозволяє у короткі терміни встановити діагноз і призначити коректне лікування.

Ігор Гуменний розповів, що грузинські колеги запропонували взяти участь в операціях. Його залучили до так званої операції Бенталла. Її виконують за патології висхідної

частини аорти, зокрема, того дня було проведено протезування аорти з приводу аневризми. Це була планова операція. Її проводив турецький професор зі Стамбула Ергун Демірсой. Примітно, що кардіохірургічна служба у турецькому шпиталі в Батумі почала працювати лише у січні, тому досі таких операцій тут не проводили. Вона складна у виконанні, тому й запросили турецького професора. Примітно, що для українських кардіохірургів такі оперативні втручання не новинка, у Національному інституті серцево-судинної хірургії ім. М. Амосова подібні операції виконують уже понад 20 років.

У торакального хірурга Ігора Гуменного вже чималий досвід у торакальній хірургії, а позаяк ця галузь

досвід, отриманий у Грузії, згодом вдасться застосувати на практиці.

— Обладнання в грузинських клініках фактично нічим не відрізняється від того, що є в кардіохірургічних клініках України. Ті ж лампи, освітлювачі, інструменти, наркозні та дихальні апарати. Надзвичайно важливим в операційному процесі є апарат штучного кровообігу. Сподіваюся, найближчим часом і в нас з'явиться таке обладнання.

Наша делегація побувала також у місцевому медичному університеті, який співпрацює з ТДМУ. Заклад дуже молодий і лише починає свою роботу, там навчаються лише 600 студентів.

Щодо вражень від поїздки загалом, то Ігор Гуменний висловив своє захоплення від тих змін, які принесла у Гру-



тісно пов'язана з кардіологією, то свої подальші плани він пов'яже з відкриттям Центру кардіохірургії в нашій лікарні. Пройшов курси спеціалізації з кардіохірургії, вишукує можливості повчитися у відомих кардіохірургів і здобути новий досвід, участі в операціях. Сподівається, що

зію страхова модель фінансування медичної галузі. Це значно покращило якість надання меддопомоги, грузини звертаються до медиків не з таким острахом, як українці. Вони впевнені у майбутньому, бо знають, що страховка покриє всі витрати на випадок недуги.

УРОЧИСТОСТІ

МЕДИКИ ВІДЗНАЧИЛИ СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ СВЯТО

(Закінчення. Поч. на стор. 2) надавати меддопомогу хворим з критичними станами загальнохірургічного профілю, спеціалізованої хірургії та кардіохірургії. Другий етап — це реконструкція операційного відділення. За останні 20 років серйозних капіталовкладень і в реконструкцію, і в технологічне забезпечення цей операційний підрозділ, по суті, не отримував. Нині ж усім відомо, як оновилися стандарти щодо обладнання операційних залів, а тим більше, коли ми поставили за

мету запровадити виконання кардіохірургічних втручань. Тож, зрозуміло, що умови в наших операційних повинні відповідати вимогам часу. Надважливе питання у цьому контексті — закупівля обладнання. Ясна річ, що воно обростає розмаїтими слухами — яку техніку закуповувати, що вигідніше, чи можливо зекономити. Одразу хочу запевнити, що всілякі інсинуації з цього приводу зайві, бо ми налаштовані на найкращу медичну техніку, яка служитиме нам і пацієнтам

не один рік. Отож якщо звертатимемо увагу на дешеве обладнання, яке не відповідає технологічним вимогам, низької якості, то можемо знову потрапити в ту ж ситуацію. Нині наша область входить до трійки тих, які не можуть повноцінно та якісно надавати допомогу пацієнтам кардіологічного профілю через відсутність ангиографа. Тому позиція і адміністрації лікарні, і фахівців з цього профілю однозначна: апарат повинен бути якнайкращий. Інша справа, як цього досягнути, бо

ж витрати на нього значно більші, але ми на шляху до мети. Сподіваюся, коли пройдемо цей так званий підготовчий етап реконструкції, все-таки розв'яжемо цю проблему. Придбати таку дороговартісну апаратуру за кошти місцевого бюджету просто не в змозі. Втім, управління охорони здоров'я, Тернопільська обласна рада, ОДА активізували роботу над вирішенням цього надважливого для краю завдання.

Нині ж у другій міській лікарні Тернополя діє центр інтервенці-

йної медицини, але на правах приватно-державного партнерства. На жаль, надати допомогу всім пацієнтам, які потребують такого виду втручань, вони не можуть. До того ж такі методи, хоча й надзвичайно дієві, але високозатратні, особливо відчутно це у тій критичній фінансовій ситуації, що пов'язана з коливаннями курсу валют. Лікувальній установі для проведення ендovasкулярних втручань потрібна постійна фінансова підтримка. Приміром, ще 2013 року, як мені відомо, за рахунок бюджету забезпеченість витратними матеріалами в цьому закладі складала 56%. Це доволі високий показник. Нині ж чи не всі витрати лягають на плечі пацієнтів, отож потрібно реально оцінювати ситуацію, адже специфічних закупівель на рівні МОЗу не проводять.

ПОЗБУТИСЯ ПОЛІКІСТОЗУ ДОПОМОЖЕ МАЛОІНВАЗИВНА ХІРУРГІЯ

Лариса ЛУКАЩУК

ПОЛІКІСТОЗ ЯЄЧНИКІВ ІНОДІ ЩЕ НАЗИВАЮТЬ БОМБОЮ СПОВІЛЬНЕНОЇ ДІЇ – ХВОРОБА ЗАЗВИЧАЙ МАЄ БЕЗСИМПТОМНИЙ ПЕРЕБІГ І ВИЯВЛЯЮТЬ ЇЇ ВИПАДКОВО. НАЙГРШЕ ТЕ, ЩО 80 ВІДСОТКІВ ЖІНОК З ТАКИМ ДІАГНОЗОМ НЕ МОЖУТЬ ЗАВАГІТНІТИ, А ВІДТАК І НАРОДИТИ ДИТИНУ. КІСТА – ЦЕ ЩЕ НЕ ПОЛІКІСТОЗ. У МОЛОДИХ ЖІНОК КІСТИ ЯЄЧНИКІВ ДІАГНОСТУЮТЬ ДОВОЛІ ЧАСТО. ТОМУ ЯКЩО У ВАС ВИЯВИЛИ КІСТУ ТА ЇЇ РОЗМІРИ НЕ ПЕРЕВИЩУЮТЬ 1,5 СМ, ПАНІКУВАТИ НЕ ВАРТО. А ОТ З ДІАГНОЗОМ ПОЛІКІСТОЗ ЯЄЧНИКІВ СКЛАДНІШЕ. НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

– Синдром полікістозних яєчників характеризується великою кількістю кіст в обидвох яєчниках: щільні капсулки з рідиною ніби «обгортають» яєчник, – розповідає лікар-гінеколог відділення малоінвазивної хірургії Тернопільської університетської лікарні Лілія Краснянська. – Через те яєчник зазвичай дещо збільшений за розміром і ущільнений. За медичною термінологією синдром полікістозних яєчників ще називають синдромом Штейна-Левенталя. Лікар пояснює, що синдром полікістозних яєчників – це генетично обумовлене

захворювання, в його основі якого лежить порушення синтезу статевих гормонів.

Якими ж симптомами супроводжується це захворювання? По-перше – порушеннями менструального циклу. Важкість цих порушень різноманітна – це може бути олігоменорея (інтервал між менструаціями від 40 до 150 днів) або вторинна аменорея (коли через гормональний дисбаланс відсутні місячні). В подальшому олігоменорея трансформується в маткові кровотечі.

Ще одна проблема – ожиріння, від якого страждає майже половина жінок з полікістозом, причому з підліткового віку. Жирна шкіра з вугровим висипом також один з проявів цієї хвороби. До того ж полікістоз діагностують майже у всіх жінок, які страждають зайвим ростом волосся на обличчі (гірсутизм), біля навколососкових кружків передній черевній стінці. У більшості хворих з центральною формою синдрому батьки чи найближчі родичі страждали від нервових хвороб. Також зустрічаються випадки, коли такі хворі мали раніше нейроінфекцію, психічні травми, травми черепа. Крім порушення менструального циклу та непліддя, жінок турбує головний біль, вони скаржаться на погану пам'ять, швидку втомлюваність, слабкість. Звісно, для точного встановлення діагнозу важливі й інструментальні методи дослідження, аналізи на гормони.

ПОЗБУТИСЯ БЕЗ ЖАЛЮ

Ясна річ, жінка, якій щойно встановили такий діагноз, намагається за усіляку ціну уникнути операції. Як розповідають фахівці, інколи кіста, що з'явилася в середині менструального циклу, й справді зникає разом з місячними. Але якщо вона зберігається понад два менструальні цикли, до того ж збільшується у розмірах (понад 1,5 см), потрібно терміново розпочинати лікування. Це може бути гормональна терапія або ж застосування комбінованих препаратів з антиандрогенним ефектом. Альтернативний варіант – хірургічне лікування з використанням методу лапароскопії. І як доводить практика, чим раніше буде зроблена така операція, тим краще, адже її проведуть більш ощадніше щодо здорових тканин яєчника. Жінки повинні знати, що самостійно кіста не розсмокчеться. А не пролікований полікістоз може загрожувати серйозними ускладненнями.

ОПЕРАЦІЯ З РЯТУВАННЯ ЯЄЧНИКІВ

Лапароскопія – це справжня революція в хірургії. Адже під час цієї операції не роблять глибокого надрізу, як при звичайному хірургічному втручанні. До того ж можна чітко побачити внутрішні статеві органи й завдяки цьому отримати вичерпну інформацію про їх стан.

– Понад 10 років у нашому

відділенні проводять операції з лапароскопічної кістектомії, – розповідає Лілія Орестівна. – Одна з переваг таких операцій – їх малотравматичність, жінка вже на третю добу, може покинути клініку. Та й процес реабілітації займає щонайбільше тиждень. Немаловажливим для жінок є й так званий косметичний ефект, адже післяопераційні рубці, які залишаються після такого втручання, ледь помітні. В ділянці пупка хірург робить маленький розріз у вигляді півмісяця (5-7мм) і ще два таких розрізи у правій та лівій здухвинних ділянках. У розріз над верхнім краєм пупка вводять ендовідеокамеру. Зображення транслюють на кольоровий монітор з шестикратним збільшенням. В інші проколи вводять спеціальні інструменти – троакари – з допомогою яких й видаляють кісти.

Така операція є рятівною соломинкою для тих жінок, які взагалі не народжували або мають бажання ще народжувати дітей, адже вона запобігає розвитку злукового процесу, який дуже часто призводить до непліддя. Лікарі розповідають, що до них і нині часто потрапляють пацієнтки, які перенесли відкриті операції, із злуковою хворобою органів малого тазу. Така ситуація вимагає повторного, але вже лапароскопічного втручання, аби відновити прохідність маткових труб. Лише тоді жінка має шанс стати матір'ю. У більшості випадків, за словами фахівців

відділення, вони проводять органозберігаючі операції, це коли яєчник не видаляють, а залишають на місці, що дуже важливо для жінки, особливо репродуктивного віку.

ЛАПАРОСКОПІЯ ДОПОМОГЛА СТАТИ МАМОЮ

Кілька років тому одна з відомих спортсменок нашого краю (прізвище не називаємо з етичних міркувань) потрапила до спеціалістів відділення з діагнозом «непрохідність маткових труб». Лікарі розповідають, що вона тривалий час лікувалася з допомогою гормональних препаратів, але замість бажаної вагітності отримала збільшення маси тіла, втратила кар'єру, напруженими були стосунки з чоловіком. Уже не сподіваючись статити матір'ю, жінка все ж погодилася на лапароскопічну операцію з приводу непліддя трубно-перитонального походження (такий діагноз поставили лікарі).

Під час операції у пацієнтки й виявили склерополікістоз обох яєчників, тому зробили клиновидну резекцію цих органів, а також провели втручання з відновлення прохідності маткових труб. Завдяки лапароскопічній операції та діям медиків жінка змогла завагітніти, а згодом й народити здорове малю. Примітно, що ця з невеселим початком історія завершилася щасливо, бо ж усі – і мама, і тато, і дитинка – народилися в один день.

РАКУРС



Галина СИМКО, завідувач нефрологічного відділення (ліворуч);
Іванна КАДИЛО, молодша медсестра урологічного відділення (вгорі)

ПОРАДИ

НА СПЕКУ ЗВАЖАЙТЕ

Передбачити погоду влітку буває складно. Ще вчора йшла сильна злива з градом, а сьогодні вже спека. Різка зміна температури повітря може негативно вплинути на самопочуття людини.

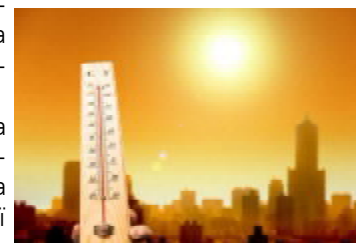
Літня спека виснажує кожного з нас, а тому від неї варто берегтися. У сонячні спекотні дні варто приділити увагу одягу. Краще одягайте ті речі, які містять натуральну бавовну. Пастельні тони та вільний крій одягу якраз те, що варто одягати у спеку. Не забувайте про головний убір: капелюх, косин-

ка, панаму мають бути у кожного. Щоб втамувати спрагу – пийте компот, морс, зелений чай, а найкраще звичайну негазовану воду, бо вона

не містить барвників. Більше їжте фруктів і смачні овочеві салати. У спеку краще уникайте вживання пива, бо воно призводить до зневод-

нення, а різні алкогольні коктейлі з горілкою негативно впливають на роботу серця.

З 11:00 до 18:00 сонце надзвичайно активне, температура повітря висока – за можливості, не виходьте у цей період на вулицю.



ЛІКАР-РЕНТГЕНОЛОГ

РАКУРС

ВІКТОРІЯ АЛЕКСЕЄНКО: «ТРЕБА БЕЗМЕЖНО ЛЮБИТИ СВОЮ РОБОТУ І ЛЮДЕЙ, ТОДІ ВСЕ ВИЙДЕ!»

Мар'яна СУСІДКО

Лікар – це професія, дарована Господом. Необхідно поєднувати у собі багато рис, аби стати хорошим ескулапом. Недарма Гіппократ сказав, що лікар має мати погляд сокола, руки дівчини, мудрість змії та серце лева. Справжній лікар передусім повинен любити своїх пацієнтів. Аби лікувати людей, потрібно ще добре знати свою справу, бути професіоналом, а також бути сміливим, рішучим, адже допомагати хворому доводиться у найрізноманітніших ситуаціях.

Професію лікаря в усі часи вважали однією з найшанованіших. Нині цілителі людських тіл і душ так само користуються високим авторитетом у суспільстві. Лікарі щодня рятують тисячі життів й іноді творять справжні дива, демонструючи свій найвищий професіоналізм й дивовижні можливості сучасної медицини. Більшість вважає, що лікар – це не робота, а покликання. І вони, безумовно, мають рацію. Тільки, якщо робота лікаря подобається й ти віддаєшся їй сповна, вона може приносити користь іншим людям. Нинішня наша співрозмовниця – лікар-рентгенолог Вікторія Алексеєнко ще з дитячих років знала, що своє майбутнє неодмінно пов'яже з медициною.

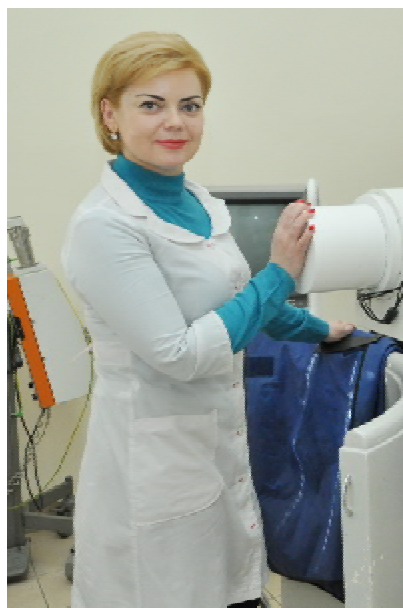
– У мене мама – лікар, – каже Вікторія Юрїївна, – тому у цей фах була закохана ще з дитинства. Лікарняні стіни завше були для мене рідними. Аби переконатися, що медицина це – моє, після закінчення 10-го класу, на літніх канікулах, влаштувалася на роботу молодшою медсестрою у лабораторію. Мама казала: спробуй власні сили й знатимеш, чи лежить душа до медицини. Пропрацювавши все життя на цій нелегкій ниві, намагалася мене вберегти. Мати ж бо віддала, який це непростий шматок хліба. На моє переконання, у медицину потрібно йти за внутрішнім покликом. Інакше ніколи не стати хорошим фахівцем і не можна буде віддаватися цій професії сповна. По-іншому тут просто не можна. Треба безмежно любити свою роботу й людей, тоді все вийде!

– Пригадуєте, на що витратили свою першу зарплатню?

– Так, звичайно. Я купила собі перші туфлі на високих підборах.

– Ваш брат-близнюк теж лікар, як вважаєте це допомагає чи навпаки?

– Звичайно, що допомагає. Часто запитуємо одне одного поради, розповідаємо про свої успіхи. Він – моя друга половинка, яка завжди підтримує, заспокоює, розрадить. Зараз у кожного з нас своя сім'я, однак ми по кілька разів на день телефонуємо одне одному, розпитуємо, як справи.



– Кажуть, що у близнюків дуже тісний зв'язок і вони відчують одне одного на відстані. Як у вас?

– Це правда, такий зв'язок існує. Буває, присниться якийсь сон чи тривожне передчуття не дає спокою, одразу ж до брата телефоную, аби пересвідчитися, що з ним все гаразд.

– Чим особливий ваш фах?

– Лікар-рентгенолог насамперед – лікар-діагностик, він допомагає правильно встановити діагноз недужому. Це дуже важливо для того, щоб визначитися з подальшою тактикою лікування. Трапляються випадки, коли рентгенологічне дослідження відіграє вирішальну роль. Часто знімок, скажімо, розставляє всі точки над «і» для лікуючого лікаря. Тому треба дуже бути уважним і ретельно виконувати свою роботу.

– Найцікавіший випадок з вашої практики?

– Якось до нас звернувся

пацієнт з підозрою на пухлину товстого кишківника. Під час підготовки до обстеження, з'ясувалося, що це аж ніяк не пухлина. Під час діагностичної клізми з пацієнта вилізли 1,5 метрові глисти. Ми заспокоїли хворого, що це не пухлина, треба просто пролікувати глистну інвазію. Вона й викликала у нього болі у шлунку, втрату ваги та відсутність апетиту.

– Що найбільше любите в своїй роботі?

– Те, що кожного дня зустрічаєшся з чимось новим: це можуть бути нові знання, новий досвід, нові люди, нові здобутки, а разом – це розвиток, шлях до вдосконалення. В лікарській професії потрібно весь час вчитися. Постійно з'являються нові методики та нові підходи до лікування, відтак потрібно об'язково казати, тримати руку на пульсі.

– На вашу думку, хорошим лікарем є...

– ... спеціаліст, якому можна цілковито довірити власне здоров'я та здоров'я своїх близьких.

– Яку роль відіграє спорт у вашому житті? І наскільки важливими, на вашу думку як лікаря, є заняття спортом на шляху дотримання здорового способу життя?

– Здорового способу життя дотримуюся з дитинства. Скільки себе пам'ятаю весь час активно відпочиваю, займаюся спортом. Як лікар, розумію, що стан здоров'я людини залежить не лише від навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить цінність для людини її власне здоров'я. Правильний розпорядок дня, збалансоване харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок, а також дбайливе ставлення до себе визначають те, якою мірою людина готова піклуватися про власний рівень здоров'я.

– Якби не стали лікарем, то...

– Обрала б фах дизайнера чи архітектора.

– Як любите відпочивати після роботи?

– Люблю посидіти за хорошою книгою чи вишиттям. Вже маю колекцію власноруч вишитих картин. Це заняття дуже заспокоює й додає сил.



Наталія КРАСІЙ, лікар-бактеріолог

МЕДСЕСТРА

ОЛЕКСАНДРА ПІДГРУШНА: «ЩАСТЯ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я, РОДИНА ТА УЛЮБЛЕНА РОБОТА»

Мар'яна СУСІДКО

У ПЕРШОМУ ЛІТНЬОМУ МІСЯЦІ СВІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДЗНАЧАЄ МЕДСЕСТРА НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОЛЕКСАНДРА МИРОСЛАВІВНА ПІДГРУША. ЖІНКА ПЕРЕКОНАНА, ЩО КОЖЕН ПРОЖИТИЙ РІК ДОДАЄ ЖИТТЄВОЇ МУДРОСТІ ТА ВІДЧУТТЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ. ПОСПІЛКУВАЛИСЯ З ЮВІЛЯРКОЮ ТА РОЗПИТАЛИ ПРО ЇЇ ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ.

– Кожен приходиться у професію по-різному, хтось з настанов батьків, хтось з бажанням продовжити династію, а хтось просто навмання... Як було у вас?

– Медицина вабила мене ще з дитинства. Мама була старшою медсестрою у Микулинецькій районній лікарні. Тож, що таке медичний фах знала ще з юних літ. Бачила, як приходили до мамі недужі, вона робила їм ін'єкції, я пильно стежила за її роботою. Подумки піймала себе на думці, що коли виросту, обов'язково стану медиком. Так і сталося!

– Де відбувалися ваші перші кроки професійного становлення?

– Після закінчення Кременецького медучилища моїм першим робочим місцем стала сільська амбулаторія у Настасові, що в Тернопільському районі. Робота дуже подобалася. Наш профілакторій визнали найкращим у районі. І хоча я була ще дуже молода, роботу виконувала дуже сумлінно, старалася, радилася. Це був добрий старт для мене. 1987 року влаштувалася на роботу до торакального відділення уні-

верситетської лікарні. Хірургією просто марила! Але життя вносить свої корективи. Від улюбленого місця праці довелося відмовитися через алергію. Зарядити нічим не можна було. Мене мучила кропив'янка через чутливість до одного з антибіотиків. Відтак довелося перевестися у полклініку, а згодом до нефрологічного відділення.

– Не з'являлося бажання взагалі покинути медицину?

– Ні, що ви. Рідні стіни гріють.

– Що для вас щастя?

– Здоров'я, сім'я та улюблена робота. Без цих трьох складників жодна людина не може почувати себе цілковито щасливою.

– Як ви любите відпочивати після роботи?

– Найкращий відпочинок для мене – ближче до природи. Люблю погуляти в лісі. Древа заряджають енергією та позитивом. Зараз з'явилася суниця, тож інколи ходжу її збирати.

*Ваш ювілей – не тільки ваше свято,
Радіють ваші рідні й друзі теж.*

*Хай Бог пошле іще років багато,
Здоров'я, щастя, радості без меж!*

*Нехай добром наповнюється хата,
Достатком, щирістю і сонячним теплом.*

*Хай буде вірних друзів в ній багато,
Прихильна доля огорта крилом.*

*А весни будуть світлі, легкокрилі,
Не буде втоми лагідним рукам.*

*Нехай здійсниться те, що не збулося,
І добре серце не підкориться рокам.*

УШАНОВУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ВИДАТНОГО ВЧЕНОГО, ПРОФЕСОРА ЮРІЯ КОМОРОЄ

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ДЕСЯТУ РІЧНИЦЮ З ДНЯ СМЕРТІ ВІДОМОГО У НАШОМУ КРАЇ ВЧЕНОГО ЮРІЯ-РОСТИСЛАВА КОМОРОВСЬКОГО ВШАНУВАЛИ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. МЕДИЧНА ГРОМАДСЬКІСТЬ ОБЛАСТІ, НАУКОВЦІ, ПРЕДСТАВНИКИ ВЛАДИ ТА ВДЯЧНІ ПАЦІЄНТИ ЗІБРАЛИСЯ З НАГОДИ ВІДКРИТТЯ МЕМОРІАЛЬНОЇ ДОШКИ ВИДАТНОМУ ВЧЕНОМУ ТА ХІРУРГОВІ. ПАМ'ЯТНИЙ ЗНАК ВСТАНОВИЛИ НА ФАСАДІ ТЕРАПЕВТИЧНОГО КОРПУСУ, В ЯКОМУ ПРАЦЮВАВ ЮРІЙ ТЕОФІЛОВИЧ. НА ЗАХІД ПРИБУЛИ ГОЛОВИ РЕГІОНАЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ ХІРУРГІВ ІВАНО-ФРАНКІВЩИНИ, РІВНЕНЩИНИ, ЛЬВІВЩИНИ, ЧЕРНІВЦІВ, ЖИТОМИРСЬКОЇ, ВОЛИНИ.

Урочистості, присвячені цій знаменній події, відкрив голова Асоціації хірургів Тернопілля, завідувач кафедри хірургії навчально-наукового інституту післядипломної освіти ТДМУ, професор Ігор Дзюбановський. У своїй промові він, зокрема, зазначив, яку неocenенну роль відіграв Юрій Теофілович Коморовський у становленні національної хірургії та тернопільської хірургічної школи:



Василь БЛІХАР, головний лікар університетської лікарні

«Його й справді можна вважати генієм української хірургії, бо ті віртуозні оперативні втручання, які він проводив тоді, насправді були поза межею реального часу. Це людина, яка створила себе сама, ставши ще



за життя видатним і незрівняним майстром, піднісши хірургічну справу до світових вершин. Тому доземно вклоняємося сьогодні пам'яті Юрія Теофіловича, який передав нам у спадок



Михайло КОРДА, ректор ТДМУ, професор

жертвоне служіння науці та став яскравим прикладом фанатичної любові до хірургії. Як учень видатного вчителя, вважаю своїм обов'язком виконувати його настанови та продовжувати велику справу свого наставника».

Тримав на урочистостях слово й ректор ТДМУ, професор Михайло Корда: «Сьогодні на медичному просторі Тернопілля надзвичайно важлива подія – відкриваємо меморіальний знак і вшановуємо пам'ять видатної людини, професора, доктора медичних наук і незмінного заві-

дувача кафедри шпитальної хірургії Тернопільського медичного інституту Юрія Теофіловича Коморовського. Він з тієї когорти вчених, фундаторів-ентузіастів, які твори-

ли, розвивали та примножували славу нашого університету з часу його заснування. Професор Коморовський був багатогранною та непересічною особистістю, талановитим хірургом, педагогом, відомою постаттю на теренах нашого краю. Незважаючи на блискучий талант хірурга та висоту наукового злету, він був дуже близьким до простих людей, пацієнти називали його народним лікарем. Напевно в жодному медичному закладі краю не було такої операційної зали, в якій він не оперував би. Його вправних рук чекали у найтяжчих, здавалося б, безнадійних випадках і він завжди приходив на допомогу. Незліченна кількість врятованих життів, десятки тисяч найскладніших операцій. Коли й був студентом п'ятого курсу, намагався частіше потрапити в операційну, аби поспостерігати, як віртуозно Юрій Теофілович оперує. У моїй пам'яті він залишився блискучим хірургом і водночас добропорядною людиною, мудрим наставником, уважним вчителем.

Одна з грань його таланту – педагогічна. Впродовж сорока років він очолював в нашому університеті методичну комісію з хірургії і за цей час зробив навчальний процес на кафедрах хірургічного профілю зразковим.

Значної уваги приділяв вихованню молодого покоління хірургів, зокрема під його керівництвом запровадили комплексну програму підготовки лікарів-субординаторів. Уже з перших курсів він виявляв талановиту молодь і докладав чимало зусиль на шляху кожного з них у захоплюючий світ науки та хірургії. Понад півстоліття віддавав Юрій Теофілович душу, натхнення, недоспані ночі пацієнтам та одній з найважчих галузей медицини – хірургії. Його досягнення як практичного хірурга та вченого вилилися у потужний науковий доробок: він автор 200 статей, моно-



Іван СМІЯН, член-кореспондент НАМН України, професор

графій, наукових праць, під його керівництвом здобули вчені ступені 9 докторів наук і 29 кандидатів наук, очолював редакційну колегію усіх хірургічних журналів, які видавали тоді в Україні, й був незмінним членом комісії Міністерства охорони здоров'я з хірургії та геронтології. Особливу увагу приділяв вчений питанням геріатрії та геронтології, саме з його

ініціативи був запроваджений у нашому навчальному закладі комплексний курс лекцій з цього напрямку медицини. Але понад усі ці наукові досягнення та здобутки, він залишився у моїй пам'яті надзвичайно шляхетною людиною. Пригадую, з якою любов'ю та теплом ставився до студентів, молодих лікарів, пацієнтів. І сьогодні, коли вшановуємо десятироківину з дня його відходу за вічну межу та його пам'ять, хочемо попросити й прощення, бо дещо запізнилим є встановлення цього меморіального знака фундаторові хірургічної школи у нашому краї. Він – гордість



Ігор ДЗЮБАНОВСЬКИЙ, професор ТДМУ

Тернопілля. А пам'ять про цю світлу людину житиме вічно в онуках та учнях, послідовниках, які примножуватимуть досягнення свого вдатного науці Вчителя!».

Теплими та зворушливими були спогади про свого вірного супутника життя вдови Юрія Коморовського Ярослави Михайлівни. Вона передусім висловила щиру подяку ініціаторам вшанування пам'яті Юрія Коморовського: «Яким був той, з ким пройшла разом довгий шлях у 64 роки, з них майже 60 – у подружньому житті? Відзначався врівноваженим характером, доброзичливим, демократичним ставленням до людей, тонким почуттям гумору, був незаздрисним і нежадібним до почестей та відзнак. А ще – талановитою людиною, з творчим розумом, різноманітними зацікавленнями, з гарними хірургічними руками (чому сприяла музична освіта у класі гри на скрипці). Своім найпершим, найважливішим обов'язком

(Продовження на стор. 7)



СЛАВЕТНІ

СПОМИН

ІРУРГА,
ЬКОГОРОМАН КОМОРОВСЬКИЙ: «ДІДУСЬ
ДЛЯ МЕНЕ ЗАВЖДИ БУВ ПРИКЛАДОМ
СЛУЖІННЯ ЛЮДЯМ І НАУЦІ»

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

вважав служіння стражденим людям — у будні і в свято, вдень і вночі. Належав до покоління хірургів, які вже нині відійшли в минуле, які працювали без відеотехнологій, без новітньої апаратури, сучасної анестезіології. У нього було багато творчих помислів та ідей. Жив і працював в епоху «глевкого хліба і потопленої душі», тому, на мою думку, йому не вдалося зреалізувати себе цілком. У сімейному житті був відповідальним, надійним і вірним другом, відданим дідусем. Хай рідна земля буде йому пером! Хай святиться його ім'я!»

Головний лікар Тернопільської університетської лікарні Василь Бліхар також свої перші хірургічні університети розпочинав під наставництвом Юрія Коморовського: «Для багатьох з нас Юрій Теофілович є прикладом служіння пацієнтам. Це особистість з великої літери, яка заслуговує на велику пошану та вічну пам'ять у наших серцях. Кажуть, що пам'ять про людей живе стільки, скільки живуть добрі справи, а їх у професора Коморовського дуже багато. В нашій лікарні започаткована добра традиція увіковічувати пам'ять про наших лікарів, медиків, які створювали та розбудовували наш заклад, передавали свій досвід й вчили нас бути справжніми лікарями. Сподіваюся, що вона й надалі продовжиться. Для мене Юрій Теофілович став людиною, яка відкривала шляхи у хірургію, першу свою наукову статтю я писав саме під його керівництвом. І досі її зберігаю, це перша наукова праця, опублікована в журналі з хірургії. Саме Юрій Теофілович дав мені перші уроки та спонукав займатися не лише практичною хірургією, а й наукою. Ця людина варта великих почесностей та вшанування.

Своїми спогадами про великого хірурга, вченого поділилися також начальник управління охорони здоров'я ОДА Володимир Богайчук, професор, член-кореспондент НАМН України Іван Сміян, з яким Юрія Теофіловича пов'язують багато років спільної праці в ТДМУ. Лікарі ж Асоціації хірургів Тернопілля після урочистостей продовжили спілкування в актовій залі університетської лікарні, але, щоправда, вже у науковому вимірі.

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Французи кажуть, що генії народжуються в провінції, а помирають в Парижі. Втім доля іноді вносить свої корективи в цю відому всім істину. Життєва історія видатного хірурга, вченого, професора Юрія-Ростислава Коморовського доводить: не так вже й важливо, де твоя мала батьківщина — у великому місті чи у маленькому селищі, головне — ким ти став. Народився Юрій Теофілович у Чехії, його студентські роки минули в Ягеллонському (Польща) та Львівському медуніверситеті, а наукове становлення — у Львові. Найяскравіше талант вченого спалахнув і розкрився в Тернополі. Саме у файному місті він відбувся як хірург світової величини, а його наукові ідеї та авторські методики ввійшли до скарбниці вітчизняної хірургії.

Про свого видатного діда розповідає його внук — доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Тернопільського державного медичного університету ім. І. Горбачевського Роман КОМОРОВСЬКИЙ.

— Кажуть, що народитися у сім'ї визначної людини, то великий талант, але й не менший клопіт, бо це чималий тягар відповідальності. Як було у вас, чи вплинула легендарна для української хірургії постать діда на ваше життя, вибір професії?

— Звісно, мій дідусь досягнув чималих висот у хірургічній царині. Але він був надзвичайно толерантною людиною і у професійних, і в родинних стосунках, тож і мови навіть не може бути, що він якось змушував мене обрати саме медичний фах. Але він найбільше й вплинув на формування моєї особистості. Вже з дитячих років я знав, що буду вступати у медичний та стану лікарем. Дідусь ніколи не говорив про це відверто, він просто брав мене за руку й ми йшли разом у лікарню. Уявляєте десятирічну дитину, переодягну в стерильні обладунки, в операційній залі? Але у мене не було жодного страху. Дідусь завжди був спокійний та урівноважений. На операціях я був уже в новому хірургічному корпусі. А раніше дід оперував в нинішньому терапевтичному, у центральній частині якого на першому поверсі розташувалися операційні. Тоді над ними височів прозорий купол, і лікарі та студенти могли спостерігати за роботою хірургів. Цю частину приміщення старше покоління працівників і нині називає «на куполі». Взагалі у дитячій пам'яті зберігається багато яскравих миттєвостей, як зараз

бачу перед собою жінку, якій дідусь проводив холецистектомію, вона була середнього зросту, чорнява. Мені тоді було, може, дев'ять років, одягнули мене у стерильну сорочку, поставили на ослінчик і я спостерігав, як дід оперує. Чую, звертається до медсестри, який номер голки йому потрібний, просить подати затискач, а я запам'ятовував назви усіх цих інструментів. А ще дідусь проводив вечірні обходи прооперованих важких хворих, зранку я був на уроках у школі, а опісля — іноді разом з ним біля пацієнтів.

Хочу зауважити, як для нього було важливо почути мою думку, моє ставлення, а не те, що написано, скажімо, в підручнику, це був такий момент творчого розвитку. Якось під час операції він запитав, якого кольору у хворого селезінка, хотів



Ярослава КОМОРОВСЬКА,
вдова Юрія-Ростислава
Коморовського

знати не те, що всім відомо, а мою неупереджену відповідь. Так робила його матуся, яка була вчителькою й також творчо підходила до викладання свого предмету — давала у руки дітям листочки з дерев, щоб вони самостійно визначали їх колір, розмір інші властивості, а не видавали завчене з книжки.

З цього приводу розповім про ще один цікавий випадок. Трапилося це в першій міській лікарні, коли проводили операцію на черевній порожнині. Дідусь запитав у студента, який запізнився: «А що, юначе, який це утвір ми видалили?», а той у відповідь випалив: «Щитоподібну залозу», зрозуміло, всі почали сміятися. Втім, згодом гістологічний аналіз підтвердив, що це й справді була щитоподібна залоза, але за атипового розміщення.

— Яким Юрій Теофілович запам'ятався вам у звичному житті поза межами лікарні?

— Для мене він завжди був прикладом для наслідування. Це

— особистість, яку не так часто й зустрінеш серед людського потоку. Витриманий академічний стиль проявлявся навіть у побуті, родинних стосунках, ставленні до інших. У нього була класична греко-латинська освіта, тяжіння до вивчення іноземних мов. І мені у спадок дісталася ця генетична здатність. Він дуже добре знав латину, у нас вдома й досі збереглися давньогрецький та латинський словники, які не припадали пилком на полиці. Отож і мене дідусь виховував у цих традиціях.

— Але незважаючи на такий духовний зв'язок та генетичну спорідненість, ви все-таки не обрали хірургію...

— Видається дивним, але коли постала проблема вибору спеціалізації, дід мене відмовляв від хірургії, хоча я добре навчався, здавалося б, були всі шанси. Але він, очевидно, здогадувався, що це не цілком мій хліб, і тоді разом з бабусею, яка за фахом — невролог, порадили мені йти у кардіологію. Погодився, цілком довірившись їхньому досвіду. Мабуть, вони мали рацію, бо з того часу жодного разу не пошкодував про цей вибір.

— Більше того, ви досягли своїх висот. Що зараз у колі ваших наукових інтересів?

— Займаюся загальною кардіологією та ехокардіографією, консультую пацієнтів в університетській лікарні, проводжу заняття з англійськими студентами ТДМУ у статусі доцента кафедри факультету іноземних студентів, займаюся приватною практикою.

— Але вам надходили пропозиції залишитися в клініці за кордоном.

— Коли захистив кандидатську дисертацію на кафедрі факультетської терапії, мені видалося, що є потреба дещо поглибити власні знання, тому вирішив зайнятися пошуком закордонних стажувань. І чи то доля усміхнулася, а чи мій науковий потенціал зіграв певну роль, але я виграв стипендію від асоціації «Новий міст», яку тоді очолювала дружина президента Франції мадам Ширак. Метою цієї організації було поширювати французьку мову у світі, отож перед від'їздом мені довелося складати іспит з французької у посольстві Франції. Після піврічного стажування я продовжив навчання при фундації кардіологічних наукових досліджень в Італії впродовж ще двох років. Звісно, були пропозиції й щодо працевлаштування, але саме в ті часи дідусь захворів і, зваживши всі «за» і «проти», довелося повернутися до Тернополя. Не міг я залишити своїх найрідніших людей наодинці. Знаєте, дідусь та бабуся стільки віддали мені тепла, лагі-

дності, любові, що навіть зарди найблисучішої кар'єри не міг зрадити цим стосункам. І про це аж ніяк не шкодую, вважаю це правильним рішенням. Для мене відчуття обов'язку, відданості людям, які вклали у моє становлення всі свої сили та енергію, є дуже важливим. Усім, що нині у мене є, завдячую своєму дідусеві, бо ті моральні засади, які він прищепив, дуже допомагають мені в житті. Згадалося, як колись дідусь записав мене на музику. Гадав, що і я осилю якийсь інструмент, бо він навчався гри на скрипці в музичній школі, подекують, що навіть сам Людкевич у нього іспит приймав. Але таланту до музики у мене не виявилось. Однак я запевнив діда, що натомість буду вивчати мови, але він дуже скептично на це відреагував, сказавши, кинеш так само, як і ту музику. Іноземні



Роман КОМОРОВСЬКИЙ,
доцент ТДМУ

мови мені, щоправда вдавалися. Вивчив англійську, польську, французьку, німецьку, а згодом вже в Італії за кілька місяців італійську. Звісно, у нинішні часи всі намагаються знати навіть кілька мов, а у 80-і роки минулого століття вивченню іноземної мови ніхто не приділяв уваги. Втім, дідусь завжди мене заохочував і вірив, що все-таки відкриють коліс вікно в європейський світ. А щоб трохи потішити мене, розповідав анекдот про хитру кішку, яка загавкала, вдаючи собаку, аби у такий спосіб виманити з нірки мишу. Та й потрапила у пастку. Висновок у байці такий: як добре знати іноземні мови. Взагалі у дідуся було багато всляких примовок і мудрослів'їв, він мовив, що добрий хірург повинен знати, коли пацієнта не оперувати. Згадалася ще одна: хірург завжди повинен бути у терапевтичних штанах. Мені ж переконливо радив йти у внутрішню медицину. Поради діда здійснилися й нині я займаюся тією справою, яка не лише мені до душі, але й приносить користь людям.

ЦІЛЮЩІ РОСЛИНИ ТРЕБА ВМІТИ ПРАВИЛЬНО ЗІБРАТИ

Мар'яна СУСІДКО

РОЗПАЛ ЛІТА – САМЕ ЧАС ЗАГОТОВЛЯТИ ЛІКАРСЬКІ ТРАВИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЧИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ. З НИХ МОЖНА ПРИГОТУВАТИ ЦІЛЮЩИЙ ЧАЙ АБО ЗАСТОСОВУВАТИ З КОСМЕТИЧНОЮ МЕТОЮ. ЗЕЛЕНУ АПТЕКУ ДУЖЕ ШАНУВАЛИ НАШІ БАБУСИ, ЇХНІ СТАРОДАВНІ РЕЦЕПТИ ШИРОКО ВИКОРИСТОВУЮТЬ Й НИНІ. АБИ ДІЗНАТИСЯ, ЯКІ РОСЛИНИ МОЖНА ЗБИРАТИ У ЛИПНІ-СЕРПНІ, ЗВЕРНУЛИСЯ ДО ЗАВІДУВАЧА КАФЕДРИ ФАРМАКОГНОЗІЇ З МЕДИЧНОЮ БОТАНІКОЮ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ, ПРОФЕСОРА СВІТЛАНИ МАРЧИШИН.
СПОРИШ



— Цю траву називають ще гусячий споріш, пташина гречка й знають усі, але мало хто здогадується про її лікарські властивості, — каже Світлана Михайлівна. — У народній медицині споріш застосовують від малярії, ревматизму, як кровоспинний та сечогінний засіб, при хворобах кишково-шлункового тракту, при лікуванні коклюшу, бронхіальної астми, кашлю, при порушенні обміну речовин. Терту свіжу траву (або кашку із сушеної трави) прикладають до ран, відваром мийть голову для прискорення росту волосся, прикладають до вдарених місць і пухлин. У гомеопатії використовують есенцію із свіжої трави.

ЦИКОРІЙ



Ця придорожня трава має протимікробну та протизапальну дію. Застосовують при шкірних захворюваннях. Якщо приготувати звичайний чорний чай та додати дрібку су-

шеного цикорію — такий напій заспокоїливо діє на нервову систему. До речі, корінь цикорію використовують як замінік кави.

ДЕРЕВІЙ



Має терпку, сечогінну, потогінну дію та сприяє правильному обміну речовин. Покращує кровообіг і має кровоочисну дію. Цю рослину здавна використовували як лікувальний засіб у народній медицині. У квітках деревію міститься багато ефірної олії. Траву й квітками деревію успішно лікують гастрит, виразкову хворобу шлунка й дванадцятипалої кишки, ентероколіт, виразковий неспецифічний коліт, тамують спазматичний біль у шлунку та кишківнику, їх застосовують для зниження апетиту. Препарати деревію нормалізують й активізують обмін речовин, тому їх додають до лікарських зборів від гіпертонічної хвороби, атеросклерозу та ожиріння. У народній медицині деревій найбільше відомий як кровоспинний засіб, ним рекомендують лікувати хвороби нирок, печінки, подагру, ревматизм, туберкульоз лімфатичних залоз і вживати його як протиглистяний засіб, при болісних менструаціях, анемії та туберкульозі легень. Настої та відвари деревію призначають при поганому апетиті, недостатньому засвоєнні білкових продуктів, метеоризмі. Зрізають квітки, сушать у сухому місці, що добре провітрюється.

ЗВІРОБІЙ



Цю рослину називають так, бо отруйна для тварин. У давнину її вважали чудодійною. Звіробій збирають, коли він повністю розцвіте. Зрізають його біля землі, зв'язують у пучки і висушують на повітрі в затіненому місці. У народній медицині звіробій застосовують для обробки ран і лікування болю, при лікуванні хвороб легень, шлунка, киш-

ківника і жовчного міхура, при проносах і нервових розладах.

ПИЖМО



Лікувальною дією володіють суцвіття цієї рослини. Кошики зрізаються або ж зриваються з частиною щитковидного суцвіття з квітконосом до 40 мм. У нетрадиційній медицині пижмо використовують як ефективний засіб від глистів, при головному болю, для лікування лихоманки, нервових розладів. Її не рекомендують приймати вагітним жінкам.

Але не можна заготовляти ті суцвіття, які вже побуріли. Не варто проводити збір пижма в місцях залізничних шляхів, уздовж трас та інших забруднених ділянок. Сушать її на горіщі під навісами або ж у штучних (теплових і повітряних) сушарках. У період сушіння пижмо кілька разів перевертають. Зберігати не більше трьох років.

РОМАШКА



Ця лікарська рослина відома з давнини. Для виготовлення лікарських форм використовують висушені квіткові кошики, які збирають на початку цвітіння. Настій суцвіть ромашки на олії використовують для натирання при ревматизмі та подагрі. А ще вона збуджує апетит, знімає спазми мускулатури шлунково-кишкового тракту, має заспокійливі властивості. Ромашкова олія — 4 ст. ложки суцвіть ромашки та 100 мл оливкової очищеної олії нагрівають до кипіння та настоюють 10 днів, опісля проціджують. Застосовують при опіках, дерматитах. Ромашкову мазь (дрібно помелене суцвіття розтирають з білим вазеліном або свинячим жиром — 1:5) використовують, щоб запобігти утворенню пухирців при опіках. Препарат можна зберігати не більше двох місяців у темному прохолодному місці. Свіжий вигляд шкіри обличчя надасть

відвар з квітів. Ним можна також полоскати голову, щоб повернути волосся блиск.

ПОДОРОЖНИК



Насіння та листя рослини — стародавній лікарський засіб. Препарати з подорожника мають тонізуючу дію, збуджують апетит, сприяють підвищенню гемоглобіну в крові. Екстракт рослини має протисклеротичну дію, зменшує вміст холестерину в крові. Листя використовують як кровоспинний та ранозагоювальний засіб, при ударах, порізах, нарівах, носових кровотечах. Кашку зі свіжого листя або зварену кашку з розім'ятого сухого листя застосовують для лікування ран, при фурункульозі, набряках, викликаних укусами ос, бджіл, павуків. Сік подорожника — чудовий косметичний засіб, входить до складу деяких лосьйонів. Консервованій у спирт сік подорожника використовують як відхаркувальний засіб. Заготівля: зрізають листя (але невелике), сушать у прохолодному сухому місці.

М'ЯТА



Буває кучерява, перцева, зелена. Рослина має знеболювальні й антисептичні властивості. Настій листя використовують як заспокійливий, сечогінний засіб, при застуді, нудоті, болях у шлунку та проносі, для поліпшення апетиту (можна заварювати та пити як звичайний чай або додавати кілька листочків до напою). Заготівля: зрізують усю надземну частину, потім обривають листя, розкладають тонким шаром і сушать. Зберігати в щільно закритій тарі.

КРОПИВА



Рослину застосовують для прискорення процесів згортання крові, підвищення вмісту

гемоглобіну та збільшення кількості еритроцитів у крові, поліпшення обміну речовин, зниження вмісту цукру в крові, нормалізації менструального циклу. А також для приготування полоскань при стоматиті, ангіні, застосовують при випаданні волосся та як засіб боротьби з лупою (полощуть волосся відваром).

ЯК ЗБИРАТИ, СУШИТИ Й ЗБЕРІГАТИ ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ

- Не заготовляйте ту рослину, яка вам невідома;
- не можна виривати рослини з корінням, це призведе до швидкого знищення їх запасів;
- збирати лікарські трави слід в ясну, суху, сонячну погоду;
- квітки та листя збирають у період цвітіння, корені — на початку осені;
- не збирайте трави біля автомобільних доріг, через нагромадження у них токсичних речовин, а також поблизу тваринницьких комплексів. Не слід заготовляти сильно запилені, забруднені рослини, уражені хворобами та шкідниками;
- збирати листя до початку цвітіння не рекомендують, адже у цей час сировина є неповноцінною, крім того, це призводить до виснаження й ослаблення рослин;
- зривають нижні листки, залишаючи верхні, щоб не пошкодити цвітіння та плодонісіння рослини;
- листя кропиви збирають у рукавичках;
- перед сушінням зібрану сировину перебирають, розсипають тонким шаром на чистому папері, на рамах, обтягнутих марлею решетах і сушать;
- листя, квітки, стебла та підземні частини рослин сушать, захищаючи їх від сонячного світла, бо він призводить до руйнування хролофілу та каротиноїдів, відтак втрачається якість сировини;
- ознака того, що сушіння закінчене: листя й квітки розтираються у порошок;
- лікарські рослини варто зберігати у паперових і мішках з тканини, пачках, ящиках, викладених чистим білим папером, у банках. Зберігають у сухих темних чистих приміщеннях. Зазвичай терміни зберігання квіток, трави і листя не перевищують 1-2 років, коренів, кореневищ і кори — 2-3 років.

Пам'ятайте: не варто використовувати лікарські трави без консультації з лікарем, адже може бути алергічна реакція. Тому якщо захоплюєтеся народною медициною, порадьтеся з медиками щодо застосування зібраного лікарського врожаю.

ПСИХОЛОГІЯ

ЗАУВАЖТЕ

У ХВОРОБАХ ВИННІ... НЕГАТИВНІ ДУМКИ

Мар'яна СУСІДКО

ЗА СТАТИСТИКОЮ, ЩОДНЯ В ГОЛОВІ У ЛЮДИНИ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ МАЙЖЕ 60 ТИСЯЧ ДУМОК. ЯКЩО ТРИВАЛІСТЬ АКТИВНОГО ДНЯ ЛЮДИНИ У СЕРЕДНЬОМУ СТАНОВИТЬ 16 ГОДИН АБО 57 600 СЕКУНД, ОТЖЕ, ЛЮДИНА ПОРОДЖУЄ ПРИБЛИЗНО ОДНУ ДУМКУ ЗА СЕКУНДУ. І БЛИЗЬКО 95% ТАКИХ ДУМОК – ТІ Ж, НАД ЯКИМИ ЛЮДИНА РОЗМІРКОВУВАЛА ВЧОРА Й ПОЗАВЧОРА. АЛЕ СУМНО ТЕ, ЩО ЗНАЧНА ЇХ ЧАСТИНА – ЦЕ НЕГАТИВНІ ДУМКИ. ЩОБ ПЕРЕВІРИТИ ЦЕ, МОЖНА ПРОВЕСТИ ПРОСТИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ЗАЗИРНУТИ ВСЕРЕДИНУ СЕБЕ Й КІЛЬКА ХВИЛИН ПОСПОСТЕРІГАТИ ЗА ВЛАСНИМИ ДУМКАМИ.

Протягом усього життя думки роблять на свого «господаря» великий вплив. Готфрід Келлер, швейцарський письменник, сказав: «Сьогодні посіяв думку, завтра пожнеш справу, післязавтра – звичку, а потім характер і як підсумок – долю».

Науковці вже підтвердили на основі численних досліджень, що думка людини, яка утворюється в мозку, має матеріальну основу. Московський психолог Яків Гальперін проводив дослідження, щоб вивчити силу думки. Він виявив, що думка не лише є матеріальною, але й має вагу та енергію. Думкою можна вилікувати хвороби. Але також можна й завдати шкоди або вбити людину. Кажуть: за добро та зло – кожному відплатять за вчинками його. А Яків Гальперін вважає, що не лише за вчинки, а й за думки всім буде відплачено – негативна думка подібна бумерангу, стверджує він.

Кендіс Перт, доктор молекулярної біології та автор популярної книги «Молекули емоцій», вперше науково пояснила, як негативні думки можуть перетворитися у хвороби. Варто людині сказати щось або про щось подумати, як нейропептиди – біологічно активні сполуки – починають подорожувати її організмом. Хімічні речовини, що виділяються під впливом негативних емоцій – роздратування, злості, образи – отруюють її тіло. Піддаючись негативним думкам, людина виснажує свою імунну систему й може захворіти. Коли ж думки сповнені таких почуттів, як любов, спокій та щастя, то нейропептиди починають виробляти інші хімічні речовини, які підсилюють опірність організму, вважає учений.

Юрій Хван, автор науково-популярної книги «Еліксир здоров'я» та прихильник альтернативної «енергетичної» медицини, стверджує, що під впливом негативних думок на клітинному рівні в певній ділянці тіла виникає згусток негативної енергії. Цей згусток поступово зростає в розмірі. Через деякий час наявність у клітині негативної енергії передається як контрольний сигнал у мозок у вигляді депресії або больових відчуттів.

І як наслідок – у людини з'являються симптоми. Здорова, на перший погляд, людина починає більше втомлюватися, у неї погіршується настрій, вона стає апатичною, дратівливою. Таким чином, формується підґрунтя для хвороби. Після цього, щоб хвороба звалилася на ослаблений організм, досить лише невеликого поштовху, на думку Хвана.

Приблизно такої ж точки зору дотримується й Олександр Свіяш, директор тренінгового психологічного центру та автор 13 книг з практичної психології. У своїй книзі «Хочеш бути здо-

ровим? Будь таким!» він пише, що коли людина страждає від негативних думок, то емоційні енергії починають виривати в її тілі, створюючи згустки, які називаються думкоформами. Негативні думкоформи скупчуються в мозку, починаючи впливати на рух енергій уже в енергетичному тілі. У русі потоків ефірної енергії виникає порушення і замість спокійного та рівного перебігу з'являються провали, застої, завихрення та інші нездорові спотворення в енергетиці людини. Деякі клітини або цілі органи недоотримують потрібну кількість життєвих сил і починають хворіти. Спотворення ж енергетичного характеру водночас відбиваються на фізичному тілі людини у вигляді різних хвороб.

Негативні думки впливають на енергетичне тіло й безпосередньо, вважає Свіяш. Приміром, коли людину переповнює злість, її ефірне тіло починає рухатися, наливаючи силою м'язи тіла. Однак людина своїми самопринизливими переживаннями на кшталт «мені так погано, я нікому не потрібен, ніхто мене не любить, мені боляче» виганяє ефірну енергію зі свого тіла, яка дедалі більше слабшає. Іноді подібні негативні думки призводять до депресії і повної відсутності життєвих сил і настрою.

Свіяш допускає, що описаний ним механізм впливу емоцій на енергетику та здоров'я людини не обов'язково є абсолютно правильним, але зауважує, що залежність між ними все ж очевидна. Тому, вважає психолог, якщо людина хоче бути фізично й психічно здоровою, їй слід звертати увагу на власні думки й емоції та докладати зусилля до того, щоб стримувати їхні негативні прояви.

Оскільки негативні думки настільки сильно впливають на самопочуття людини, що можуть навіть

стати причиною ослаблення імунітету і як наслідок – хвороби, виникає питання про те, як їх прогнати.

Ефективним, на думку багатьох, є медитація. Лі Хунчжи, засновник школи самовдосконалювання Фалунь Дафа, в одній зі своїх робіт: якщо під час медитації з'являються нав'язливі негативні думки, можна вважати, що ці думки не є частиною самого себе і поспостерігати за ними ніби зі сторони. У книзі «Суть старанного самовдосконалювання» він також пише: «Насправді у людини, крім вродженої щирості, всі уявлення сформовані після народження, але ці уявлення – не вона сама».

Психолог Тетяна Дубицька радить: «Щойно з'являються нав'язливі негативні думки, скажи їм «стоп». Спробуй розслабитися, зроби кілька глибоких вдихів-видихів, при цьому уявляючи або відчуваючи щось приємне, і починай створювати позитивний розвиток подій».

Відомий психолог Луїза Хей понад 30 років тому без допомоги лікарів шляхом «прощення, правильного харчування, розслаблення та очищення» зуміла самостійно вилікуватися від раку. Вона стверджує: «Коли ви у щось вірите, це стає реальністю для вас... Коли вірите, що любов переповнює світ, я люблю і люблю мене, коли ви від заходу до світанку та від світанку до заходу повторюєте цю фразу, то саме так і складеться ваше життя, і ви будете справді це відчувати. І навпаки».

Існує сотні й тисячі інших способів, як прогнати негативні думки. Але у будь-якому випадку, якому б способу ви не віддали перевагу, як мовить прислів'я, не зробивши перший крок, не подолаєш шлях у тисячу верств. Без сумніву, якщо почати вже сьогодні активно позбуватися негативних думок, замінюючи їх думками добрими та оптимістичними, то, щонайменше, покращиться настрій та самопочуття, а щонайбільше – можуть пройти хвороби, як це сталося з Луїзою Хей, і вам буде дедалі краще й краще. А як відомо, немає межі досконалості.

КОЛИ МОЛОДА КАРТОПЛЯ СМАЧНА Й КОРИСНА

Нарешті з'явилася перша картопля – справжня, українська, не імпортована. Кожушок у неї ще настільки тонкий та ніжний, що деякі господині її навіть не чистять, а варять чи запікають, лише добре вимивши. Та чи корисна для здоров'я приготовлена у такий спосіб бульба?

Усе найцінніше в картоплі, як, зрештою, у багатьох овочах і фруктах, міститься у шкірці й міліметровому шарі під нею. Саме тому найоптимальніший варіант приготування молоді бульби – варити чи запікати її в лушпинні. Так в організм потрапить калій, що відіграє величезну роль у нормалізації водного балансу й підтримці роботи серця. Підраховано, що 400 грамів картоплі задовольняє добову потребу дорослої людини в калії. А ще в ніжній шкірці є пектинові речовини та клітковина, мікро- й макроелементи, фолієва кислота й цілий набір вітамінів.

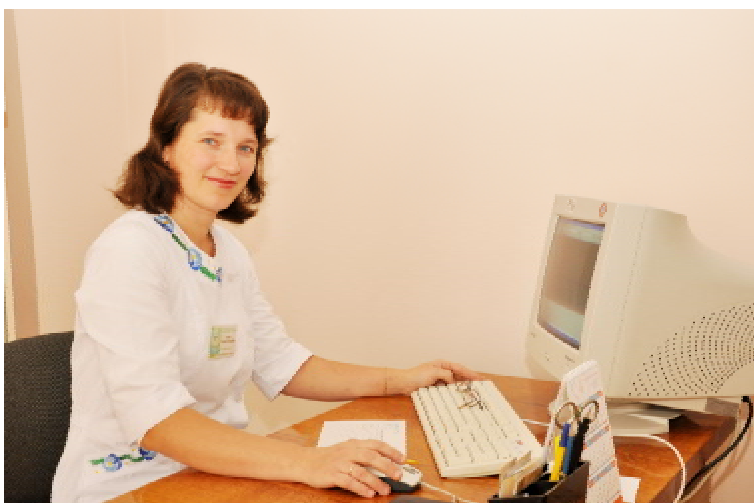
«Тож вибір за картоплею у лушпинні?» – запитаєте. Лише в тому разі, якщо вона виростає на власному городі та ви точно знаєте, що до ґрунту не підсипано зайвої порції нітратних добрив. Молода городина активно всмоктує їх навіть з неплідної землі. Не варто забувати, що в кожушку акумулюються й інші шкідливі хімічні речовини.

Кілька слів про те, як можна позбутися цих «зайвих» сполук. Відомо, що нітрати добре розчиняються у воді. Наукові дані свідчать: коли після видалення шкірки їх уміст в овочах знижується на 14-40 відсотків, то від замочування у холодній воді протягом п'яти годин – на 27-29. Тож навіть якщо продавець запевнив вас, що бульба «чиста», радимо залити її на ніч холодною водою. Варто варити молоді картоплі чи інші ранні овочі до готовності не підсолюючи, тоді рівень нітратів знизиться більш ніж удвічі. Щоправда, в такому разі разом із солями азотної кислоти у воду перейдуть і водорозчинні вітаміни. Приблизно п'ята частина вітаміну С втрачається ще під час чищення, значно зменшується у процесі варіння чи смаження кількість корисної аскорбінової кислоти. Але найменше залишаються каротин і крохмаль – джерело енергії.

Молоду бульбу, зварену чи запечену зі шкіркою, не давайте дітям – не тільки через небезпеку нітратних отруєнь, а й тому, що груба клітковина подразнюватиме шлунок малюка.

(За матеріалами ЗМІ)

РАКУРС



Світлана КОРБА, медсестра поліклініки; Юрій ФУТУЙМА, лікар-хірург хірургічного відділення



НЕДУГА, ЯКА НЕ ЛЮБИТЬ СТРЕСІВ І МАЛОРУХОМОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мар'яна СУСІДКО

ОДНИМ З НАЙПОШИРЕНИШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖОВЧНОГО МІХУРА Є ДИСКІНЕЗІЯ ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ. ЦЕ КОМПЛЕКС РОЗЛАДІВ ЖОВЧОВИВІДНОЇ СИСТЕМИ, ОБУМОВЛЕНИХ ПОРУШЕННЯМИ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ЖОВЧНОГО МІХУРА ТА ЖОВЧНИХ ПРОТОК ПРИ ВІДСУТНОСТІ ЇХ ОРГАНІЧНИХ ЗМІН. НИНІ ЦЕЙ ДІАГНОЗ СТАВЛЯТЬ І МАЛЮКАМ, І ЛІТНІМ ЛЮДЯМ. АЛЕ ОСКІЛЬКИ ДИСКІНЕЗІЯ ВВАЖАЄТЬСЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ПОРУШЕННЯМ, БАГАТО ДО НЕЇ СЕРІОЗНО НЕ СТАВИТЬСЯ. ПРОТЕ ДИСКІНЕЗІЯ – ЦЕ ВСЕТАКИ ПАТОЛОГІЧНИЙ СТАН, ЩО ПОТРЕБУЄ УВАГИ Й ЛІКУВАННЯ. ЯК ЗАРАДИТИ ТАКІЙ НЕДУЗІ З'ЯСОВУВАЛИ У ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА, АСИСТЕНТА КАФЕДРИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТЕТЯНИ ДЯЧИНИ.

– Дискінезія жовчних шляхів – це наявність у людини цілого комплексу певних розладів жовчовивідної системи, які виникають у зв'язку з порушеннями рухової функції жовчного міхура та жовчних протоків, – пояснює пані Тетяна. – При цьому органічні зміни цих органів відсутні. У хворих дуже часто відзначається або занадто сильне, або недостатнє скорочення жовчного міхура.

Медична практика свідчить про те, що до виникнення дискінезії більше схильні жінки. Є дані про те, що дискінезія жовчовивідних шляхів у жінок зустрічається в 10 разів частіше, ніж у чоловіків. При дискінезії жовчовивідних шляхів жовч не надходить у дванадцятипалу кишку в достатній кількості, внаслідок чого у пацієнта проявляються больові відчуття в правому підребер'ї. Дискінезію прийнято поділяти на гіперкінетичну (якщо стан провокує занадто висока скорочувальна активність жовчовивідної системи) та гіпокінетичну (якщо стан провокує занадто низька скоротлива активність жовчовивідної системи). На гіперкінетичну дискінезію частіше хворіють молоді, а гіпокінетична дискінезія характерна для тих, кому вже виповнилося сорок років, а також вона розвивається у людей, які страждають від нестійкості психіки.

ПРИЧИНИ

Чи не завжди дискінезія діагностується як вторинне захворювання. Воно проявляється у людини внаслідок деяких чинників, що призводять до порушення роботи жовчовивідних шляхів.

– Так, хвороба виникає у людей, які перенесли свого часу гострий вірусний гепатит, нейроциркуляторну дисфункцію, – пояснює лікар. – У дітей дискінезія може розвинути внаслідок деяких особливостей конституції дитини, при вегетативній дистонії, занадто малорухоливому способі життя, внаслідок неврозів, харчових алергій, патологій ШКТ, за наявності вогнищ інфекції в організмі. Крім того, на розвиток дискінезії жовчовивідних шляхів може вплинути неправильне харчування, деякі ендокринні захворювання. При нерухомому способі життя, астенії, неправильному харчуванні у пацієнта розвивається гіпокінетична дискінезія.

Дискінезія жовчовивідних шляхів у дітей та дорослих розглядається як хвороба психосоматичного характеру, яку можуть спровокувати психічні травми, а також сильні стреси. Доведено, що рухова активність жовчного міхура безпосередньо залежить від стресу та сильних негативних емоцій: у такому випадку вона значно сповільнюється, відбувається застій жовчі в жовчному міхурі. Дуже часто при вивченні історії хвороб таких пацієнтів з'ясовується, що у них свого часу були психологічні проблеми різноманітного характеру.

Крім того, пусковим механізмом для розвитку дискінезії жовчного міхура може стати порушена нервова регуляція жовчного міхура, період клімаксу, недостатність функції ендокринних залоз.

Існує також можливість приєднання дискінезії до жовчовивідної хвороби, холециститу.

У хворих з виразковою хворобою, апендицитом відбувається рефлекторне виникнення гіперкінетичної дискінезії. Ця форма недуги також загрожує тим, хто харчується нерегулярно, занадто часто вживає дуже гострі страви, що подразнюють слизову оболонку.

Виразена дискінезія жовчного міхура та жовчних шляхів спостерігається при зараженні глистами та іншими паразитами, які вражають харчової тракт.

СИМПТОМИ

Основні симптоми дискінезії жовчовивідних шляхів проявляються залежно від того, який саме чинник спровокував розвиток дискінезії. Як правило, більшість людей, які страждають на це захворювання, скаржаться на прояв комплексу симптомів нервозу. Це занадто високий рівень стомлюваності, напади плаксивості та дратівливості, сильне серцебиття, пітливість, періодичні головні болі. При цьому хворі відчувають біль у ділянці правого

підребер'я. Якщо йдеться про гіпертонічну дискінезію, то такий біль відрізняє нападоподібним характером. При цьому біль досить гострий, проте триває короткий період часу. Больові відчуття можуть віддавати в праве плече або в лопатку. Особливо часто такі напади виникають після вживання жирних страв, сильного напруження як фізичного, так і емоційного. Дуже часто хворі на гіпертонічну дискінезію відчувають гіркоту в роті (найчастіше зранку).

Якщо хворий страждає від проявів гіпотонічної дискінезії, то для такого стану характерний тупий та ниючий біль, при якому проявляється також відчуття розпирання в ділянці правого підребер'я. Такий біль

час вдиху. Якщо результати такого огляду не можуть чітко свідчити про наявність болю, то лікар вивчає результати огляду в динаміці. Проводиться також оцінка діяльності центральної нервової системи та її вегетативного відділу. Діагностика дискінезії жовчовивідних шляхів припускає пошук в організмі вогнищ хронічної інфекції, а також виявлення паразитів.

Щоб точно визначити форму дискінезії, проводять ультразвукове дослідження черевної порожнини, а також контрастну холецистографію. Призначається лабораторне дослідження крові. Щоб визначити, які зміни скорочувальної активності функції жовчовивідних шляхів мають місце (занадто висока або занадто низька), хворому призначають проведення дуоденального зондування або ультразвукового дослідження, перед яким важливо вжити жовчогінний сніданок.

ЛІКУВАННЯ

Потрібно враховувати, що лікування дискінезії жовчовивідних шляхів безпосередньо залежить від того, які саме причини спровокували прояв цієї недуги. При призначенні терапії обов'язково зважаючи на той

факт, що дискінезії належать до психосоматичних хвороб. Отже, при їх лікуванні важливі психотерапевтичні заходи. Однак подібне лікування може призначити лише фахівець-психотерапевт. Хворі ж вважають свої проблеми винятково соматичними, тому звертаються до лікаря цього профілю зрідка. Якщо у недужого мають місце симптоми депресивного стану, то пацієнтові часто призначається курс лікування транквілізаторами, антидепресантами, легкими препаратами-нейролептиками.

Усі подальші методи лікування дискінезії безпосередньо залежать від того, яка саме форма захворювання діагностована у пацієнта. Якщо у хворого розвинулася гіпокінетична дискінезія, йому слід дотримуватися спеціальної дієти, яка містить продукти з жовчогінною дією та з високим вмістом деяких мінералів.

У процесі терапії хворим призначається регулярне вживання мінеральних вод певного виду. Їх потрібно пити по одній склянці три рази на день приблизно за півгодини перед їжею. Крім того, при дискінезії жовчних шляхів ефективним є застосування масажу та лікувальної фізкультури. Рекомендовано також періодичне санаторно-курортне лікування. Іноді пацієнту доцільно призначити дуоденальні зондування, аби звільнити жовчний міхур від жовчі. Також існує так звана методика «закритих тюбажів», яку пацієнт може вживати самостійно й у такий спосіб стиму-

лювати скорочення жовчного міхура.

Якщо пацієнт страждає від прояву гіперкінетичної дискінезії, то йому важливо дотримуватися дієти, для якої характерне обмеження продуктів-позразників, жирів. Для усунення гострих станів хворим показано застосування спазмолітичних препаратів, мінеральних вод. Хірургічні методи в цьому випадку не є ефективні.

Загалом для поліпшення стану хворим рекомендуються нормалізувати режим харчування, відпочинку та праці, не споживати певних продуктів. Можна також застосовувати деякі народні засоби, зокрема, відвари трав. Для лікування дискінезії використовують відвари коріандру, анісу, кукурудзяних рилець, звіробою, м'яти, шавлії, чистотілу, безсмертника, кореня валеріани. Також народна медицина рекомендує вживання грейпфрутового соку за деякий час перед їжею.

ДІЄТА

Незважаючи на те, що дискінезія жовчовивідних шляхів є недугою, яка не належить до категорії небезпечних захворювань, дотримання дієти вкрай важливо для запобігання надалі розвитку холециститу та інших небезпечних захворювань. Дієта при дискінезії жовчовивідних шляхів дотримується залежно від того, яка саме форма хвороби має місце. Однак загалом харчування має сприяти нормалізації рухових функцій жовчовивідних шляхів. Якщо хворий страждає від проявів гіпертонічної дискінезії, йому потрібно дуже рідко зменшити вміст у раціоні тих продуктів, вживання яких сприяє скороченню жовчного міхура. Йдеться про дуже наваристий бульйон, тваринні жири, олії. А от не дуже наваристі бульйони, рибний суп, олії, молочні продукти складають раціон харчування при розвитку гіпотонічної дискінезії.

Дієта при дискінезії жовчовивідних шляхів, що має гіпертонічний характер, не дозволяє вживати вудженої, смаженої їжі, алкоголю, гострих страв. Не слід їсти морозива та пити газовані напої. Така їжа може спровокувати сильний спазм жовчних шляхів. Важливо завжди вживати лише теплу та свіжу їжу. У раціоні має бути багато овочів, а от кількість м'ясних страв бажано обмежити. Дотримуватися таких особливостей харчування потрібно протягом тривалого часу.

Приймати їжу необхідно малими порціями, роблячи це до шести разів на день. Бажано безпосередньо перед сном з'їсти якусь легку страву. Загалом дієта при цьому захворюванні схожа із засадами харчування в середземноморських країнах, де переважають овочі, фрукти, страви з риби. До речі, висівки дуже добре впливають на стан моторики жовчовивідних шляхів.



«ПТАШИНА ВИШНЯ» – СМАЧНА, КОРИСНА, СОКОВИТА

У САДАХ ДОЗРИЛА ЧЕРЕШНЯ. З ДИТИНСТВА ЗАПАМ'ЯТАВСЯ ЇЇ НЕПОВТОРНИЙ СМАК ТА АРОМАТ. ПРИГАДУЄТЕ, ЯК ПИСАЛА ЛЕСЯ УКРАЇНКА: «ОЙ ВИШЕНЬКИ-ЧЕРЕШЕНЬКИ, СОЛОДКІЙ, СПІЛІ, ТА ЧОМУ ВИ ТАК ВИСОКО ВИРОСЛИ НА ГІЛЛІ». І СПРАВДІ, ДЕРЕВО ЧЕРЕШНІ СЯГАЄ КІЛЬКОХ МЕТРІВ УГОРУ, ДІСТАТИ ЯГОДИ НЕ ПРОСТО, АЛЕ ВІД ТОГО ВОНИ СТАЮТЬ ЩЕ СМАЧНІШІ. МАЮТЬ І ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ. ХОЧА ДЕХТО ДУМАЄ, ЩО ЧЕРЕШНЯ НЕ ТАКА ВЖЕ Й КОРИСНА. СПОЧАТКУ, ДОКИ ВЧЕНІ ДОСТЕМЕННО НЕ ВИВЧИЛИ ВСЮ «ХІМІЮ» ЦІЄЇ ЯГОДИ, ТАК І БУЛО, ПРОТЕ ЗАРАЗ Є БАГАТО ВІДОМОСТЕЙ ПРО ЦЮ СМАЧНУ РОДИЧКУ ВИШНІ, З НАУКОВОЮ НАЗВОЮ – CERASUS AVIUM, ТОБТО «ПТАШИНА ВИШНЯ».

В ягодах черешні дуже велика кількість цукру, багато калію, кальцію, магнію, заліза, міді, марганцю, йоду та фосфору. В плодах присутні вітаміни С, РР, В₁, В₂, В₆, Е, К, які особливо необхідні в період вагітності та годування груддю, а також дітям. Ретинол відповідає за формування й розвиток усіх тканин, починаючи від кісток і шкіри та закінчуючи сітківкою очей. Вітамін В₉ бере участь у процесі обміну речовин, вітамін В₆ сприяє синтезу білків, стимулює роботу печінки, серця й головного мозку, вітамін РР стимулює процес дихання клітин.

Завдяки наявності кумаринів та оксикумаринів че-

решня сприяє зниженню згортання крові й запобігає утворенню тромбів. Вона звільняє організм від шкідливих продуктів обміну та надлишку холестерину. Ягоди темних сортів будуть корисні за гіпертонії, позаяк знижують кров'яний тиск, а антоціани, які містяться в черешні, зміцнюють капіляри. Відвар з плодоніжок черешні можна використовувати як засіб при захворюванні серця.

Чудово зарекомендувала себе черешня і при анемії, адже збагачує організм відсутнім у цьому стані залізом.

Черешня також володіє відхаркувальною дією, допомагаючи при кашлі. Для цього зваріть узвар з ягід черешні без цукру та пийте його гарячим. А сік черешні буде корисний при ревматичних захворюваннях, закрепах, анемії та порушенні травлення. Пити його рекомендують по півсклянки кілька разів на день.

Покращуючи травлення, плоди черешні допомагають при різних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Завдяки наявності амігдаліну, черешня втамовує болі у шлунку й збуджує апетит. Плоди містять у собі велику кількість клітковини, яка необхідна для сапрофітних бактерій, тому її можна рекомендувати при дисбактеріозі кишечника.

Дуже корисні ягоди черешні діабетикам, адже 75% її вуглеводів – це легко засвоювана організмом фруктоза. Відвар квітконіжок черешні можна використовувати як сечогінний засіб, а також для схуднення. У сезон ви зможете скинути зайві кілогра-

ми без завдання шкоди організму, замінивши черешнею калорійні кондитерські вироби.

Саліцилова кислота, що міститься у черешні, має знеболюючу дію та буде корисна при таких проблемах як ревматизм, подагра й артрит.



Черешня добре допомагає при різних шкірних захворюваннях, як-от: вугри, екзема та псоріаз. Плоди використовують і в косметології: ягідна маска з черешні в поєднанні з полуницею очищає й звужує пори, відлущує мертві клітини. Приготуйте кашку з очищеної від шкірки розмі'ятої черешні або втирайте в шкіру проціджений черешневий сік. Змивати маску потрібно через 15 хвилин. Вона стане більш живильною, якщо додати розтоплений жир або чайну ложку оливкової олії на кавову чашку черешні.

Фруктовий десерт «Екзотичні ягоди черешні»

Візьміть по півсклянки дрібних полуниць, чорних і жовтих черешень, вишень, чорниць, 1 апельсин, 1 банан, будь-які горіхи, цукрову пудру.

Ягоди помийте, почистіть.

З черешень та вишень вийміть кісточку. Апельсин старанно почистіть, розберіть на скибочки й поріжте кожну на кілька частин. Банан почистіть, нарежте невеликими шматочками й швиденько змішайте з апельсином та ягодами. Додайте будь-які горіхи (волоські, мигдаль,

арахіс, фундук) чи навіть чайну ложку почищеного соняшникового насіння. Викладіть у скляні бокали чи креманки, посипте цукровою пудрою й покладіть у холодильник не менше, ніж на півгодини.

Бісквітний пиріг з черешнями

Отже, приготуйте для пирога продукти: 150 г вершкового масла, 150 г цукру, 3 великих яйця, 150 г борошна, 400 г черешні (свіжої або консервованої), цукрова пудра для посипки.

Розтираємо цукор з розмі'яним вершковим маслом. Додаємо по одному жовтки яєць. Добре збиваємо білки, поперемінно з борошном домішуємо в масляно-цукрову масу. Виливаємо тісто в форму, яку перед тим застелили папером для випічки, змащеним маслом.

З черешень видаляємо

кісточку, викладаємо на тісто щільним шаром.

Ставимо наш пиріг в розігріту до 180 градусів духовку хвилин на 30-35, перевіряємо готовність зубочисткою.

Виймаємо, посипаємо цукровою пудрою, розрізаємо на шматочки та подаємо до чаю.

Сирний торт без випічки з полуницею та черешнею

Торт за цим рецептом виходить ніжний та смачний. Такий торт можна робити взимку із замороженими ягодами. З начинкою можна експериментувати на ваш смак. Спробуйте, дуже смачно!

Складники: сир 500 г, молоко 1 скл. (200 г), сметана 1 пач. (500 мл.), желатин 30 г, цукор 2 скл. (400) г, ягоди (полуниця та черешня) – скільки не шкода.

Спосіб приготування: желатин залити молоком і залишити на 30 хв; ягоди помити, обсушити та відокремити від хвостиків і кісточок; сметану збити з цукром. Додати сир і ще раз добре збити до однорідності (можна пройтися блендером); желатин підігріти та розчинити до однорідності; влити тоненькою цівкою в сирну масу, збити. Маса виходить трохи рідкою, це нормально. Беремо нероз'ємну форму й викладаємо шарами – спочатку молочно-сирну масу, зверху черешню.

Наступний шар знову сирний, потім полуниця; і знову шар сирний, зверху можна покласти банани і останній сирний шар.

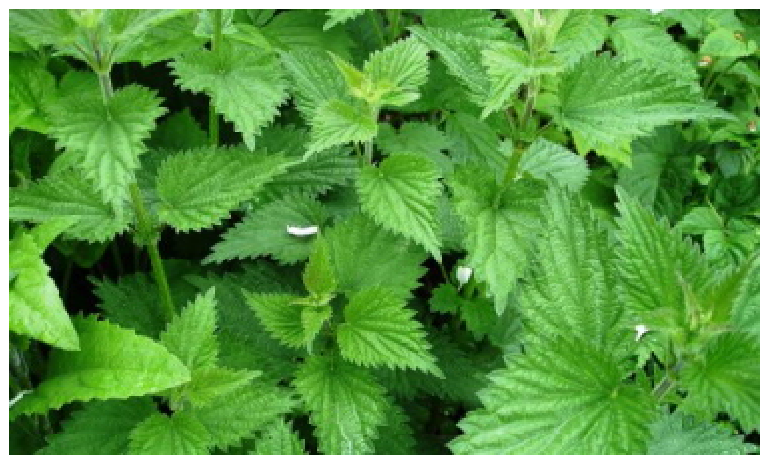
Ставимо в холодильник на годину, виймаємо, відтак ставимо нашу форму в теплу воду на хвилину-дві, виймаємо, перевертаємо на пласку тарілку й знову ставимо на п'ять хвилин у холодильник щоб зкріпилося те, що розтануло.

Прикрашаємо й подаємо до столу.

КРОПИВА ОЧИСТИТЬ ОРГАНІЗМ

СІК КРОПИВИ ПОЛІПШУЄ ОБМІН РЕЧОВИН, ПОСИЛЮЄ ТРАВЛЕННЯ, АКТИВУЄ РОБОТУ НИРОК, МАЄ СЕЧОГІННІ ВЛАСТИВОСТІ, СПРИЯЄ ОЧИЩЕННЮ ОРГАНІЗМУ ВІД ШЛАКІВ. ОСОБЛИВО ЕФЕКТИВНИМ Є ВЕСНЯНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ СОКОМ КРОПИВИ ОДНОЧАСНО ІЗ СОКОМ КУЛЬБАБИ: ПРИЙМАТИ ПО 1 СТ. Л. СОКУ КРОПИВИ Й ПО 2-3 СТ. Л. СОКУ КУЛЬБАБИ ТРИЧІ НА ДЕНЬ.

Аби очистити печінку та



кров від шлаків, поліпшити зір і рухливість суглобів, слід пити свіжий сік кропиви по 40-50

мл уранці натще. Для цього треба добре вимити кропиву, подрібнити її на блендері

чи млинку для м'яса й відтиснути з неї сік через кілька шарів марлі. Курс – від 7 до 14 днів.

У разі авітамінозу та анемії свіжий сік кропиви приймати всередину по 1 ч. л. тричі на день.

За серцево-судинних захворювань сік кропиви слід приймати по 1 дес. л. чотири рази на день. Курс – до поліпшення стану. Для профілактики слід приймати сік кропиви по 1 дес. л. двічі на день протягом двох тижнів. Такий курс добре проводити один раз на два місяці.

Для поліпшення тону судин та ліпшого кровообігу сік кропиви рекомендують приймати щоранку по 1 дес. л. один раз на день.

У разі кровохаркання, кровотеч із носа, гемороїдальних кровотеч і рясних місячних кровотеч свіжий сік кропиви по 1 ч. л. тричі на день.

Увага! Кропиву не можна застосовувати за атеросклерозу, вагітності (особливо в останній триместр), гіпертонії, підвищеного згортання крові, тромбофлебиту. З великою обережністю слід уживати засоби з кропиви в разі хворих нирок та загрози інфаркту.

СМІШНОГО!

«ЛІКАР ЗА ХВИЛИНУ ВИЛІКУВАВ МОЮ ДРУЖИНУ, СКАЗАВШИ, ЩО ВСІ ЇЇ ХВОРОБИ – СИМПТОМИ БЛИЗЬКОЇ СТАРОСТІ»

Дружина приходить до лікаря:

– Лікарю, допоможіть, у мого чоловіка манія переслідування.

Лікар дає їй пігулки. Через місяць вони випадково зустрічаються.

– Як, допомогло?

– Ні, тиждень тому його заарештували та конфіскували все майно.



Цей лікар просто творить дива. Він буквально за хвилину вилікував мою дружину.

– Яким чином?

– Він сказав, що всі її хвороби – симптоми близької старості.



Акція від пологового будинку: «Народи двійнят – і отримай третє в подарунок!»



– Приготуйтеся до найгіршого.

– Лікарю, я помру?

– Ні, я випісую вам найдорожчі ліки.



Психіатр до пацієнтки:

– У вашій родині хтось має манію величчя?

– Так! Іноді мій чоловік за-

являє, що він – голова родини.



Пацієнтка скаржиться своєму психологу:

– Лікарю, ми з чоловіком ніколи не сваримося.

– Дивно. Мабуть, ви не створені одне для одного.



Черга в кабінет стоматолога. Тихе гудіння бормащини раптом переривають пекельні верески та крики. Через хвилину виходить скривавлений пацієнт.

Черга, стривожено:

– Невже так боляче?

Пацієнт, виплюваючи з рота відкушений палець:

– Ще б пак!



– Чому твоя сестра вирішила стати стоматологом?

– А їй подобається, коли на неї дивляться чоловіки, відкривши рот і вилупивши очі!



Розмова двох лікарів:

– Колего, який позитив можна знайти у невдалій операції?

– Невдала операція – це половина вдалого розтину.

І НАОСТАНОК...

ЧИ ДОБРЕ, КОЛИ НАДМІРНА ЧИСТОТА?

Надмірна чистота в оселі зумовлює зростання показника захворювань на поліноз та астму, вважають медики з Монреальського університету (Канада). Зазвичай розвиток алергії пов'язують зі спадко-



вістю, 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 по-

яснити, наприклад, 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.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

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

Відповіді на сканворд, вміщений у № 5 (145), 2016 р.

- Агапантус. 2. Сага. 3. Сак. 4. Актив. 5. Саквож. 6. Транс. 7. Текст. 8. Віола. 9. Ля. 10. Іл. 11. Нерпа. 12. Ура. 13. Астана. 14. Арка. 15. Ятрань. 16. Дажбог. 17. Став. 18. Дифенбахія. 19. Студентка. 20. Анафема. 21. Ага. 22. Ері. 23. Ярд. 24. Юта. 25. Штмпель. 26. Раж. 27. НЛО. 28. Швагер. 29. Ані. 30. Гана. 31. Фіра. 32. За. 33. РГ. 34. Ягдташ. 35. Азалія. 36. Арад. 37. Хан. 38. Лінія. 39. Нога. 40. Отс. 41. Ігор. 42. Сибарит. 43. Анемона. 44. Траса. 45. Гнат. 46. Інд. 47. Гіпеаструм. 48. Веста. 49. Сари. 50. ТРК. 51. Марс. 52. Пані. 53. Як. 54. Клятва. 55. Ада. 56. Норка. 57. Оладі. 58. Алюр. 59. Ірис. 60. ТТ. 61. УТ. 62. Лілія. 63. Арт. 64. Див. 65. Маклер. 66. Таз. 67. Ле. 68. Кіса.