

СТОР.

2

З ЧИМ ЇДЯТЬ ГМО?

Генетично модифіковані організми (ГМО) або трансгени – це організми, в яких змінили структуру ДНК, тобто додали геном іншого організму. У сучасному середовищі спостерігаємо, як швидко збільшуються об'єми роботи з вирощування трансгенних рослин. Серед них: кукурудза, соя, ріпак, бавовна, завдяки чому вони набувають «нових», нетипових для цього сорту чи виду рослин властивостей.



СТОР.

3

НАТАЛІЯ БРИКСА: «РЕАБІЛІТАЦІЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПОВНОЦІННОГО ЛІКУВАННЯ»

Про реабілітацію як важливий компонент лікувального процесу в лікарні дбають повсякчас. У фізіотерапевтичному відділенні пацієнти можуть отримати широкий спектр процедур. Лікарі-фізіотерапевти вивчають нові методики, сучасні та ефективні технології й впроваджують їх у практику.



СТОР.

5

ГАЛИНА ДАНЬКО: «ТРЕБА ДАРУВАТИ ЛЮДЯМ ДОБРО Й ВОНО ВСТОКРАТ ПОВЕРНЕТЬСЯ»

Шістдесятє літо постукало до оселі Галини Данько. 10 серпня молодша медсестра нейрохірургічного відділення відсвяткувала свій ювілей. Завітали до неї на роботу. Галина Любомирівна одразу ж вразила своєю веселою вдачею. «У паспорті – 60, а ось у душі не більше 20», – жартує.



СТОР.

6

ЯК ПОЛІПШИТИ СТАН ОРГАНІЗМУ ЗА ГІПОТОНІЇ

Останніми роками велику увагу медики приділяють проблемі артеріальної гіпертензії, її профілактиці та лікуванню, в той час, коли чимало людей потерпає від артеріальної гіпотонії та її наслідків.

Детальніше розповісти про цю недугу та дати поради гіпотонікам попросили доцентку кафедри внутрішньої медицини №1 ТНМУ імені Івана Горбачевського Ірину Савченко.



СТОР.

7

КАВУНОВИЙ КУРОРТ

Кавуни містять залізо, магній, калій, натрій, кальцій, фосфор, фолієву, нікотиніну, аскорбінову кислоти, легкозасвоювані цукри, мінеральні солі, клітковину, вітаміни В₁, В₂, С, каротин. Їх рекомендують уживати за недовкрів'я, атеросклерозу, запальних процесів. Плоди розріджують кров і сприяють кровотворенню. Сік помічний у разі сечокам'яної хвороби та інших хвороб нирок. Його краще пити між прийомами їжі протягом усього дня.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№8 (184) 28 СЕРПНЯ
2019 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ГАЛИНА ТИХА: «НІКОЛИ НЕ УЯВЛЯЛА, КИМ ПРАЦЮВАТИМУ»



Галина ТИХА – лаборантка-бактеріологиня університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

НАША ПОШТА

НАЛАГОДИЛИ ЖИТТЄВИЙ МОТОР

Ярослав ЦАПЛАП,
с. Підгайчики

Теребовлянський район

Серцеві проблеми далися чути понад місяць тому, тоді мене з Теребовлянської районної лікарні доправили до університетської лікарні. Раніше життєвий мотор працював справно, серцевих негараздів не відчував, усе трапилося раптово – сильний біль за грудиною, задишка, загальна слабкість, здавалося, що втрачаю свідомість, так погано стало. Вже теребовлянські медики запідозрили інфаркт міокарда, а фахівці університетської лікарні підтвердили цей діагноз. Ніколи й гадки не мав, що таке лихо спіткає. Але завдяки знавцям своєї справи я нині вже на ногах, почувуюся добре. Мені провели стентування судин, встановили чотири шунти, отож усі «деталі» на місці. За таку ювелірну роботу хочу висловити велику вдячність моїм рятівникам – кардіохірургам Володимирові Степановичу Морозу, Ігорю Зіновійовичу Гуменному, професору Романові Йосиповичу Лекану, інтервенційному хірургу Богданові Ярославовичу Маслю, анестезіологам О. Адашинському, С. Кучеренку та всій хірургічній бригаді кардіохірургічного підрозділу. Також хочу подякувати через газету «Університетська лікарня» всьому колективові відділення судинної хірургії. Хай усе в їхньому житті відбувається лише зі знаком «плюс», здоров'я, доброго настрою!

Редактор Г. ШОТ Творчий колектив: П. ЛУКАЩУК, 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 національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»	Видавець: ДВНЗ «Тернопільський національний 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. 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 Терно- пільському національному медуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
---	--	---	--	---	--	---	---

НА ЧАСІ

З ЧИМ ЇДЯТЬ ГМО?

Лариса ЛУКАЩУК

«Мені картоплі кілограм, але без ГМО», – просить продавчиню на ринку чоловік по-важного віку. «Вам що сто років жити?», – кидає у відповідь круглолиця жінка. – Я їм усе й не заморочуюся – є там ГМО чи немає».

І справді, про генетично модифіковані організми нині й у друкованих виданнях, і в Інтернет-ресурсах написано стільки, що люди вже заплуталися в цих лабіринтах часто незрозумілої інформації. Хтось стверджує, що продукти з ГМО – якісні та безпечні, але більшість коментаторів лякають цією аббревіатурою, пов'язуючи її з алергією та онкологією. Підкидають хмизу у вогонь маркетологи та підприємці. Аби обезпечити свій товар від сумнівного покупця, вони наклеюють на товар позначки «без ГМО», мовляв, купуйте та не замислюйтеся. Що ж насправді криється під назвою «без ГМО» та чи варто боятися цієї продукції, з'ясували в спеціаліста – заступника директора з впровадження системи управління якістю Тернопільського обласного лабораторного центру,

кандидата медичних наук Юлії Кравчук.

– Юліє Анатоліївно, нині доводиться спостерігати, як стрімко розвивається харчова промисловість, завдяки надбанням біотехнологій, де найперші топові позиції займає створення генетично модифікованих організмів. Як науковці трактують це поняття?

– Генетично модифіковані організми (ГМО) або трансгени – це організми, в яких змінили структуру ДНК, тобто додали геном іншого організму. У сучасному середовищі спостерігаємо, як швидко збільшуються об'єми роботи з вирощування трансгенних рослин. Серед них: кукурудза, соя, ріпак, бавовна, завдяки чому вони набувають «нових», нетипових для цього сорту чи виду рослин властивостей. Ці рослини стійкіші до гербіцидів, шкідників, вірусів, посухи, мають високу врожайність, порівняно з традиційними селекційними видами. Продукти, що містять дані трансгени, не відрізняються від звичайних ні смаком, ні кольором, ні запахом. Їх використовують для виробництва ковбас, сосисок, сиру,

консервів, пива, чипсів, різних соусів, олій, супів швидкого приготування, шоколаду, сиропів і навіть дитячого харчування.

– Про що свідчить наклейка «не містить ГМО»?

– Хочу зазначити, що маркування «містить ГМО» на продуктах українського виробника з'явитися не може, тому що в Україні офіційно поки що не зареєстровано жодного ГМО! Але й відсутність маркування не свідчить про відсутність ГМО, а про те, що цей продукт не підлягав дослідженню на цей показник. У цій ситуації потрібно уважно ознайомитися зі складом продукту, чи містить він такі компоненти, як лецитин, бавовняна чи пальмова олія, соєвий соус, крохмаль, кукурудзяний сироп, що з великою ймовірністю може свідчити про вміст ГМО. Етикетка «без ГМО» стала новим маркетинговим ходом, адже її прилаштовують навіть на тих продуктах, у складі яких трансгенних рослин теоретично бути не може – вода, сіль, оцет.

– Як державні структури та відомства контролюють цей процес?

– Необхідність у надійних та об'єктивних методах виявлення ГМО в продовольчій та сільськогосподарській сировині з кожним роком зростає. Передусім дослідженню підлягає продукція, що внесена до «Переліку харчових продуктів, щодо яких здійснюється контроль вмісту генетично модифікованих організмів» (затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 09.11.2010, №971) – соя, кукурудза, картопля, томати, кабачки, диня, папайя, цикорій, цукровий буряк, ріпак, льон, бавовна, пшениця, соняшник, рис, харчові добавки та продукти для спеціального дієтичного споживання, отримані з трансгенної сировини.

Дослідження на ГМО проводять у лабораторіях, акредитованих на цей вид діяльності. Лабораторій, здатних проводити якісну та кількісну експертизу ГМО в Україні майже двадцять, серед них – випробувальна лабораторія «Тернопільський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України». Слід зазначити, що наша лабораторія обладнана сучасним устаткуванням від провідних світових виробників. Фахівці лабораторії мають значний досвід роботи з проведення випро-

бувань методом полімеразної ланцюгової реакції. Це основний скринінговий метод для визначення вмісту ГМО в зразку. За період з липня 2015 року до липня 2019 року наші фахівці провели випробування 1224 зразків рослинної сировини. Йдеться про кукурудзу, сою, ріпак, ячмінь, пшеницю, а також готові зразки харчових продуктів. За даними проведених досліджень, отримано 115 позитивних результатів, що становить 9,4 %.

Варто знати. Більшість країн розпочала рух за створення зон, вільних від ГМО. У січні 2000 року було схвалено Протокол про біобезпеку, відомий як Картахенський протокол. Документ набрав чинності 2003 року після того, як його ратифікували 50 країн світу. Україна приєдналася до нього 2002 року. Протокол декларує правила обробки та використання всіх живих змінених організмів, які можуть несприятливо впливати на здоров'я людини. Незважаючи на це, продукція з ГМО починає домінувати на світовому продовольчому ринку. Зараз учені шукають шляхи створення нового покоління безпечних ГМО, які підвищили б продуктивність сільськогосподарського виробництва та були безпечні для людини.

РАКУРС



✱
Станіслава ДЕМ'ЯНЧУК,
молодша медсестра-
буфетниця нейрохірургічного
відділення
(ліворуч);
Наталія МЕНЧУК,
маніпуляційна медсестра
урологічного
відділення (праворуч)
Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА
✱



СТОМАТОЛОГІЯ

ЧИ ШКІДЛИВІ ВІДБІЛЮВАЛЬНІ ЗУБНІ ПАСТИ

Британські та американські вчені, за інформацією закордонних ЗМІ, попереджають, що відбілювальна паста з активованим вугіллям може пошкодити емаль та збільшити ризик карієсу.

Хоча пасти з активованим вугіллям вважають «природними» та «органічними», вони не захищають від пародонтозу й не є антибактеріальними з точки зору гігієни ротової порожнини. «Немає наукового підтверд-

ження, що пасти з активованим вугіллям дають більшу користь, ніж звичайні зубні», – сказав доктор Джозеф Грінволл-Коен зі стоматологічної школи університету Манчестера. Доктор Джон Брукс зі стоматологічної шко-

ли університету Мерленду в Балтиморі теж твердить, що немає наукових доказів, що ці пасти очищають рот від токсинів, активніше руйнують мікроорганізми (бактерії, грибки та віруси) та й краще зміцнюють структуру зубів.

На думку експертів, єдина користь реклами зубної па-

сти з активованим вугіллям – це більше людей, які чистять зуби. Однак ці пасти можуть не лише пошкодити зубну емаль й піддатися карієсу, але навіть підвищити ризик раку ротової порожнини. Це пов'язано з тим, що в США активний вуглець був визнаний канцерогеном.

НАТАЛІЯ БРИКСА: «РЕАБІЛІТАЦІЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПОВНОЦІННОГО ЛІКУВАННЯ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ПРО РЕАБІЛІТАЦІЮ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ЛІКУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ДБАЮТЬ ПОВСЯКЧАС. У ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ ПАЦІЄНТИ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ШИРОКИЙ СПЕКТР ПРОЦЕДУР. ЛІКАРІ-ФІЗИОТЕРАПЕВТИ ВИВЧАЮТЬ НОВІ МЕТОДИКИ, СУЧАСНІ ТА ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ Й ВПРОВАДЖУЮТЬ ЇХ У ПРАКТИКУ. ЯК ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ, З'ЯСОВУВАЛИ В ЗАВІДУВАЧКИ ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ТА КАБІНЕТУ ЛФК НАТАЛІЇ БРИКСИ.

– Наталіє Ярославівно, не секрет, що реабілітаційна медицина в Україні та й у нашому краї, нині виходить на новий, значно вищий рівень. З чим це пов'язано?

– Те, що реабілітаційні послуги «набирають обертів», є цілком закономірною тенденцією. Саме зараз Україна поступово опановує європейський підхід до реабілітації. Щоправда, цей шлях позначений доволі загрозливою ситуацією – в Україні з кожним роком збільшується кількість людей з обмеженими фізичними можливостями. Такий стан справ спричинений не лише старінням мешканців, а є наслідком способу життя сучасної людини. Особливо непокоїть стійке погіршення стану здоров'я молодого покоління – й це доведений медиками та науковцями факт. Отож і надалі серед найбільш топових залишається питання відновлення адаптаційних можливостей організму, реабілітація порушень гоміокінезу.

– Лікування людини, найбільш наближеними до природних, методами, яке бере початок ще з давніх часів, й нині не втратило своєї актуальності?

– Саме так. Ще лікарі Стародавньої Греції та Риму використовували в лікувальних комплексах фізичну активацію пацієнтів через реабілітаційні методи та масаж. Скажімо, в китайських лікувально-гімнастичних школах лікували недуги серця, легень, викривлення хребта, переломи кісток і вивихи. Цікаво, що майже в усіх провінціях Китаю в цих

школах готували лікарів-«таоссе», які відмінно володіли методиками лікувальної гімнастики та масажу. Особливо в медичній практиці Стародавнього Єгипту, Індії, Греції, Риму, Китаю величезне значення надавали масажу, який проводили найдосвідченіші цілителі.

«МАСАЖ ХВОРІЙ ЛЮДИНИ ПОТРІБНИЙ, А ЗДОРОВІЙ – НЕОБХІДНИЙ»

– До речі, про масаж. Що насамперед повинен знати пацієнт, аби не завдати собі шкоди? І навпаки – як подолати хворобу з допомогою масажу?

– У нашому відділенні працює кілька професійних масажистів. Вони справжні знавці цієї справи, тому слова подяки від пацієнтів у нас лунають доволі часто. Масаж застосовуємо чи не на всіх етапах реабілітації хворих, у комплексному лікуванні захворювань і травм опорно-рухового апарату, за підгострих та хронічних захворювань серцево-судинної системи, у хворих з проблемами нервової та травної, дихальної систем. Хоча можливості цієї стародавньої практики необмежені – масаж призначають як спосіб первинної та вторинної профілактики, задля відновлення працездатності за фізичної та розумової перевтоми, стресових станах, з косметичною та естетичною метою. Це – потужний засіб для фізичної досконалості. Пересічна людина, напевно, й не здогадується, скільки класифікацій налічує сучасний масаж. Це і лікувальний (загальний та локальний), і гігієнічний, і спортивний, косметичний та ще багато інших. Є поділ на загальний, це коли масажують все тіло, та місцевий, якщо потрібно локально попрацювати в певній ділянці. Наші фахівці володіють усіма цими техніками, звісно, в тих межах, які вимагає заклад третинного рівня, бо, скажімо, такі, як косметичний чи естетичний масаж, виконують уже в центрах краси чи спеціалізованих клініках.

Як лікар-фізіотерапевт, рекомендую всім людям хоча б раз на рік пройти сеанси саме лікувального масажу. Бо він є науково обґрунтованим, найбільш адекватним і фізіологічним з точки зору особливостей організму людини. Розрізняють кілька його різновидів: класичний, сполучно-тканинний, сегментарно-рефлекторний, точковий,

за Манановим, апаратний. Найбільш відомим і поширеним є ручний класичний масаж. Принцип його дії базується на рефлекторних, нейрогуморальних, нейроендокринних та обмінних процесах, які регулює центральна нервова система, що залежить від використання розмаїтих прийомів – погладження, розтирання, розминання, вібрації, а також сили та тривалості впливу. Це дає змогу досягнути поставленої мети, а саме отримати тонізуючий чи заспокійливий ефект.

– Які основні вимоги до лікувального масажу?

– Насамперед пацієнт повинен зайняти максимально

становити від п'яти до 25 процедур. А ось тривалість однієї процедури – загалом 30 хвилин. Наші фахівці використовують для цього спеціальну методику розрахунку в одиницях.

– Чи є якісь протипокази до цієї процедури?

– Звісно. Як і кожна медична процедура, масаж має низку протипоказів. Тут також актуальне золоте правило медицини: «Не зашкодь!». Масаж не призначаємо людям з гострими запальними захворюваннями, хворобами крові, інфекційними недугами шкіри. Не дозволено проводити цю процедуру пацієнтам, у яких є шкірна висипка, пошкодження та подразнення дерми.

Протипоказом є хвороби, які спричиняють гостре запалення вен, тромбоз судин, аневризма судин і серця, запалення лімфатичних судин, активна фаза туберкульозу, ревматизм в активній фазі, виразка шлунка та дванадцятипалої кишки в активній фазі, хронічний остеомієліт, злоякісні пухлини, СНІД, сифіліс, психічні розлади.

Особливу увагу хочу привернути до проблеми, коли масаж проводять непрофесійні особи, дилетанти або люди, які вважають себе цілителями, без спеціальної медичної освіти. Можу навести чимало прикладів такого невмілого втручання, коли недужі замість оздоровлення отримали хіба шкоду після таких «оздоровлювальних процедур». Кількість масажних кабінетів, де працюють особи без належної освіти та навичок, на жаль, у нашому місті зростає. В своїй практиці мені доводилося спостерігати випадки загострення недуги, переломи кісток і пошкодження м'язів після відвідин таких горе-цілителів.

– Якщо ж масаж проведений якісно, то чого очікувати?

– Після того, як побуваєте у професійного масажиста, ваше тіло немов отримає друге дихання – розслабляться м'язи, покращиться настрій, зменшиться чутливість до негативних чинників зовніш-

нього середовища. Під впливом масажу злущуються та видаляються змертвілі клітини епідермісу, посилюється приплив артеріальної крові до тканин, що поліпшує їх живлення. Людина помічає, якою пружною та еластичною стала її шкіра, ніби омолодилася. Працівники офісів і ті, в кого сидяча робота, розповідають, що після сеансів масажу відчувають, що нервова система запрацювала по-новому, бо, й справді, нервові закінчення, що є у шкірі, нормалізують функціональний стан нервової системи. Дихати стає легше, адже масаж посилює газообмін у тканинах і збільшує насичення крові киснем.

Отож не лінуйтеся, а звертайтеся до фахівців. І хоча б раз на рік курсом майже 10 процедур робіть масаж, який збереже вам молодість і подарує здоров'я.

«ПОЗБУТИСЯ БОЛЮ З ДОПОМОГОЮ СТРУМУ»

– Знаю, що у вашому відділенні з успіхом використовують й інші методи фізіотерапевтичного впливу, приміром, електролікування. Розкажіть детальніше про ці методики.

– Так, ми застосовуємо й ці реабілітаційні методики. Суть електричної стимуляції переслідує дві мети. Перша – перешкодити передачі болевих сигналів у мозок, друга – стимулюючи скорочення м'язів, впливати у такий спосіб на м'язову електричну активність. Для цього струм стимулює м'язи й тканини, змушуючи їх виробляти ендорфіни, всім відомі, як гормони щастя, й вони «працюють» як природний болетамувальний засіб. Згодом ендорфіни інтерпретуються мозком замість нервових сигналів болю. Застосування змінних електричних струмів у м'язах може також викликати скорочення для запобігання м'язової атрофії та допомогти у відновленні м'язової маси після травми. Апарати, які використовуємо в повсякденній практиці, підлаштовуємо індивідуально до кожного пацієнта. А от інтенсивність струму визначена у спеціальних методиках електротерапії, що застосовують в конкретному випадку.

Які ж типи струмів використовуємо в електротерапії? Це – транскутанна електрична стимуляція нервів (TENS). Вона призначена для контролю болю.

(Продовження на стор. 4)



Наталія БРИКСА, завідувачка фізіотерапевтичного відділення та кабінету ЛФК

ГАЛИНА ТИХА: «НІКОЛИ НЕ УЯВЛЯЛА, КИМ ПРАЦЮВАТИМУ»

Мар'яна СУСІДКО

«УВАЖНІСТЬ, ЧІТКІСТЬ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ – ТІ РИСИ, БЕЗ ЯКИХ ПРОСТО НЕ МОЖНА ПРАЦЮВАТИ ЛАБОРАНТКОЮ», – ПЕРЕКОНАНА ГАЛИНА ТИХА. П'ЯТЬ РОКІВ ВОНА ПРАЦЮЄ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. СВОЮ РОБОТУ СТАРАЄТЬСЯ ВИКОНУВАТИ СУМЛІННО, БО Ж ЗНАЄ, НАСКІЛЬКИ ВОНА Є ВАЖЛИВОЮ В ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТА.

– Як обрали професію?
– Випадково. Хоча і кажуть, що випадковостей не буває. Коли закінчувала школу, в нас на Підгаєччині відкрили медичний коледж. На сімейній раді вирішили, що вчитимуся там. Професія медсестри – шляхетна та завжди в пошані, та ще й навчальний заклад недалеко від дому. Так і розпочався мій шлях до медицини. Завдяки сестрі я стала лаборанткою, саме вона мене захопила цією галуззю медицини.

– Розкажіть про особливості роботи лаборанта-бактеріолога.

– Помилка вона не пробає. Адже їх ціна надто висока, бо за неправильним результатом йде встановлення неправильного діагнозу, призначення лікування, яке може бути неефективним або навіть погіршити стан пацієнта. Робота лаборанта не для людей, які неухважні, хаотичні. Повинна бути систематичність у тому, що ти робиш, і вміння не відступати від правил.

– За що любите свою працю?

– За те, що допомагаю лікарям визначити причину захворювання. А ще за свій колектив, він у мене найкращий. У своєму професійному становленні багато завдячую лаборантці Оксані Богданівні Коцюбі, лікаркам Наталі Іванівні Красій та Катерині Семенівні Срозі.

– Чи маєте якість захоплення?

– Останнім часом захопи-

лася вивченням засад здорового харчування, які сповільнюють процеси старіння. Чим старшими стаємо, тим гірше засвоюються білки й тим складніше організму їх синтезувати. Білки (протеїни) необхідні для побудови всіх тканин нашого тіла, утворення ферментів, гормонів, гемоглобіну, клітин крові, імунних клітин, росту та розмноження. Для того, щоб організм працював без «збоїв», слід звернути увагу на якісний склад білків їжі – надавати перевагу рибі, птиці, молочним продуктам та яйцям (і не варто боятися холестерину у жовтках, його «нейтралізує» лецитин, природній емульгатор робить оболонки клітин міцними і невразливими до негативних впливів). А от червоного м'яса, багатого на залізо, має бути менше: залізо і в організмі «ржавіє», прискорюючи процеси старіння (вживати червоне м'ясо потрібно не частіше 1-2 разів на тиждень).

– Зараз дуже популярні дієти, які допомагають по-

збутися зайвої ваги. Цікавилися ними?

– Щоб схуднути, слід просто відмовитися від усього солодкого. Дехто без нього не уявляє життя та тренує неабияку силу волі. Але один з головних секретів у тому, які продукти та в який час дня споживати.

Якщо дуже коротко, то:

1. На сніданок – каші (будь-які) та багато овочів.

2. За дві-три години після сніданку – фрукти й ягоди.

3. На обід можна їсти багато. М'ясо, риба, супи, салати, чорний шоколад, навіть пломбір.

4. Приблизно о 16-17.00 – перекус (горіхи, йогурт без цукру).

5. На вечерю – овочі (капуста, брокколі, цвітна капуста, огірки, оливки, авокадо, помідори, кабачок, перець, зелень, салати) й білок (риба, морепродукти, яйце).

Є дуже цікава книга «Їси. Пий. Худни» Н. Самойленко. Ось кілька цікавих фактів з цього видання:

– М'ясо можна лише на обід.

– М'ясо не можна поєднувати з кашами.

– Фрукти та ягоди – лише в першій половині дня. Таке заспокійливе «з'їм перед сном лише яблучко й бананчик» – це, друзі, вуглеводи перед сном. Все одно побачите їх потім у вигляді додаткових кілограмів.

– Увечері не можна їсти деякі з овочів. Наприклад, буряк, морква, гарбуз – це все глюкоза, яка потім теж перетворюється на жир в нашому організмі.

– Зараз сезон відпусток, чи встигли відпочити?

– Встигла побувати в Карпатах. Гори мене ваблять ще з дитинства. Там особлива енергетика, допомагає забути про щоденні клопоти й просто насолодитися відпочинком. Побувала в Буковелі та Яремчі. В нашому туристичному маршруті найбільше сподобалися водоспади, особливо Гук, він велетенських розмірів.

НАТАЛІЯ БРИКСА: «РЕАБІЛІТАЦІЯ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ПОВНОЦІННОГО ЛІКУВАННЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

Інтерференційний струм, який знеболює та поліпшує м'язову діяльність. Короткі хвили, що слугують збільшенню розтягності колагену, зменшенню жорсткості суглобів, полегшенню болю й спазмів, а також допомагають у регенерації м'язових тканин. Активно застосовуємо ультразвук. Він призначений для лікування патологій м'язових тканин. Маємо й лазеротерапію. Це – випромінювання електромагнітних хвиль, що складаються з фотонів, які подорожують у просторі. Призначаємо її для знеболювання, зменшення запалення та для стимулювання репарації пошкодженої тканини. Незалежно від того, який струм застосовуємо, всі вони мають одне завдання – виробляти певний ефект на місці, що підлягає лікуванню. Це досягається через реакції тіла на електричний стимул. Кожен електричний струм має свою мету й стимулює організм виробляти різні фізичні, біологічні та фізіологічні реакції. Але завдання фізіотерапев-



(Зліва направо): Галина НЕДОЧУКОВА, медсестра, Ігор СУРОВИЙ, масажист, Марія БОРУХ, медсестра

та оцінити та обрати, який електричний струм є найбільш прийнятним для лікування певної патології.

– Де найчастіше застосовуєте електротерапію, за яких недуг?

– Електротерапія є дуже вигідною в реабілітаційному процесі, адже це лікування, яке можна використовувати у переважній більшості пацієнтів

(з невеликою кількістю протипоказань). Важливо, що це неінвазивний метод. Він не викликає залежності, його можна застосовувати щодня, навіть у кілька разів в один і той же час, якщо це необхідно, не спричиняє побічних ефектів і є цілковито безпечним. Ми використовуємо цю методику за найрізноманітніших ортопедичних, неврологічних,

дихальних і гінекологічних патологій. На додаток до всіх цих переваг, хочу зауважити, що електротерапія допомагає керувати болем, знижує набряк, сприяє релаксації м'язів, зменшенню м'язових скорочень і регенерації м'язових тканин. Спостерігаємо, як динамічно відбувається загоєння кісток за переломів у пацієнтів, підвищується продуктивність м'язів, тому вважаємо електричну стимуляцію своїм союзником у боротьбі з болем.

– Які процедури електротерапії призначаєте пацієнтам університетської лікарні?

– Наразі у фізіотерапевтичному відділенні Тернопільської університетської лікарні маємо чимало електроапаратури для проведення всіх цих процедур. Це – і класична апаратура для проведення гальванізації та

електрофорезу, метод, за якого лікарську речовину вводять в організм з одностороннього полюса, тобто того полюса, заряд якого такий же за знаком (+ або –), як і в активній частині лікарської речовини, яку вводимо в організм. Також є апарат для діадинамотерапії, яким швидко усуваємо розмаїті больові синдроми, приміром, ниркову коліку, напади подагри. Нещодавно оновили відділення сучасним апаратом «MTR-stim» (двоканальний) німецького виробництва з інтенсивністю струму до 90 мА та діапазоном від 2Hz-100Hz. Хочу наголосити, що цей фізіологічний метод лікування має дуже широкий діапазон показів до використання як в терапевтичній, так і хірургічній практиці.

– Наталю Ярославівно, що побажали б читачам «Університетської лікарні» на завершення розмови?

– Звісно, здоров'я. Будьте оптимістами, прислухайтеся до свого організму та дбайте про себе завчасно!

ГАЛИНА ДАНЬКО: «ТРЕБА ДАРУВАТИ ЛЮДЯМ ДОБРО Й ВОНО ВСТОКРАТ ПОВЕРНЕТЬСЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ШІСТДЕСЯТЕ ЛІТО ПОСТУКАЛО ДО ОСЕЛІ ГАЛИНИ ДАНЬКО. 10 СЕРПНЯ МОЛОДША МЕДСЕСТРА НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВІДСВЯТКУВАЛА СВІЙ ЮВІЛЕЙ. ЗАВІТАЛИ ДО НЕЇ НА РОБОТУ. ГАЛИНА ЛЮБОМИРІВНА ОДРАЗУ Ж ВРАЗИЛА СВОЄЮ ВЕСЕЛОЮ ВДАЧЕЮ. «У ПАСПОРТІ – 60, А ОСЬ У ДУШІ НЕ БІЛЬШЕ 20», – ЖАРТУЄ. ПЕРЕКОНАНА, ЩО ДОБРИЙ ГУМОР ДУЖЕ ДОПОМАГАЄ У ЖИТТІ.

– Галино Любомирівно, що для вас святкування дня народження?

– «Мої роки, моє багатство...», – колись співав Вахтанг Кікабідзе. Мені цілком імпонує таке твердження. Хоча кожен прожитий рік додає сивини на скронях, зморшок на обличчі, але й життєвої мудрості. Мій справжній скарб – друзі перевірені часом, діти та галасливі онуки. Ось, що справді має значення та важливе для мене. Цього року діти особливо здивували мене: подарували



величезний букет з 59 троянд. Стільки квітів мені ніхто в житті не дарував! Такий жест від найдорожчих дуже приємний. Позитивні емоції – це те, що ніколи не забувається.

– Коли почали працювати в університетській лікарні?

– Ніколи не гадала, що колись потраплю на роботу до лікарні. В університетській лікарні працюю два роки, вже освоїлася. За фахом – бухгалтер, усе життя віддала цифрам і звітам. Але банк наш закрили й усі працівники залишилися на вулиці.

Роботу бухгалтера в такому поважному віці важко знайти, так я опинилася на роботі в лікарні. Радію, що можу своєю працею допомагати людям. Дуже приємно, коли наші пацієнти виписуються з нашого відділення здоровими.

– Чи пригадуєте свій перший робочий день?

– Так, його важко забути. Мене тоді дуже вразив наш пацієнт – молодий хлопчина. В нього була важка травма голови. Спершу мені було аж лячно. Потім зрозуміла, що в нейрохірургії таких хворих – більшість. Згодом до таких недужих звикла.

– Як змінила ваше життя робота в лікарні?

– Так багато людської бід я, мабуть, ніколи не бачила. У нейрохірургічному відділенні чи не найважчі хворі. Понівечені тіла після ДТП і нещасних випадків, мені важко бачити. Співчуваю кожному хворому й намагаюся хоч якось полегшити їхні страждання. Розумію, що медперсонал не всесильний і Бог відводить кожній людині свою чашу страждань. Але бачачи це, мимоволі починаєш цінувати кожен мить свого життя. Моє

теперішнє кредо: «Насолоджуватися кожним днем, бо завтра все може змінитися». Доля ж такі повороти інколи влаштовує. Головне – вміти піднятися та йти далі.

– Що найбільше цінуєте в людях?

– Щирість, доброту та відкритість. Не терплю брехні й фальші.

– Звідки черпаєте життєві сили? Що покращує вам настрій та додає снаги?

– Люблю в інтернеті почитати (сміється – авт.), дивлюся цікаві фільми. Інколи сідаю за вишиття. До Ябулчного Спасу якраз рушничок з бісеру вишила. Це перша моя робота, виконана в такій техніці. Зазвичай вишиваю нитками, а тут захотілося спробувати іншу техніку. Бісерна вишивка дещо інша, зображення виходить з 3D ефектом. Гадаю, що це не остання моя робота.

– Який ваш життєвий принцип?

– Дарувати людям добро й воно встократ повернеться.

Колектив нейрохірургічного відділення щиро вітає ювілярку такими поетичними рядками:

*Зупинить час ніщо не в змозі
І шумить ліс, і цвіте сад,
На сонячній вашій порозі*

*З'явилося цілих 60.
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.
60 – 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, буде
скільки треба,
Гордо ступайте у житті.
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
довгі роки!*

ЗАЗОРІВ СЕРПЕНЬ ЮВІЛЕЄМ

26 серпня відзначатиме ювілейний день народження завідувачка кафедри внутрішньої медицини №1 ТНМУ, професорка Надія Василівна ПАСЕЧКО.

Вельмишановна
Надіє Василівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, успішно пройшли 34-літній трудовий шлях: спочатку старшої лаборантки, аспірантки, асистентки, старшої викладачки, доцентки кафедри гістології та ембріології, згодом – професорки кафедри сестринської справи, кафедри факультетської терапії, кафедри внутрішньої медицини № 1, яку останні понад чотири роки очолюєте.

Свідченням багатогранності Вашого таланту є робота впродовж семи років деканом факультету сестринської справи.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-те-

рапевта, досвідченого педагога і вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, організаторські здібності, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як кураторки студентських груп, відповідальної за наукову та лікувальну роботу кафедри, лекторки товариства «Просвіта».

Ваша професійна й громадська діяльність відзначені грамотами Міністерства ос-

віти і науки, Міністерства охорони здоров'я, Кабінету Міністрів України, обласної ради, міського управління охорони здоров'я, грамотами та подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Надіє Василівно,



Професорка Надія ПАСЕЧКО з колективом кафедри внутрішньої медицини №1



міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

*Хай сміється доля, мов калина в лузі,
У родиннім колі, серед вірних друзів,
Хай крокують поруч вірність і кохання,
Хай здійсняться мрії і усі бажання!*

Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

У ЗДОРОВ'І Й РАДОСТІ БАГАТО ЛІТ ПРОЖИТИ!

У ці серпневі дні відзначили ювілейну дату працівники господарського підрозділу – **прибиральниця Олександра Іванівна Кукуруза та електромонтер Василь Маркіянович Мельник**. Колектив господарської служби щиро вітає ювілярів. «У ваше ювілейне день народження зичимо радісних світлих днів у колі родини, приємних усмішок від людей, натхненної праці та нових захоплюючих вражень. Міцного здоров'я, веселого настрою, благополуччя та Божої ласки вам! Нехай кожний день вашого життя буде наповнений добром. Нехай життя ніколи не здає вам прикрощів та негараздів, а стелиться широкою дорогою за обрій мрій та бажань.

З ювілеєм!

*У цей прекрасний ювілей
Хай доля Вам сміється журавлина,
Поля розлогі колосом цвітуть.
Нехай червоні ягоди калини
Щасливу осявають путь.
Нехай дає наснаги Вам земля,
Десятки літ ще мріяти,
любити,
Хай рідна пісня серце окриля,
В здоров'ї й радості багато літ
прожити!*

ЯК ПОЛІПШИТИ СТАН ОРГАНІЗМУ ЗА ГІПОТОНІЇ

Лариса ЛУКАЦЬУК

ОСТАННІМИ РОКАМИ ВЕЛИКУ УВАГУ МЕДИКИ ПРИДІЛЯЮТЬ ПРОБЛЕМИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ, ЇЇ ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННЮ, В ТОЙ ЧАС, КОЛИ ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ ПОТЕРПАЄ ВІД АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПОТОНІЇ ТА ЇЇ НАСЛІДКІВ. ДЕТАЛЬНІШЕ РОЗПОВІСТИ ПРО ЦЮ НЕДУГУ ТА ДАТИ ПОРАДИ ГІПОТОНІКАМ ПОПРОСИЛИ ДОЦЕНТКУ КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №1 ТНМУ ІМЕНІ ІВАНА ГОРБАЧЕВСЬКОГО ІРИНУ САВЧЕНКО.

— Знижений артеріальний тиск (гіпотонію) або ж артеріальну гіпотензію визначають, якщо верхня межа його (систолічний тиск) знижується нижче 90 мм.рт.ст., а нижня межа (діастолічний тиск) — нижче 50 мм.рт.ст., — пояснює лікарка. — Взагалі ж артеріальна гіпотонія може бути первинною та вторинною. Первинна (есенціальна) гіпотонія зумовлена спадковою схильністю до зниження артеріального тиску (фізіологічна гіпотонія) або хронічним захворюванням — вегетосудинною дистонією. Для людини такий рівень тиску стає звичним, і вона навіть не підозрює, що в її органах і системах відбуваються зміни, які негативно позначаються на здоров'ї. Про цей стан

свідчать симптоми: слабкість, млявість, запаморочення, підвищена втомлюваність, головний біль, знижений артеріальний тиск. У деякого навіть спостерігають запаморочення під час різкої зміни положення тіла, ситуаційні запаморочення. Інколи гіпотонія може мати важкий перебіг і супроводжуватися втратою свідомості. Тоді хворому призначають медикаментозне лікування.

Щодо вторинної гіпотонії, то вона виникає вже як симптом важких інфекційних захворювань, гострих захворювань органів черевної порожнини, інфаркту міокарда, серцевої недостатності, тромбоемболії легеневої артерії та інших недуг. Часто розвивається на тлі вроджених і набутих вад серця, міокардиту, деяких захворювань органів дихання, виразки шлунка й дванадцятипалої кишки, холециститу, хронічного гепатиту, онкологічних новоутворень, захворювань крові, дистрофії, гіповітамінозу, наприклад, за нестачі вітамінів Е, С, групи В і, зокрема, пантотенової кислоти (В₅). Крім того, гіпотонічною реакцією можуть супроводжуватися певні види аритмій, алергій, отруєнь, прийом деяких знеболювальних засобів, оперативні втручання на органах черевної порожнини, грудної клітки тощо.

У людей похилого віку може спостерігатися атеросклеротична гіпотонія, спричи-

нена порушенням прохідності судинного русла внаслідок його ураження атеросклеротичними бляшками.

Одна з основних ознак гіпотонії, за словами Ірини Савченко, головний біль. Характер головного болю при цьому може бути різним. Найчастіше — це тупий та тиснучий біль, інколи нападopodobний, пульсуючого характеру. Поряд з головним болем може спостерігатися почаше-



не серцебиття (більше 90 уд./хв) й виникати відчуття холоду, аж до тремтіння. Основною особливістю головного болю при гіпотонії є його інтенсивність. Досить часто він з'являється після розумового або фізичного перенапруження, а також після сну, особливо денного.

Чіткої локалізації головного болю немає: може й усю голову охопити, й виникати в різних її частинах — лобній, потиличній, тім'яній. Зазвичай головний біль при гіпотонії

супроводжується позіханням, нудотою й навіть блюванням.

Профілактика полягає в дотриманні здорового способу життя (зокрема, відмові від шкідливих звичок), раціональному харчуванні (не переїдайте, вживайте здорову їжу — варену, тушковану, печену), не їжте напівфабрикати, хот-доги, фаст-фуду тощо). Запобігти гіпотонії допоможе дотримання виваженого раціонального режиму праці та відпочинку, уникнення стресових ситуацій, фізичні вправи, які зміцнюють судини (плавання, ходьба, танці тощо). Корисними для людей зі зниженим артеріальним тиском будуть масаж і контрастний душ, загартування, поїздки на

потрібно проводити своєчасно й обов'язково під контролем лікаря-кардіолога.

Народні засоби від зниженого тиску. Народна медицина пропонує численні засоби для лікування гіпотонії. Можна готувати самостійно лікарський засіб із суміші рослин, використовуючи для цього (у різній комбінації та пропорціях) квіти глоду колючого, корінець кульбаби, корінець елеутерококу колючого, хвощ польовий, кореневище татарського зілля, сухі плоди лимонника китайського, сік алое, ягоди ялівцю. Також можна приймати сік селери, або приготувати лікарський засіб з цмину піщаного. Вже через 3-4 дні у вас підвищиться тиск. Існує ще такий чудовий засіб, який виготовляється з усім відомого татарнику звичайного. Дуже ефективні ліки в разі гіпотонії можна приготувати зі звичайних лимонів.

Серед безпечних для самостійного застосування лікарських препаратів слід відзначити пантокрин, який зазвичай добре переноситься і вводиться внутрішньом'язово або підшкірно дорослим по 1 мл один раз на добу протягом двох днів, а потім — у дозі 2 мл один раз на добу. Курс лікування становить 15-20 днів.

Якщо самопочуття погіршилося на вулиці або в транспорті, тоді слід зробити масаж пальців — біологічно активні точки знаходяться на мизинці та вказівному пальці правої руки біля кореня нігтя.

Сприятливий вплив мають соляні ванни (40 г кухонної або морської солі на літр води), температура води 32-34°C, тривалість — 10-12 хвилин, на курс — 12 процедур.

СМАЧНОГО!

ПРИГОТУЙТЕ СТРАВИ З КАБАЧКІВ

КАБАЧКИ В ДУХОВЦІ

Кабачки — 1 кг, олія або масло вершкове — 1 ст. ложка, кетчуп — 1-2 ст. ложки, майонез — 1-2 ст. ложки, часник — 1-2 зубчики, кріп, сіль — за смаком.

Кабачки миємо й чистимо гострим ножом, споліскуємо та нарізаємо кружальцями завтовшки 1-1,5 см, трохи солимо.

Деко змащуємо олією та викладаємо кабачки. Верх кружечків змащуємо майонезом або кетчупом (можна зробити суміш з кетчупу та майонезу). Для тих, хто хоче, щоб страва була менш калорійною, кабачки можна змастити невеликою кількістю олії.

Розігріваємо духовку до 190

градусів і ставимо туди деко з кабачками на 20 хвилин.

Печені кабачки викладаємо на тарілку. Додаємо приправи за смаком.

ЗАПІКАНКА З КАБАЧКІВ

Кабачки — 2 шт., помідор — 1 шт., сир твердий — 100 г, борошно — 2-2,5 склянки, яйця — 3 шт., сіль, перець чорний мелений, зелень рубана (сушена чи свіжа) — за смаком.

Натираємо кабачки та сир на великій тертці. Нарізаємо помідори кільцями. Змішуємо кабачок, борошно, яйця, зелень, сіль і перець. Змащуємо форму для запікання олією й виливаємо туди готову суміш. Зверху акуратно викладаємо кільця помідора.

Розігріваємо духовку до 180

градусів і ставимо в неї форму. Час випікання — 25-30 хвилин. Відтак вийміть форму з духової шафи, посипте запіканку сиром і поставте назад ще хвилин на п'ять.

КАБАЧКИ ТУШКОВАНІ

Кабачки молоді — 1 кг, морква — 1 шт., цибуля ріпчаста — 1 шт., томатна паста — 1-2 ст. ложки, часник — 2-3 зубчики, сіль — 1 ч. ложка, чорний мелений перець — 1 щіпка, олія — 30 г.

Відрізаємо хвостики й миємо кабачки, потім нарізаємо кубиками. Чистимо та дрібно нарізаємо часник. Чистимо й миємо цибулю, нарізаємо кубиками. Чистимо та миємо моркву, нарізаємо соломкою.

У розігріту пательню нали-

ваємо трохи олії та викладаємо томатну пасту. Обсмажуємо 1-2 хвилини.

Викладаємо цибулю, моркву і часник. Тушкуємо протягом 4-5 хвилин.

Додаємо на пательню кабачки, накриваємо кришкою й залишаємо на 20 хвилин. Періодично необхідно помішувати кабачки, щоб вони не пригоріли.

Солимо й перчимо до смаку.

КАБАЧКОВІ ОЛАДКИ

Кабачок — 0,5 шт., зелень, яйце — 1 шт., спеції.

Кабачок миємо й натираємо на тертці, зелень дрібно ріжемо. Все змішуємо. В цю суміш додаємо яйце та спеції. Все добре перемішуємо.

На сухій пательні смажимо оладки.

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕНІ ІЗ СИРОМ

Кабачки — 2 шт., яйця — 2 шт., сметана — 3 ст. ложки, гірчиця — 1 ч. ложка, сир — 150 г, сіль, перець, часник, зелень — за смаком

Миємо, чистимо кабачки й нарізаємо дрібними кубиками. Відразу перчимо та солимо за смаком, а також додаємо трохи тертого часнику.

Миємо та дрібно нарізаємо зелень, додаємо до кабачків.

Окремо змішуємо сметану й гірчицю, додаємо три столові ложки тертого сиру. Все добре перемішуємо.

Збиваємо два яйця та змішуємо зі сметанно-сирною сумішшю. Соус готовий.

У суху форму викладаємо рівномірно кабачки, заливаємо соусом.

Розігріваємо духовку до 200 градусів, ставимо кабачки на 35 хвилин.

КАВУНОВИЙ КУРОРТ

ЯКЩО РАНИШЕ БАШТАННІ КУЛЬТУРИ БУЛИ ПЕРЕВАГОЮ МЕШКАНЦІВ ПІВДЕННИХ КРАЇВ, ТО ЗАРАЗ ЇХ МОЖНА ЗУСТРІТИ В НАШИХ ШИРОТАХ. ХТОСЬ ВИРОЩУЄ ЇХ НА СВОЇЙ ДАЧНІЙ ДІЛЯНЦІ ПОРУЧ З КАРТОПЛЕЮ ТА ОГІРКАМИ, А ДЕХТО НЕ ПОЛІНИВСЯ Й СТВОРИВ НАВІТЬ НЕВЕЛИЧКИЙ БАШТАНЧИК І ЛАСУЄ ТЕПЕР КАВУНАМИ ТА ДИНЯМИ «ВЛАСНОГО ВИРОЩУВАННЯ».

Кавуни містять залізо, магній, калій, натрій, кальцій, фосфор, фолієву, нікотинову, аскорбінову кислоти, легкозасвоювані цукри, мінеральні солі, клітковину, вітаміни В₁, В₂, С, каротин. Їх рекомендують уживати за недокрів'я, атеросклерозу, запальних процесів. Плоди розріджують кров і сприяють кровотворенню. Сік помічний у разі сечокам'яної хвороби та інших хвороб нирок. Його краще пити між прийомом їжі протягом усього дня. Аби насолоджуватися цілорічно цим цілющим нектаром, його можна заморозити.

До того ж кавуни швидко відновлюють антитоксичну функцію печінки й дуже корисні тим, хто перехворів на жовтуху. Якомога більше треба їсти плід хворим на склероз, подагру, артрит, ревматизм, ожиріння. Проте користь цієї ягоди не обмежується лише м'якоттю, цілющу дію мають шкірки та насіння. Зокрема, кавунові шкірки широко застосовують у народній медицині. Наприклад, настій шкірок активізує роботу мікроорганізмів товстої кишки, помічний за дисбактеріозу та ін.

РЕЦЕПТИ ВІД БАГАТЬОХ НЕДУГ

У разі артриту слід уживати щодня по 3-4 скибки кавуна

одночасно з медикаментозним лікуванням.

Позбутися печії допоможе 1 склянка кавунового соку.

У разі ангіни в перші чотири дні корисно полоскати горло 0,25 склянки соку чотири рази на добу.

За вегетосудинної дистонії та остеохондрозу помічні ванни: покласти у ванну з температурою води 37°C 200 г свіжого кавуна зі шкіркою й 200 г кухонної солі. Приймати такі ванни слід 20 хв. Курс – 15 процедур, через день.

У разі запалення товстої кишки п'ять ст. л. висушених і подрібнених шкірок залити двома склянками окропу, накрили кришкою й дати охолонути. Перецідити. Приймати по 0,5 склянки чотири рази на день.

У разі болю голови маленькими ковтками, не поспішаючи, випити дві склянки кавунового соку. А до чола прив'язати грубу кавунову шкірку.

Діатез: 2 ст. л. кавунових шкірок залити 0,5 л води, кип'ятити 5 хв. на слабкому вогні, настояти 2-3 години, перецідити; приймати по 0,5 склянки за 30 хв. до їди тричі на день.

Шемічна хвороба серця: сік двох яблук змішати з такою ж кількістю соку кавунів, приймати щодня в осінній період.

За геморою до гемороїдальних вузлів рекомендується прикладати тампони, змочені в кавуновому соку: добре зупиняють кровотечу.

Кашку з кавунової м'якоті слід наносити на рани в разі шкірних захворювань, для швидшого загоєння гнійних ран.

Кишкові паразити. Свіже кавунове насіння потовкти важким предметом, аби його розчавити, а не розтерти в порошок. На 1 л води взяти 100 г насіння, кип'ятити протягом 45 хв. на слабкому вогні, потім перецідити.

Приймати тричі на день по 200-250 мл, бажано через 1-2 години після прийому їжі. Курс – 1 тиждень.

У разі маткових кровотеч висушене кавунове насіння перемолоти на млинку для м'яса й змішати з молоком у пропорції



1:10. Протягом дня випивати дві склянки суміші між прийомами їжі.

Кавунове «молочко»: насіння розтерти в холодній воді в пропорції 1:10. Приймати кожні дві години по 1 ч. л. (можна додати цукор чи фруктовий сироп) для зниження температури тіла та як глістогінний засіб.

За каменів у печінці та сечовому міхурі шкірки кавунів нарізати невеликими часточками (1,5x1,5 см) й висушити в тіні чи духовці, потім подрібнити, залити водою (1:1), кип'ятити на слабкому вогні 30 хв., охолодити; приймати по 1-2 склянки 3-5 разів на день до їди.

У разі циститів, нефритів, піелонефритів, уратних та оксалатних каменів у нирках слід з'їдати по 2-2,5 кг зрілих кавунів на день чи пити сік (на 2 склянки соку – 1 ст. л. меду). Кавуновий сік розчиняє солі й видаляє їх з організму. Однак за фосфат-

них каменів таке лікування не ефективно.

Увага! Якщо в м'якоті кавуна є хоча б кілька жовтих ущільнених ділянок, розміром від 0,3 до 2 см і більше, такий кавун у жодному разі не повинен потрапляти на стіл. Кавуни мають властивість нагромаджувати в собі селітру, фосфор та інші хімікати. «Переогодовані» добривами й пестицидами для швидкого доз-

ЯК ОБРАТИ КАВУН

Насамперед кавун вибирають з огляду на зовнішні ознаки: він має бути не дуже великим, але й не маленьким, найліпші параметри 7-12 кг. Маленькі кавунчики найчастіше – несолодкі, а дуже великі можуть бути нашпиговані нітратами. Під час постукування кавун, як кажуть, має дзвеніти й тріщати під час стискання. Глухий та невиразний звук може означати, що ягода всередині побита чи зірвана зеленою й дозрівала дорогою тощо. На шкірці ягоди не повинно бути вм'ятин і тріщин, репаних місць, через які в кавун можуть проникати й розмножуватися різні бактерії. Шкірка має бути блискучою, без матового нальоту, з чітким смугастим малюнком. Крім того, збоку на кавуні має бути жовта пляма середнього розміру й сухий так званий хвостик (плодоніжка).

І що дуже важливо: не купуйте кавуни поблизу трас, вулиць з інтенсивним рухом, там вони можуть натягтися вихлопних газів і різних шкідливих речовин. Посмакувавши такою ягодою, замість користі можна отримати отруєння. Кавуни мають продавати у спеціально відведених для цього місцях, точка продажу має бути захищена навісом від дощу. Ягоди розміщують на піддонах, на висоті не менше 20 см над землею (підлогою).

Не соромтеся запитувати в продавців про наявність документів, які підтверджують якість ягоди.

Дехто із знавців розрізняє кавуни за статтю: кажуть, що «кавуника» солодша, ніж кавун. Визначають її по кружечку з протилежного боку «хвостика»: у кавунів-дівчаток він плоский і широкий, а в кавунів-хлопчиків – маленький і випуклий.

Придбавши кавун, не кваптеся куштувати його на смак. Перед вживанням вимийте кавун щіткою й витріть рушником. Насолоди вам!

ДИНІ ОЧИСТЯТЬ ОРГАНІЗМ І ДОДАДУТЬ ЗДОРОВ'Я

ДИНІ – СМАЧНІ ПЛОДИ, ЯКІ ДО ТОГО Ж ВОЛОДІЮТЬ БАГАТЬМА КОРИСНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ. ЩЕ АВИЦЕННА ВИКОРИСТОВУВАВ У СВОЇЙ ПРАКТИЦІ М'ЯКОТЬ, НАСІННЯ Й НАВІТЬ ШКІРКИ ЦЬОГО ОВОЧУ.

У динях містяться фолієва кислота, клітковина, а також мінеральні солі. Великий уміст кремнію добре впливає на головний мозок, нерви, кишківник та інші органи травлення. Особливо рекомендують вводити дині в раціон літнім людям. Адже в дині міститься залізо й вони здатні омолоджувати організм. Дуже корисно також вживати дині в



разі серцевих захворювань, застуди, туберкульозу, захворювань нирок і недокрів'я. У невеликій кількості динне насіння та м'якоть мають сечогінну дію й чудово заспокоюють нерви.

Дині також можуть підняти

настрій, оскільки м'якоть містить речовини, що сприяють виробленню гормону щастя. Тому плоди рекомендують вводити до раціону під час депресій. Ще одна користь динь – це каротин, який добре впливає на зір. Достатньо кілька шматочків, щоб поліпшити стан очей.

У сучасній медицині дині використовують здебільшого для очищення кишківника (динна

м'якоть має яскраво виражений послаблювальний ефект), що, до речі, допомагає в боротьбі із зайвою масою тіла. Кілька шматочків дині, як хороша прибиральниця, очищать травний тракт від нагромаджених шкідливих речовин, поліпшують роботу нирок, допоможуть печінці, очищать кров, капіляри, судини, виведуть з органів і тканин зайву кількість води. У сезон потрібно з'їдати не менше двох шматків дині середньої величини щодня, краще між прийомами їжі.

Для тих, хто страждає від стенокардії, сечокиислої діатезу, артриту, хвороб нирок, жовчовивідних шляхів, корисно влаштовувати два дні на тиждень розвантажувальну динну дієту. Протягом дня слід з'їдати по 1,5-2 кг свіжих динь, по 250-200 г цілющої м'якоті за один раз через кожні 1,5-2 години.

Напередодні динної дієти потрібно харчуватися лише овочами, бажано термічно обробле-

ними (овочева рагу, перші страви), і в жодному разі не вживати м'яса й кисломолочних продуктів. Також слід зауважити, що не можна їсти дині на голодний шлунок, але й накидатися на них відразу після їди теж не варто, найліпший час для вживання – через півтори-дві години після їди. Крім того, дині не слід поєднувати зі спиртними напоями, медом, запивати холодною водою, інакше можна отримати здуття кишківника, кольки та пронос.

Після кількох днів динної дієти в людей, які страждають від остеохондрозу, минає біль і поліпшується рухливість хребців.

Увага! Дині не рекомендують вживати хворим на цукровий діабет, у разі виразки шлунка чи дванадцятипалої кишки. Слід зазначити, що переїдання цього овочу може зумовити пронос, а також біль у кишківнику. Матері-годувальниці теж слід обачно їсти дині, аби не спричинити в малюка діарею.

