

СТОР.

2

## СУЧАСНИЙ ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ



У нашій лікарні після реконструкції став до ладу сучасний лабораторний центр і централізована стерилізаційна. На урочистості з нагоди відкриття завітав Президент України Петро Порошенко, який разом з головним лікарем університетської лікарні Василем Бліхарем і перерізав стрічку оновленого медпідрозділу.

СТОР.

5

## ДОВІДКА ЗАМІСТЬ ЛИСТКА НЕПРАЦЕЗДАТНОСТІ



Останнім часом у медичних закладах Тернопілля лікарі нарікають на нестачу бланків листків тимчасової непрацездатності. Замість цього документа медики змушені видавати тимчасову довідку. Ясна річ, пацієнти непокояться, чи отримають вони призначені виплати за таким «папірцем».

СТОР.

7

## ОКСАНА ПРОКОПЧУК: «УЛІТКУ КРАЩЕ СКОРОТИТИ М'ЯСНИЙ РАЦІОН»



Літо – найкраща пора, щоб покращити здоров'я, заповнити вітамінами на увесь рік, аби взимку «вистояти» у боротьбі з вірусами та інфекційними захворюваннями. Як використати цей період сповна та отримати якнайбільше користі для організму, з'ясувала у лікаря-терапевта Оксани Прокопчук.

СТОР.

9

## ГАННА РЕКУНИК: «УСІ СВОЇ БУДЕННІ ПРОБЛЕМИ Й ТРИВОГИ ЗАЛИШАЮ ЗА ПОРОГОМ ЛІКАРНІ»



«Медиків у моїй родині годі шукати, я єдина. Навіть зараз важко сказати, чому такий фах обрала, мабуть, за покликанням. Поблизу батьківської хати в селі був медпункт, малою дуже часто забігала туди. Привітні лікарі та медсестри, напевно, тоді полонили моє серце», – каже Ганна Рекуник.

СТОР.

11

## ЦЯ ДИВО-ЯГОДА – КАВУН

За багатьма лікувальними властивостями кавун є унікальним. Його м'якоть містить природні цукри, що добре засвоюються, значну частку яких становлять фруктоза та глюкоза, меншу – сахароза. У кавуні містяться вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, фолієва кислота, каротин, пектинові полісахариди, клітковина й мікроелементи: калій, магній, залізо, натрій, кальцій, фосфор, інші.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№8 (160) 12 СЕРПНЯ  
2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

## ДВА АМПЛУА СВІТЛАНИ ДАНЬЧАК



Світлана ДАНЬЧАК упродовж семи років працювала в ревматологічному відділенні нашої лікарні, зараз – заступник директора інституту медсестринства ТДМУ, а також директор дистанційної форми навчання. Радіоведуча.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6

## ДЯКУЮ ЗА НОВИЙ ЖИТТЄВИЙ ДВИГУН

Ольга ЛІСОВА,  
м. Кременець

«Біль у серці турбував мене останніми роками дуже часто. Дихати не могла, ледь пересувалася. Навесні вже зовсім важко стало. Отож син, який мешкає у Тернополі, вмовив мене звернутися за допомогою до фахівців університетської лікарні. Скажу чесно, не вірила, що у моєму віці щось можна зробити таке, аби воно запрацювало по-новому, бо вже 84 роки зозуля накувала. Але сучасна медицина допомогла й моє серце ніби «помолодшало», краще почувуюся, ходити можу та й дихається легше. Мені провели невеличку операцію, поставили кардіостимулятор і тепер він допомагає серцю битися. Через газету хочу висловити щире вдячність моєму рятівникові, лікарю-хірургу Петрові Йосиповичу Вівчару, який провів операцію. Хай у нього в житті все буде гаразд, Божої ласки та благословення йому від усієї нашої родини! Велике спасибі медсестрам і молодшому медперсоналу кардіологічного відділення, які весь цей час були поруч і допомагали мені одужувати. Усій «кардіології» велика вдячність за їхню турботу, професійність, чуйність та уважність. Хай здоров'я та радість огортає їх повсякчас!»



ВІДТЕПЕР ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: [WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA](http://WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA)

Редактор  
Г. ШОТ  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
М. СУСІДКО,  
М. ВАСИЛЕЧКО  
Комп'ютер. 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:  
ДВНЗ «Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України»

Видавець:  
ДВНЗ «Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського  
МОЗ України»

За точність  
викладених фактів  
відповідає автор.  
Редакція не завжди  
поділяє позицію  
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво  
ТР № 482-82Р  
від 23.03.2010 р.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  
держмедуніверситеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

НОВОСІЛЛЯ

# СУЧАСНИЙ ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ

Лариса ЛУКАШУК,  
Микола ВІЛЬШАНЕНКО (фото)

**ЗНАЧИМА ТА ПРИЄМНА ПОДІЯ ВІДБУЛАСЯ НЕЩОДАВНО В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ – ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ СТАВ ДО ЛАДУ СУЧАСНИЙ ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР І ЦЕНТРАЛІЗОВАНА СТЕРИЛІЗАЦІЙНА. НА УРОЧИСТІСТІ З НАГОДИ ВІДКРИТТЯ ЗАВІТАВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ ПЕТРО ПОРОШЕНКО, ЯКИЙ РАЗОМ З ГОЛОВНИМ ЛІКАРЕМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ВАСИЛЕМ БЛІХАРЕМ І ПЕРЕРІЗАВ СТРИЧКУ ОНОВЛЕНОГО МЕДПІДРОЗДІЛУ.**

У заході взяли участь народні депутати України Микола



добре оснащений лабораторний центр».

Звертаючись до присутніх, Президент України наголосив, що процеси модернізації, фінансування, якісних змін у місцевих громадах відчутні за останні три роки. «Це плоди децентралізації, бо раніше всі гроші концен-

в країні. Водночас це є і боротьба з корупцією. Гроші залишаються тут, на місцях, а це і детінізація, і прозорі закупівлі, і реалізація величезної кількості інших програм. Ще одна важлива позиція уряду – впровадження медичної реформи. Я запросив в Україну, надав громадянство Уляні Супрун. Ми розглянули на Національній раді реформ і запропонували парламенту рішення проводити медичну реформу, коли візит кожного пацієнта повинен бути забезпечений грошима, а лікар, який має високий авторитет, золоті руки та світлу голову, нарешті, отримувати гідну заробітну платню. Крім збільшення видатків на оборону держави, почнемо виробляти й власну бойову техніку. Ми у нових законопроектах передбачили розвиток сільської медицини, аби третина населення країни, яка зараз проживає в селі, мала ефективний доступ до якісної медичної послуги. Започатковані програми відшкодування вартості ліків, модернізація лікарень і закупі-

вля обладнання. Нині важлива співпраця центральної та місцевої влади», – сказав Петро Порошенко. Глава держави також висловив переконання, що лабораторний корпус – не останнє оновлення в університетській лікарні. На його думку, наступним кроком має стати відкриття сучасного кардіохірургічного центру. Тоді б, як зазначив Президент України, тернопільські хірурги могли б робити операції на відкритому серці, а не доправляти пацієнтів у сусідні міста чи до столиці: «У Тер-

– Для Тернопільщини дуже важливий приїзд на відкриття реконструйованого лабораторного центру Президента України Петра Порошенка. Це засвідчує велику увагу керівництва держави до проблем медицини. Тішить й те, що відтепер мешканці не лише Тернополя, але й районів області матимуть змогу пройти обстеження на обладнанні, що відповідає світовим стандартам. Робимо все можливе, щоб уже найближчим часом відкрити кардіохірургічний центр з новітнім обладнанням, яке дозволить проводити високотехнологічні операції пацієнтам з кардіальною патологією, а відтак зменшити кількість хворих і поліпшити показники виживаності. Загалом зосередження уваги на фінансуванні об'єктів охорони здоров'я області третинного рівня знаходить підтримку на рівні керівництва держави. Починаючи з 2015 року, активували відбудову, реконструк-



нополі працюють високопрофесійні лікарі, то чому маємо відмовитися від таких можливостей?», – зауважив Петро Порошенко.

Після завершення урочистої частини Президент України оглянув реконструйовані приміщення лабораторного корпусу, а також поспілкувався з колективом медустанови.

Варто зауважити, що реконструйований лабораторний центр університетської лікарні відповідає усім державно-будівельним нормативам, які існують у лабораторній справі. Забезпечує потреби медичного закладу у біохімічних, імунологічних, бактеріологічних та інших видах лабораторних досліджень. Для мешканців Тернопільської області відкриття клініко-діагностичної лабораторії є дуже важливим, адже вони матимуть змогу пройти обстеження на обладнанні, що відповідає міжнародним лабораторним стандартам, результати досліджень пацієнти зможуть отримати вже за кілька годин.

**ПРЯМА МОВА:**

**Глава Тернопільської ОДА Степан БАРНА:**

цію, ремонт і забезпечення сучасним обладнанням медзакладів, де високоякісні медичні послуги можуть отримати країни.

**Головний лікар Тернопільської університетської лікарні, доктор медичних наук Василь БЛІХАР:**

– Реконструкція лабораторного корпусу вартує 40 мільйонів гривень. Ці кошти нам виділив Фонд регіонального розвитку. Новий підрозділ університетської лікарні будували впродовж чотирьох років, його оснастили найсучаснішим обладнанням від провідної швейцарської фірми. Така медтехніка для лабораторної діагностики дасть можливість медикам проводити весь спектр досліджень, які потребує медзаклад для вчасної та якісної діагностики. Щодо вартості послуг, то в нашій клініці вони значно нижчі, ніж у приватних лабораторіях. Аби пацієнти отримували безкоштовну медичну, потрібно реформувати систему фінансування охорони здоров'я».

Варто зауважити, що реконструйований лабораторний центр (Продовження на стор. 3)



Люшняк, Тарас Юрик, Олег Барна, голова облдержадміністрації Степан Барна, голова обласної ради Віктор Овчарук, заступник голови ОДА Юрій Юрик, начальник управління охорони здоров'я ТОДА Володимир Богайчук, ректор Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського, професор Михайло Корда, медичні працівники та пацієнти лікувального закладу.

Свою промову глава держави розпочав з привітання всіх мешканців Тернопільщини та фахівців університетської лікарні з цією значимістю для розвитку медицини краю подією: «Шанована громадо, дорогі друзі, мені надзвичайно приємно бути на такій урочистій події серед вас. Ми відкриваємо новий, сучасний,

тривалися в Києві. Реформа дала можливість в сім разів збільшити бюджети розвитку територіальних громад, зникла необхідність домагатися виділення коштів в органах центральної влади. Це зроблено в умовах війни





# СУЧАСНИЙ ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИВ ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ

(Закінчення. Поч. на стор. 2)



центр університетської лікарні відповідає усім державно-будівельним нормативам, які існують у лабораторній справі. Забезпечує потреби медичного закладу у біохімічних, імунологічних, бактеріологічних та інших видах лабораторних досліджень. Для мешканців Тернопільської області відкриття клініко-діагностичної лабораторії є дуже важливим, адже вони матимуть змогу пройти обстеження на обладнанні, що відповідає міжнародним лабораторним стандартам, результати досліджень пацієнти зможуть отримати вже за кілька годин.

НА ЧАСІ

## ЧИ ДОСТАТНЬО ЛІКІВ ДЛЯ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ?

Лариса ЛУКАЩУК

**РЕІМБУРСАЦІЯ ІНСУЛІНІВ І ВІДПУСК ПРЕПАРАТІВ ХВОРИМ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ ЗА НОВОЮ СХЕМОЮ СТАРТУВАЛИ ЩЕ ТОРИШНЬОГО БЕРЕЗНЯ. ЯСНА РІЧ, ЩО Й ВІДПОВІДНІ ДОКУМЕНТИ НА БЕЗОПЛАТНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ХВОРИХ ЗАДЕКЛАРОВАНІ ДЕРЖАВОЮ. ОДНАК, ЧИ У ЖИТТЄВИХ РЕАЛІЯХ ВСЕ ЗРОБЛЕНО ДЛЯ ТОГО, АБИ ХВОРИ МОГЛИ ОТРИМУВАТИ ЖИТТЄВО НЕОБХІДНІ ЛІКИ, ЧИ ВИСТАЧАЄ ВИДІЛЕНИХ ДЕРЖАВОЮ КОШТІВ НА ПРИДБАННЯ ЦУКРОЗНИЖУЮЧИХ ПРЕПАРАТІВ ДЛЯ НАШИХ КРАЯН – З'ЯСОВУВАЛИ В ЗАВІДУЮЧОЇ ЕНДОКРИНОЛОГІЧНИМ ДИСПАНСЕРНИМ ВІДДІЛЕННЯМ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ГОЛОВНОГО ПОЗАШТАТНОГО ЕНДОКРИНОЛОГА УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОДА НАДІЇ ГУЛЬКО.**

— У Тернопільській області на диспансерному обліку перебуває майже 38 тисяч осіб, хворих на цукровий діабет. За даними першого півріччя цього року, майже п'ять тисяч з них потребують інсулінотерапії, — повідомила Надія Гулько. — Аби ефективно вести облік хворих, які приймають інсуліни, ми ще 2001 року створили

електронний реєстр пацієнтів. Спочатку він був запроваджений на основі комп'ютерної програми «Система нагляду хворих на цукровий діабет» (СИНАДІАБ), яка велася за місцем диспансерного спостереження, а інформація передавалася до нас у диспансерне відділення.

Торік відповідно до Постанови Кабінету Міністрів №73, яка регламентує реалізацію пілотного проекту щодо запровадження державного регулювання цін на препарати інсуліну, в кожному лікувальному закладі області, на базі якого здійснюють забезпечення хворих на цукровий діабет препаратами інсуліну, сформувався новий автоматизований реєстр хворих на цукровий діабет першого та другого типу, які потребують інсулінотерапії. Всі дані цього реєстру передають безпосередньо на сервер Міністерства охорони здоров'я. Аби не розголошувати конфіденційну інформацію, лікарі-ендокринологи за місцем проживання хворого отримали статус користувачів першого рівня. Кожний лікар, який вносить дані про пацієнта, наділений власним логіном і паролем для роботи з реєстром. Користувачі другого рівня — це фахівці третинної ланки, зокрема, нашого диспансерного відділення. Вони також мають змогу зайти на сервер, але для оцінки загальної ситуації щодо кількості інсулінопотребуючих хворих, потреби у препаратах інсуліну та забезпечення цими препаратами хворих. Нині

можна чітко стверджувати, що в усіх районах області діють такі електронні реєстри й лікарі, які їх ведуть, забезпечені автоматизованим робочим місцем чи комп'ютерною технікою. Інше питання — щодо забезпечення мешканців краю, які хворіють на цукровий діабет, препаратами інсуліну. Згідно з обласним реєстром розрахована потреба в цих препаратах. Отож, аби всі хворі з Тернопілля мали можливість отримувати інсулін, за словами головного позаштатного ендокринолога управління охорони здоров'я, необхідно 32 мільйони гривень відповідно до нинішніх цін. Проте з державної субвенції виділили 24,5 млн. грн., на які було закуплено інсуліни: частково за рахунок пролонгування угод закупівель цих препаратів 2016 року та проведенням тендеру в березні нинішнього року на суму 19 млн. грн. Саме цю суму розподілили на кожен місяць, відтак маємо понад один мільйон гривень, на які й закуповують інсуліни згідно з потребою.

— Скажімо, якщо одним видом інсулінів ми забезпечені на два місяці, то замовляємо його вже на початку третього. Трапляються іноді збої в постачанні, і виходить, що ті ліки, які замовили на початку місяця, надходять до пацієнта вже наприкінці, — каже Надія Ярославівна. — Щодо повного охоплення всіх, хто перебуває на обліку, то, зрозуміло, цих коштів недостатньо, але намагаємося виходити із ситуації та розподіляти їх, зважаючи на

кожний окремий випадок. Приміром, до березня мали можливість користуватися залишками з минулого року, в деяких районах додатково докупувували інсуліни, якусь роль зіграли й міграційні процеси, які дали можливість вивільнити ліки для тих, кому вони потрібні. Ясна річ, що це крапля в морі, але ми ведемо боротьбу за кожного пацієнта. На особливому контролі — вагітні жінки та діти, яких стовідсотково забезпечуємо препаратами інсулінів. Але як бути з тими пацієнтами, для яких замовлений певний вид інсуліну і в процесі лікування з'ясується, що людина потребує його заміни, а тендерні закупівлі вже проведені? Хворого потрібно перевести на іншу, часто дорожчівшу форму, але ми не маємо тих надлишкових запасів, які б допомогли це зробити. Звісно, перерозподіляємо препарати й у такий спосіб виходимо зі скрутного становища. Проте законодавчого механізму, за яким можна було б вільно переспрямовувати кошти чи отримувати додаткові надходження саме для такої категорії пацієнтів, немає. Не тішать нас й нинішні ціни на цукрознижуючі препарати, які значно зросли цього року зі стрибком курсу долара навіть й на вітчизняні інсуліни, адже сировину для виробництва закуповують за кордоном. Теперішні часи диктують ринкові відносини і, ясна річ, що фармацевтичний ринок встановлює свої правила, до яких й ми повинні пристосовуватися.

Щоправда, тішить у цій ситуації те, що тендер на закупівлю інсулінів для області вперше цього року проводився за системою ProZorro до того ж у нашому лікувальному закладі. Потреби у препаратах подавалися в електронному варіанті, а переможець процедури згідно з ціновою політикою обирав комп'ютер, що спрощує та робить закупівлю препаратів відкритою, знівелює корупційний аспект. До того ж порівнюючи з попередніми тендерними торгами, коли інформація подавалася на паперових носіях, цьогорічний відбувся доволі оперативний.

Мовлячи про забезпечення хворих лікарськими засобами, найбільшу проблему ендокринологи мають з певними видами інсуліну та його аналогами, які значно здорожчали (актрапід, протафан, левемір, новомікс, новорапід) і закупити їх у повному обсязі немає можливості. Але якщо лікарі не в змозі надати пацієнтові ці лікарські засоби, то препаратами вибору є інші людські генно-інженерні інсуліни, їх завжди вистачає, отож хворого в жодному випадку без ліків не залишать. Виходять із ситуації, підбираючи недержавному найбільш доступний, «комфортний» варіант вітчизняного інсуліну, який не поступається імпортованому, адже його основне завдання — знижувати рівень глюкози в організмі, щоправда, не викликаючи алергічних реакцій. Фахівці сподіваються, що можливість обирати ту форму препарату, яка найбільше годиться пацієнтові, втілиться з впровадженням у нашій області в четвертому кварталі нинішнього року проекту реімбурсації інсулінів і вони отримають додаткові кошти на її реалізацію.



# ОЛЬГА КУШНІР: «З РАДІСТЮ ПРИЙМАЮ ВСЕ, ЩО В МОЄМУ ЖИТТІ ВІДБУВАЄТЬСЯ»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**9 СЕРПНЯ У ДЕНЬ ПАМ'ЯТІ СЯТОГО ВЕЛИКОМУЧЕНИКА ТА ЦІЛИТЕЛЯ ПАНТЕЛЕЙМОНА В СТОЛИЦІ ВІДБУЛАСЯ УРОЧИСТА ЦЕРЕМОНІЯ НАГОРОДЖЕННЯ МЕДИКІВ ОРДЕНОМ СЯТОГО ПАНТЕЛЕЙМОНА. І ХОЧА ВІДЗНАКА МАЄ ВЛАСНУ ІСТОРІЮ, ЦЬОГОРІЧ ВОНА ЗНАЙШЛА СВОЇХ ВОЛОДАРІВ У ВЖЕ ОНОВЛЕНОМУ СТАТУСІ. ЇЇ ІНІЦІАТОР – ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «УКРАЇНСЬКА ЛІГА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ПАЛІАТИВНОЇ ТА ХОСПІСНОЇ ДОПОМОГИ».**

Кандидатів на відзначення цим орденом відбирала спочатку регіональна, потім – національна експертні ради, а завершила добір Поважна рада, до якої ввійшли відомі в країні академіки, релігійні діячі, політики. Серед номінантів з Тернопільщини на громадську відзнаку за професіоналізм і милосердя у номінації «Кращий медик» – головний фельдшер Центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф Ольга Арсентіївна Кушнір. Її кандидатуру на відзначення цим орденом запропонував колектив обласного осередку Асоціації медичних сестер. Ольга Арсентіївна повернулася з урочистої церемонії з Києва, щоправда, не з орденом. Але все-таки на неї теж чекала відзнака. Читаємо: «Прослава Кушнір Ользі Арсентіївни, номінанту відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона» 2017 року».

**– Ольго Арсентіївно, ви – серед найкращих медиків України. Що відбувається в душі в людини, яка, по суті, на вершині своєї професійної майстерності?**

– Понад сорок років я на професійному шляху. І зауважте, майже всі роки працюю на одному робочому місці. Це свідчить про те, що я правильно обрала собі фах, бо жодного разу не виникло бажання його змінити. Навпаки, хотілося чогось більшого, удосконалюватися самій, оновлювати наш Центр, аби це була справжня екстрена допомога, як у зарубіжних колег. Що ж до номінації на таку високу нагороду, то для мене важливим та цінним є те, що члени Асоціації медичних сестер висловили мені найвищу ступінь довіри. Це дуже потужний стимул, який дає сили жити, працювати для людей та на благо пацієнтів. Для мене це своєрідний професійний детектор, який мені вдалося успішно пройти і за що дуже вдяч-

на своїм колегам. Спочатку мені ця новина дуже здивувала: «Чому я, адже є так багато моїх співробітників, які дуже сумлінно працюють?» Згодом подумала: це, напевно, так вищі сили «посприяли». Тому з радістю приймаю все, що в моєму житті відбувається та дякую і Всевишньому, і людям, які мене доволі високо оцінюють. Знаєте, так багато речей у світі можна купити, а от довіру людей ні за які банкноти не придбаєш, її потрібно заслужити – відданою працею, уважним ставленням, тому на душі в мене радісно.

**– Чи часто згадуєте, як мріяли про цей фах, роки своєї студентської юності?**

– Після закінчення Чернівецького медичного училища я приїхала до Тернополя, скерувана у мене було в обласну лікарню на посаду операційної медсестри. В ті часи ми були просто одержимі професією, так хотілося вчитися, здобути більше знань, оволодіти навички, мали велике бажання оволодіти цією професією. Але трапилось так, що я рік пропрацювала у ФАПі в Пронятині, а вже згодом прийшла на «швидку допомогу». В душі мріяла працювати саме тут, і ось одного разу набралася сміливості та й постукалася до міського управління охорони здоров'я, попросила: «Переведіть мене, будь ласка, на «швидку», дуже хочу там працювати». З цього часу сорок років минуло.

**– Вам довелося за ці роки прожити чималу історію цього медичного закладу – коли з невеликої станції він виріс аж до Центру екстреної меддопомоги...**

– Справді, і назва за ці роки змінювалася багато разів, і статус закладу значно зріс. Для мене це частинка й мого життя, навіть дуже вагома. Її наповнюють своєю присутністю люди, які в нас працюють. Колектив наш міцний, здружений, бо усі прийшли сюди за покликом серця. Звичайно, хтось іде на заслужений відпочинок чи змінює місце проживання, але команда залишається. Спочатку і я працювала на викликах, довелось, як нині молодь висловлюється, весь екстрим цієї роботи відчувати. Нині ж у мене переважно контролюючі функції, але це не означає, що я веду тотальний нагляд. Намагаюся просто тримати стан справ у Центрі під постійним наглядом – зранку, ще навіть не заходячи до свого кабінету, обійти всі «пости», поцікавитися, що за ніч відбулося, чи справ-

на апаратура, достатньо препаратів, чи всі працівники на місці. Тоді вже беруся до паперових справ, адміністративної роботи, адже нині в нас, окрім Центру, на балансі ще й п'ять станцій екстреної медичної допомоги в районних центрах, до яких входять підстанції та пункти.

**– Реформа швидкої допомоги вже відбулася, а чомусь охорони здоров'я загальмувала чи не на старті. Як Центру працювати в таких умовах?**

– Наша служба першою пройшла всі етапи реформування й, на мій погляд, вони виявилися безболісними як для нас, так і для пацієнтів. Організація роботи

«забули». Звісно, у нас є плани роботи, програмуємо свою діяльність, але як розв'язати цю проблему без додаткових фінансів? Болить, мабуть, у кожного з наших медиків, коли вони не можуть кваліфіковано надати меддопомоги, бо відсутня апаратура. Не могу сказати, що скрізь в області така ситуація, але й донині на деяких пунктах немає звичайного апарата ЕКГ, дефібрилятора. Кисневий балон, великий набір медикаментів і руки працівника «швидкої» – ось і вся допомога.

**– Про що мрієте у професійному вимірі?**

– Як і кожний медик, якому не байдужа доля вітчизняної медицини, мрію, аби наша служба стала в повному розумінні цього поняття екстреною. Щоб праця людей була належно оцінена державою й служба отримувала достатнє фінансування. Ми повинні реально стати в авангарді медичної допомоги, бо на кону життя людини. Натомість змушені щось підлаштовувати, ремонтувати, а так хочеться новенького обладнання, особливо коли бачиш, яким воно може бути в іноземних колег. Нещодавно ми створили навчально-тренувальне відділення, де наші фахівці, а також курсанти з усієї області відпрацьовують певні навички на манекенах, проходять тренінги. От лише тренажерів там не цілком достатньо. Сподіваюся, що в майбутньому нам все-таки вдасться це відділення поповнити новими сучасними засобами. Мріємо й про власний пункт для заповнення кисневих балонів у нашому центрі, адже, погодьтеся, недоцільно привозити їх зі Львова за 120 км. Сподіваюся, з часом вирішиться й питання доїзду автомобіля швидкої до приймальних відділень медичних закладів, облаштують зручні під'їзди, де немає сходів та не заважають інші авто транспортувати хворого. Здавалося б, незначна проблема й розв'язати її не так уже й важко. В зарубіжних же клініках з цим клопоту немає, доводилося спостерігати, як санітарне авто легко заїжджає чи не до самого медзакладу і ніхто не притримує двері, бо і вони, і салон автомобіля відчиняються автоматично. Звісно, й діагностують пацієнта одразу на місці, ніхто не переймається, щоб перевозити його в інший заклад та не бігає у пошуках потрібного фахівця. Важливо також, аби хворого вчасно ушпиталізували в лікарняних закладах, адже нам дається на це 15 хвилин, але найчастіше виходимо за лімітований час. Мріється й про централізоване забезпечення працівників уніформою, щоб не медик думав про це, а держжава. Вона має забезпечити фінансування, а вже фахівці охорони здоров'я раціонально використати кошти. Так хочеться, щоб наші спеціалісти отримували гідну зарплатню, і рятуючи чужі життя, могли подбати про свої сім'ї, навчати у вищих дітей, мандрувати іншими країнами. Впевнена, настане той час, коли наша екстрена допомога буде складати гідну конкуренцію закордонному медзакладу.

## ХАРЧОВІ БОНУСИ ДЛЯ МОЗКУ

**БРИТАНСЬКИЙ ДІЕТОЛОГ АНТОНІА МАГОР ОПИСАВ ВЛАСТИВОСТІ П'ЯТИ ТИПІВ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ, ЯКІ ПОКРАЩУЮТЬ РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЗКУ. НАСАМПЕРЕД ЦЕ ПРОДУКТИ, ЩО МІСТЯТЬ ОМЕГА-3 ЖИРНІ КИСЛОТИ.**

Щоб запобігти не лише можливій «каші в голові», але й передчасному старінню мозку, важливо вживати їжу, багату на Омега-3 жирні кислоти. Це – жирна риба: анчоуси, лосось, тунець, макрель, сардини, оселедець, форель тощо. Омегу-3 можна отримувати з рослинних продуктів: горіхів, бобів, авокадо, ріпакової олії, насіння льону.

**Білковий сніданок (у напружені дні)**

На початку дня, який обіцяє бути насиченим і напруженим (у багатьох такі дні – щодня), важливо вживати білок. Білки підвищують рівень серотоніну і дофаміну, які сприяють ясності розуму й кращій пам'яті. Тому на сніданок варто їсти яйця, йогурт, горіхи, насіння, м'ясо, рибу, квасолю та боби.

**Продукти з вітамінами групи В (щоранку)**

Вітаміни групи В корисні як для тіла, так і для розуму. Вживання продуктів з вітамінами В дозволяє отримати енергію для розв'язання складних розумових завдань протягом дня. Достатньо вітаміну В у шпинаті, бобових, яйцях, цільнозерновому хлібі, молоці й зелених овочах.

**Темний шоколад (для сконцентрованої перед важливою зустріччю)**

Темний шоколад містить активні флавоноли какао – тип антиоксидантів, який покращує кровообіг, що приносить більше кисню в мозок, підвищує настрій та покращує когнітивні здібності. Какао також містить невелику кількість натурального кофеїну, який дає мозку енергію й запобігає втомі. До того ж темний шоколад сприяє виробленню дофаміну – гормону щастя.

**Пробіотики (для нормальної роботи кишківника та погідного настрою)**

Стрес та інші емоції впливають на шлунково-кишковий тракт. Проте дослідження показують, що відбувається й навпаки: мікробіом кишківника впливає на вироблення нейромедіаторних гормонів, у тому числі й серотоніну. Тож для здоров'я мозку та добрих емоцій важливі пробіотики. Вони є в квашеній капусті, кефірі, сирі, соєвому соусі.





# ДОВІДКА ЗАМІСТЬ ЛИСТКА НЕПРАЦЕЗДАТНОСТІ

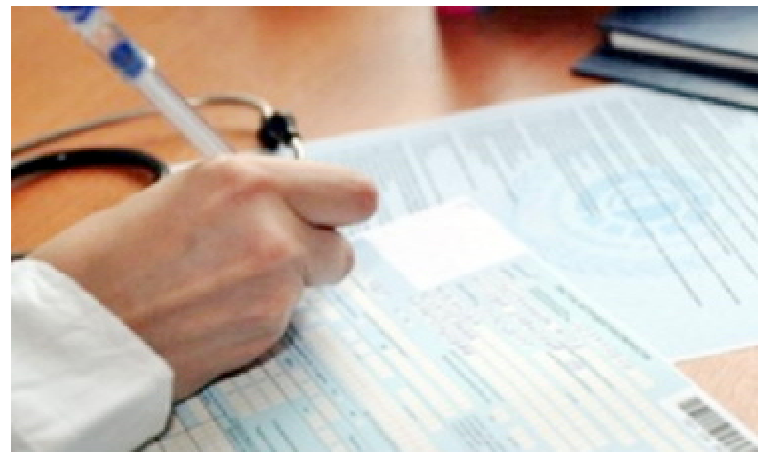
Лариса ЛУКАШУК

**ОСТАННІМ ЧАСОМ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ТЕРНОПІЛЛЯ ЛІКАРІ НАРІКАЮТЬ НА НЕСТАЧУ БЛАНКІВ ЛИСТКІВ ТИМЧАСОВОЇ НЕПРАЦЕЗДАТНОСТІ. ЗАМІСТЬ ЦЬОГО ДОКУМЕНТА МЕДИКИ ЗМУШЕНІ ВИДАВАТИ ТИМЧАСОВУ ДОВІДКУ. ЯСНА РІЧ, ПАЦІЄНТИ НЕПОКОЯТЬСЯ, ЧИ ОТРИМАЮТЬ ВОНИ ПРИЗНАЧЕНІ ВИПЛАТИ ЗА ТАКИМ «ПАПІРЦЕМ». УСІ ПОДРОБИЦІ ЦЬОЇ СИТУАЦІЇ З'ЯСОВУВАЛИ В ЗАСТУПНИКА НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ ЛІДІЇ ЧАЙКОВСЬКОЇ.**

– Лідіє Зіновіївно, для того, аби продемонструвати важливість «лікарняного листка» на завершальному етапі лікувального процесу, розтлумачте, будь ласка, його призначення.

– Листок непрацездатності – це багатофункціональний документ, який є підставою для звільнення від роботи у зв'язку з непрацездатністю та з матеріальним забезпеченням застрахованої особи в разі тимчасової непрацездатності, вагітності й пологів. Статтею №31 Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» передбачено, що підставою для призначення допомоги з тимчасової втрати непрацездатності, вагітності та пологів є виданий в установленому порядку листок непрацездатності. Порядок та умови видачі, продовження й обліку листків непрацездатності, здійснення контролю за правильністю їх видачі встановлює центральний орган виконавчої влади, що забезпе-

чує формування державної політики з органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я за погодженням і з Фондом соціального страхування з тимчасової втрати непрацездатності.



чує формування державної політики з органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я за погодженням і з Фондом соціального страхування з тимчасової втрати непрацездатності.

Відповідно до розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.01. 2007 року № 23Р «Про виготовлення бланків листків тимчасової непрацездатності» Міністерство охорони здоров'я України є замовником бланків листків непрацездатності, до того ж МОЗ здійснює їх розподіл по регіонах згідно із заявками та щороку передбачає кошти для виготовлення зазначених бланків у межах видатків

визначених у державному бюджеті України на відповідний рік.

– Чи можна отримати за довідкою, яку видають замість листків непрацездатності, кошти?

– Нині, на жаль, трапляються у медичних закладах випадки, коли лікарі не мають



можливості видати пацієнтам листок непрацездатності, бо відсутні бланки цього документа. Натомість хворий отримує довідку довільної форми із зазначенням порядкового номеру та дати їх видачі або ж листки непрацездатності старого зразка. Такий стан справ призводить до патової ситуації, коли застраховані особи у пошуках допомоги звертаються до робочого органу Фонду соціального страхування з тимчасової втрати непрацездатності з риторичним питанням: «Як отримати за цією довідкою кошти?» Видачу довідок про тимчасову втрату непрацездатності проводять лише ті лікувальні

заклади, в яких повністю використані бланки листків непрацездатності і лише на період до їх виготовлення. Такі дії підтверджує й відповідний документ – лист Фонду соціального страхування з тимчасової втрати непрацездатності від 28 липня 2006 року. Отож коли лікувальні заклади отримують бланки, застрахованій особі необхідно звернутися до медичного закладу, який видав довідку, для заміни її на листок непрацездатності. Бо ані довідка, ані листок непрацездатності старого зразка не дають права на виплату допомоги, вони лише підтверджують поважну причину, з якої працівник був відсутній на роботі та не дозволяють працевлаштувати його за прогул. Лише після пред'явлення листка непрацездатності комісія із соціального страхування або її уповноважений зможе приймати правомірне рішення про призначення допомоги.

– Така ситуація з дефіцитом лікарняних бюлетенів лише на Тернопільщині? Чи були спроби якось розв'язати цю проблему?

– У Тернопільській області, як зрештою у всій Україні, склалася ситуація, коли відсутні бланки листків непрацездатності. Управління охорони здоров'я облдержадміністрації неодноразово зверталось до МОЗ України з проханням забезпечити Тернопілля листками непрацездатності, позаяк станом на 1 липня 2017

року залишився дуже незначний резерв, який складає лише тисячу бланків, це значно менше місячної норми. Ми не раз зверталися до профільного Міністерства, зокрема, і в березні цього року, і на початку липня. Загалом в області станом на 21 липня цього року залишок становить 30 тисяч 500 листків непрацездатності. Це ті бланки листків непрацездатності, які ще є у медзакладах краю, але це, зрозуміло, недостатньо, якщо взяти до уваги, що річна потреба складає 160 тисяч бланків. Міністерство охорони здоров'я України зверталося й не раз до нашого управління з проханням «поділитися» зайвими бланками з іншими областями про що маємо відповідні листи. І ми, як мовиться, й раді були б це зробити, але змушені відмовити, бо й самі відчуваємо значний дефіцит. МОЗ України у телефонному режимі озвучило інформацію про проведення конкурсних торгів для закупівлі листків непрацездатності й про їх результати нас повідомлять. Однак, коли МОЗ забезпечить Тернопільщину «лікарняними» наразі невідомо. Найприкріше, що, як завжди, у такій ситуації страждають люди, яким за обмінною довідкою не можуть виплатити допомогу. Довідка у такому випадку не може замінити листок непрацездатності, адже це документ суворої звітності. Тож наразі і пацієнти, і лікарі в очікуванні.

## ВАРТО ЗНАТИ

# ЗБИРАЄТЕСЯ У ПОДОРОЖ? НЕ ЗАБУДЬТЕ ДОРОЖНЮ АПТЕЧКУ

Лілія ЛУКАШ

Напевно, більшість з тих, хто планує провести відпустку не у стінах свого помешкання, найменше думають про недуги чи прикрі випадки під час подорожі. Але, як стверджує статистика, значна частина негараздів зі здоров'ям під час відпустки відбувається тому, що люди не мають під руками необхідних засобів, а тому не в змозі надати собі чи тим, хто поруч, домедичну допомогу. Особливо актуальною є ця проблема для тих, хто їде за кордон, – там майже всі лікарські засоби відпускають лише за рецептом лікаря. Медична страховка теж не завжди стане в пригоді, бо вона покриває не всі витрати, а візит до місцевого ліка-

ря – задоволення не дешево. Які ж ліки мають поповнити дорожню аптечку?

Варто зауважити, що набір аптечки залежить від індивідуальних особливостей організму людини. Також слід брати до уваги тривалість маршруту та місце відпочинку. Варто знати, що при пораненнях необхідні бинт стерильний, вата медична, лейкопластир. Із знезаражувальних засобів слід із собою взяти спирт медичний, «зеленку», перекис водню, пантенол (для нанесення на шкіру при опіках, у тому числі й сонячних), інгалипт (антисептичний та протизапальний засіб при запаленні слизової оболонки ротової порожнини, ангіні). За проблем зі шлунково-кишковим трактом порятує вугілля активоване (одна пігулка на

10 кг ваги), імодіум (при діареї), бісакодил (при закрепках), фталазол (антибактеріальний препарат, використо-



вують при дизентерії, харчових отруєннях).

Не забудьте й про серцево-судинні засоби: валідол, нітрогліцерин (за сильного болю у серці), валокордин, корвалол (при сильному сер-

цебитті, як заспокійливий засіб). У дорожній аптечці мають також бути анальгін (для зняття болю), но-шпа (спазмолітичний препарат), церукал (полегшує нудоту).

Якщо їдете на відпочинок з дітьми, обов'язково візьміть із собою жарознижуючі засоби (парацетамол). Через



зміну клімату або харчування можуть виникнути порушення діяльності травної системи, тому не завадять ферменти, які допоможуть відновити діяльність шлунково-кишкового тракту (креон, солізим, пан-

зенорм). Щоб уникнути зневоднення при блювоті та проносі, в аптечці має бути сольовий розчин. Для виведення з організму токсинів знадобляться сорбенти (ентеросгель).

Обов'язково покладіть в аптечку протиалергічні засоби: едем у пігулках, кларетин. При укусах комарів добре зарекомендував себе кремген. Рану можна протерти й меновазином. Також не забудьте про термометр, аби контролювати температуру тіла та температуру повітря. Для регулювання температури тіла треба вживати 1,5-2 літри води на день. Надмірне перебування на сонці знижує імунітет і як наслідок – герметичні висипання на слизових, крилах носа. Корисним є перебування на сонці до 11.00 і після 17.00. Крім ліків вам знадобляться й інші речі: предмети особистої гігієни, косметика з ультрафіолетовим захистом, зручний натуральний одяг і головний убір.



ПЕРСОНАЛІЇ

РАКУРС

# ДВА АМПЛУА СВІТЛАНИ ДАНЬЧАК

Мар'яна СУСІДКО

**«КОЖНОМУ З НАС ГОСПОДЬ ДАВ ТАЛАНТ, ГОЛОВНЕ – ВМІТИ ВЧАСНО ЙОГО ЗАПРИМІТИТИ», – ТАКЕ ЖИТТЄВЕ ПЕРЕКОНАННЯ СВІТЛАНИ ДАНЬЧАК. ВОНА ВМІЛО ПОЄДНУЄ КАРДИНАЛЬНО ПРОТИЛЕЖНІ ПРОФЕСІЇ – ЛІКАРЯ Й РАДІОВЕДУЧОЇ. КОЖНА З НИХ ПО-СВОЄМУ ВІДКРИВАЄ ГРАНІ ЇЇ ОСОБИСТОСТІ.**

– Лікарський хліб – доволі нелегкий та обирають його люди зазвичай з дуже сильним характером, адже добре знають, що він у собі несе: недоспані ночі, постійні хвилювання за пацієнтів, прагнення будь-якою ціною уникнути помилки, бо на кону – людське здоров'я й життя... Світлано Володимирівно, що привело Вас у цю професію?

– Як вам сказати? Мамина любов, як і її бажання, – святі. Щоб я здобула фах лікаря – її мрія (сміється – авт.), яка згодом стала й моєю. Чим довше працюю в лікарні, тим більше усвідомлюю, що з професією не помилилася. Попри величезні труднощі, які доводиться, як лікарю, долати щодня, це і величезна насолода, бо ти можеш допомогти людині полегшити її біль та зарадити з недугою. Радість від того, що у тебе все вийшло, перекреслюють усі негаразди. Впродовж семи років працювала в ревматологічному відділенні університетської лікарні, зараз я – заступник директора інституту медсестринства ТДМУ, а також директор дистанційної форми навчання. Мрію отримати спеціалізацію лікаря-ендокринолога.

– Якою була ваша дитяча мрія?

– У дитинстві мріяла стати актрисою. У шкільні роки відвідувала різні драмгуртки, виступала. Втім, дитячій мрії так і не судилося здійснитися, але я ні про що не шкодую. Вважаю, що випадковостей у житті не буває.

– Ви поєднуєте, здавалося б, непеєднувані, кардинально протилежні професії – лікаря та радіоведучої. Що кожна з них вам дає?

– На радіо я потрапила доволі випадково. Яюсь разом з ведучою «УХ радіо» вела один добротинний кон-

церт у Тернополі. Вона похвалила, що маю гарний голос і що з мене вийшла б непогана радіоведуча. Запропонувала ввести мої дані у радіобазу і якщо б раптом з'явилася якась вакансія, прийти на проби. Не минуло навіть місяця, як мені зателефонували з радіостанції та запросили на стажування. Не роздумуючи, пішла. На мій превеликий подив, мене взяли. Вже 14 років працюю, ніяк не можу залишити, бо люблю те, що роблю. У лікарні я весь час зосереджена та зібрана, є постійний контакт з хворими, до кожного окремих підхід, бо клінічна картина недуги може дуже різнитися, а на радіо – лише студія, мікрофон і радіослухачі, тут відпочиваю душею. Завжди гадала: отримаю диплом лікаря й залишу радіо, але все зволюкаю (усміхається – авт.)

– Яким, на ваш погляд, повинен бути хороший лікар?

– Лікар повинен бути багатогранним. Не лише бездоганним фахівцем, а й трішки психологом і порадиником. Перш, аніж братися до лікування, він має налагодити емоційний контакт з пацієнтом. Недарма ж кажуть, що людині повинно полегшати вже після однієї розмови з лікарем. У цьому є доля істини. Успішне лікування можливе тоді, коли і лікар, і пацієнт боротимуться за один результат і хворий буде позитивно налаштований. Тоді ефект від лікування, беззаперечно, буде набагато кращим.

– Ваші наставники, з кого берете приклад?

– Якщо брати зі студентських років, то найбільше мені запам'яталася викладач з анатомії Наталія Євгенівна Лісничук. Вона змогла не лише доступно пояснити й без того нелегку дисципліну, а й зуміла вселити віру в себе. Половина нашої групи іспит отримали «автоматом». Чи не всі студенти в Наталії Євгенівні були відмінниками, не через те, що вона нам ста-

вила гарні оцінки, а тому, що ми боялися її підвести. Цю методику я запозичила й собі. Викладач повинен не лише вміти навчити, а й заслужити повагу студентів, бути суворим, але й водночас другом, до якого завжди можна звернутися за допомогою.

Пізніше, в часи мого професійного становлення, взірцем для мене стала мій науковий керівник Світлана Іванівна Сміян. Доля завжди нам посилає потрібних лю-



дей, треба лише вміти це оцінити. Поради та фахові навички Світлани Іванівни намагалася запозичити та використовувала у своїй лікарській практиці. Крім того, професор навчала завжди в клінічній практиці застосовувати затверджені протоколи лікування та діяти відповідно до рекомендацій, що ґрунтуються на достатній доказовій базі.

– Які миттєвості в роботі надихають?

– Ніколи не забуду старенького дідуся, якого лікувала в ревматологічному відділенні. Довелося докласти багато зусиль для його видужання. Він мав приїхати через якийсь час на профілактичне лікування, але впродовж трьох років від нього не було звістки. Вже навіть почала хвилюватися, а, може, раптом з ним щось трапилося. Як-не-як, але 80 років, поважний вік. Нещодавно ж він зателефонував, дякував, що

ноги менше болять, навіть ходив гусей пасти. Ви не уявляєте, як я тоді зраділа його телефонному дзвінку. Такі приклади, безумовно, надихають, додають снаги надалі працювати.

Дотримуюся принципу, що людям завжди потрібно робити добро й ставитися до роботи відповідально. Якщо робити свою роботу добре, то потім отримаєш від Господа винагороду. Бо навіть в Біблії написано, що не можна захоплювати власні таланти.

– Якими засадами керуєтесь в житті?

– Батько свого часу мені говорив те, що ніколи не забуду: «Доню, були колись величезні імперії, якими керували царі, в руках яких були мільйони людських долів і де вони тепер? Немає. Лише – пам'ять про добрі чи погані вчинки. Немає нічого вічного. Треба завжди бути людиною. Діти мають пишатися своїми батьками, от роби так».

– Найкращий відпочинок для Вас...

– ... це мандрівки. Люблю на деякий час податися за кордон, вимкнути телефон, насолодитися туристичними принадами заморських країн. Дуже часто чую від знайомих, що у світах краще й вони хотіли б там залишитися. Я ж навпаки, сумую за домом. Напевно, щоб цінувати те, що маєш, потрібно на деякий час це втратити. Обожною повертатися додому, адже в рідному гнізді відчуття щастя не минає.

– Чого б хотіли досягнути на професійній стежині?

– Мрію налаштувати міжнародну співпрацю між нашим інститутом медсестринства та іншими провідними університетами. Хочу зазначити, що в нас дистанційна форма навчання представлена на дуже високому рівні. До слова, в жодному виші України немає дистанційного навчання з медсестринства. Тож маємо що розвивати та йти вперед. Сподіваюся, що нам це вдасться.

– Ваше життєве кредо?

– Немає нічого неможливого. Якщо ти чогось хочеш, то обов'язково досягнеш, головне – працювати над собою та не зупинятися.

– Заповітна мрія?

– Щоб лікарська професія була шанована на належному рівні й наші лікарі не були зацікавлені у працевлаштуванні за кордоном, щоб жити в нашій країні було легко та добре, щоб кожен новий день був рясний на добрі вісті та усміхнені обличчя, щоб хотілося багато мандрувати й ще більше повертатися додому.



Іванна КАДИЛО, молодша медсестра урологічного відділення  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЦІКАВО

## У ЦИГАРКАХ ЗНАЙШЛИ ПОЛОНІЙ-210

**ДОСЛІДНИКИ З АМЕРИКАНСЬКОГО СТЕНФОРДСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ Й КЛІНІКИ МАЙО У РОЧЕСТЕРІ ВІЯВИЛИ, ЩО В ТЮТЮНІ МІСТИТЬСЯ НАЙСИЛЬНІШИЙ РАДІОАКТИВНИЙ ЕЛЕМЕНТ ПОЛОНІЙ-210.**

Саме полоній-210 став причиною загибелі у Великобританії офіцера ФСБ Олександра Литвиненка, який помер у листопаді 2006 року. Те, що в тютюні й тютюновому димі міститься такий сильний радіоактивний елемент, як полоній-210, виробники тютюну замовчували.

«Основні виробники тютюну виявили, що полоній входить до складу тютюну й тютюнового диму понад 40 років тому й намагалися, але безуспішно, вилучити цей радіоактивний елемент зі своєї продукції», – кажуть учені.

Тютюнові компанії спеціально приховували цю таємну інформацію, щоб уникнути більшої інформованості людей про радіацію, яка міститься в цигарках.

Як повідомляють закордонні видання, бажання сховати ці дані було настільки велике, що тютюнові компанії й надалі замовчували це питання навіть тоді, коли з'ясувалося, що концентрація радіоактивного елемента в цигарковому димі вдвічі або втричі менша попередніх оцінок.



# ОКСАНА ПРОКОПЧУК: «УЛІТКУ КРАЩЕ СКОРОТИТИ М'ЯСНИЙ РАЦІОН»

Мар'яна СУСІДКО

**ЛІТО – НАЙКРАЩА ПОРА, ЩОБ ПОКРАЩИТИ ЗДОРОВ'Я, ЗАПАСТИСЯ ВІТАМІНАМИ НА УВЕСЬ РІК, АБИ ВЗИМКУ «ВИСТОЯТИ» У БОРОТЬБІ З ВІРУСАМИ ТА ІНФЕКЦІЙНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ. ЯК ВИКОРИСТАТИ ЦЕЙ ПЕРІОД СПОВНА ТА ОТРИМАТИ ЯКНАЙБІЛЬШЕ КОРИСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ, З'ЯСОВУВАЛА У ЛІКАРЯ-ТЕРАПЕВТА ОКСАНИ ПРОКОПЧУК.**

**– Сильна спека виснажує й часто зникає апетит, як би, пані Оксано, радили правильно налаштувати свій літній раціон?**

– Основне правило харчування у цей період – корисно, безпечно, збалансовано. Поруч зі свіжими ягодами, фруктами та овочами на столі мають бути злакові, кисломолочні продукти та білкова їжа.

Із кисломолочних продуктів нині краще віддавати перевагу кефіру, йогурту. Ліпше домашнього приготування, адже вони не містять консервантів. Оскільки жирний м'який сир швидко псується через спеку, звертайте увагу на продукт з невисокою жирністю (до 5%).

100-150 грамів сиру на день – таку норму для дорослої людини рекомендують лікарі. Оптимальна жирність кисломолочних напоїв – 1-2,5%. Особливо корисний кефір – він містить важливі бактерії, які нормалізують мікрофлору кишківника та покращують роботу шлунково-кишкового тракту. Доцільно випивати склянку кефіру на ніч. Тим, хто мріє про струнку фігуру, кефір також доречний: невелика кількість білка, яку він містить, прискорює обмін речовин. Незамінний продукт у раціоні – зернові каші, адже злакові багаті на вітаміни (особливо групи В), мікроелементи, рослинні білки та «повільні» вуглеводи, які тривалий час забезпечують відчуття ситості. Крім того, злакові – джерела клітини, які очищують організм від токсинів і шлаків.

Найкорисніші з-поміж каш, за спостереженнями фахівців здорового харчування, – гречана, вівсяна, ячмінна, пшенична, а також страви з нешлифованого рису, каші. Дієтологи також радять, аби влітку споживати цільнозерновий хліб, без дріжджів. Від випічки, солодощів краще утриматися – крім «порожніх» калорій, вони нічого не дають організму.

**– Яким повинен бути режим харчування?**

– Рідкі страви – овочеві супи, окрошка – дуже корисні влітку.

Велике значення для самопочуття має й режим харчування. Снідати влітку краще раніше – до 8-ї ранку, обідати – доки не настала полуденна спека, а вечеряти – за 3-4 години до сну. Впродовж дня варто влаштовувати перекуси (овочами, фруктами, кисломолочними продуктами).

Калорійність страв також вимагає балансу. Добовий раціон за поживністю (кількістю калорій) має розподілятися так: 25% – сніданок, 35% – обід, 25% – вечеря. Решта – на перекуси. Найкращий сніданок, з точки зору дієтологів, – гречана каша. Її можна приготувати з молоком або овочевим салатом. Гречка містить багато білка. Корисною буде й геркулесова каша, приправлена маслом або олією.

Навіть якщо ви прагнете схуднути, не можна відмовлятися від жирів. Інакше може порушитися обмін речовин. Адаже разом із жирами організм отримує незамінні кислоти, які надходять лише з їжею – організм їх не виробляє. Найкраща заправка до салатів – оливкова або соняшникова олія. Бажано нерафінована (першого холодного пресування). Чергуйте каші із сирними запіканками, омлетом. На полуденок добре вживати домашній йогурт. Обідати корисно овочевим рагу, кашею з цільного зерна, рибкою або м'ясом – запеченими або приготованими на парі. А також салатом зі свіжих овочів. Увечері віддавайте перевагу овочевим салатам, відвареній або тушкованій рибі, нежирному м'ясу, морепродуктам.

Завжди пам'ятайте про білки. Вони – будівельний матеріал для клітин організму, тож важливі будь-якої пори року. Повноцінний білок містять продукти тваринного походження – м'ясо, риба, яйця, молочні вироби. Але влітку вживання м'яса краще обмежити до двох разів на тиждень – доцільніше замінити його на рибу, яка краще засвоюється.

Звісно, овочі й фрукти влітку – неодмінна складова меню. Крім вітамінів і мікроелементів, у садовині й городині вдосталь харчових волокон, які стимулюють перистальтику кишківника. Фрукти та ягоди – найкращі солодощі, кажуть дієтологи. Полуниця, малина, смородина, яблуко, абрикос... Фрукти й ягоди насичують організм живильними речовинами, покращують стан волосся і нігтів, піднімають настрій.

Із городини дуже корисні огірки, помідори, морква, цвітна капуста, капуста брокколі. А також зелень – петрушка, шпинат, кріп, салат. Дбайте, аби вони постійно були на вашому столі. Овочі можна вживати в будь-якому вигляді – сирими, вареними, запеченими, тушкованими. Але зважайте, що надмірна кулінарна обробка руйнує корисні речовини.

Споживати овочі можна будь-якої пори дня, а фрукти – краще до 16-ї години, тоді вони краще засвоюються. Не забувайте, що деякі овочі (морква, буряк) і фрукти (груші, персики, абрикоси, виноград) містять багато цукру, тому можуть додавати зайвих кілограмів, – якщо їсти їх надміру.

**– Деякі панянки вважають, що літо – найкращий період, аби боротися із зайвою вагою та влаштовувати розвантажувальні дні.**

– Справді, літня пора – чудова нагода позбутися зайвих кілограмів, адже є можливість влаштовувати розвантажувальні

дні, візьміть 1,5 кілограма свіжих овочів і розподіліть їх на 5-6 прийомів. Так само можна використати яблука – коли настане сезон.

Самим лише харчуванням подолати зайву вагу, звісно ж, не вдасться – необхідні фізичні навантаження. Проте тут є певні застереження. Любителі займатися спортом спекотної погоди мають добре зважити власні сили й доцільність тренувань. Адаже під час активних фізичних навантажень порушується терморегуляція організму, підвищується температура тіла, і це може спричинити тепловий удар. Хоча цілком відмовлятися від фізкультури не варто. Легкий біг, ходьба, велосипедні прогулянки допоможуть зміцнити організм влітку – за умови, що обиратимете для занять години, коли сонце найменш активне.

Найоптимальніший час занять – ранок (до 8-ї години) або вечір – після 20-ї години. Намагайтеся вибирати для прогулянок і пробіжок тінисту

роль у терморегуляції організму, захищаючи від перегрівання та теплового удару. В спеку важливо зважити на кілька правил: пити воду дрібними ковтками, не вживати надто холодних напоїв, пити за півгодини до їди або через 30 хвилин після трапези. При звичній температурі повітря й помірному фізичному навантаженні здорова людина має випивати не менше 1,5 літра води на день. У спеку добова потреба зростає в середньому до 2,5 літра. Врахуйте цю обставину.

Чиста вода найкраще втамує спрагу. Також рекомендують вживати у спеку зелений та імбирний чай. Зі свіжими соками варто бути обережнішими – фреші можуть провокувати алергію й ускладнювати роботу шлунково-кишкового тракту.

**– Що потрібно робити, аби сонячні промені принесли любителям бронзової за смаги користь, а не шкоди?**

– Часто у лікарській практиці трапляється таке явище, коли через кілька днів після приїзду з моря людина замість оздоровлення занеджує. Першочергово має насторожити незвичне висипання (особливо на обличчі), яке не схоже на сонячний опік, а також такі симптоми, як гарячка, збільшення лімфовузлів, біль у суглобах і м'язах, виражена загальна слабкість. Перебування на сонці має бути комфортним для людини, а не завершуватися опіками, сонячними ударами тощо.

Орієнтовні рекомендації: уникати прямого обіднього сонця; перебувати під прямими сонячними променями літньої пори вранці й увечері, а в інший час – лише по 15-20 хвилин кілька разів на день. Пам'ятайте: перебування на сонці має бути комфортним для людини, а не завершуватися опіками, сонячними ударами.

До слова, влітку сонячна інсоляція справді порушує роботу імунної системи. Науково доведено, що надмірне ультрафіолетове опромінення може спричинити пригнічення імунної відповіді – страждають імуннокомпетентні клітини, які є у шкірі. Їхнє завдання – у разі необхідності запуснути імунну відповідь, але через пригнічення сонцем вони перестають ефективно функціонувати, що послаблює імунітет. Тому насолоджуватися позитивним впливом сонця треба обмежено, зятяте: у маленькій дозі – це ліки, у великій – отрута.

... Головне повсякчас прислухатися до власного організму і обирати саме той спосіб життя і раціон харчування, який підходить саме вам, однак не порушуючи основний принцип: «Не нашкодь!»



дні зі свіжих овочів і фруктів. Розвантажувальні дні дуже корисні для організму – за умови, що не маєте серйозних протипоказань шлунково-кишкового тракту, не нарікаєте на здоров'я печінки. Влаштовувати їх можна раз на тиждень. Але навіть якщо будете «розвантажуватися» хоча б раз на два тижні – зможете позбутися 2-4 зайвих кілограмів за місяць. Звісно, якщо загалом дотримуватиметеся помірності в щоденному раціоні.

**– Які «матеріали» найбільше годяться для розвантажувальних днів?**

– Найпростіший та найефективніший спосіб «розвантаження» – огірковий. В огірках мало калорій, водночас вони багаті на тартронову кислоту, яка уповільнює перетворення вуглеводів на жир. Якщо вирішили влаштувати огірковий розвантажувальний день, візьміть 1,5 кілограма свіжих овочів і розподіліть їх на 5-6 прийомів. Так само можна використати яблука – коли настане сезон.

місцевість (ліс або парк). Людям з надмірною вагою краще віддавати перевагу ходьбі або заняттю на велотренажері – ефект для здоров'я буде більший.

Плавання – дуже доречний вид спорту влітку. У воді спеку переносити легше. Лише майте на увазі, що плавати у відкритих водоймах краще, коли сонце неактивне. Тобто, обідній час для запливів в озері чи річці не годиться. В критих басейнах заняття доступні весь час, хоча найкраще, на думку фізіотерапевтів, плавати в першій половині дня, бажано – зранку.

Якщо під час занять спортом у вас сталося запаморочення, з'явився головний біль, слабкість, а під час плавання – судоми, негайно припиніть тренування, випийте води, перепочиньте.

**– Скільки слід випивати води влітку?**

– Улітку вода відіграє велику



# З'ЯВИЛИСЯ ПІГМЕНТНІ ПЛЯМИ – НАЛАГОДІТЬ РОБОТУ ПЕЧІНКИ

Лариса ЛУКАЦЬУК

**ДЛЯ БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ,  
ОСОБЛИВО ЖІНОК, ГІПЕР-  
ПІГМЕНТАЦІЯ Є ЗНАЧНОЮ  
ЕСТЕТИЧНОЮ ВАДОЮ.  
ЧОМУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ  
ТАКИЙ ДЕФЕКТ ШКІРИ І  
ЯК З ЦИМ УПОРАТИСЯ,  
ПОЦІКАВИЛИСЯ В ПРО-  
ФЕСОРА КУРСУ ДЕРМА-  
ТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТДМУ  
СВІТЛАНИ ГАЛНИКІНОЇ.**

— Гіперпігментація — це наслідок надмірного утворення меланіну у верхніх шарах шкіри, — пояснює Світлана Олександрівна. — Внаслідок ультрафіолетового опромінення, гормональних порушень і механічного подразнення шкіри відбувається порушення пігментації шкіри.

Також це може спостерігатися при порушенні роботи залоз внутрішньої секреції (наднирники, статеві залози), захворюваннях печінки та жовчного міхура, при тривалій інтоксикації, хронічних інфекціях. Спричинити пігментні плями може й вітамінний дисбаланс, особливо за дефіциту вітаміну С. Пігментні плями можуть навіть передаватися у спадок чи виникати внаслідок вживання певних ліків.

Вигляд і розміщення пігментних плям може сигналізувати про захворювання певного органу. Приміром, за наявності плям на бокових поверхнях обличчя та у верхніх ділянках шиї варто звернути увагу на роботу печінки та жовчного міхура, навколо рота, підборідді — на функцію жіночих статевих органів і шлунково-кишкового тракту.

Отож для того, аби усунути гіперпігментацію, спершу потрібно з'ясувати причину її появи. Найчастіше з усуненням причини гіперпігментації нормалізується й стан шкіри, і

в цьому випадку для освітлення пігментних плям достатньо скористатися відлущувальними засобами. Якщо ж гіперпігментація викликана будь-яким соматичним захворюванням, то освітлення пігментних плям не лише не дасть позитивного результату, але й може спровокувати серйозні ускладнення, наголошує професор.

Нині в арсеналі естетичної медицини та косметології є величезна кількість засобів, що дозволяють позбутися чи не будь-якого виду гіперпігментації. Щоправда, косметологічна корекція гіперпігментації повинна проводитися в двох напрямках: відлущування рогового шару шкіри та зменшення продукції меланіну, а також забезпечення надійного захисту шкіри від агресивного впливу ультрафіолету за допомогою косметики з УФ-фільтрами. Традиційно при відбілюванні шкіри треба подбати про відлущувальні процедури та зниження продукції меланіну. Для відлущування рогового шару застосовують хімічні та ензимний пілінги, апаратні методики. Для усунення епідермальної гіперпігментації застосовують поверхневі та середні пілінги, які не зачіпають глибокі шари шкіри. Це можуть бути гліколевий, ретиноевий, ТСА пілінги. З апаратних методик найбільш поширеними та ефективними є лазерне шліфування, мікродермабразія й фототерапія.

Застосування лазерного шліфування дозволяє видалити більшість видів пігментації, в тому числі веснянки й так звані вікові лентигозні плями.

Мікродермабразія — це процес механічного видален-

ня поверхневого шару шкіри за допомогою потоку мікрористалів, проводиться під місцевою анестезією. Після кількох таких сеансів пігментні плями видаляються і поверхневі шари епідермісу цілком оновлюються.

За фототерапії використовують технологію інтенсивного імпульсного світла (IPL). Пляма поглинає світло, темніє, потім, по суті, цілком зникає. Перевага цієї процедури полягає також у тому, що імпульсне світло стимулює синтез колагену, що дає помітний ефект омолодження.



На жаль, результати лікування пігментацій ніколи не бувають стійкими, зауважує Світлана Галнікіна, тому необхідно постійно захищати шкіру від сонячних променів. Один день перебування на яскравому сонці може звести нанівець зусилля багатьох місяців.

Не останнє місце в лінії засобів, що відбілюють шкіру, займають рослинні препарати. Це пояснюється значним вмістом у них фруктових кислот, фенолів. Отож і в домашніх умовах можна цілком успішно проводити певні процедури, а допоможуть у цьому сік лимона, грейпфрута, кислої капусти, свіжого огірка. Потрібно розвести сік з водою у пропорції 1:1 проти-

рати розчином шкіру двічі-тричі на день. Білосніжною зробіть шкіру й ягоди полуниці, суниці, порічок і смородини. Маску накладають на 20-30 хвилин, потім змивають водою. Для того, щоб шкіра стала світлішою, її можна протирати настоєм петрушки. Дві столових ложки петрушки залити склянкою окропу, настоювати до трьох годин, процідити. Можна його заморозити та протирати кубиками льоду. Безумовно, існує безліч засобів для розв'язання проблеми пігментацій, тому для правильного підбору варто звернутися до кваліфікованого спеціаліста.

**Маски для відбілювання шкіри та знебарвлення пігментних плям**

*Огіркова маска*

Натremo на дрібній тертці свіжий огірок і змішаємо зі столовою ложкою живильного крему, призначеного для сухої шкіри. Для жирної шкіри візьмемо огірковий сік, змішаємо з однаковою кількістю горілки, настоюватимемо добу. Візьмемо марлеві серветки та, змочивши їх у цьому складі, накладемо на обличчя. Такої кількості розчину вам вистачить на тридцять масок.

Огірковий сік можна зробити й на досить тривалий час. Візьміть для цього 100 грамів свіжих огірків, нарежте їх дрібно та залийте 100 грамами горілки, настоюйте протягом 8 або 10 діб у темному місці, згодом процідіть і зберігайте в холодному місці в закритій пляшці. Такий настій використовуємо для протирання жирної шкіри обличчя. Якщо додати до розчину живильний крем, то отримаємо живильну маску для сухої шкіри.

*Маска з петрушки*

Кілька стебел петрушки разом з корінням залийте невеликою кількістю гарячої води та варіть протягом 45 хвилин. Розімніть масу до отримання однорідної кашки. Масу нанесіть на обличчя. Тримайте 20-30 хвилин. Змийте теплою водою.

*Маска з тертого хрону та яблук*

Одне яблуко очистіть від шкірки й натріть на тертці. Візьміть таку ж кількість тертого хрону. Добре змішайте масу й нанесіть на шкіру обличчя. Тримай маску 15 хвилин, а потім змийте її теплою водою.

*Маска зі свіжої капусти*

Якщо у вас суха шкіра, зробіть маску з натертої на дрібній тертці свіжої капусти. Спочатку втирайте в шкіру нерафіновану олію. Потім просочіть серветку гарячим розчином питної соди. Після цього нанесіть на серветку масу з тертої капусти. Тримайте маску 15-20 хвилин, а відтак змийте теплою водою.

*Маска з ягід та овочів*

Свіжі ягоди або овочі потовчіть або натріть на дрібній тертці. Найбільш ефективні маски з полуниці, суниці, смородини, огірків чи помідорів. Суміш з ягід та овочів нанесіть на шкіру обличчя. Тримайте маску 20-25 хвилин. Потім змийте її настоєм липового цвіту (1 столова ложка на 500 мл води).

*Маска з ріпчастої цибулі*

Ця маска годиться для сухої та нормальної шкіри обличчя. Вичавіть сік 1 цибулини та змішайте в пропорції 1:1 з крейдою. Для жирної шкіри змішайте сік цибулі з 5% розчином оцту в тій же пропорції. Масою просочіть серветку та накладіть цю маску на обличчя. Потримайте 15-20 хвилин. Змийте теплою водою.

*Маска з квасолі*

Коли готуєте квасолю, відкладіть варені боби в горняк, ретельно розімніть їх виделкою та додайте туди 2-3 чайні ложки лимонного соку й 1 чайну ложку олії. Теплу кашку акуратно нанесіть на обличчя на 20 хв., відтак змийте маску теплою водою, потім сполосніть обличчя холодною водою.

РАКУРС



✱  
**Ольга СИНЮК, молодша операційна медсестра операційного відділення (ліворуч);**  
**Ольга ПОГРЕБНЮК, старша медсестра відділення судинної хірургії (праворуч)**

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА





ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА

ВІТАЄМО!

# ГАННА РЕКУНИК: «УСІ СВОЇ БУДЕННІ ПРОБЛЕМИ Й ТРИВОГИ ЗАЛИШАЮ ЗА ПОРОГОМ ЛІКАРНІ»

Мар'яна СУСІДКО

**ГЕМОДІАЛІЗ АБО ШТУЧНА НИРКА – ПРОЦЕДУРА СКЛАДНА, ТРИВАЄ ТРИП'ЯТЬ ГОДИН, ПОВТОРЮВАТИ ЇЇ ПОТРІБНО ТРИЧІ НА ТИЖДЕНЬ. МОЖЕТЕ СОБІ УЯВИТИ: ХВОРІЙ ЛЮДИНИ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА САМОПОЧУТТЯ, ВІДСТАНЬ, СТАН ДОРІГ ДОВОДИТЬСЯ СТІЛЬКИ Ж РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ ДОБИРАТИСЯ ДО ТЕРНОПОЛЯ. ОДНАК ПЕРСОНАЛ ВІДДІЛЕННЯ ГЕМОДІАЛІЗУ РОБИТЬ УСЕ МОЖЛИВЕ, А ЧАСТО Й НЕМОЖЛИВЕ, АБИ ХВОРИМ БУЛО ЯКНАЙКОМФОРТНІШЕ.**

Коли я завітала до відділення, палатна медсестра Ганна Іванівна Рекуник клопоталася біля хворих. На початку серпня вона святкуватиме свій полудень віку. З цієї нагоди прийшли привітати ювілярку та розпитати про її життєвий шлях.

## ПРО РІДНЕ СЕЛО

— Народилася я у мальовничому селі Лисичники Заліщицького району, яке розташоване на правому березі річки Серет. Хоча воно доволі невелике, але з багатою історією та незвичною природою. Перша писемна згадка про село датується 1641 роком. За переказами, назва села пішла від засновників братів Лисичан. Є інші версії: в місцевості водилося багато лисів або від прізвиська Лисичник (ловця на лисів та лисич).

На території села є мурована церква Покрови Пресвятої Діви Марії, яку відбудували 1926 року після того, як її зруйнували турки. Також збереглися рештки замку XVI століття. Є печери Кошова та Лиличка. Поблизу Лисичник на правому схилі долини біля річки Серет — відшаровані стовпоподібні скелі «Сенноманські богатирі». Вони заввишки 7-8 м і завширшки в основі 5-6 м, складені вапняками сенноманського ярусу. 2010 року скелі увійшли до складу Національного природного парку «Дністровський каньйон».

## ПРО ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

— Медиків у родині годі шукати, я єдина (усміхається — авт.). Навіть зараз важко сказати, чому такий фах обрала, мабуть, за покликанням. Поблизу батьківської хати в селі був медпункт, малою

дуже часто забігала туди. Привітні лікарі та медсестри, напевно, тоді полонили моє дитяче серце й уже, обираючи майбутній фах, знайшла відгомін у своїй душі. Хотілося стати подібною до них і приносити користь іншим.

За стільки років, що працюю медсестрою, жодного разу не пошкодувала, хоча і несолодко часом було. У кожної людини є своє призначення на землі, моє — допомагати іншим. Коли заходжу до лікарні й одягаю білий халат, усі буденні проблеми та тривоги залишаю за порогом. Недужим і так нелегко, потрібно заряджати їх позитивом.

## ПРО НАЙВРАЖАЮЧИЙ ВИПАДОК

— Коли трапляються моменти, що потрібна невідкладна медична допомога, беруся за справу не роздумуючи. У мене й досі перед очима стоїть картина: сусідка посеред ночі стукає у помешкання з криком:

кому вдається її подолати, але цей чоловік зміг видужати. Яюсь принесла йому проліски. Як він радів першим квітам і можливості їх бачити! Здорові люди таку красу здебільшого не помічають, звикли. Проте під час таких випробувань починаєш цінувати життя і весь світ у ньому.

## ПРО НЕДУГИ

— Часто люди сприймають недугу як покарання, але це не так, це радше випробування. Бог через нашу неміч хоче наблизити нас до себе. Не варто нарікати на долю й шукати причини, чому так сталося саме зі мною. Бо правди і так не знайдете, потрібно докласти якнайбільше зусиль, аби полегшити свій стан і покращити самопочуття в тих умовах, в яких опинилися. Навіть недужі нашого відділення, попри те, що прив'язані до апаратів штучної нирки, намагаються вести повноцінне життя настільки, наскільки це дозволяє їхній стан. Головне — ніколи не зневірятися!

... 5 серпня Ганна Іванівна відсвяткувала свій півстолітній ювілей. З цієї нагоди колеги мають для неї такі побажання:

Зупинить час ніщо  
не в змозі  
І шумить ліс, і цвіте  
сад,  
На сонячнім вашім  
порозі  
З'явилось цілих 50.  
Ваш ювілей — важлива  
дата,

Про це зараз  
пам'ятать не слід,  
А ліпше щиро побажати  
Щастя, здоров'я і довгих літ.  
Щоб життя завжди було  
у мирі  
В колі близької сім'ї,  
Нехай пісні чудові й щирі  
Вам в гаю прошепочуть  
солов'ї.  
50 — є зовсім небагато,  
Дуже щаслива і гарна пора,  
Бажаємо вам у родинне  
свято  
Довгих років радості і добра,  
Нехай над вами буде  
блакитне небо,  
Не залишать сили на путі  
І живіть стільки, скільки буде  
треба,  
Гордо ступайте у життя.  
Нехай вам сонечко світить, а  
серце співає,  
Нехай печаль дороги до  
серця не знає,  
Нехай щастя буде у вашому  
домі  
І радість нехай з вами буде  
завжди,  
Здоров'я міцного і  
справедливої долі  
Нехай Господь Бог дає на  
тривалі роки!

«Ганю, відчини двері, моя дитина вмирає». Через високу температуру й ларингоспазм дівчинка почала задихатися та втрачати свідомість. Їй тоді ще й півроку не було. Налякалася страшно, але правильно надала першу медичну допомогу. Пізніше приїхала карета швидкої, дівчинку шпиталізували. У підсумку — все з нею гаразд, минуло вже багато років, бачили б яка з неї красива дівчина виросла!

## ПРО ПАЦІЄНТІВ

— Почасти вчишся від хворих, захоплюєшся їхньою жагою до життя та незламною силою віри. Свого часу я працювала медсестрою у хірургічному відділенні другої міської лікарні. З багатьма складними випадками там доводилося зіштовхуватися. Пригадую чоловіка, який пролежав у нас майже 9 місяців з панкреонекрозом. Операція за операцією не лише не зламала його, а, навпаки, загартували та зміцнили характер. Щоправда, з такою недугою важко боротися й дуже мало

20 серпня свій ювілей зустрічатиме медична сестра отоларингологічного відділення Світлана СТУПНИК. З нагоди свята колеги шлють їй такі слова:

Сердечно вітаємо Вас  
з ювілеєм.  
50 — не привід для печалі  
50 — це зрілість золота  
Хай до ста, а може ще  
і далі  
Йдуть, не озираючись,  
літа.

Хоч було тривог в житті  
багато,  
Та не треба згадувать  
сумне.  
Хай дорогу не встеляють  
хмари  
І хода пружиниться  
тверда.

Нехай буде все  
що потрібно  
Без чого не складається  
життя:  
Любов, здоров'я, щастя,  
дружба  
Та вічно юна нестаріюча  
душа.

Всю доброту, яка існує  
в світі,  
Всю радість, яка живе  
серед людей,  
Усі найкращі на планеті  
квіти  
Даруємо Вам в цей  
незабутній день.

26 серпня свої уродини святкуватиме молодша медична сестра пульмонологічного відділення Марія ВЕНГЕР. З нагоди свята їй заадресовують такі вітання:

У цей день святковий  
Прийміть наш букет  
пошани й любові,  
Хай доля дарує Вам  
добраго віку,



Щоб втіхи і радості було  
без ліку.  
Хай обминають невдачі  
і грози,  
Хай тільки від сміху  
з'являються сльози.  
Міцного здоров'я з роси  
і води,  
Бадьорість і радість хай  
будуть завжди.  
Ми Вам посилаєм ці  
вдячні слова,  
А Бог хай дарує Вам многі  
літа!

27 серпня іменини у Марії ОЛЕКСІВ. Вона трудиться у ревматологічному відділенні університетської лікарні молодшою медсестрою. Співробітники щиро вітають її:

Прийшла до Вас святкова  
дата  
В калиновім намисті  
прекрасних літ.  
Слова найкращі хочем  
передати  
І золотобагрянні осені  
привіт.  
Щоб біль і горе Вас  
обминали,  
Мир, здоров'я, щастя  
в оселю ступали,  
Благ усяких — горою,  
здоров'я — рікою,  
Ніяких бід і многая літа!

## СТРУНИ СЕРЦЯ

## РОНДЕЛІ

Задивляємось на жінок  
З того часу, як створений  
світ.

Скільки ж їм дарували зірок?  
Не одна з них — фантазії  
плід.

Скільки ж лине до них  
думок,  
Кожен з нас поглядає їм  
вслід.

Задивляємось на жінок  
З того часу, як створений  
світ.

Не збагнути усіх їхніх  
чар,  
Їхня зброя — і сльози,  
і сміх.

А любов — це Божественний  
дар,  
Де любов — там відсутній  
гріх.

Задивляємось на жінок.  
\*\*\*

В кав'ярні лишень він  
ї вона,

Знайомі ще з шкільної лави.  
І чи стрінуться, хтозна,  
Навпроти них горнятка кави.

Розстались. Не його вина,  
Вона ж шукала в світах  
слави...

В кав'ярні лишень він  
ї вона.

Знайомі ще з шкільної лави.  
Життя — це час здобутків  
й втрат...

Час непомітно сплив  
в розмові,  
Ця зустріч — ніби зорепад.  
Мов спалах давньої любові.

В кав'ярні лишень він  
ї вона.  
\*\*\*

О, сало! Сало! Сало!  
Ти ж витвір праслов'ян!

Оспівував замало  
Тебе чомусь Боян.

Ти символом вже стало,  
Та й гордістю краян,  
О, сало! Сало! Сало!

Ти ж витвір праслов'ян!  
Вживання тебе — дійство,  
Ти, мов на Різдво мак,  
За тебе королівство

Продав один дивак.  
О, сало! Сало! Сало!

Валерій ДІДУХ,  
доцент ТДМУ



# НЕДУГА, ЯКА ВРАЖАЄ ГОЛОВНІ «ФІЛЬТРИ» ОРГАНІЗМУ

Мар'яна СУСІДКО

Учені з Великої Британії нещодавно опублікували дослідження, в якому проаналізували ймовірність розвитку ниркової недостатності залежно від статі та віку людини. Вони, зокрема, підрахували, що приблизно один із 40 чоловіків та одна з 60 жінок середнього віку зіштовхуються з нирковою недостатністю. Недуга значно частіше загрожує людям зі зниженими функціями нирок. Згідно з підрахунками дослідників останнім часом кількість випадків захворювання на ниркову недостатність у світі прогресує, і велику роль тут відіграють запальні захворювання сечовидільної системи, зокрема пієлонефрит.

— Пієлонефрит — це запальне й велими серйозне захворювання нирок, яке викликає потраплянням бактерій в організм людини, — пояснює лікар-нефролог відділення гемодіалізу Наталія Марків. — Ця небезпечна ниркова інфекція може уражити людину незалежно від його віку та статі. До головної групи ризику належать маленькі діти до семи років, що здебільшого пов'язано з особливостями їхньої сечовидільної системи.

В юності до цієї інфекції частіше схильні жінки, ніж чоловіки. Цьому сприяють зміни, пов'язані з початком статевого життя, вагітність і пологи. До того ж сечовипускальний канал у представниць слабкої статі набагато коротший, ніж у чоловічої половини, що сприяє не лише розвитку пієлонефриту, але й інших сечостатевих інфекцій. У більш зрілому віці чоловіки перехоплюють цю тенденцію та починають частіше хворіти на ниркову інфекцію.

Перебіг хвороби — в хронічній або гострій формі.

Хронічний пієлонефрит є безпосереднім наслідком неправильного або неефективного лікування гострої форми цієї хвороби чи наслідком наявності в організмі будь-яких інших хронічних захворювань.

Розвитку хвороби сприяє обструкція сечовивідних шляхів при сечокам'яних недугах, часті гострі ниркові кольки, аденома передміхурової залози тощо.

## ЧОМУ ВИНИКАЄ?

— Головні збудники пієлонефриту — такі бактерії, як кишкова паличка клебсієла, а ще ентерокок, хламідії, стафілокок, — розповідає Наталія Марків. — У дуже рідкісних випадках медичної практики ниркова інфекція настає внаслідок зараження бактеріями, що проникають із зовнішнього середовища (шкіри).

При потрапленні в уретру бактерії починають активно пере-

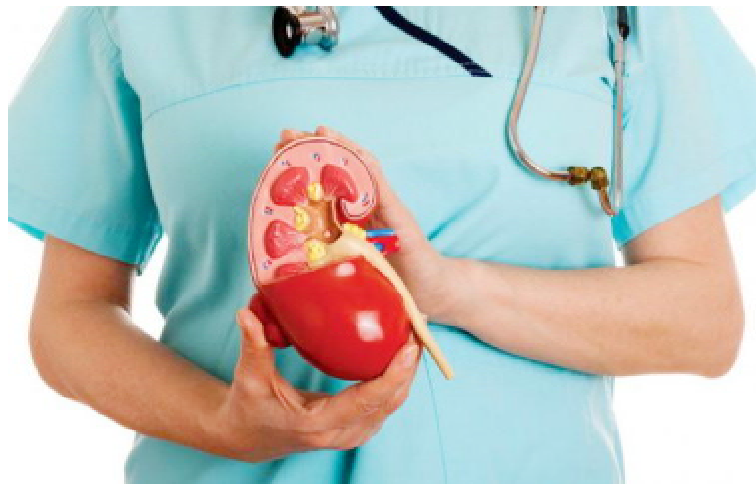
міщатися вгору сечовивідними шляхами, сприяючи розвитку хвороби.

У багатьох випадках гостра ниркова інфекція — це ускладнення занедбаних інфекційних захворювань сечового міхура. Бактерії, що розносять пієлонефрит, потрапляють в організм з навколишнього середовища, наприклад, з геніталій на уретру й можуть легко та активно переміщатися вгору до сечового міхура. У деяких випадках, інфекція може, не зачіпаючи сечовипускальний канал і сечовий міхур, потрапляти прямо в сечовід або нирку (або дві нирки).

Також джерелом інфекцій, які призводять до пієлонефриту, є каріозні зуби, хронічний тонзиліт, мастит, холецистит, парапроктит.

## ЯКІ СИМПТОМИ?

Симптоми пієлонефриту, особливо при загостренні хронічної форми, дуже часто розвиваються блискавично: протягом кількох днів або навіть го-



дин. Серед основних симптомів гострої ниркової інфекції — висока температура (понад 38 °С), лихоманка з головним болем і ломота, набряк обличчя, біль у попереку, який може бути гострим, тупим, іррадіювати в пахвинну ділянку й низ живота, сильне треміння, нудота, блювота та сплутаність свідомості. У багатьох випадках до цього списку додаються ще й симптоми зараження інфекцією сечового міхура: печіння й біль при сечовипусканні, збільшення частоти сечовипускань, мутний, темний колір сечі з різким неприємним запахом, кров у сечі.

## ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНІ УСКЛАДНЕННЯ?

Пієлонефрит багато в чому небезпечний ускладненнями, до яких він може призвести. Це — і абсцес, і набряк нирок, і навіть зараження крові. Особливо потрібно бути напоготові людям хворим на діабет, з хронічною нирковою інфекцією, з ослабленим імунітетом, літнім людям і вагітним жінкам, адже ймовірність виникнення ускладнень у них набагато вища, ніж в інших.

Пієлонефрит — це потенційно

небезпечна ниркова інфекція, яка здатна поширитися в кров і викликати важкі захворювання. Медицина, на щастя, знайшла способи лікування пієлонефриту. Як правило, інфекція майже завжди виліковна при призначенні хворому курсу лікування антибіотиками. Профілактика гострого пієлонефриту полягає у своєчасному саніції вогнищ хронічної інфекції (тонзиліт, аднексит, періодонтит тощо), а також в адекватному лікуванні інфекцій нижніх сечовидільних шляхів і безсимптомної ізольованої бактеріурії. А головне — здоровий імунітет та запобігання повторної інфекції. Аби тримати руку «на пульсі» та запобігти захворюванню, слід раз на півроку здавати аналіз сечі й кров з вени.

При виникненні навіть деяких симптомів пієлонефриту потрібно терміново звернутися за допомогою до кваліфікованого лікаря, адже подібні ознаки можуть сигналізувати не лише про

соками або солодкими газованими напоями; вживання достатньої кількості води знижує ризик утворення каменів у нирках).

\* Не куріть (нікотин знижує кровопостачання у нирках, що призводить до зниження їхньої функції; крім цього, паління значно підвищує ризик розвитку раку нирки).

\* Не приймайте лікарських препаратів без призначення лікаря (багато з них мають нефротоксичну побічну дію).

\* Регулярно обстежуйте нирки, якщо у вас є один або більше чинників ризику, як-от: цукровий діабет, артеріальна гіпертензія, надмірна вага.

## НАРОДНА МЕДИЦИНА У ПОМІЧ

*Фіалка домашня*

Такі ліки є помічними при запальних процесах нирок. Один листочок фіалки домашньої подрібнити, залити склянкою окропу, настояти та додати до чаю. Або випити по ковтку впродовж дня. Лікуватися 2-3 тижні, зробити тижневий перерви, відтак повторити курс.

*Листя берези*

Ліки з березового листя — проти ниркових кольок. Чайну ложку сировини (попередньо промити холодною водою та подрібнити) залити склянкою окропу. Настоявати 3-4 години, процідити. Пити по 1/4 склянки 4 рази на день. Дітям — по столовій ложці 4 рази на день.

*Золотарник канадський*

Він нормалізує сольовий обмін, налагоджує роботу нирок, виводить солі з організму, очищує від них кристалики ока.

Для приготування ліків — чайну ложку (не більше, бо золотарник належить до отруйних рослин!) подрібненого золотарника залити склянкою окропу, настояти не менше години. Вживати по 1/4 склянки 4 рази на день за півгодини до вживання їди.

*Очанка*

Цілюща рослина очанка допоможе лікувати катаракту, нормалізувати тиск і налагодити функцію нирок. Чайну ложку подрібненої рослини залити склянкою окропу, настояти. Пити по 1/4 склянки чотири рази на день за 20-25 хвилин до їди.

*Сироватка з медом*

Це народне лікування катаракти, остеохондрозу та нирок. Треба три літри кисляку поставити на водяну баню, потім відкинути сир і відцідити сироватку. На літр сироватки додати столову ложку меду, поставити у холодне місце. Вранці натщесерце та ввечері перед сном випивати по півсклянки теплої настою сироватки. Лікувати три тижні, за потреби після тижневої перерви лікування продовжити.



Наталія БОЙЧУК, палатна медсестра нейрохірургічного відділення

## ВІСТІ

### УНІВЕРСИТЕТСКА ЛІКАРНЯ ОТРИМАЛА ДОРОГОВАРТІСНЕ МЕДИЧНЕ ОБЛАДНАННЯ

У липні за сприяння Serhiy Ilchishin, Vitaliy Ilchishin, української діаспори та американських партнерів Тернопільська університетська лікарня отримала гуманітарну допомогу від Американського благодійного фонду «Together for Ukraine Foundation».

За словами начальника управління охорони здоров'я Тернопільської обласної державної адміністрації Володимира Богайчука, лікарня отримала лапароскопічну стійку для хірургічного відділення, медичний інструментарій та виробли медичного призначення для хворих краю.

«Щиро дякуємо за неодноразову підтримку. Спільними зусиллями зробимо набагато більше» — наголосив Володимир Богайчук під час передачі обладнання. Також очільник охорони здоров'я області повідомив, що частину цього медичного обладнання відправлено в зону проведення АТО.

### ТЕРНОПІЛЬЩИНА ОТРИМАЄ АНГІОГРАФ

Тернопільська університетська лікарня отримує сучасне й необхідне обладнання для діагностики та лікування важких серцево-судинних захворювань, передусім інфарктів, які є однією з головних причин смертності в Україні. Про це раніше, перебуваючи з робочим візитом у нашій області, заявляв Прем'єр-міністр України Володимир Гройсман.

Тоді, відкриваючи реконструйований корпус інфекційного відділення Тернопільської міської лікарні швидкої допомоги, він підкреслив, що уряд знайде кошти на ангіограф для кардіологічних потреб. А вже тепер стало відомо, що Кабінет Міністрів України таки виділив кошти на закупівлю 13 ангіографів, які будуть розміщені у лікарнях Вінницької, Дніпропетровської, Донецької, Запорізької, Івано-Франківської, Рівненської, Сумської, Тернопільської, Чернівецької, Чернігівської та Черкаської областей.

(За повідомленням ЗМІ)



## ЦЯ ДИВО-ЯГОДА – КАВУН

Настав час кавунів і динь. Кавун (*Citrullus vulgaris*) – баштанна культура, родом з тропіків Африки. Його плід – із зеленою шкіркою та рожевою, білою або жовтою м'якоттю, наповненою чорним насінням. В Україні цю ягоду широко культивують у південних областях.

За багатьма лікувальними властивостями кавун є унікальним. Його м'якоть містить природні цукри, що добре засвоюються, значну частку яких становлять фруктоза та глюкоза, меншу – сахароза. У кавуні містяться вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, фолієва кислота, каротин, пектинові полісахариди, клітковина й мікроелементи: калій, магній, залізо, натрій, кальцій, фосфор, інші. Такий багатий асортимент поживних речовин добре впливає на серцево-судинну систему, залози внутрішньої секреції, сприяє підвищенню активності корисної кишкової мікрофлори. Кавун здавна застосовували в народній медицині як сечогінне при набряках ниркового та серцево-судинного походження. Цю ягоду рекомендують у разі урологічних захворювань – циститів, нефритів, піелонефритів. Кліткова

вина кавунів містить калій, який при прийомі інших сечогінних засобів вимивається з організму.

Кавун рекомендують до дієти (до 2-2,5 кг свіжої м'якоти) при хворобах печінки й жовчного міхура (цироз, гепатит А, дискінезія жовчних шляхів), закрепах, подагрі, артритах, атеросклерозі, гіпертонії, коронарній недостатності, ангіні. Він також ефективний у разі виробничої чи побутової (зокрема алкогольної) інтоксикації. Кавун багатий на залізо, яке потрібне для кровотворення, він корисний для запобігання анемії. Для загального очищення організму та за відсутності протипоказань застосовують так зване «кавунове голодування», коли протягом 3-4 днів вживають тільки кавуни й чорний хліб. Інтенсивне виділення сечі під час цієї процедури промиває нирки та сечовивідні шляхи, вимиваючи, за рахунок високої динаміки, крупинки піску та дрібні камені.

Кавунова дієта (майже 1,5 кг м'якоти кавуна на день і більше нічого) – прекрасний спосіб скинути зайву масу тіла. Проте використовувати таку дієту краще як розвантажувальні дні – 1-2 рази на тиждень.

«Кавунове голодування» застосовують також разом з прикладанням м'якоти до уражених місць при псоріазі й

екземі. Для омолодження шкіри використовують маски з кавунової м'якоти – просочують складену в кілька шарів марлю та кладуть на обличчя й шию. Через 20 хвилин марлеву серветку знімають, шкіру споліскують, промокають рушником і наносять крем.



Поради спеціаліста з гігієни харчування Тернопільського обласного лабораторного центру Ольга Білинська незалежно від того, чи придбали ви кавун на

ринку, чи у крамниці, радить ретельно помити його шкірку. Адже ягоди, що перевозять до місця торгівлі у відкритій машині, вже не будуть чистими. Отож шкідливі речовини можуть через руки потрапити в організм і викликати шлунково-кишкові розлади. В жодному разі не можна по-



годжуватися на те, щоб продавець надрізав кавун, щоб продемонструвати достатній ступінь дозрівання, адже при пошкодженні шкірки плоду в ньому швидко поселяються мікроорганізми, які прискорюють псування, тим паче під плівкою й на сонці.

Щоб уникнути неприємностей рекомендуємо:

– Споживати баштанні культури в період їх сезонного природного дозрівання, коли вони дозрівають і будуть корисними, а ризик отруїтися

набагато меншим. Для динь і кавунів – це серпень-вересень. Купуйте їх у спеціалізованих торговельних точках, на ринках і в жодному разі – не на узбіччі замиської траси чи стихійному ринку. Адже саме тут можуть продавати ті баштанні, які не потрапили на спеціалізований ринок, де проводять ветеринарно-санітарний контроль за ними. Не забудьте поцікавитися у продавця, чи є документ, в якому вказано фактичний вміст нітратів і пестицидів в кожній конкретній партії. Вибираючи кавун, потрібно звернути увагу на деякі чинники: він не повинен бути занадто великим; хвостик повинен бути сухим; після того, як кавун увібрав у себе все найкорисніше, він перестає виробляти пігмент, тому від лежання на боці можуть з'явитися світлі плями – це теж хороша ознака; шкірка у стиглого кавуна тверда;

– Не купуйте розрізані кавуни та дині, а лише цілі.

– Перед вживанням ретельно мийте шкірку плоду.

– Не їжте кавун близько до шкірки, адже в ній нітратів у 4-8 разів більше, ніж у м'якоті.

– Не споживайте надмірну кількість баштанних культур, якщо вживаєте їх уперше. Зберігайте залишки кавунів і динь у холодильнику не більше доби.

## ДИНЯ – ГАРБУЗОВА ГОСПОДИНЯ

Диня – рослина, овоч з родини гарбузових, з роду огіркових. Її батьківщиною вважають Африку та Ост-Індію. Перша згадка (лат. – *perones*) зустрічається в Біблії. На нашій території диня почала поширюватися з XVI ст.

Плоди дині серед іншого містять органічні кислоти, пектинові речовини, вітаміни Е, С, В<sub>6</sub>, В<sub>2</sub>, каротин, азотисті й мінеральні речовини. Її використовують як помірнопослаблюючий, сечогінний та жовчогінний засіб. Диня, як і кавун, має здатність



всмоктувати й виводити з організму нагромаджені там шкідливі речовини. Найкраще вживати диню окремо – через 2-3 години після прийому їжі. Бажано до і після її прийому не вживати молока й кисломолочних продуктів, алкоголю. Виключена вона також із меню матерів-годувальниць. Диня сприяє збалансуванню в організмі рівня холестерину,

підвищує рівень гемоглобіну в крові. Вважається, що вона надає блиску очам і поліпшує зір.

З косметичною метою (як маски), диню використовують для видалення пігментних плям, вугрів і рубців. Часте вживання дині сприяє очищенню судин. Добре вживати

її при гіпертонічній хворобі, недокрів'ї, хронічній недостатності кровообігу, хронічних гепатитах. Незамінна диня при лікуванні глистів: випивати склянку свіжого соку вранці натщесерце. Величезну глистогінну дію має її насіння: залити 100 г зернят холодною водою, щоб ледве їх покривала, варити 10 хвилин. З'їсти ці зерна протягом сніданку.

її при гіпертонічній хворобі, недокрів'ї, хронічній недостатності кровообігу, хронічних гепатитах. Незамінна диня при лікуванні глистів: випивати склянку свіжого соку вранці натщесерце. Величезну глистогінну дію має її насіння: залити 100 г зернят холодною водою, щоб ледве їх покривала, варити 10 хвилин. З'їсти ці зерна протягом сніданку.

## КАЛОРИЙНИЙ АГРУС

Жменька ягід агрусу на день поліпшує склад крові, запобігає атеросклерозу, підвищує імунітет і допомагає тим, у кого проблеми з кишково-шлунковим трактом.

Жодна ягідна культура не має такого кольорового розмаїття, як агрус. Його плоди бувають білими, світло-зеленими, темно-зеленими, світло-червоними, темно-червоними, темно-вишневими.

У листі агрусу виявлені органічні кислоти: яблучна, лимонна, янтарна, винна; катехини, флавоноїди; у плодах – 9,9% вуглеводів (з них 4,4% глюкози, 0,6 – сахарози, 2 – клітковини, 0,7% пектинових речовин), 85 – води, 0,7% білка. Загальна кількість органічних кислот у плодах досягає 2%. У 100 г ягід міститься натрію – 23 мг%, калію – 260мг%, кальцію – 22мг%, магнію – 9 мг%, фосфору – 28мг% та заліза – 1,6 мг%.

За кількістю вітамінів плоди агрусу також займають не останнє місце. У ньому і аскорбінова кислота, і провітамін А (каротин), токоферол, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР піридоксин. Насіння містить до 20% жирної олії. За вмістом корисних

речовин агрус не поступається більшості садових ягід. Так, у 100 грамах понад 50 міліграмів вітаміну С.

Плоди агрусу їстівні у свіжому вигляді, їх використовують для приготування варення, желе, мармеладу, цукатів, соків і соусів. З незрілих плодів готують компоти.

Для медичних потреб заготовляють плоди, які містять цукор (глюкозу, фруктозу, сахарозу), вітаміни, органічні кислоти, флавоноїди, макро- та мікроелементи, фенольні сполуки. Галенові препарати агрусу звичайного мають жовчогінні, сечогінні та послаблюючі властивості. У народній медицині застосовують при гіпертонії, атеросклерозі, набряках, холециститах, гепатитах, захворюваннях нирок і сечового міхура, ожирінні. У літературі є дані про те, що споживання плодів агрусу запобігає утворенню пухлин. Застосовують всередину свіжі плоди цієї ягоди по 100 г тричі на день, сік плодів агрусу – по 30 мл тричі на день.

Агрус виводить токсичні

з'єднання, зокрема радіоактивні. Проте хворим, які потерпають від виразки шлунка у стадії загострення або



ентериту, агрус доводиться обмежувати або не споживати взагалі через велику кількість клітковини та органічних кислот.

Завдяки високому вмісту пектинів (0,5-0,85%) агрус володіє здатністю зв'язувати в кишківнику людини важкі метали. Згодом вони виводяться з організму. Це цілюща якість агрусу розповсюджується і на радіонуклідів: стронцій та кобальт. От чому цю ягоду й сік з неї особливо рекомендують людям шкідливих професій і мешканцям Чорнобильської зони.

Слід пам'ятати, що ягоди протипоказані при діабеті, адже містять багато цукрів.



РАКУРС



**Елла СКОВРОНОК, молодша медсестра гематологічного відділення**  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

СМІШНОГО!

— Лікарю, а ось і ми!  
— Хто «ми»?  
— Я і глисти!

— Лікарю, в мене грип, що ви мені порадите?  
— Станьте від мене якнайдалі...

— Лікарю, скажіть, я буду жити?  
— Так, ви будете жити.  
— Ура! Я буду жити в лікарні!

— Тужтеся, хвора, тужтеся!  
— Лікарю, а ви впевнені, що апендицит так вийде?

— Що ж, могу вас привітати, у вас зародилося нове життя!

— Лікарю, але ж я ... чоловік!  
— Так? Власне, глистам це якось байдуже...

— Лікарю, щось у мене в боці болить...  
— Це печінка.  
— Невже? А дружина мені казала, що я її давно пропив.

— Лікарю, ви знов не той зуб видаляєте!  
— Та не може бути! Це вже останній!

— Цілими днями я щось говорю моєму чоловікові. А він у відповідь — ні слова. Боюся, лікарю, що в нього серйозне психічне захворювання.  
— Це не захворювання, пані. Це — талант.

І НАСАМКІНЕЦЬ...

ЩАСТЯ ПРОПИСАНЕ В НАШОМУ ДНК?

Найвидатніше за останні роки наукове дослідження про щастя опублікували торік професори Амстердамського вільного університету Мейк Бартельс і Філіпо Кьоллінгер.

У результаті масштабного міжнародного дослідження, що охопило понад 298 тисяч учасників, учені вперше в історії визначили ті частини людського геному, які можуть пояснити, чому люди по-різному відчують щастя.

Бартельс і Кьоллінгер знайшли три генетичні варіації відчуття щастя. Це відкриття свідчить про те, що щастя визначене. Деякі люди більш сприйнятливі до депресії, і це може залежати від їхнього ДНК.

Чому це так важливо? Раніше науковці вважали, що щастя —

це результат обставин: країна, в якій живе людина, соціальні відносини, рівень доходу, освіта тощо.





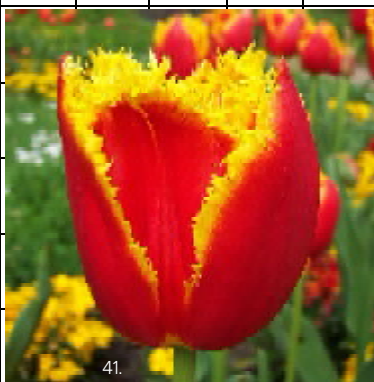


Але щастя — набагато складніша справа. Насправді, досі точно не знаємо, як це працює. Дослідження Бартельса і Кьоллінгера проклало шлях для нових і несподіваних відкриттів в царині впливу генетики на щастя.

Бартельс передбачає, що щастя визначається поєднанням чинників з навколишнього середовища та генетики. Ось, що вона говорить з цього приводу: «Дослідження показали, що щастя пов'язане з відмінностями в метилюванні ДНК. Отже, не просто гени, і не просто навколишнє середовище відповідають за відчуття щастя, а взаємодія між цими двома факторами».



СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

3. Головний убір	1.	4. Підступний план	2. Річка на Тернопіллі	5. Праця	6. Місто в Естонії
		7. Мова корови		8. Вітрильне судно	
		9. Нота	10. Газ	12. Етап у змаганнях	
		13. Видатні природні здібності		14. Рос. літак	
15. Снавець родини бичачих	16. Доля, удача	17. Дерево		18. Механічна людина	
21. Коротка й широка шлюпка	19. 	20. Укр. письменник			
23. Невелика бджолиня		22. Порохнява			
		25. Нива	26. Танцювальний крок	27. Бик судна, вантажівки	
28. Газетний жанр	29. Почаївська ...		30. Хижий птах	31. Пошкодження тканин тіла	
32. У давніх римлян — бог кохання	33. Лікар		34. Укр. трк	35. Нац. олімп. комітет	
			36. М'ячик у бадмінтоні		
37. Бог Сонця		40. Гармонійне поєднання голосів		38. Тривалість життя людини	39. Одиниця спадкової речовини
			42. Смуга поля		
43. Бобул			44. Будка, рундук	45. Ст. франц. грошова одиниця	46. Нейтронні зорі
		47. Птах	48. Снігова буря	49. ...-банк	
50. Екзамен у студентів медиків			51. Поневолення		
53. Електрод приладу	54. Укр. літак	55. Горлянка	56. Японська гра		
		58. Квітка			
	57. 	59. Верхня частина глотки	60. Рос. художник		
		61. Порода низьких коней	62. Орган зору		
		64. Місто в Греції	65. Казкова країна		
66. Сопка	67. Нероба	68. Балакун у клітці	69. Старослов. літера		
	70. У латинській мові «є»	72. Порода собак			
	71. Лихо, біда				
	73. Штат у США		74. Не проти		
					75.
					63. Військовий підрозділ

Відповіді на сканворд, вміщений у № 7 (159), 2017 р.

1. Тернопіль. 2. Іква. 3. Віра. 4. «Сонячний». 5. Ланівці. 6. Су. 7. Крос. 8. Рінь. 9. Ра. 10. Ан. 11. Нестор. 12. Сало. 13. Жорна. 14. Аз. 15. Ялинка. 16. Нарти. 17. Нут. 18. Серет. 19. Перун. 20. Ріпа. 21. Бережани. 22. Боян. 23. Рід. 24. Сепія. 25. Удй. 26. Ода. 27. Морозенко. 28. Мед. 29. Кін. 30. Тайм. 31. Ян. 32. Рак. 33. Робота. 34. Зарванія. 35. Жанр. 36. Міома. 37. Різка. 38. Абат. 39. Бучач. 40. Іо. 41. Зірка. 42. Ура. 43. Німб. 44. Бот. 45. Канни. 46. Ватага. 47. Ка. 48. Аорта. 49. Акр. 50. Ма. 51. Оцет. 52. Естет. 53. Тарту. 54. Оса. 55. «Топільче». 56. Різдво. 57. «Яса». 58. Бона. 59. Чати. 60. Кара. 61. Псі. 62. Труба. 63. Ва. 64. Ра. 65. Іф. 66. РГ. 67. Есе. 68. Вал. 69. Сет. 70. Турне. 71. Гас. 72. Збараж. 73. Суп. 74. Кіш. 75. Жако. 76. Біла. 77. Ом. 78. МП. 79. Лом. 80. Сан. 81. Ас. 82. Почаїв. 83. Штамп. 84. Оз.