

СТОП.

2

ТЕТЯНА ЗОЛОТА: «БУТИ МЕДСЕСТРОЮ МРІЯЛА ЩЕ З ДИТИНСТВА»



Хороший медпрацівник – це кваліфікований фахівець, який добре знає та виконує свою справу, дотримується засад медичної етики та деонтології, особливо принципу «Не нашкодь!», веде здоровий спосіб життя, а також – поважає себе й людей, які його оточують.

СТОП.

5

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ВУСТАМИ ТЕПЕР

З настанням сезону холодів і вітру наші губи, неначе аркуш паперу – сухі, бліді та ще й з тріщинами в куточках. Воно й не дивно, адже шкіра губ дуже ніжна та вимагає особливо дбайливого догляду. Як зробити, щоб губи завжди були свіжими, рожевими та здоровими? Зовнішній шар губ не містить сальних залоз, які допомагають шкірі зберігати вологу.



СТОП.

6

ЛЮБОВ КЛОС: «КОЛИ ТВОРИШ ДОБРО, ВОНО ПОВЕРТАЄТЬСЯ СТОРИЦЮ»



«Ніколи не гадала, що працювати в лікарні, проте в долі свої плани, – мовить вона. – Навіть і не здається, що вже стільки років у лікарні працюю. Спершу прийшла сюди молодшою медсестрою, а тепер я на посаді завідувачої складом продуктів харчування. Робота мені страшенно подобається, не уявляю себе без неї».

СТОП.

7

НАТАЛІЯ МАРКІВ: «КІЛЬКІСТЬ ХВОРИХ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ГЕМОДІАЛІЗУ ЗРОСТАЄ»



Без гемодіалізу не житиме жодна людина, в якій відмовили нирки. По чотири години тричі на тиждень рік за роком – ось такий розпорядок життя хворих на ниркову недостатність. Жодного пропуску, за будь-якої погоди, інакше... В університетській лікарні відділення гемодіалізу діє з 1992 року.

СТОП.

11

ВАРЕННЯ НЕ ТІЛЬКИ ЛАСОЩІ, АЛЕ Й ЛІКИ

Варення заготовляють не лише, аби потішити себе ласощами холодної й безвітамінної пори року, але й щоб мати завжди під рукою готові ліки від хвороб. Однак будь-яке варення треба правильно вживати, й кожне варення має призначення.



Малинове варення, скажімо, доцільніше використовувати не для лікування, а для профілактики застуди.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№2 (154) 25 ЛЮТОГО
2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ГАЛИНА ХОМИН: «НАЙКРАЩА НАГОРОДА ДЛЯ ЛІКАРЯ – МОЖЛИВІСТЬ ДОПОМАГАТИ»



Галина ХОМИН – завідувач відділення гастроентерології та гепатології університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 3

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Галина КРАВЧЕНКО, Юрій ГЛУШКА та Галина БУРБА, пацієнти відділення гемодіалізу:

«Праця лікарів і медсестер завжди є нелегкою. Кожен день вони турбуються про здоров'я людей, рятують від смерті, зіштовхуються з болями і стражданнями пацієнтів. Своїми знаннями, професійними вміннями, досвідом вони роблять все, щоб повернути здоров'я неможливим, врятувати життя, радять, як вберегтися від біди. Тож здоров'я людей – найбільша подяка для людей у білих халатах. Від щирого серця передаємо теплі слова вдячності лікарям відділення гемодіалізу за їхню невтомну працю та терпіння».

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 впродовж понад чотири місяці. 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. Словом, є тверда надія повернення до повноцінного життя».

Через вашу газету хочу щиро подякувати своєму лікуючому лікарю Сергію Гаряну. Натхнення, снаги та невичерпної сили бажаю йому в його нелегкій праці! Слова щирої вдячності надсилаю й усьому медичному персоналові травматолого-ортопедичного відділення університетської лікарні».

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

Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК	Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail hazeta.univer@gmail.com	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
--	--	--	---	---	---	---	---

ДАТА

ТЕТЯНА ЗОЛОТА: «БУТИ МЕДСЕСТРОЮ МРІЯЛА ЩЕ З ДИТИНСТВА»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

30-ЛІТНІЙ ЮВІЛЕЙ СВЯТКУВАТИМЕ МЕДСЕСТРА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ ТЕТЯНА ЗОЛОТА. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВОНА ТРУДИТЬСЯ ВПРОДОВЖ П'ЯТИ РОКІВ. ПЕРЕКОНАНА, ЩО В ІНШІЙ ПРОФЕСІЇ ПРОСТО СЕБЕ НЕ УЯВЛЯЄ.

– Коли ви вперше ознайомилися з медсестринською справою, що стала головним заняттям Вашого життя?

– Важко сказати, коли вперше, адже скільки себе пам'ятаю, медична справа завжди була як моїм захопленням, так й основним заняттям життя. Якщо у дитинстві я бавилась з ляльками «у лікарню», то після закінчення Чортківського медичного коледжу допомагала лікувати людей. Вважаю, що саме лікарська та медсестринська справи є тими професіями, через які можна найбільшою мірою проявити свою любов та турботу до людей. Тому й стала медичною сестрою.

– Вигляду крові не боялися з дитинства чи осилити популярну серед людей фобію Вам допомогли в навчальному закладі?

– Вигляду крові та ран я не боялася ніколи. Можливо, тому, що ще з ранніх років звикла до вигляду, хоч й іграшкових, шприців, фонендоскопів, термометрів з дитячого набору «Лікар Айболить». Часто робила лялькам «уколи», «міряла температуру», навіть «операції».

– Як навчалися в медичному коледжі?

– Старанно та натхненно. Хотілося ввібрати в себе якомога більше знань, щоб потім вміло їх використовувати у майбутній професії.

– Куди привела вас згодом професійна стежка?

– До Заліщицької районної лікарні. Я працювала там медсестрою. А після шести років



через певні обставини переїхала до Тернополя. Тепер працюю медсестрою в кабінеті алерголога та імунолога.

– Чи маєте якесь професійне кредо?

– Звісно, маю. Воно полягає в тому, щоб не стояти на місці, завжди йти вперед, бути оптимістом і допомагати людям.

– Чи подаєте власним пацієнтам приклад здорового способу життя?

– Напевно, так. Адже я ніколи не палила і не палю, не вживаю алкоголю і, що найголовніше, як на мене, дотримуюся режиму дня.

– У медицині, де ступінь емоційного вигорання, є надзвичайно високим, яким є хороший працівник?

– Хороший медпрацівник – це кваліфікований фахівець, який добре знає та виконує свою справу, дотримується засад медичної етики та деонтології, особливо принципу «Не нашкодь!», веде здоровий спосіб життя, а також поважає себе й людей, які його оточують.

– Що найбільше цінуєте в людях?

– Чесність і доброту.

– Що для Вас означає щастя?

– Це, коли людина цілком задоволена власним життям. Коли вдома і на роботі все гаразд, коли найрідніші люди здорові.

– У найважчі хвилини...

– ... молюся та віддаю ситуацію в руки Всевишнього.

– Коли сумно на душі...

– ... вмикаю улюблену музику.

– Три речі найважливіші у Вашому житті?

– Здоров'я, благополуччя та гармонія.

– Що самі б побажали собі на день народження?

– Знайти свою другу половинку.

Колеги та друзі щиро вітають Тетяну Золоту з днем народження та бажають:

Якби зійшлися
дві зорі
І райдуги сплелися
в перевесло,
Тобі б, напевно, гори
золоті
В дарунок ми тобі
принесли.
Хай зло далекими стеж-
ками обминає,
А успіх супроводжує
в усьому і завжди,
Нехай в душі тільки весна
буває
Без клопотів, печалі
і журби.
В житті нехай все буде
добре,
Без чого не складається
життя:
Любов, здоров'я, щастя, та
Щира, добра й людяна
душа!
Многая і блага літа!

2 лютого свій ювілей відсвяткував лікар-анестезіолог відділення анестезіології та інтенсивної терапії Вадим Володимирович ЗАЄЦЬ.

Колеги щиро вітають ювіляра та бажають:

У вас минає славна дата,

Прожито стільки щедрих днів,

Отож дозвольте привітати І побажати сотню літ!

Хай кожен день дарує радість,

Хай сонце світить Вам завжди,

Роки ніколи хай не старять І не приносять в дім біди!

Хай світить Вам щаслива доля,

Хай обминає Вас журба, Бажаєм вам на видноколі

Блаженства, миру і добра!

Вітальні слова з нагоди ювілею колектив університетської лікарні передає

електромонтерів Григорію Ярославовичу ГЕЙНИШУ.

Колектив надсилає такі вітання:

Прийшла до Вас знаменна дата

В нашесті світlich, щедрих літ,

Тож наші щирі привітання У Ваше свято Ви прийміть:

Хай щасті Вам рікою ллється,

Добро у хаті хай ведеться. Веселими будьте завжди,

Здоров'я міцного з роси і води!

Радійте життям, не знаючи бід,

На многая, многая, многая літ!

РАКУРС



(Зліва направо): **Наталія БЕРКИТА**, молодша перев'язувальна медсестра й **Ольга ДІДИК**, молодша медсестра урологічного відділення (фото ліворуч); **Ольга БАБ'ЯК**, операційна медсестра офтальмологічного відділення (фото праворуч)



ГАЛИНА ХОМИН: «НАЙКРАЩА НАГОРОДА ДЛЯ ЛІКАРЯ – МОЖЛИВІСТЬ ДОПОМАГАТИ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ВІДОМИЙ БРАЗИЛЬСЬКИЙ ПИСЬМЕННИК І ПОЕТ ПАОЛО КОЕЛЬО СТВЕРДЖУЄ: «ЯКЩО ТИ ЧОГОСЬ ХОЧЕШ, ВЕСЬ ВСЕСВІТ СПРИЯТИМЕ, ЩОБ БАЖАННЯ ТВОЄ ЗБУЛОСЯ». І ЦЕ СПРАВДІ ТАК, БО ЛЮДИНА САМА ТВОРЕЦЬ СВОЄЇ МРІЇ І ЛИШЕ ВІД НЕЇ ЗАЛЕЖИТЬ, ЧИ ЗУМІЄ ВТІЛИТИ ВСЕ ЗАДУМАНЕ В ЖИТТЯ.

Завідувач відділення гастроентерології та гепатології Галина Хомин уже понад десять років у медицині. Мрія стати медиком жила в ній з дитинства: «Бути лікарем мріяла ще зі шкільної парти, в сім'ї нікого не було у цій професії, але мені вона подобалася. Пригадую, як у школі всі оминали медичний кабінет, а для мене білий халат не викликав жодних побоювань: на щеплення до медсестри – перша, до стоматолога на прийом – також не проблема, я у перших лавах. Декому з друзів лише від одного погляду на кров було моторшно, а мені хоч би що. Спостерігала за роботою медичних працівників, приглядалася до цієї професії й згодом зрозуміла, що допомагати людям одужати – це і моє покликання».

– Галино Олександрівно, що сприяло у намірі обрати саме спеціальність гастроентеролога та з чого розпочалася ваша особиста практика?

– Як не дивно, але із сімейної медицини. Коли завершувала навчання в Тернопільському медичному університеті, склалося так, що наш випуск потрапив у час реформи первинної ланки й усі ми стали сімейними лікарями. Спочатку дещо засмутилася, бо мріяла цілком про іншу спеціалізацію. Сподівалася, міне три роки й перекваліфікуюся, але спочатку сімейні обставини, згодом народилися наші синочки... Отож після декретної відпустки повернулася в сімейну медицину, але, знаєте, зовсім не розчарувалася в професії, бо згодом збагнула: сімейний лікар – це і гастроентеролог також. Усе, що здобула за десять років у загальній практиці-сімейній медицині, дуже згодилося, коли вже прийшла на місце праці в університетську лікарню. Свою діяльність розпочала з посади лікаря приймального відділення. Робота там має свою

специфіку й позбавлена певних шаблонів. Адже кожний наступний випадок цілком інакший, не схожий на попередній. Узагалі ж усім молодим колегам, які хочуть мати активну лікарську практику, я б радила пройти через приймальний передпокій, аби отримати власний досвід. Для мене ж він неоціненний, бо довелося спостерігати сотні розмаїтих нозологій, траплялося багато нестандартних випадків, приміром, коли доправляють постраждалих у ДТП, і тобі треба миттєво зорієнтуватися в ситуації. Цей період роботи навчив мене найголовнішого – правильно оцінити стан пацієнта й майже блискавично прийняти рішення. Втім, думки про гастроентерологію не полишала, відтак пройшла навчання на піврічних курсах у Національній медичній академії післядипломної освіти ім. Шупика з цієї спеціалізації.

– Ви вже третій місяць очолюєте гастроентерологічний підрозділ. Скажіть, якою є зараз ситуація в цій сфері?

– У наше відділення шпиталізують пацієнтів з особливо складними патологічними станами за скеруванням спеціаліста обласної консультативної поліклініки, щоб провести детальніші інструментальні чи лабораторні методи обстеження для верифікації діагнозу. Взагалі ж варто зауважити, що патологія шлунково-кишкового тракту з року в рік зростає. І причини такої ситуації різноманітні – це і масштабне забруднення довкілля, і низький рівень соціально-економічного розвитку, сумнівна якість питної води (як стверджують спеціалісти ВООЗ, неякісна питна вода є причиною 13 відсотків усіх смертей і 80 відсотків усіх хвороб), відсутність належного санітарного контролю за якістю продуктів харчування. Незважаючи на те, що сучасна наука зробила значний крок у розв'язанні проблем, пов'язаних з тлумаченням розмаїтих ланцюгів етіології та патогенезу захворювань травного тракту, вдосконаленні методів діагностики й лікування, стан здоров'я мешканців Тернопільщини, та й узагалі країни, погіршується. Скажімо, почастишали випадки виразкової хвороби із середнім і важким перебігом, часто-густо ця патологія поєднана з недугами жовчного міхура, підшлункової залози чи печінки. Спостерігається зростання показника вірусних

гепатитів. За статистичними даними, до 61 відсотка зріс він торік, дещо побільшало й цирозів печінки. Звертається багато людей з проблемами кишківника, зокрема, це ускладнені ентероколіти, некомпенсовані та компенсовані ентероколіти. Непокоїть й збільшення кількості первинно-хронічного рецидивного перебігу захворювань органів травлення в молоді. Це призводить до втрати працездатності, а часто й інвалідизації хворих. Але оптимізму додає



те, що ми нині маємо методи боротьби з цими недугами, застосовуємо сучасні методи діагностування та обстежень органів травного тракту. Скажімо, в лабораторній діагностиці використовуємо маркери, які підтверджують інфікування хелікобактер пілорі. Адже відомо, що саме ця бактерія спричиняє виразку шлунка та дванадцятипалої кишки. Останніми роками фахівці відділення впровадили для експрес-діагностики вірусних гепатитів швидкі тести задля якісного визначення наявності антигенів або антитіл у досліджуваному матеріалі. Це дає змогу за кілька хвилин встановити чи виключити вірусне інфікування. Тому колектив нашого відділення має змогу успішно займатися діагностикою та лікуванням вірусних гепатитів. Сучасні методи досліджень допомагають достовірніше визначати етіологію захворювань органів травлення, а відтак й призначати ефективне протирецидивне лікування.

До того ж варто зазначити, що лікарі відділення це – висококваліфіковані спеціалісти, які вдосконалюють свій фаховий рівень і нагромаджують досвід, часто беруть участь в конференціях та симпозіумах з гастроентерології,

які проводять в ТДМУ, є учасниками Національної школи гастроентерологів, гепатологів України, регіональних і всеукраїнських науково-практичних форумів. Свою професійну майстерність гастроентерологи університетської лікарні мають змогу підвищувати й на факультеті післядипломної освіти Київського, Львівського медичних університетів, забезпечуючи надання висококваліфікованої гастроентерологічної допомоги крисянам.

– Побувавши у відділенні, почула, що незабаром тут розпочнуть ремонтні роботи... Плануючи такі зміни, вам доведеться виконувати роботу, яка не входить в обов'язки завідувача відділення: бути менеджером, будівельником, господарником тощо. Нескладно?

– Керівництво університетської лікарні внесло у плани розпочати цього року реконструкцію відділення гастроентерології та гепатології. Звісно, мене тішать такі події, хоча ці завдання для мене нові й зводяться більше до господарської роботи. Але мені не боляно, бо є мета, до якої будемо йти разом з нашим дружнім колективом. Найголовніше – любити те, що ти робиш, тоді навіть найважчу працю подужаєш, і вона не видаватиметься тобі обтяжливою. На посаді завідувача я три місяці. Роботи різної, звісно, дуже багато, але жодного разу не пошкодувала, що погодилася очолити цей підрозділ. Дуже сподіваюся, що й колектив не буде розчарований.

– Нова посада забирає у вас більше часу. Рідні не скаржаться, що приділяєте їм менше уваги?

– Ні, наразі не скаржаться. Я завжди була доволі зайнята. Звісно, з роботою на новій посаді темп життя дещо змінився. Але коли збираємося разом із сім'єю, то радість спілкування, бажання побути гуртом є значно більшим. Вихідні проводжу з родиною.

– З огляду на те, чого вдалося досягти, здається Ви щаслива людина?

– Своїми професійними досягненнями завдячую не стільки талану, як наполегливій, копійчій праці, правильному виборі професії, щирій підтримці рідних і колег.

– Якщо б довелось розпочати життя спочатку, що змінили б у ньому?

– Ще з дитинства мріяла опанувати професію лікаря та

допомагати людям. Тому, якщо б випала можливість повернутися у минуле, то, знаю напевне, що професію лікаря не проміняла б на жодну іншу.

– Якими засадами керуєтесь у житті?

– Найголовнішим для мене, як для лікаря, є збереження та примноження здоров'я людини. У своїй роботі та життєвій позиції також вважаю важливими такі якості, як чесність, порядність, милосердя, терплячість.

– Ваше найулюбленіше місце на Землі?

– Народна мудрість стверджує: «Людина щаслива тоді, коли вона щаслива вдома». Тому, моє найулюбленіше місце там, де є мої рідні люди.

– Хто з авторів сучасної художньої літератури імponує найбільше?

– З майстрів пера сучасності моєю улюбленою поетесою та прозаїком є Ліна Костенко. Її лірична натура уособлює не лише ніжність і романтизм, але й принципову громадянську позицію, її твори віддзеркалюють прагнення українців бути незалежними та вільними людьми.

– Що найбільше цінуєте в людях, у собі?

– Серед якостей, які ціную в людях та вважаю притаманними мені є чесність, порядність, ввічливість, взаємопідтримка. Найголовніше залишатися людиною за будь-яких життєвих обставин.

– Ви багатогранна особистість – дуже лірична та неординарна, а чи не хотіли б спробувати себе, скажімо, в якомусь екстремальному виді спорту, чи зайнятися мистецтвом хенд-мейду, яке нині дуже популярне?

– Серед екстремальних видів спорту, вже спробувала та полюбила дайвінг. Це заняття дає можливість насолодитися красою підводного світу й отримати ті незабутні відчуття, які можна порівняти лише з польотом у невагомості.

– Якби була можливість, то з ким із відомих людей хотіли б поспілкуватися?

– Джорджем Клуні, який чудово зіграв роль педіатра у відомому серіалі «Швидка допомога».

– Що надихає вас у житті?

– Любов до своєї справи, прагнення зробити моїх пацієнтів здоровими та бачити їхні посмішки.

У БОРОТЬБІ З РАКОМ НАЙГОЛОВНІШЕ – ПРОФІЛАКТИКА

Лариса ЛУКАЦЬУК

За рішенням Міжнародної спілки проти раку встановили Всесвітній день боротьби з раком та Міжнародний день онкохворої дитини (4 та 15 лютого). Мета цих днів в усьому світі – підвищення обізнаності людей про рак як одне з найнебезпечніших захворювань сучасної цивілізації. Привернувши увагу до запобігання, виявлення та лікування цієї недуги, можна домогтися добрих результатів, а в деяких випадках і повного одужання.

За словами **головного лікаря Тернопільського обласного онкологічного диспансеру, головного позаштатного спеціаліста-онколога управління охорони здоров'я ОДА Леоніда Шкробота**, злаякісні новотвори й нині є однією з найнебезпечніших медико-біологічних і соціально-економічних проблем. Щороку на Тернопіллі онкологічну патологію виявляють у понад триох тисяч осіб. Рівень ураження краян щорічно зростає, що й відповідає загальноукраїнській та світовій тенденції.

За даними обласного онкологічного реєстру, торік в області зареєстровано 3456 нових випадків раку, відтак помітне зростання показника захворюваності порівняно з 2015 роком – на 4,6%. Найбільше в структурі онкологічної захворюваності серед чоловіків, було випадків раку легень, шкіри, передміхурової залози, прямої кишки та шлунку, а у жінок на перших позиціях – рак молочної залози, шкіри, тіла матки, шийки матки, товстого кишківника. В структурі смертності серед чоловіків перші п'ять рангових місць посіли рак легень, шлунку, прямої кишки, передміхурової залози, товстого кишківника. Причиною смерті жінок став рак молочної залози, яйників, шлунку, товстого кишківника, прямої кишки. Загалом минулого року від злаякісних новоутворень на Тернопіллі померли 1834 пацієнти, хоча порівняно з 2015 роком показник смертності дещо знизився та становить 172,6 на 100 тис. населення (2015 року – 173,6 на 100 тис. населення). Нині в області мешкає понад 24270 пацієнтів, які перенесли онкологічне захворювання, з них – 15219 осіб живуть п'ять і більше років з часу встановлення діагнозу.

Зниженню захворюваності на онкологічну патологію при-

діляють велику увагу фахівці охорони здоров'я області.

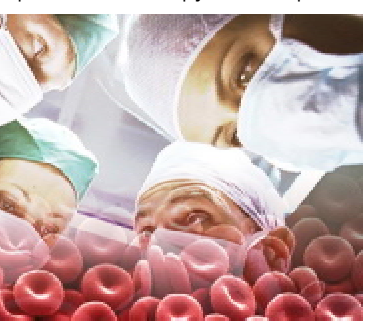
– Онкологічний процес розвивається з однієї єдиної клітини, – каже **заступник головного лікаря з організаційно-методичної роботи Тернопільського онкодиспансеру Катерина Гоч**. – Перетворення нормальної клітини в пухлинну відбувається під час багатоетапного процесу, що зазвичай і спонукає до розвитку передракового стану в злаякісній пухлині. Ці зміни відбуваються внаслідок взаємодії між генетичними чинниками людини та трьома категоріями зовнішніх факторів, які містять: фізичні канцерогени (ультрафіолетове та іонізуюче випромінювання), хімічні канцерогени (як-от азбест,



компоненти тютюнового диму, афлатоксини (забруднювачі харчових продуктів) і миш'як (забруднювач питної води) і, зокрема, біологічні канцерогени, це інфекції, викликані деякими вірусами, бактеріями або ж паразитами.

Сучасна наука активно вивчає фактори зовнішнього й внутрішнього середовища, що можуть бути причинами виникнення пухлин задля розробки ефективних заходів профілактики. Розрізняють первинну та вторинну профілактику онкологічних захворювань. Перша сфокусована на запобігання виникненню захворювань. Це різноманітні заходи, спрямовані на зниження ризику виникнення хвороби в окремої людини й зниження захворюваності в суспільстві загалом. Задля досягнення суттєвого зниження захворюваності та смертності від раку необхідна активна громадянська позиція та високий рівень онкологічної настороги мешканців. Заходи первинної профілактики ставлять за мету збереження здоров'я кожної окремої людини. Це і відмова від тютюнопаління та зловживання алкоголем, повноцінне та збалансоване харчування (обмеження в раціоні тваринних жирів і червоного м'яса та збільшення споживання овочів і фруктів), боротьба з надмірною масою тіла та достатня фізична активність. Необхідною умовою є й дотри-

мання статевої культури жіночого населення (статева та репродуктивна поведінка з точки зору чинників ризику онкологічних захворювань; безпека статевих стосунків, використання бар'єрних методів контрацепції). Відмова від відвідування соляріїв, користування індивідуальними сонцезахисними засобами. Сюди належить й моніторинг стану здоров'я осіб, які зазнають впливу факторів виробничого середовища та входять до групи високого канцерогенного ризику, зокрема, працівники добувної, будівельної, транспортної, енергетичної галузей. Необхідно також сказати про важливість нормалізації основних фізіологічних функцій органі-



зму, збереження гормональної рівноваги. Це особливо актуально для жінок. Ризик виникнення найбільш розповсюджених пухлин підвищується за будь-яких порушень, пов'язаних з репродуктивною функцією. Це занадто ранній або пізній початок статевого життя, його нерегулярність, аборти, ранні або пізні пологи, прийом гормональних протизаплідних засобів, відмова від годування грудьми чи дітонародження взагалі і т.п.

Проте основою профілактики раку завжди була й залишається вторинна профілактика – раннє виявлення та своєчасне лікування недужих. Головне завдання профілактики злаякісних пухлин полягає в активному виявленні та лікуванні хворих з передпухлинними захворюваннями й лікуванні хворих на рак у ранніх стадіях. Більшість онкологічних захворювань можна вилікувати, але якщо їх своєчасно виявити.

ОНКОЛОГІЧНИЙ ЛІКНЕП
Радить лікар-методист обласного «Центру здоров'я» Галина Зот.

Що варто робити?
1. Проходити профілактичні огляди. Вчасно звертатися до лікаря з приводу будь-яких захворювань і порушень здоров'я. Ретельно виконувати всі рекомендації щодо обстеження й лікування захворювань, найперше тих, які можуть бути передпухлинними.

Жити здоровим і повноцінним життям – уникати стресів, дотримуватися режиму праці та відпочинку.

2. Якщо вас скерують на консультацію або ретельніше обстеження в онкологічний заклад, в жодному разі не нехуйте такою консультацією й обстеженням. Відвідування онкологічного диспансеру ще не означає, що у вас рак. Це лише допомога, щоб переконатися в його відсутності або вжити своєчасних заходів профілактики.

3. Якщо у вас все ж таки виявили рак – лікуватися лише в спеціалізованому онкологічному закладі. В жодному разі не вдаватися до послуг «знахарів» і «цілительів». Лікування поза медичними методами й засобами призводить до занедбання хвороби, втрати можливості радикального лікування та дорогоцінного часу.

Позбавтеся шкідливих звичок. Палити шкідливо! Думка, що куріння є, безумовно, одним з чинників захворювання на рак органів дихання, підтверджується тим, що захворюваність на рак легень у курців значно вища, ніж у тих, хто не палить. Найперше це пов'язано з тим, що дим подразнює слизову, всі курці страждають на хронічний бронхіт, який можна розцінювати як передракове захворювання. Науковці довели, що куріння підвищує ризик розвитку раку чи безпосередньо викликає рак порожнини рота, язика, глотки, гортані, бронхіального дерева, легенів, стравоходу, шлунка, сечового міхура, шкіри та яєчників. Безпека захворювання зростає пропорційно збільшенню кількості вичурених цигарок. У людини, яка вичурює половину пачки цигарок на день, ризик захворіти на рак легень у 5-15 разів вищий, ніж у тих, хто не палить, а в того, хто вичурює дві пачки й більше – ймовірність захворіти збільшується в 27 разів.

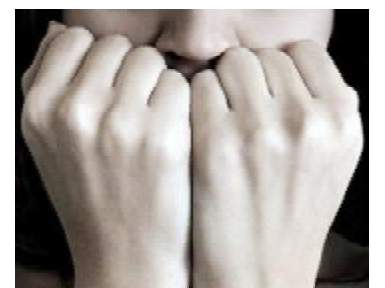
Вживання надмірної кількості їжі та малорухомий спосіб життя призводять до перевантаження й порушення роботи шлунково-кишкового тракту, підшлункової залози, серцево-судинної системи, легень, викликаючи передчасне старіння організму, а отже, підвищує ризик розвитку раку в більш молодому віці.

І наостанок – не беріть у голову зайві переживання з приводу можливості захворіти на рак, якщо ведете здоровий спосіб життя.

ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД МОЖЕ ПРОВОКУВАТИ ОНКОЛОГІЧНУ НЕДУГУ

Учені з Великобританії та Австралії повідомили, що розлади психіки, як-от депресія і тривожність, можуть збільшувати ймовірність захворювання на деякі види раку. Дослідження вели фахівці з університетського коледжу в Лондоні, Единбурзького та Сіднейського університетів. Прямий причинно-наслідковий зв'язок вони не знайшли, проте зазначили, що результати їхньої роботи підтверджують популярну думку про існування психосоматики – впливу психологічного стану людини на фізичний.

Щоб перевірити, чи впливають розлади психіки на схильність до певних видів раку, дослідники проаналізували дані 16 наукових праць, опублікованих



1994-2008 рр. – 13 досліджень відбулися у Великобританії і ще три – в Шотландії. Всього учасників (чоловіків і жінок, які старші 16 років, що не страждали від раку на початок дослідження) було понад 163 тисячі. Кожен з них заповнив анкету, в якій містилися в тому числі дані про його/її психологічний стан. Після заповнення за респондентами спостерігали в середньому протягом дев'яти з половиною років, за цей час 4353 людини померли від раку.

Потім учені порівняли, наскільки вища ймовірність смерті від раку була серед пацієнтів з високим рівнем психологічного дискомфорту (депресією, тривожним розладом), порівняно з тими, чия психіка була цілком здорова. До уваги також були прийняті такі чинники впливу, як вік, стать, освіта, соціально-економічний статус, індекс маси тіла, схильність до куріння та вживання алкоголю. З'ясувалося, що у пацієнтів із серйозними розладами психіки смертність була вище за кількома напрямками – вони частіше вмирали від раку кишківника, підшлункової залози, простати, стравоходу, а також лейкозу.

Автори дослідження зазначили, що, можливо, насправді причини та наслідок потрібно поміняти місцями – є ймовірність, що це хвороба викликала занепокоєння та психологічний дискомфорт. Фахівці провели повторний аналіз, але вже без дослідження пацієнтів, які померли від раку в перші п'ять років після заповнення опитувальника, проте висновки не змінилися. Таким чином, розлади психіки, напевно, розвивалися раніше, ніж рак.

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ВУСТАМИ ТЕПЕР

Лариса ЛУКАЦЬУК

З НАСТАННЯМ СЕЗОНУ ХОЛОДІВ І ВІТРУ НАШІ ГУБИ, НЕНАЧЕ АРКУШ ПАПЕРУ – СУХІ, БЛІДІ ТА ЩЕ Й З ТРИЩИНАМИ В КУТОЧКАХ. ВОНО Й НЕ ДИВНО, АДЖЕ ШКІРА ГУБ ДУЖЕ НІЖНА ТА ВИМАГАЄ ОСОБЛИВО ДБАЙЛИВОГО ДОГЛЯДУ. ЯК ЗРОБИТИ, ЩОБ ГУБИ ЗАВЖДИ БУЛИ СВІЖИМИ, РОЖЕВИМИ ТА ЗДОРОВИМИ?

– Поверхня наших губ істотно відрізняється від шкіри обличчя – вона не має захисного шару, що підтримує зволоженість на певному рівні, – пояснює **доктор медичних наук, професор курсу дерматовенерології Тернопільського медичного університету ім. І. Горбачевського Світлана Галникіна.** – Зовнішній шар губ не містить сальних залоз, які допомагають шкірі зберігати вологу. Поверхня губ містить меланін, але в набагато менших кількостях, ніж шкіра обличчя. От і виходить, що наші губи майже не захищені від зовнішніх умов і не можуть протистояти впливу багатьох подразників – вітру, морозу, кондиціонованого повітря. Сонце також не на користь – воно не лише висушує губи, але і піддає їх ризику через низький вміст меланіну.

– Що потрібно робити, аби позбутися сухості губ?

– Якщо губи сухі, потрібно пити більше рідини, особливо взимку. Губи, як і шкіру, треба підживлювати вологою

зсередини. Корисно також зволожувати повітря будинку й робоче місце. Якщо ж ваші губи постраждали від вітру та сонця, на кілька днів відмовтеся від помади, а замість цього активно зволожуйте їх бальзамом (кілька разів на день). Навіть якщо наносите помаду, спочатку зволожите губи за допомогою бальзаму. Він послужить бар'єром для негативних дій зовнішнього середовища. Найкраще вибрати бальзам із SPF-фільтром.

Для губ, які постраждали від кліматичних умов, можна провести такі реанімаційні процедури – на вологі губи нанести мед (масло з потертим яблуком, морквяний сік) і протримати 20 хвилин. Потім обережно злизати мед.

– Як зарадити тріщинкам в куточках губ?

– Тріщини в куточках дуже небезпечні, адже можуть бути ознакою бактерійного або грибкового захворювання. Найчастіше, ураження з такою локалізацією спричинені стрептококами або білою кандидою. Останнє, як правило, виникає на тлі цукрового діабету й може бути трактовано, як шкірний маркер цього захворювання. Я б радила у подібних випадках обов'язково звернутися до лікаря, щоб з'ясувати причину виникнення таких проявів. Інколи на

губах у людей можна спостерігати висипання – це герпес або як у народі кажуть, «застуда». Зазвичай вона має хронічний перебіг й загострюється в разі переохолодження, нервових стресів. Лише раціональна медикаментозна терапія за призначенням лікаря дасть можливість позбутися цієї недуги.

– Чула, що й зубні пасти шкідливі для губ?

– І справді, в зайвій сухості інколи бувають «винні» зубні пасти. Причому зневоджу-

губах доти, доки ви її не «з'їсте». Можна протирати губи будь-яким фруктом, це також піде на користь вашим губам.

Не забувайте перед сном зволожити губи. Нанесіть прозорий, багатий зволожуючими речовинами, бальзам для губ. Не шкодуйте на це кілька хвилин щовечора, тоді й результати вашої праці будуть, як мовиться, на обличчі – соковиті, доглянуті і, що найважливіше – здорові уста.

ДЛЯ ПІДТРИМКИ ТОНУСУ Й ПРУЖНОСТІ ГУБ

Наберіть повітря, потім видихніть його так, ніби ви дмухаєте на свічку. Зробіть невелику паузу (щоб не запаморочилася голова). Повторіть вправу 20 разів.

– Щоденно по кілька хвилин насвистуйте якусь мелодію. Ця вправа також гарна для підтримки тону.

– Глибоко вдихніть і надуйте щокі. Через невеликий трубочкоподібний отвір спочатку повільно видихайте повітря, а потім рівномірними поштовхами. Повторіть 10 разів.

– Чітко вимовляйте голосні звуки: а, у, о, и, і. Артикуляція має бути енергійною. Повторіть 10 разів.

– Для надання оксамитовості використовуйте вологу зубну щітку як масажер протягом двох хвилин або ж котячий спонж. Таким же чином можна розв'язувати проблему блідих губ (рекомендовано виконувати двічі на добу: коли вмиваєтеся вранці та ввечері).

– Чудово вирівнює поверх-

ню губ (зменшить рельєфність) маска з вершків, які мають бути нанесені на всю поверхню тонким шаром і прикриті вологим бинтом. Тримати маску потрібно протягом 10 хвилин.

– Для запобігання утворення передчасних мімічних зморшок навколо рота використовуйте заморожені кільця огірка – це стимулює регенерацію клітин епідермісу.

АБИ НЕ ОБВІТРЮВАЛАСЯ ШКІРА ГУБ

Пропонуємо кілька шляхів розв'язання цієї проблеми:

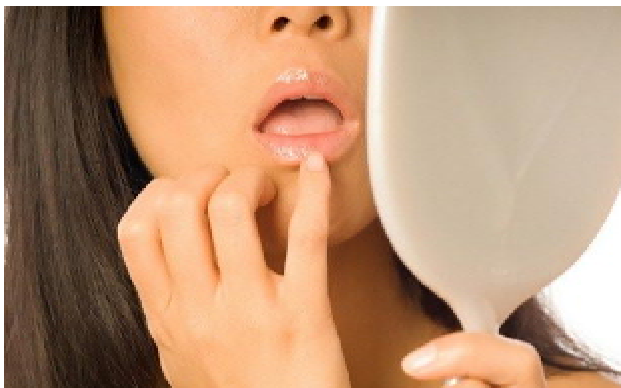
– По-перше, намагайтесь не облизувати губи, бо ж слина швидко випаровується. Як наслідок – пересихає шкіра.

– Коли приймаєте сонячні ванни або просто перебуваєте на вулиці, не забувайте скористатися блиском, до складу якого входить вітамін Е. Пам'ятайте про гігієнічні помади із сонцезахисним ефектом.

– Якщо ваші губи все ж таки потріскалися, пам'ятайте, що на пошкоджені місця можуть потрапити бактерії, тож треба скористатися антибактеріальними засобами. Якщо не знаєте, чим зарадити, зверніться за допомогою до лікаря

– Зволожені м'які губи краще утримують колір.

– Уранці зробіть «масаж губ», використовуючи м'яку зубну щітку або м'яку гуку. Тепер додайте невелику кількість бальзаму або спеціального крему для губ, щоб пом'якшити губи перед нанесенням губної помади.



вальний та подразнюючий ефект справляють переважно фторовані. Буває, що зубні пасти, жувальні гумки, цукор у цукерках, навіть губна помада можуть стати причиною потресканих губ. Деякі фахівці радять уникати продуктів, що містять корицю, а також абразивні зубні пасти.

– Для шкіри обличчя ніколи відомо багато розмаїтих масок, а для губ?

– Насамперед не лінуйтеся щоранку протирати обличчя й губи шматочком льоду – тоді вони стануть рожевими та блискучими. Іноді чисті губи змащуйте медом – і хай ця маска залишається на

ЧИ МОЖЕ ПРОВОКУВАТИ ВУГРІ ТЕ, ЩО ЇМО

ВУГРІ НЕ ПРИКРАШАЮТЬ НІКОГО. АЛЕ ПРИЧИНИ ЦЬОГО ПОРУШЕННЯ ШКІРИ, ЗНАЙОМОГО БАГАТЬОМ, ДОСІ ТОЧНО НЕ ВІДОМІ. ОДНА З НИХ ДАВНО ВИКЛИКАЄ СУПЕРЕЧКУ: ЧИ МОЖЕ ПРОВОКУВАТИ ВУГРІ ТЕ, ЩО МИ ЇМО?

Найчастіше підозри падають на молочні продукти. Але чи може любов до сиру бути причиною вугрів? З'ясуємо міфи та факти.

Постійно зростаючий обсяг наукових даних припускає, що зв'язок все-таки існує. Вугрі, які ще називають акне, є результатом запалення, пояснює дерматолог Джозуа Зайкнер, голова косметичного та клінічного дослідного відділу при госпіталі Маунт-Синай. Шкірне сало забиває

пори зсередини, що дозволяє бактеріям розростатися всередині волосяних фолікулів, викликаючи запалення. Внаслідок запалення на шкірі з'являються червоні горбки.

Запальні процеси здатне викликати і коров'яче молоко, додає доктор Зайкнер. Гормони в молоці можуть впливати на тестостерон в організмі. Це підвищує вироблення шкірного сала, здатного закупорювати пори.

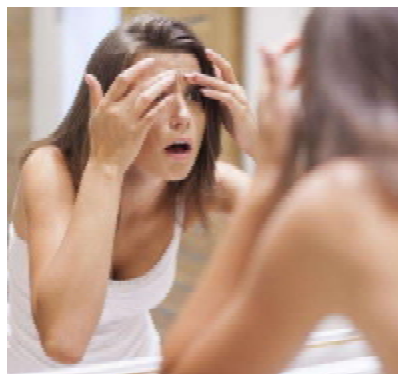
Але це не єдина проблема з молоком: воно не тільки може викликати запалення, але й погіршувати вже наявне, викликане бактеріями. Виною може бути і білок казеїн, який міститься в молоці, хоча точний процес негативного впливу поки що незрозумілий.

Ось чому незбиране моло-

ко для шкіри не так погане, як знежирене: молочну сироватку та казеїн додають у знежирене молоко штучно, щоб зробити його смак менш водянистим. Ці білки водночас вивільняють гормон, схожий з інсуліном, званий інсуліноподібним фактором росту (ІФР), який відомий своєю здатністю провокувати висипання на шкірі. До речі, дослідження показують, що серед бодібілдерів, які вживають добавки із сироваткою, поширені важкі випадки акне.

Але переводити всі молочні продукти в категорію провокаторів акне, не можна. Молоко та морозиво можуть викликати вугрі, а ось йогурт і сир не мають такого ефекту на шкіру. Навпаки, пробіотики, які містяться в йогурті, можуть допомагати боротися з акне. Вчені поки що не з'ясу-

вали, чому пробіотики надають такий вплив на вугрі, але вони відомі своїми протизапальними властивостями. Справа в тому, що в процесі ферментації (бродіння) в цьо-



му молочному продукті рівень запального гормону ІФР знижується.

Як би там не було, якщо ви помічаєте появу або загострення акне після вживання

молочних продуктів, можливо, варто скоротити їхній обсяг у вашому раціоні. Перевірити різницю можна через місяць.

Якщо ви не готові цілковито розлучитися з молочними продуктами, їхній обсяг можна поступово скоротити, замінивши звичайне молоко мигдальним або соєвим. Відмова від молочних продуктів хтось чи розв'яже проблему вугрів цілком, адже на їх появу впливає ще й генетика, тип шкіри, рівень стресу, кількість відпочинку і догляд за шкірою.

Щоб позбутися акне, вам знадобиться догляд спеціальними засобами, наприклад, кремами з бензоїл-пероксидом і саліциловою кислотою. Однак зміна раціону може стати першим важливим кроком до здорової та чистої шкіри.

ПОЛУДЕНЬ ВІКУ

ЦІКАВО

ЛЮБОВ КЛОС: «КОЛИ ТВОРИШ ДОБРО, ВОНО ПОВЕРТАЄТЬСЯ СТОРИЦЕЮ»

«Мама мене місяць кликала Оксаною, а потім тато пішов до відділу реєстрації актів цивільного стану записав Любою», – усміхаючись розповідає завідувач складу університетської лікарні Любов Клос. Саме 6 лютого, знаний у народі Оксанин день, Любов Богданівна відсвятку-

вирощені квіти милують око, а власна городина більше смакує. Пригощає нею рідних і друзів.

– Намагаюся у житті робити все, що приносить радість мені та іншим, це моє гасло, бо коли твориш добро, воно повертається сторицею, – резюмує пані Любов.



вала полудень віку. За освітою вона кравчиня й навіть якийсь час працювала в ательє. Шила верхній одяг, сукні, штани... Але це вже у минулому. За швейну машинку Любов Богданівна сідає тепер зрідка, хіба щось потрібно пошити для себе.

– Ніколи не гадала, що працюватиму в лікарні, проте в долі свої плани, – мовить вона. – Навіть і не здається, що вже стільки років у лікарні працюю. Спершу прийшла сюди молодшою медсестрою, а тепер я на посаді завідувачої складом продуктів харчування. Робота мені страшенно подобається, не уявляю себе без неї.

Поза роботою навесні, коли блисне сонце та зійде сніг, Любов Богданівна пореється у квітнику та на городі. Каже, що це додає їй снаги й заряджає енергією. З любов'ю

... Близькі друзі та колеги щиро вітають ювілярку й бажають їй:

Ще небо хмарами не вкрито,

Ще так прозоро сяють роси,

А вже по ліву руку – літо,

А вже по праву руку – осінь.

Ще очі блиску не позбулись,

Ще серце жити не стомилось,

А вже по ліву руку – юність,

А вже по праву руку – зрілість.

А час летить нестримно

далі

Й душа немовби молодіє,

По ліву руку – всі печалі,

По праву руку – всі надії.

Життя не зміряти літами,

А щастя – то важка наука,

Хай буде щастя завжди з Вами,

По ліву й праву руку.

Свій 50-річний ювілей 26 лютого святкуватиме молодша медсестра ревматологічного відділення Надія Трохимівна КОВАЛЬ. З нагоди свята колеги шлють їй такі слова:

*Від щирого серця бажаємо здоров'я,
Без нього не милі ніякі діла,
В здоров'ї – багатство і радість
І більшого щастя на світі нема.*

*Хай Матір Божа береже Вас всюди,
Нехай шанують добрі люди,
Нехай обминають всі болі й тривоги,
Хай довгою буде життєва дорога!*



НАЙЦІКАВІШІ ФАКТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ПРО ЯКІ МАЄТЕ ЗНАТИ

1. Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини. Якщо її кількість зменшити хоча б на три грами на добу, тривалість життя збільшиться на 5-6 років.

2. Фахівці університету Вірджинії з'ясували, що мозок людини починає старіти з 27 років. Цікаво й те, що пік можливостей цього органу припадає на 22 роки.

3. Риба, а саме містяться в ній омега-3 жирні кислоти, сприятливо впливає на роботу серця. Позитивний ефект буде видний, якщо вживати її двічі на тиждень.

4. Учені з університету в Швейцарії довели зв'язок між стресами та випаданням, руйнуванням зубів, а також проблемами з яснами.

5. Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.

6. Вас ніколи не цікавило питання, чому під час похолодання починаються загальні застуди? А все тому, що шкіра людини чутливіша до холоду. Для порівняння: на одному квадратному сантиметрі шкіри знаходиться до 12 точок, чутливих до холоду, і лише 2 – до тепла.

7. Вчені давно дійшли висновку, що існують продукти, які

сприяють омолодженню організму людини. Серед них: чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, смородина, виноград (червоний), апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.

8. Шипшина, смородина, обліпиха та чорноплідна горобина в свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.

9. Ви знали, що 50% діджеїв мають проблеми зі слухом?

10. Якщо регулярно вживати апельсиновий або грейпфрутовий сік, можна значно зменшити ризик виникнення остеопорозу.

11. Кавові зерна, а точніше, хлорогенова кислота, що міститься в них, оберігає наш мозок від руйнування.

12. Цікаві факти про здоров'я людини стосуються також впливу вітамінів і мінералів на наш зовнішній вигляд. Так, мало хто знає, що огірки покращують стан нігтів. З косметичною метою цей овоч можна не лише вживати всередину, але й використовувати його сік як ванночки та примочки.

13. Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.

14. Люди, які живуть на узбережжі, живуть довше, ніж мешканці материка.

15. Заняття спортом повинно приносити задоволення, енергію та силу. Але вчені встановили, якщо активно займатися більше двох годин щодня, може відбутися зворотний ефект. Це проявляється у вигляді апатії, головного болю, порушення сну та апетиту й серйознішими проблемами.

16. Менше 10% усіх людей на планеті вміють правильно дихати. Необхідно при диханні залучати не лише грудну клітку, а й живіт.

17. Канадські вчені встановили, що порушення сну може бути причиною надмірної ваги.

18. Вживання ківі, а також використання його як маски для обличчя омолоджує шкіру.

19. Ви знаєте, чому всі чоловіки дуже люблять м'ясо? Крім того, що воно додає сили, м'ясо сприяє виробленню саме чоловічого гормону тестостерону.

20. Вживайте листя петрушки для зміцнення імунітету.

21. Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років.

РАКУРС



Марія ФЕНИК, палатна медсестра торакального відділення

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ВІДАЄТЕ?

ЯКИМ ЖІНКАМ ЗАГРОЖУЄ РАННЯ МЕНОПАУЗА

Бездітні жінки, які ніколи не були вагітні та не народжували, можуть зіткнутися з раннім приходом менопаузи (а це до 40 років) більш, ніж удвічі частіше, ніж ті, хто народжував. Ризик же настання менопаузи раніше 44 років у таких жінок зростає на 32 відсотки. Про це попереджають співробітники університетського коледжу Лондона (Великобританія) і університету Квінсленда (Австралія).

Крім того, рання менопауза пов'язана із серцевими на-

падами, інсультами, діабетом 2-го типу та остеопорозом.

Як правило, менопауза приходить у віці 51 року, коли вироблення статевих гормонів починає різко знижуватися. Два відсотки жінок переживають менопаузу ще до 40 років, а 7,6 відсотка – між 40 і 44 роками.

В останньому дослідженні взяла участь 51 тисяча жінок, які вже пережили менопаузу. І саме у бездітних жінок, як з'ясувалося, менопауза приходила рано. Згідно з однією теорією, вагітність захи-

щає від раннього приходу менопаузи за рахунок моделювання гормонального тла.

Інше дослідження свідчить, що час приходу першої менструації безпосередньо пов'язаний з раннім або передчасним приходом менопаузи. Так, якщо менструації починалися в 11 років або раніше, ризик раннього приходу менопаузи підвищувався. Коли ж жінка ще й не народжувала, ризик зростає у п'ять разів відносно передчасної менопаузи і вдвічі щодо ранньої менопаузи порівняно із жінками, в яких менструації почалися в 12 років або пізніше, а також порівняно із жінками, які мали двох або більше дітей.

НАТАЛІЯ МАРКІВ: «КІЛЬКІСТЬ ХВОРИХ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ГЕМОДІАЛІЗУ ЗРОСТАЄ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

БЕЗ ГЕМОДІАЛІЗУ НЕ ЖИТИМЕ ЖОДНА ЛЮДИНА, В ЯКОЇ ВІДМОВИЛИ НИРКИ. ПО ЧОТИРИ ГОДИНИ ТРИЧІ НА ТИЖДЕНЬ РІК ЗА РОКОМ – ОСЬ ТАКИЙ РОЗПОРЯДОК ЖИТТЯ ХВОРИХ НА НИРКОВУ НЕДОСТАТНІСТЬ. ЖОДНОГО ПРОПУСКУ, ЗА БУДЬ-ЯКОЇ ПОГОДИ, ІНАКШЕ...

В університетській лікарні відділення гемодіалізу діє з 1992 року. «Найстарший» пацієнт тут лікується вже понад 20 років.

— Він лікується від початку заснування відділення, — розповідає лікар-нефролог відділення гемодіалізу Наталія Марків. — Йому зробили дві пересадки нирок, але невдало й ось уже понад двадцять років він на діалізі. Хворий тричі на тиждень змушений приїжджати до лікарні. До слова, при важкому ураженні, коли нирки зовсім відмовляються працювати, у крові людини нагромаджуються токсичні речовини. Їх виведенням, а це життєво необхідно, й займаються апарати штучної нирки. Якщо коротко, то забруднену кров хворого пропускають через діалізатор, очищують за допомогою спеціального розчину (одна частина концентрату та 34 частини води), який відповідає вмісту електролітів у крові (натрій, калій, кальцій) і повертають в організм. Кров проганяють туди-назад, не менше чотирьох годин. Адаже

чим вища швидкість кровотоку, тим більший об'єм проходить через організм людини. Відповідно, краще очищується кров.

— Чи є якийсь шанс уникнути гемодіалізу?

— Хронічна ниркова недо-

статність не лікується. Або гемодіаліз, або трансплантація. Але життя з донорським органом вимагає ще більшої дисципліни, ніж доїзд на гемодіаліз у лікарню. Недужий усе життя повинен приймати медикаменти, які пригнічують імунітет, тим самим утримуючи його від відторгнення. А це означає, що чиєсь чхання у маршрутці для людини, яка пережила операцію з трансплантації, може обернутися великою бідою. Імунітету немає — організм незахищений. Проте донорська нирка — це єдиний шанс для молодих людей. Діти (а цей орган відмовляє і в них), яких рятують апаратом штучної



нирки, мають проблеми в розвитку. Адаже діаліз вимиває з організму дитини всі потрібні для росту мікроелементи та гормони. На жаль, кількість хворих, які потребують гемодіалізу, а в кінцевому підсумку — трансплантації нирок, зростає. Якщо ще 10 років тому їх було 60, то тепер — 160, а в сусідніх областях ще більше. В українському суспільстві все ще немає розуміння того, що після смерті можна врятувати чиєсь життя. Для цього необхідно, аби родичі загиблого дали дозвіл на забір органів. Поки що українці ще не готові приймати цивілізований європейський погляд на передання донорського органа за трагічних обставин тим, хто потрапив в біду. Суспільна свідомість співвітчизників ще не готова до європейських стандартів — люди не достатньо інформовані про цю проблему, мало знають

про трансплантацію органів. До слова, трансплантація від найближчих родичів не завжди можлива за різноманітними показаннями, та й не завжди є 100-відсоткова гарантія, що «чужий» орган приживеться. Крім того, трансплантація потребує чималих коштів, а не всі мають таку можливість. Чимало недужих їдуть задля трансплантації до Польщі чи Білорусі. В Україні такі операції теж проводять, але у столиці.

— Звідки ж беруться хвороби нирок?

— Вони дуже підступні. Можуть підточувати їх, а людина про це навіть не здогадуватиметься, аж доки, на жаль, не стане пізно. Світова статистика стверджує: з десяти хворих, у яких виявлено хронічну ниркову недостатність, п'ятеро вмирають на додіалізованому етапі, двоє продовжують життя, залежне від апарата штучної нирки, троє — поки що залишаються на консервативному лікуванні.

Причин, які впливають на нормальну роботу нирок, є багато. Велике значення має спадковість. Мали проблеми з нирками батьки — матимуть і діти. Цей орган першим відреагує на вірусну інфекцію, з якою людина ходитиме на роботу. Будь-які непроліковані та занедбані ангіна, грип чи ГРВІ, що супроводжуються підвищенням температури, — прямий шлях до ускладнень у нирках. Постійна сонливість, набряки на ногах та підвищений тиск — це вже натяк на те, що варто зайти у лікарню та здати на аналіз сечу й кров.

— Робота у відділенні доволі непроста... Медицину ви обрали самі чи вона вас?

— У мене в родині всі медики: мати, тато, бабуся, всі родичі по батьковій лінії. Тому цей фах мене вабив ще з дитинства. Щоправда, батьки не наполягали на тому, щоб я обирала медицину, але мені здавалося, що це моє. В мене є старший брат, але він був категорично проти медицини, він — юрист.

Пригадую, в студентські роки, коли вивчала анатомію, мені по знайомству дали додому череп. Принесла його, поставила на стіл і пішла до іншої кімнати. Брат приходив сідати за стіл, хотів поїсти, вмикає світло, а там череп. Ніколи не забуду його емоцій.

— Що найбільше запам'яталося зі студентських часів?

— Дуже важко було звикнути до запаху формаліну. Після занять ми часто залишалися в «анатомці», щоб повчитися. Коли наочно бачиш матеріал, то це по-іншому сприймаєш. Пам'ятатиму завжди, як проводила з однокурсниками перші операції на свинях.

Загалом лікарська спеціальність така, що потрібно весь час вчитися, тримати руку на пульсі, стежити за новинами у сфері медицини, вдосконалюватися, перечитувати спеціалізовану літературу.

— Як відпочиваєте після роботи?

— Робота зазвичай забieraє багато сил та енергії. Тому намагаюся рятуватися прогулянками на свіжому повітрі, час від часу поїхати у мандрівку, щоб набратися позитивних емоцій чи просто закутатися у теплий плед і почитати улюблену книжку.

РАКУРС



Олена ВЛАСЮК, медична сестра-реєстратор консультативної поліклініки (ліворуч);
Олександра ПРИТОЛЮК, процедурна медсестра ревматологічного відділення (праворуч)
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ГРИБИ ДОПОМОЖУТЬ ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ВІКОВИХ ХРОНІЧНИХ ХВОРОБ

Улюблені мільйонами людей гриби можуть виявитися тим самим продуктом харчування, який забезпечує захист від хвороби Альцгеймера, як показало нове дослідження.

Вчені виявили, що гриби містять біоактивні компоненти, які грають істотну роль у зниженні швидкості розвитку нейродегенеративних процесів. Понад мільйон людей страждають від хвороби Альцгеймера та інших різновидів деменції, а до 2020 року в світі буде зафіксовано 42 мільйони таких пацієнтів. Незважаючи на всі досягнення медицини, досі не створено жодних ліків, які

впливали б на перебіг цього захворювання.

Однак нове дослідження показало, що харчові властивості деяких їстівних і лікарських грибів посилюють процеси росту нервів мозку, що забезпечує захист від вікових хвороб, у тому числі старечого слабоумства.

Ще раніше вчені довели, що гриби демонструють антиоксидатний, протипухлинний, протівірусний, протираковий, протизапальний, протимікробний і навіть протидіабетичний вплив. Тепер вже встановлено, що за рахунок саме протизапальних властивостей гриби можна використовувати для боротьби з підвище-

ним артеріальним тиском, який вносить свій сумний внесок у багато вікових хронічних хвороб, у тому числі й старече недоумство.

Дослідники з Університету Малайзії проаналізували всю наукову інформацію, доступну щодо грибів та їх здатності зміцнювати роботу мозку. Потім були оцінені 11 різних видів їстівних і лікарських грибів, а також їхній вплив на мишей та щурів. З'ясувалося, що кожен гриб збільшував виробництво фактора росту нервів — молекули, яка пов'язана з регулюванням процесів росту, збереження, примноження та виживання певних нервових клітин у мозку.

НЕЖИТЬ ПРИ ЗАСТУДІ

НЕЖИТЬ – ЦЕ ОДИН З ОСНОВНИХ СИМПТОМІВ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ ПРИ ЗАСТУДІ ТА РІЗНИХ ВІРУСНИХ ІНФЕКЦІЯХ. АЛЕ ЧИ ВСІ ЗНАЄМО, ЧОМУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ НЕЖИТЬ І ЧОМУ САМЕ ЦЕЙ СИМПТОМ ВАЖКО ВИЛІКУВАТИ?

Нежить позбавляє нюху, сну та апетиту. Доводиться носити скрізь із собою носові хусточки, а від постійного шмаркання болить і лущиться шкіра на носі та навколо нього. Навколишні бояться підхопити вірус, тож завжди уникають людину, яка шмаркає. Тому дуже важливо полегшити симптоми риніту в себе, друзів, родичів, колег.

Чому тече з носа? Якщо в носі надлишок слизу, то значить, організм бореться з якоюсь інфекцією, а віджилі бактерії або вірусні клітини виштовхуються та виводяться з нього. Кашель і чхання так само загальні симптоми застудних захворювань, і організм за їхньої допомоги позбувається бактерій і вірусів. Після того організм цілком відновиться та поборє інфекцію. Надлишок слизу викликаний інфекцією, що потрапила в організм і викликала запалення слизової оболонки. Тому нежить при ГРВІ – дуже добре, адже нейтралізує вірус.

Гострий нежить (гострий

риніт). Для ГРВІ та грипу гострий нежить є постійним симптомом. У розвитку гострого риніту виділяються три стадії.

Початкова стадія. Коли відчуваєте в носі відчуття печіння, свербіжу або сухості,



знайте, починається нежить. Може з'явитися так само головний біль, чхання, кон'юнктивіт.

Катаральна стадія. Ви її відчуваєте через 2-3 години після початкової стадії. До первинних симптомів додаються водянисті виділення з носа (мокротиння). Ви відчуваєте сильну закладеність носа, змінюється голос. Під час нежитю при грипі, харкотиння (слиз) може містити сліди крові – це буває через ураження кровоносних судин при грипі.

Стадія одужання. Ця довгоочікувана стадія настає на

5-7 день хвороби. Кількість мокротиння поступово зменшується, дихати стає легше. Нежить без ускладнень цілком минає на 10 день.

Як лікувати нежить? Медикаменти. Найперше потрібно почати приймати антивірусний комбінований препарат, у тому числі з групи аміноглікозидів, симптоми застуди минають першого ж дня. Для зміцнення імунітету згодяться гомеопатичні препарати, що стимулюють вироблення організмом протівірусного імунітету (анаферон, аміксин, настоянка ехінацеї тощо) Навіть якщо вам стане легше, не припиняйте приймати ліки протягом тижня, тому що вірус ще не переможений і може повернутися.

Народні засоби. Розвиток вірусу під час нежитю пригнічують фітонциди, що містяться в цибулі та часнику. Вам не потрібно з'їдати багато цибулі й часнику, досить просто розрізати цибулину та подихати над нею. Часник потрібно придушити часничницею, помістити в слоїк з широким горлом, накрити кришкою, щоб не зникав, і вдихати кілька разів на день.

При вдиханні в носі та горлі з'явиться печіння, це цілком нормальна реакція.

Зрошування носової порожнини. Якщо у вас вірусний нежить, то використовуйте розчин з морської води для промивання носової порожнини. За допомогою промивання ви очищаєте слизову оболонку носа та позбавляєтеся від мікробів. Назальні спреї із солоною водою можна купити в аптеці. Якщо у вас є морська сіль без добавок, то можете приготувати розчин самостійно: 1 чайна ложка морської солі на півлітра теплої перевареної води. Промивайте ніс за допомогою шприца. Капніть розчин в одну ніздрю й вдихніть, видихніть розчин, тобто вишмаркайтеся. Повторіть процедуру з іншою ніздрею.

Вологість повітря. Дуже важливо дихати чистим прохолодним, не сухим повітрям. Повітря повинно бути вологим, що запобігає закупоренням носа при нежитю, яке викликається проникненням вірусу на слизові оболонки носа. Краще скористатися зволожувачем.

Інгаляція. При нежитю добре допомагають інгаляції на основі натуральних олій, особливо на тлі застуд і вірусних захворювань. Налийте в миску окріп, додати 5-7 крапель евкаліптової або смерекової олії, накрийте рушником і дихайте паром.

Оториноларингологи кажуть, що не варто посилено прогрівати ніс, це може призвести до набряку слизової.

Спочатку не варто користуватися олійними розчинами, бо вони гальмують природну видільну та очисну функцію слизової оболонки носа.

Як швидко позбутися нежитю? «У мене не дихає ніс», якщо ви зіткнулися з такою проблемою, наша інформація буде для вас корисною.

Назальний аерозоль. Аерозолі мають судиннозвужуючі властивості. Тому, щойно ви застосуєте аерозоль, судини звужуються, набряк спадає і ніс очищається від нагромадженого слизу. На деякий час людина отримує можливість дихати нормально. Але не зловживайте аерозолями, бо є небезпека втрати нюху, зміни почуття смаку. Слизова носа може почати постійно сохнути. Рекомендують застосовувати судиннозвужуючі аерозолі в екстрених випадках і не частіше двох разів на тиждень.

Підводні камені при лікуванні спреями. У деяких випадках нежить під час вірусних захворювань ускладнюється алергією на назальні спреї та інші подібні медикаменти. Багато назальних спреїв містять хімічні компоненти, які сприяють розрідженню слизу всередині носової порожнини. Людині стає легше дихати, але якщо використовувати такі препарати занадто часто, то слиз стає водянистим і ллється з потріною силою. Це водночас призводить до того, що слиз з верхньої частини носової порожнини поступово стікає через ніс назовні.

ВІСІМ ЗВИЧОК, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СХУДНУТИ

Мар'яна СУСІДКО

ВЕДЕТЕ БАГАТОРІЧНУ БОРОТЬБУ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ, АЛЕ, НА ЖАЛЬ, ВЕСЬ ЧАС ЙІ ПРОГРАЄТЕ? СПРОБУЙТЕ ЗАВЕСТИ У СЕБЕ ЦІ ЗВИЧКИ – І СТРИЛКА НА ВАГАХ ПОЧНЕ ХИЛИТИСЯ В ЗВОРОТНІЙ БІК.

Феномен людини, яка «їсть і не гладшає», криється не лише в її генах і спадковості. Як правило, ми самі створюємо передумови для виникнення зайвої ваги, а потім мучимося та страждаємо: за що нам таке нещастя? Якщо зайва вага не пов'язана з проблемами зі здоров'ям, можливо, вам варто зважити на корисні звички, які допоможуть вам знизити вагу!

ВИСИПАЙТЕСЯ

Повноцінний сон необхідний нам передовсім для того, щоб організм відпочив і набрався енергії. Якщо ви спите по 4-5 годин на добу, ви хронічно відчуваєте себе

втомленою та розбитою. І вдається до найпопулярнішого способу поповнення енергетичного потенціалу: починаєте їсти калорійну їжу.

ДАРУЙТЕ СОБІ ЗАДОВОЛЕННЯ

Не відмовляйте собі в щоденних задоволеннях, не пов'язаних з їжею. Наприклад, в танцях, веселощах, цікавому захопленні. Всі прагнемо отримувати задоволення, так ми створені. Якщо ваше життя нудне, єдиний спосіб, яким можете отримати задоволення – це їжа. Якщо ж у вас насичене яскравими подіями життя, ви з легкістю відмовитесь від додаткової порції торта.

РОЗРІЗНЯЙТЕ ГОЛОД І СПРАГУ

Дуже часто жага маскується під почуття голоду. Якщо не випиваєте щодня належні 1,5-2 літра води, цілком можливо, що їсте більше, ніж треба. Привчіть себе пити склянку води тоді, коли раптом відчуєте голод. Якщо через 10 хвилин після цього ви все ще

голодні, отже, настав час пообідати. Якщо ж відчуття голоду зникло, то воно було помилковим.

РУХАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Чудова форма – це не стільки худорлявість, скільки хороший тонус м'язів, а для цього необхідна фізична активність. Якщо не можете змусити себе робити зарядку вранці, то протягом дня користуйтеся будь-якою можливістю порухатися. Виходьте на прогулянку під час обіду, ходіть пішки. Купуйте абонемент у басейн або спортивну залу.

ХАРЧУЙТЕСЯ ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ

Не перекушуйте нашвидкоруч: прийнята таким чином їжа гірше засвоюється, до того ж відчуття насичення приходить через 15-20 хвилин після їди. Тому так важливо виділяти достатньо часу,

щоб, не поспішаючи, смакувати стравами, відчути їхній смак та аромат.

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ВЛАСНОГО ОРГАНІЗМУ

У кожного з нас є власні смакові уподобання й свій



ритм життя. Можливо, саме для вас ідеальним варіантом буде їсти часто та небагато, а може, від такого режиму ви, навпаки, постійно відчуватимете голод. Можливо, після смачної страви відчуваєте дискомфорт, і вам вар-

то замінити її іншою, теж корисною.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ СТРЕСІВ

Під час стресу відбувається потужний викид гормону кортизолу в кров – саме він провокує появу зайвих кілограмів. Оскільки уникнути стресових ситуацій у сучасному світі неможливо, треба впоратися з ними з яконайменшими втратами для свого настрою та самопочуття.

НЕ ХВИЛЮЙТЕСЯ ЧЕРЕЗ ДРІБНИЦІ

Поява зайвої ваги кидає вас у паніку, і ви прагнете якомога швидше скинути набрані півкілограми. На жаль, така поведінка ще більше сприяє появі зайвої ваги. Пам'ятайте, що коливання ваги в рамках 2-3 кілограмів протягом кількох місяців – це цілком нормальний фізіологічний процес. Бити на сполох варто лише тоді, коли починаєте, як-то кажуть, на очах гладшати.

ПОЧУВАЄТЕСЯ МЛЯВИМИ ТА РОЗБИТИМИ? ВИВЕДІТЬ ТОКСИНИ!

Мар'яна СУСІДКО

АЛКОГОЛЬ, САЛАТИ З МАЙОНЕЗОМ, ЖИРНІ СТРАВИ ТА СОЛОДОЦІ СТАЮТЬ ПРИЧИНОЮ НАГРОМАДЖЕННЯ ТОКСИНІВ В ОРГАНІЗМІ ТА, ЗВИЧАЙНО, ДОДАЮТЬ НЕБАЖАНИХ САНТИМЕТРІВ НА ТАЛІІ. ЛІКАР-ДІЕТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК НАТАЛІЯ СУСЛОВА РОЗПОВІЛА ПРО ЗВИЧНИЙ РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ.

Відчуття млявості та розбитості, проблеми зі шкірою, волосся випадає й втрачає природний блиск, починає сіктися, біль у шлунку, зайва вага – все це свідчить про нагромадження в організмі токсинів і шлаків. Цілком імовірно, що настав час для очищення тіла від токсинів.

Як вивести токсини з організму? По-перше, припиніть їх нагромаджувати. Забудьте про алкоголь, цигарки, вживання рафінованого цукру і жирної їжі, одним словом, все те, що наповнює організм токсинами та перешкоджає оздоровленню. Крім того, зведіть до мінімуму використання побутових миючих засобів на хімічній основі й подібних продуктів особистої гігієни (миючі засоби, шампуні, дезодоранти та пас-

ти), замініть їх альтернативними засобами на натуральній основі.

Кілька «Золотих» правил харчування. Протягом дня потрібно з'їдати до 1,5 кг овочів і до 400-500 г фруктів або, як мінімум – один великий салат зі свіжих овочів і 0,5 кг фруктів. Свіжі овочі корисніші за ті, що пройшли кулінарну обробку. Якщо готувати, то краще на парі або запікати.

Обмежте вживання всіх шкідливих пустих вуглеводів (цукор, крохмаль). З обережністю ставтеся до будь-яких продуктів у пакетах, консервних банках, пляшках і коробках.

Обмежте вживання жирного, смаженого м'яса та продуктів з нього. В помірній кількості можна вживати грудну частину курятини, індичатини без шкірки, крільчатину.

Обмежте вживання молочних продуктів високої жирності або відмовтеся від них, якщо погано їх переносите (здуття живота, проноси).

Проявляйте помірність у вживанні жирів. Замініть шкідливі тваринні та рослинні жири на корисні: олію з на-

сіння льону, волоських горіхів. Уникайте вживання гідрогенізованих рослинних олій, маргаринів і продуктів з їх вмістом (майонез, печиво, чипси, тістечка і т.п.).

крохмалю – 1 год.; після білка – 2-3 год.

Природа подарувала нам цілющі рослини, які сприяють очищенню організму від токсинів.



Корисно вживати в помірній кількості жирну рибу, бажано морську, яйця курей, яких виготовують способом вільного вигулу. Дуже важливо регулярно їсти в помірній кількості (8-10 штук на день) сирі несолені несмажені горіхи. Сир вживайте з обережністю.

Не вживайте їжу, яка була солена в процесі приготування. Якомога менше соліть готову їжу.

Між прийомом їжі різних видів має пройти не менше: після фруктів – 15 хв.; після

1 ст. л. молодого листа або 0,5 ст. л. бруньок берези залити 1 склянкою окропу, поставити на водяну баню і кип'ятити 15 хв. Перецідити й приймати в такому дозуванні: дорослі – по 1 ст. л., діти – по 1 десертній або 1 ч. л. 3-4 рази на день за півгодини до їди. Курс лікування – 2 тижні.

Або 2 ч. л. бруньок берези залити в термосі 1 склянкою окропу та настояти ніч. Уранці перецідити й приймати по 0,25-0,5 склянки 4 рази на день через годину після їди.

Вичавити сік зі свіжого кореня селери та пити по 1-2 ч. л. тричі на день до їди. Або приготувати настій кореня селери: 2 ст. л. подрібненого кореня залити 1 склянкою холодної перевареної води, настояти 2 години, пити по 1/3 склянки тричі на день.

Для виведення з організму токсинів використовують відвар трави хвоща: 2 ст. л. сухої подрібненої сировини залити склянкою гарячої води, варити на водяній бані 30 хв., настоювати 10 хв., перецідити, довести до початкового об'єму перевареною водою. Приймати по 1/3-1/4 склянки 3-4 рази на день через 1 годину після їди. Вживають з цією метою й свіжий сік рослини: по 1 ст. л. 4-5 разів на день.

Напій для виведення токсинів. Помістити в блендер: 220 мл апельсинового соку, 115 мл чистої води, 0,5 склянки порізаних бананів, шматочок імбиру товщиною 1 см (не обчищати!), 1 маленький зубчик часнику, 1 ст. л. лляної олії, 1 ст. л. гранул лецитину, 1 ст. л. соку лайма. Із рецептом можна проекспериментувати, підбираючи пропорції на свій смак.

Вивести токсини й шлаки з верхніх шарів шкіри допоможе яблучна ванна. Готується вона таким чином: покласти у відро невелике яблуко та залити його гарячою водою, температура якої близько 50 градусів. Настояти воду 2 години. Потім набрати у ванну теплої води (близько 37-38 градусів) і вилити туди яблучний настій. Приймати ванну 20-25 хв. Опісля рушником не витиратися, а розтерти вологе тіло долонями та не поспішати одягатися, даючи тілу подихати й підсохнути природним шляхом.

Але пам'ятайте про те, що використання настоїв, трав'яних чаїв, відварів – це лікування. Тому підходьте до цього зважено та помірковано!

СМАЧНОГО!

П'ЯТЬ РЕЦЕПТІВ СТРАВ З ГОРІХАМИ

КУРКА З ГОРІХАМИ

1 середня курка, півсклянки волоських горіхів, 1-2 зубці часнику, 1-2 ст. ложки зелені петрушки, 1 лимон, 2-3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложці олії та кукурудзяного крохмалю, 2-3 ст. ложки води, сіль, чорний мелений перець до смаку.

Розтерти часник із сіллю, перцем, волоськими горіхами і 1 ст. ложкою олії. Відсунути шкірку від тушки та змастити всю поверхню під нею отриманою горіхово-часниковою масою. Притиснути шкірку, рівномірно розподіляючи начинку. Всередину тушки покласти лимон, розрізаний на чотири частини. Покласти курку на деко, змастити шкірку маслом, поставити в нагріту до 180-190 °С духовку на 1-1,5 години. Готову курку викласти на таріль. Доки курка печеться, приготувати соус:

з'єднати крохмаль з водою, додати сік, що витікає з курки, поставити на середній вогонь і прогріти до загустіння. Додати сіль і перець, якщо потрібно.

ГОРІХОВІ ЦУКЕРКИ

150 г горіхів, 350 г молочного шоколаду, 420 г цукрової пудри, 80 г масла, 1 лимон, 15 мл жирних вершків.

З лимона зняти цедрю, змішати її з вершками та маслом, збити міксером. Продовжуючи збивати, додати цукрову пудру та збити до однорідної маси. З отриманої густої маси зіптити невеликі кульки, викласти їх на деко, застелене папером для випічки, і поставити в холодильник. Горіхи подрібнити на крихту. Шоколад натерти на тертці, розтопити на водяній бані. Наколують кульки на спицю, занурювати в шоколад і обкачати в горіхах. Потім

цукерки поставити в холодильник і дати їм повністю застигнути.

ФРАНЦУЗЬКИЙ САЛАТ

3-4 великих яблука (найкраще – ранет), 4-5 варених яєць, 150 г твердого сиру, 1 середня цибулина, 200 г майонезу, волоські горіхи.

Для приготування цього салату візьміть велику плоску тарілку. Цибулю поріжте тонкими кружальцями, яйця – теж. Кількість яєць, необхідних для салату, залежить від діаметру тарілки. Дно тарілки викладіть кружальцями цибулі, розмастіть майонезом. Наступний шар – яйця, викладають аналогічно до цибулі і теж розмащують майонезом.

На яйця викладіть потерті на велику тертку яблука, надайте салату форми циліндра або півкулі (кому як до вподоби) і змастіть яблучний

шар майонезом. Зверху потріть на дрібній тертці сир. Зверху на сир посипте подрібнені горіхи. Дайте салату настоятися пару годин, а краще взагалі на ніч. При подачі салат треба порізати на порційні шматочки, як торт.

БЕЗДРІЖДЖОВИЙ ХЛІБ З ГОРІХАМИ

175 мл молока, 250 мл кефіру, півсклянки будь-яких горіхів (або їхня суміш), 50 г кураги, 1 ч. ложка соди, 0,5 ч. ложки солі, 50 г вівсяних пластівців, 400-450 г борошна (можна замінити частину борошна висівками).

Курагу нарізати кубиками, горіхи порубати. З'єднати сухі й вологі складники, замісити м'яке тісто. Присипати деко борошном, викласти на нього тісто у вигляді батона та зробити на його поверхні надрізи ножем. Випікати за температури 180 °С протягом

30-35 хв. Потім загорнути в рушник й охолодити на решітці.

ГОРІХОВЕ ПЕЧИВО

100 г масла, 1 яйце, 2 скл. борошна, 200 г горіхів, 100 г цукру, 1 ст. ложка сметани, 0,5 ч. ложки соди, ваніль, сіль.

Масло розтерти з цукром. Додати яйце, корицю, сіль, соду, сметану, перемішати. Додати половину горіхів (перед цим їх перетерти). Поступово додати борошно, замісити м'яке еластичне тісто, щоб не прилипало до рук. Тісто розділити на шматки, кожен скрутити рулетом, поставити на 30 хв. у морозильник. Нарізати шматочками. Горіхи, що залишилися, подрібнити ножем. Кожен шматочок тіста обкачати в горіхах і викладати на деко. Випікати приблизно 20 хв. Готове печиво можна полити розтопленим шоколадом.

ГЕМАНГІОМА ХРЕБТА: БУДЬТЕ ПИЛЬНІ

Лілія ЛУКАШ

У кого з нас не боліла спина – під час носіння важких сумок з ринку, на присадибній ділянці чи невдалого стрибка з висоти. Втім, біль минав і людина навіть не здогадувалася, що варто було б відвідати лікаря.

Серед багатьох недуг хребта гемангіома є найбільш «примхливою», бо жодними симптомами не видає свою присутність в організмі, але наслідки доволі небезпечні. Лікарі діагностують її найчастіше, як випадкову знахідку у вигляді дрібних переломів у хребцях. Вражає гемангіома осіб, яким понад сорок років. У чому підступність цієї хвороби та як виявити захворювання на ранніх стадіях, з'ясували в лікаря-невролога університетської лікарні Олександра РІПАКА.

– Пане Олександр, розкажіть про природу цього захворювання, симптоми, можливо, якісь особливі відчуття у хребті. Що має насторожити людину, в якій ця прикрість?

– Розпочнімо спершу з того, що гемангіома хребта – це доброякісне судинне новоутворення, яке з'являється в хребці. Вона розвивається з кровоносних судин як доброякісна пухлина, тобто, людям не варто боятися, що згодом вона може перерости у рак. У більшості випадків гемангіома перебігає безсимптомно, тобто людина практично не відчуває болю. Хоча іноді з'являються певні ознаки хвороби: тупий біль, що посилюється під час фізичних навантажень і під час сну, витоншення кісткової тканини, що призводить до її крихкості, хворий може втрачати чутливість у кінцівках, у заданих випадках спостерігається параліч чи порушення видільних функцій. У разі появи болю та гемангіоми треба шукати справжню причину болю в спині, а їх може бути безліч. Через те, що симптомів гемангіоми мало й вони не специфічні, існує ризик патологічного перелому. А це означає, що навіть за невеликих навантажень – бігу, стрибків, падіння з невеликої висоти чи носіння важких речей, уражений хребець може зламатися. Навіть якщо тіло хребця вражене на понад 50%, якихось неприємних відчуттів людина може й не відчувати. Але судинна пухлина поступово руйнує кісткову тканину, й згодом

навіть незначне навантаження здатне призвести до компресійного перелому хребта. Особливо ризик зростає за наявності остеопорозу (зменшення щільності кісток, підвищення їхньої ламкості). Коли та за яких обставин гемангіома «захопила» тіло хребця, не знає навіть сам його господар. Для нього раптовий параліч ніг чи порушення сечовипускання або дефекації, які можливі за гемангіоми, – страшний стрес, що виник невідомо від чого, й вводить його в шоківий стан. Людина починає панікувати, не розуміючи, що ці неврологічні розлади сталися через стискання спинного мозку.

– Як та коли потрібно розпочинати лікування?

– Доволі часто нам доводиться спостерігати випадки, коли людина, вже знаючи діагноз, розпочинає сама ліку-



вати себе з допомогою різних народних засобів, іде на сеанси фізіотерапевтичних процедур. Популярними засобами є й прикладання тепла чи розтирання, але в цьому випадку вони не допоможуть. У жодному разі не варто використовувати мануальні прийоми, бо цим можна спричинити посилений ріст пухлини й ризик отримати перелом значно збільшиться. А от спостерігатися в лікаря потрібно. Наприклад, у відділенні ортопедії та травматології університетської лікарні проводять пункційну вертебропластику – в порожнину пухлини всередині хребця голкою вводять особливий кістковий цемент, який одночасно знищує гемангіому та зміцнює сам хребець, що знижує подальші ускладнення. Нині це – найефективніший та безпечніший з усіх способів. Хоча якщо гемангіома не турбує, біль відсутній, то й чіпати її не варто. Просто слід дотримуватися певних правил: уникати важких фізичних навантажень, стрибків з висоти, категорично протипоказані гімнастичні вправи. У разі важкої фізичної роботи

потрібно одягати фіксувальний корсет на попереk. Щоденно робити спеціальні вправи для зміцнення м'язів спини. Про них можна дізнатися від фахівця з лікувальної фізкультури.

– Чому ж виникає гемангіома та як знизити ризик виникнення новоутворів хребців?

– Варто зауважити, що походження цього захворювання ще не до кінця вивчене. Вважають, що важливу роль відіграє генетичний чинник: якщо в сім'ї були випадки гемангіом різної етіології, то ймовірність її розвитку різко підвищується. Запобігти цій хворобі та знизити ризик непередбачуваних неприємних новоутворень можна завдяки здоровому способу життя. Слід пити очищену воду, а їжа має бути без консервантів. Вилучити алкоголь та інші токсичні продукти, обмежити вживання м'ясних продуктів, не вживати вуджену, смажену, жирну та гостру їжу, треба зменшити споживання борошняних виробів, не переїдати, а краще їсти маленькими порціями, збільшивши кількість прийомів їжі. Всі народні рецепти можуть служити профілактичними заходами для запобігання виникненню та розростанню гемангіоми. Але за наявності гемангіоми їх варто застосовувати під контролем лікаря, щоб не зробити собі гірше.

НАРОДНІ ЗАСОБИ ВІД ГЕМАНГІОМИ

Настоянка кореня женьшеню. Корінь подрібнити, насипати на одну третину в півлітрову банку й залити доверху горілкою. Настоявати в темному місці 20 днів. Використовувати двічі на день по 1 ч. л. Через 7 днів знизити дозу до 0,5 ч. л. на день, і таку дозу пити протягом 1 місяця. За потреби курс повторити після 20-денної перерви.

Настій ісландського моху та листя подорожника: взяти по 1 ст. л. сухого ісландського моху та сухого подорожника й залити в термосі 1 л окропу, настоювати 2 години. Настій потрібно випити протягом дня довольними порціями. Курс лікування гемангіоми триває 20 днів, після двотижневої перерви курс повторити.

Чорниця та морква: 1 частину натертої на тертці свіжої моркви та 2 частини свіжих (узимку сухих чи заморожених) ягід чорниць змішати й додати мед за смаком. Вживати по 200 г щодня протягом 2 тижнів. Через 10 днів лікування повторити.

ЧОЛОВІКИ ТА ЖІНКИ ПО-РІЗНОМУ БОРЮТЬСЯ ЗІ СТРЕСОМ

Група фахівців з Великобританії провела дослідження, опитавши 115 чоловіків і 250 жінок. Дослідників цікавило питання методів боротьби зі стресом. Фахівці встановили, що 27% чоловіків і 11%, щоб пережити стрес, починають тимчасово вести розпусний спосіб життя. Заспокоєння в їжі використовували 50% жінок і 30% чоловіків.

Жінки найчастіше заїдають стрес, заявили вчені. А ось чоловіки, щоб розв'язати проблеми – ведуть розпусний спосіб життя. Чоловіки швидше можуть впоратися з пережитими потрясіннями. Жінки ж, навпаки, обговорюють з подругами свої почуття і в них довше триває період переходу до спокійного життя. Найчастіше до психотерапевтів чоловіки звертаються через проблеми на роботі,

жінки ж – через проблеми з протилежною статтю. Чоловіки сподівалися швидко розв'язати проблему, а от жінки навпаки довго обговорювали свою проблему.

Підбивши підсумок, автори дослідження розповіли, що



чоловіки рідше звертаються за психологічною допомогою, ніж жінки. Чоловіки в 3-4 рази частіше зважуються на самогубство. На думку фахівців, психотерапевтів варто приділяти більше уваги відмінності чоловіків і жінок, змінюючи підхід до лікування.

НАВЧІТЬСЯ КОНТРОЛЮВАТИ АПЕТИТ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

1. Не нагороджуйте себе їжею.

«Я важко займалася, я це заслужила», – так гадає той, хто схильний переїдати після тренування. Зважати на подібні винагороди регулярно – означає переїдати та не втрачати, а набирати вагу.

Порада: Після тренування з'їдати не більше половини калорій від числа спалених на тренуванні. Тобто, якщо ви на пробіжці спалили 300 ккал, дозволяйте собі страву вагою не більше 150 ккал.

2. Вибирайте правильні продукти.

Якщо після тренування ви з чистим сумлінням дозволяє-

3. Пам'ятайте про заповнення рідини в організмі.

Більшість людей не п'ють досить води до, в час і після тренування. Але роблять величезну помилку. Адже заповнювати водний баланс в організмі – це один з головних пунктів успішного схуднення.

4. Тренуйтеся перед прийомом основної їжі.

Це справді може допомогти впоратися з переїданнями, адже тренування перед основною їжею скорочує число небажаних перекушувань. В цьому випадку дозволяйте собі невелике перекушування до тренування (фрукт або йогурт), так, щоб зарядитися енергією та не відчувати сильного голоду в час або після тренування. Важливо, щоб посттренивальна їжа містила достатню кількість калорій та поживних речовин. Тож, якщо тренуєтеся перед сніданком, не обмежуйтеся лише фруктом, приготуйте вівсянку, приправте її щедрою порцією ягід і на додаток з'їжте йогурт.

5. Менше сидіть, більше рухайтесь.

Було доведено, що ті, хто стрибає, через скакалку впродовж 30 хвилин менше бажали жирної їжі, ніж ті, хто провів цей же час в сідлі велосипеда. Дослідники припускають, що вібрації кишківника, що викликаються стрибками, знижують вироблення греліна. Це стосується і бігу, і будь-якого іншого тренування, на якому ваш живіт вимушений підстрибувати в такт руху.



те собі шматочок пирога зі склянкою содової, не дивно, що ви голодні. Споживання рафінованих продуктів з великою кількістю цукру не лише не несе поживної цінності для організму, але і й не сприяє його відновленню після тренування. Різкі стрибки цукру в крові призведуть до того, що за годину вже знову будете голодні. Вибір правильних страв для посттренивального перекушування має первинне значення. Це може бути будь-яка каша або макарони з твердих сортів пшениці та запечене м'ясо або риба.

ВАРЕННЯ НЕ ТІЛЬКИ ЛАСОЦІ, АЛЕ Й ЛІКИ

ВАРЕННЯ ЗАГОТОВЛЯЮТЬ НЕ ЛИШЕ, АБИ ПОТІШИТИ СЕБЕ ЛАСОЦАМИ ХОЛОДНОЇ Й БЕЗВІТАМІННОЇ ПОРИ РОКУ, АЛЕ Й ЩОБ МАТИ ЗАВЖДИ ПІД РУКОЮ ГОТОВІ ЛІКИ ВІД ХВОРОБ. ОДНАЧЕ БУДЬ-ЯКЕ ВАРЕННЯ ТРЕБА ПРАВИЛЬНО ВЖИВАТИ, Й КОЖНЕ ВАРЕННЯ МАЄ СВОЄ ПРИЗНАЧЕННЯ.

МАЛИНОВЕ – ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ, ВИШНЕВЕ – ДЛЯ ЛІКУВАННЯ

Щойно ми починаємо кашляти й шморгати носом, а температура піднімається до певних висот, тут згадуємо-таки про рятівний малиновий слоїк. Ложечка до ложечки – щоб добре пропітніти й вигнати застуду геть зі свого організму.

Відомий дієтолог та фітотерапевт Борис Скачко каже, що цього робити в жодному разі не можна. Адже насправді малинове варення спрацьовує як аптечний аспірин. Збивати ж температуру нижче 39-38,5 градуса не бажано.

– Так, малинове варення здатне збити температуру, – каже фітотерапевт, – допомагає гарненько пропітніти, але водночас воно знизить й імунітет. І тоді застуда починає перебігати трохи в іншому, ніж нам хотілося б, руслі: на низькій температурі та з великими ускладненнями.

Малинове варення доцільніше використовувати не для лікування, а для профілактики застуди. Доки ще не захворіли, канапка з маслом і малиновим варенням якраз допоможе організму зміцнитися. У такій комбінації ті пектини, що в ньому є, після обробки цукром і термічної обробки стають чудовими сорбентами та добре стимулюють імунітет. Проте їсти таку канапку слід двічі на тиждень, щоб і масу тіла не збільшити, й імунітет стимулювати, але не перестимулювати: підстьобнули – й відпустили. Достоту так само діє й калина, перетерта з цукром.

Ніяких жарознижувальних засобів за підвищеної температури вживати не слід. Організму в такому разі потрібна вода для його охолодження. І лікуватися краще не малиновим, а вишневим варенням: воно працює як антибіотик, а також яблучним чи абрикосовим. Щоб поповнити воду в організмі, одну-дві ложечки будь-якого з цих варень розведіть у склянці теплої води. Або ж можна з теплим (не гарячим) чаєм, або вприкуску, або ж 1-2 ч. л. розвести в ньому.

Водночас вишневе варення допоможе втихомирити дисбактеріоз, «підзарядить» печінку, «прочистить» нирки й активізує кровотворення. Узагалі підвищить імунітет. Абрикосове варення поліпшує зір і буде помічним для серця, бо в ньому багато калію.

Інжир – добрий відхаркувальний засіб. Його радять використовувати в будь-якому вигляді: як варення, як свіжу чи суху ягоду.

– Ми розварюємо 1-2 ягоди (свіжі чи сухі) в 1 склянці молока, а якщо це вже готове варення, то спарили молоко й поклали в нього 1 ч. л. варення, перемішали й випили. Це не лише чудовий відхаркувальний засіб, воно полегшує стан, якщо дере горло.

Але дуже важливо, коли вживати такі ліки. Найприйнятніша пора дня – з 12-ї до 16-ї години. Якщо ж з'їсти його на ніч, то кашлятимете, виділятиметься мокротиння, очищатимуться легені, але спати не буде...

У варенні є сорбенти (пектини), які очищують організм і підживлюють хорошу мікрофлору в кишківнику. Бо під час застуди багато їсти не можна й розумніше перейти на вегетаріанський раціон. І що менше їжі, то ліпше для організму.

ЧОРНИЦІ З ГАРБУЗОМ – ПОЛІПШАТЬ ЗІР, А ВАРЕННЯ З КАБАЧКІВ ПОЛІКУЄ КИШКІВНИК

– Варення з чорниць добре зміцнює судини, а поліпшення проникності судин – це поліпшення зору. Але я рекомендую комбінувати чорничне варення та варення з гарбузів. Гарбузи містять вітамін А, який відновлює зір, і разом вони цілеспрямовано працюють на користь нашим очам.

А ось у варення з кабачків можна додати корицю й кардамон. Ті пектини, клітковина, що є в кабачках, вкупі із запашними речовинами починають по-іншому стимулювати імунітет і дуже добрі для лікування кишківника за дисбактеріозу, бо в такому разі регулюється мікрофлора.

Натомість варення з полуниць просто смачно поїсти замість цукерок. Тому що всі їхні корисні

речовини втрачаються одразу ж під час варіння.

Коли варення варимо, втрачається майже 30% вітамінів



відразу, і далі, в консервації, цей відсоток повільно падає. Коли перетираємо з цукром – а він не лише консервант, а й окисник, – то окиснює вітаміни з темпом приблизно 50% щомісяця.

Скажімо, якщо у смородині в липні було 2-4% вітаміну С, то в серпні – 1-2%, у вересні – 0,5-1%. А до лютого падає у понад 100 разів! Якщо ви смородину в серпні перетерли з цукром, то після Нового року в ній вітаміну С менше, ніж у картоплі. Тому з фруктових заготовок першими краще з'їсти перетерті з цукром, бо темп втрати вітамінів дуже швидкий.

А ось у заморожених ягодах залишається до 90% вітамінів. По суті, їмо свіжу ягоду. Але з'їсти їх треба одразу ж після розморожування, інакше з'являються бактерії й ягоду починає бродити. Бажано, щоб до нового сезону у вашій морозильній камері вже не залишилося жодної замороженої ягоди.

ЯК НЕ ПОГЛАДШАТИ?

Якщо непомірний апетит, а схуднути хочеться, радять фітотерапевти, можна 1 ч. л. варення розвести в 1 склянці води, на 30-60 хв. гарантовано, що апетит зникне. Якщо ж при цьому ще й рухатися, то не просто втрачається маса тіла, а втрачаються й калорії, що надійшли в організм. І виграється час, а це дуже важливо, для зниження темпу надходження калорій до організму. Бо ж солодощі блокують харчовий центр, почуття голоду, дають легке насичення та можливість роздихатися. Отже, й приймання їжі можна відсунути на пізніше. Але, з'ївши варення, важливо дочекатися перших п'яти хвилин, доки апетит зникне. Адже багато хто використовує варення неправильно: візьмуть одну ложку, другу, третю. І коли доходить до третьої баночки, апетит зник, але калорії вже набрано.

Після того, як з'їли варення та з'явився апетит, слід спочатку їсти білкову їжу. Білки довго перетравлюються й дуже повільно пускають калорії в кров. Таким чином, у нас є варіант активізувати обмін речовин і спалювати ті запаси, які вже є. Тому варення з водичкою добре поїсти перед тренажерним залом. Нам потрібна й рідина, яка з варенням надходить, й невелика кількість калорій.

Деякі люди гадають, що в тренажерній залі вони знижують масу тіла. Це – утопія. Маса тіла знижується між походами до тренажерного залу. А тренажерна зала – це спосіб накачати м'язову тканину, де йтиме обмін речовин і 24 години на добу спалюватимуться калорії.

ЕХІНАЦЕЯ

ПРОТИ ЗАСТУДИ, ІМПОТЕНЦІЇ ТА КАРІЕСУ

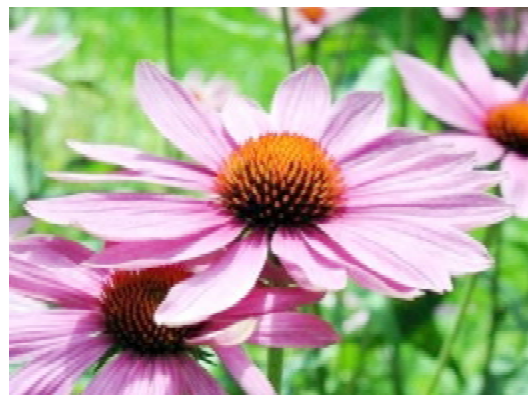
Аби швидше одужати та зміцнити імунітет, варто скористатися природними ліками, які не лише ефективно усувають прояви хвороби, а й не шкодять організму людини.

СТИМУЛЮЄ КЛІТИННИЙ ІМУНІТЕТ

Велика частка хімічних складових ехінацеї – це потужні стимулятори імунної системи. Це стосується, зокрема, біометалів, таких, як алюміній, залізо, калій, кальцій, магній, селен, берилій, срібло, кобальт, марганець, цинк тощо. Відомо, що біометали виявляють імуномодулювальний вплив на організм, власне, й сама ехінацея відома у світі як визнаний імуномодулятор природного походження. Зокрема, ехінацея пурпурова стимулює переважно клітинний імунітет, насамперед мембрани, таким чином перешкоджаючи потраплянню мікроорганізмів у клітину.

ПРОФІЛАКТИКА НОВОУТВОРЕНЬ ТА ДІАБЕТУ

Рослина містить вітаміни, провітамін А зокрема, виявляє антиоксидантну дію, підвищує загальну опірність організму та його протидію переродженню



тканин. Тож не випадково людям з новоутвореннями рекомендують використовувати ехінацею як супутній засіб під час традиційної терапії. Ехінацея пурпурова показана й діабетикам, оскільки містить інсулін, під

час розщеплення якого утворюється фруктоза.

УСУВАЄ ЗАПАЛЬНІ ПРОЦЕСИ

Крім імуномодулювальної, препарати ехінацеї чинять протизапальну, бактерицидну дію, прискорюють загоєння у разі опіків, пролежнів, виразок шкіри тощо. Ехінацея сприятливо впливає на шкіру, препаратами з неї індійці лікували екземи, запальні процеси, псоріаз, місця від укусів комах, шкірні інфекції тощо.

Нині ехінацею застосовують за інфекційних і гострих вірусних захворювань, зокрема, верхніх дихальних шляхів. Дослідження показали, що вживання ехінацеї в кілька разів зменшує ризик «підчепити» застуду та скорочує тривалість перебування в лікарні. Для отримання якнайкращого ефекту слід починати приймати ехінацею за перших симптомів застуди.

ПРОТИ ЗАКРЕПУ, СТРЕСУ ТА ДЕПРЕСІЇ

Ехінацея корисна для шлунка та всього травного тракту. На-

приклад, її можна використовувати як м'який послаблювальний, а також заспокійливий засіб. Для цього годиться той самий чай з рослини, навіть за хронічних проблем кухлик чаю щоденно допоможе розслабити кишківник. Часто саме препарати ехінацеї призначають важкохворим людям, людям у стресовому стані для зняття перенапруження та депресії. Рослину також призначають за депресії, нервового та фізичного виснаження, для посилення сексуальної потенції. Важливо, що навіть у разі тривалого вживання препарати ехінацеї не спричиняють звикання та пригнічення нервової системи. Оздоровчий ефект починає проявлятися після застосування препаратів ехінацеї протягом тижня.

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ

Настоянка коріння: подрібнену сировину залити 70% спиртом чи горілкою (1:10). Витримати 10 днів у темному місці, періодично помішуючи. Приймати по 20-30 крапель три-чотири рази на день. Для зовнішнього застосування 20-60 крапель настоянки розводять у склянці ізотонічно-

го розчину (слабкий сольовий розчин: 0,9 г солі на 100 мл дистильованої води). Використовують у вигляді вологих компресів у разі опіків, гнійних ран тощо. Настоянку також можна приготувати з листків і квітів: співвідношення сировини та розчинника – 1:5. Настояти 10 днів. Застосування таке саме, як і настоянки коренів. Цікаво, що чай з ехінацеї застосовують як профілактичний засіб від карієсу. Для цього 1 ст. л. сировини з будь-якої частини рослини (краще коріння) заливають склянкою окропу, настоюють 5-7 хв. і п'ють як чай кілька разів на день. Настоянку та траву ехінацеї можна придбати в аптеці. Курс застосування препаратів ехінацеї становить 3 тижні, після того потрібно зробити перерву на 10 днів. У разі потреби можна провести 3 курси.

Застереження! Оскільки ехінацея пурпурова підвищує згортувальність крові, препарати з неї треба вживати обережно людям з тромбозами, тромбофлебитами тощо. Також рекомендують суворо дотримуватися дозування, інакше оздоровчий ефект може значно зменшитися.

