

СТОР.

2

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ УЛІТКУ

Теплої пори року найчастіше виникає загроза підхопити гострі кишкові інфекції: харчові токсикоінфекції, гастроентероколіти, сальмонельоз, дизентерію, ботулізм і навіть черевний тиф та холеру. Ці захворювання виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, їжу.



СТОР.

3

ЮЛІЯ ШУФЛЯК: «НАМАГАЮСЯ РОЗШИРИТИ МЕЖІ СВОЄЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Дівчина народилася в родині лікарів. Ще в молодших класах вона вирішила: обов'язково стане, як тато акушером-гінекологом. Але життя вносить свої корективи й наразі вона завершила перший рік навчання в інтернатурі за спеціальністю «внутрішня медицина».



СТОР.

5

ОПЕРАЦІЙНУ ЗМІНИЛА НА ЗНІМАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Лікарка Олена Якимчук каже, що для неї зйомки в масових сценах фільму «Довбуш» стали дуже цікавим досвідом. «Опинитися по той бік камер варто бодай раз у житті. З цієї хвилини почнете сприймати кіно по-іншому», – запевняє вона. Творці стрічки залучили понад три сотні осіб до масових сцен.



СТОР.

6

ДОДАТКОВІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ ПОРОЖНИНИ РОТА В КОМПЛЕКСІ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ

Рациональна гігієна порожнини рота є одним з головних індивідуальних профілактичних заходів, яка цінна тим, що містить в собі одночасно етіотропні та патогенетичні механізми профілактики. Нині розроблено багато сучасних і різноманітних засобів догляду за ротовою порожниною.



СТОР.

7

ЯКІ ПРОДУКТИ СПОЖИВАТИ, ЩОБ ДОВШЕ ЗАЛИШАТИСЯ МОЛОДИМ

Ще ніхто не уник наслідків природного процесу, який називають старінням. Та все ж їх можна відтермінувати й мінімізувати за допомогою деяких продуктів харчування свого раціону. До таких продуктів дієтологи віднесли й ті, що можуть бути в нашому раціоні чи не щоденно, а інші є сезонними. Але деякі можна заморозити та споживати впродовж всього року.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№7 (204) 27 ЛИПНЯ 2021 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

З НАШОЇ ПОШТИ

НАТАЛІЯ ГОРБАНЬ: «ГОЛОВНЕ ЗАРАЗ ДЛЯ МЕНЕ – ЗГУРТУВАТИ КОЛЕКТИВ, ЩОБ УСЕ ЗЛАГОДЖЕНО ПРАЦЮВАЛО»



Наталія ГОРБАНЬ – старша медсестра ендокринологічного відділення університетської лікарні

ЧИТАЙТЕ
на стор. 4

ХАЙ У РОБОТІ ВСЕ БУДЕ ЛЕГКО ТА ГЛАДКО!

Ярослав ДЕНЕКА,
м. Бережани

– Хворію на Лаймбореліоз. Тому часто лікуюся у ревматологічному відділенні університетської лікарні. Моя лікарка Олександра Маховська – чудовий фахівець.

Дуже важко підібрати відповідні слова, щоб віддячити їй за чуйне серце, за її працю. Навіть якщо зібрати всіх людей планети й в один голос вимовити слова подяки – цього буде мало! Адже ви, Олександро Степанівно, даруєте хворим людям – здоров'я! А це – неоціненне багатство, яке неможливо придбати ні за які гроші! Хай у роботі все йде легко та гладко, щоб люди йшли від вас здоровими та повними щастя й вдячності.

Окремо дякую медичним сестрам, молодшим медичним сестрам, лаборантам за працю та терпіння. Бажаю їм здоров'я й Божого благословіння! Нехай збудуться всі ваші задуми, а віра та оптимізм завжди залишаються з вами!

Юрій ФЕДОРІВ,
м. Тернопіль

– Опублікуйте, будь ласка, подяку моїй лікуючій лікарці Жанні Антюк та всьому медичному персоналу ревматологічного відділення.

Хочу висловити найтепліші слова вдячності представникам найгуманнішої у світі професії, тим, хто, не шкодуючи зусиль і часу, бере на себе важкий тягар людського болю та страждань, оберігає найцінніше, що є в людини – її життя. Прийміть побажання міцного здоров'я та щастя вам, вашим рідним і близьким.

Сердечно дякую за вашу віддану працю, безмежне милосердя, професійність, високу моральність та лікарську честь. Хай усе добре, зроблене з душею та натхненням, повертається до вас сторицею! Нехай кожна мить життя радує своєю неповторністю!

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

КОНСУЛЬТАЦІЯ

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ УЛІТКУ

Лариса ЛУКАШУК

**ТЕПЛОЇ ПОРИ РОКУ
НАЙЧАСТІШЕ ВИНИКАЄ
ЗАГРОЗА ПІДХОПИТИ
ГОСТРІ КИШКОВІ
ІНФЕКЦІЇ: ХАРЧОВІ ТОКСИКОІНФЕКЦІЇ, ГАСТРО-
ЕНТЕРОКОЛИТИ, САЛЬМО-
НЕЛЬОЗ, ДИЗЕНТЕРІЮ,
БОТУЛІЗМ І НАВІТЬ ЧЕ-
РВНИЙ ТИФ ТА ХОЛЕРУ.**

Кишкові інфекції – це група інфекцій, які викликають захворювання травного тракту з такими клінічними проявами, як підвищення температури тіла, пронос, блювання, – каже лікарка-гастроентерологиня університетської лікарні Олександра Юровська. – Ці захворювання виникають внаслідок вживання заражених продуктів або води, які проникають в організм людини через брудні руки, їжу. Зауважте, що наявність збудників, їх розмноження в продуктах харчування практично не впливають на смакові якості наїдків. Непоодинокі випадки, коли кишкові інфекції виникають унаслідок вживання продуктів, придбаних на стихійних ринках, у місцях несанкціонованої торгівлі або з тих харчів, що пройшли недостатню термічну обробку. Більшість спалахів виникає через недотримання санітарно-гігієнічних вимог, бувають випадки, коли носіїв кишкових інфекцій залучають до приготування страв у закладах громадського харчування, на гостинах, урочистостях тощо.

За словами лікарки, кишкові інфекції можна віднести до справжніх сезонних захворювань, пік яких припадає на літній період. Причин такої сезонності кілька: влітку ми частіше п'ємо непереварену воду, споживаємо свіжі овочі й фрукти, які не завжди ретельно вимиті та знезаражені, літньої пори харчові продук-

ти, особливо – м'ясо, молоко, риба псуються швидше, хоча ознаки цього можуть бути практично непомітні.

Улітку з'являється велика кількість комах – переносників інфекції (доведено, наприклад, що на тілі однієї мухи переміщується до 10 мільйонів бактерій!). Залишається лише гадати, скільки з них хвороботворних.

А ще постійний стрес, неправильне харчування, тривале лікування антибіотиками призводять до ослаблення природного захисту й ми стаємо жертвами кишкової інфекції.

– Як же відбувається зараження?

– З водою, їжею, через погано вимиті руки в рот потрапляють віруси та бактерії. Потім ці мікроби транспортуються в шлунок і кишківник, де починають активно розмножуватися та продукують різні токсини. Ці речовини порушують проникність клітинних мембран, втручаються в хід біохімічних процесів, призводять до дисбалансу важливих солей, мінеральних речовин і втрати вологи.

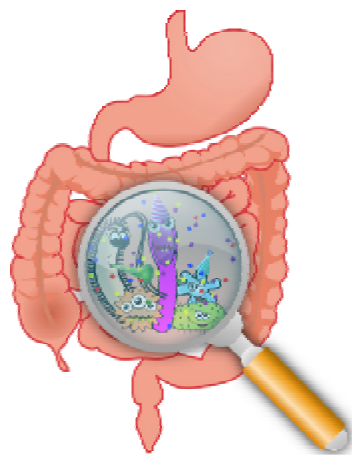
– Якими є перші симптоми?

– Неприємності починаються із загальної млявості, слабкості, поганого апетиту, можливе відчуття тяжкості в шлунку, головний біль, утомля в очах. Трохи пізніше настає блювання, діарея, біль у ділянці живота, можливо, висока температура, озноб. Час від зараження людини до перших клінічних проявів захворювання триває від кількох годин до 2-3 діб.

– Чим небезпечні кишкові інфекції?

– Часті позиви та порушення стільця – рідч неприємна. Але найбільша небезпека кишкових інфекцій криється у

швидкому зневодненні організму. Справа в тому, що з блювотою та рідкими випорожненнями ми втрачаємо дуже багато вологи, а порушений баланс іонів натрію й калію заважає швидкому відновленню водних ресурсів.



Порушення водного обміну призводить до колапсу серцево-судинної системи, порушення роботи нирок, сплутаності свідомості. Скажімо, в малюків та людей літнього віку кишкова інфекція може навіть завершитися летально.

– На що спрямоване лікування цієї патології?

– Лікування кишкових інфекцій здійснюється в кількох напрямках: це нейтралізація токсинів, відновлення водного балансу, а також знищення патогенних мікробів. Слід зазначити, що блювота та діарея – це, так би мовити, захисні реакції, в такій спосіб організм хоче позбутися сторонніх речовин. Саме тому не слід стримувати блювоту, а, навпаки, корисно її викликати. Крім того, лікувальні заходи починаються з промивання кишківника. Для цього необхідно використовувати переварену прохолодну воду (20-25 градусів). Після процедури час братися до медикаментозного лікування. Для нейтралізації токсинів та усуну-

нення діареї згодяться насамперед сорбенти. Це всім відомі активоване вугілля (переважно в порошку, він має кращу адсорбувальну здатність), «Смекта», «Поліфепан», «Атапульгіт», «Ентеросгель».

Щоб не провокувати розвиток бактерій, на час гострих симптомів інфекції краще практично відмовитися від їжі. Не зашкодять пісні вівсяна та рисова каші. Вони діють заспокійливо на роздратований кишківник.

Щоб заповнити запаси мікроелементів і відновити водний баланс, необхідно пити переварену воду з вмістом різних солей. Такі суміші можна придбати в аптеці. Це – «Оралит», «Цитроглюкосолан», «Регідрон», «Бегідрон». Такі розчини необхідно приймати по кілька ковтків з інтервалом 10-15 хвилин. Узагалі багато пити, до того ж часто, але невеликими порціями – запорука успішного одужання. Пийте чай, компот із сухофруктів, трав'яний чай.

– Відчувши перші симптоми кишкового нездужання, багато хто за звичкою поспішає за антибіотиками.

– Це не цілком правильне рішення, тому що лише частина кишкових інфекцій викликана присутністю в кишківнику бактерій. Велика частка захворювань пов'язана з вірусами (на які антибіотики не діють), або з токсинами, які надійшли вже з їжею.

Антибіотики в цих випадках неефективні, до того ж вони порушують дружню, природну мікрофлору кишківника, уповільнюючи одужання й відновлення нормальної функції шлунково-кишкового тракту.

Узагалі ж з приводу прийому антибіотиків слід проконсультуватися з лікарем і провести точну діагностику: чим

викликана кишкова інфекція в кожному конкретному випадку.

Нині популярним є прийом нових препаратів, які активізують, відновлюють корисну мікрофлору кишківника та допомагають перемогти патогенні бактерії. До таких еубіотиків належать «Біфідумбактерин», «Лінекс», «Лактобактерин», «Лактуфільтрум», «Лацјум», «Симбітер».

– Коли необхідно терміново звернутися до лікаря?

– Якщо блювота настільки сильна, що не можете споживати рідину (такий стан може призвести швидким виснаженням запасів вологи), дуже висока температура (велике навантаження на серце), у випорожненнях присутня кров.

Доцільно відвідати лікаря, якщо хворий – літня, ослаблена людина. Зазначимо, що симптоми кишкових інфекцій подібні з іншими важкими захворюваннями (наприклад, онкологією шлунково-кишкового тракту), тому якщо стан хворого не поліпшується, необхідно звернутися за кваліфікованою медичною допомогою.

– Якими є основні засоби профілактики кишкових інфекцій?

– Щоб уникнути кишкових інфекцій: мийте руки перед прийманням їжі, літньої пори утримайтеся від вживання кондитерських виробів з кремом, приготуваним на свіжих яйцях, зберігайте сире м'ясо та рибу окремо від готових страв у холодильнику, ретельно промивайте фрукти, овочі, зелень (щоб позбутися від непомітних оку забруднень, зелень краще замочити на 5-7 хвилин у слабо-солевому розчині), салати зі свіжих овочів зберігайте не більше кількох годин, намагайтеся вживати лише свіжо-приготовлену їжу, коли купуєте м'ясні й молочні продукти, віддавайте перевагу фабричній упаковці, обов'язково переконайтеся в терміні придатності; пийте тільки переварену воду або «мінералку», придбану в добре відомих крамницях.

ЗВАЖТЕ

ЯКА ШВИДКІСТЬ ХОДЬБИ ОПТИМАЛЬНА ДЛЯ ДОВГОЛІТТЯ

Уже не таємниця, що швидка ходьба безпосередньо пов'язана з більш тривалим життям. Але вчені стверджують, що правило працює лише з тими, хто може подолати за шість хвилин максимальну відстань, не

зупиняючись і не відпочиваючи.

Згідно з дослідженням, опублікованим в американському журналі клінічного харчування, для тих, хто робить 20-хвилинну прогулянку щодня, ризик ранньої

смерті знижується на понад 30 відсотків.

«Люди, які швидко ходять, можуть жити на 20 років довше. Завдяки таким прогулянкам у них поліпшується стан серцево-судинної системи, що є показником ефективності роботи серця та здатності використовувати кисень», – розповів Том Єйтс з британського університету Лестера.

У новому дослідженні, опублікованому в JAMA, вчені вирішили з'ясувати, як швидка ходьба впливає на пацієнтів, які страждають від захворювання периферичних артерій. В результаті роботи було встановлено, що більш висока швидкість ходьби пов'язана з полегшенням болю та інших симптомів стану.

За словами фахівців, оптимальним показником є здатність людини пройти за шість хвилин від 400 до 700 метрів (4-7 км/год) – у цьому випадку можна мовити про добру фізичну підготовку. Але медики зазначають, що бал може змінюватися залежно від статі, віку чи стану здоров'я.

ЮЛІЯ ШУФЛЯК: «НАМАГАЮСЯ РОЗШИРИТИ МЕЖІ СВОЄЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ»

Лариса ЛУКАЦЬУК

ЮЛІЯ ШУФЛЯК НАРОДИЛАСЯ В РОДИНІ ЛІКАРІВ. ТОЖ ІЗ ДИТИНСТВА ЗНАЛА ВСЕ ПРО ХВОРОБИ, ОПЕРАЦІЇ, ХІРУРГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ВИЇЗДИ «ШВИДКОЮ» ВНОЧІ. ЩЕ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ ВОНА ВИРІШИЛА: ОBOB'ЯЗКОВО СТАНЕ, ЯК ТАТО АКУШЕРОМ-ГІНЕКОЛОГОМ І ДОПОМАГАТИМЕ ЛЮДЯМ. АЛЕ ЖИТТЯ ВНОСИТЬ СВОЇ КОРЕКТИВИ Й НАРАЗІ ВОНА ЗАВЕРШИЛА ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ В ІНТЕРНАТУРІ ЗА СПЕЦІАЛЬНОСТЮ «ВНУТРІШНЯ МЕДИЦИНА».

– Юлю, а не шкодуєте, що обрали не ту спеціальність, про яку мріяли?

– Аніскільки. Я, звісно, хотувалася стати акушеркою-гінекологинею, як тато, бо ще змалечку він брав мене на операції, багато своїх знань передав. Коли вже навчалася в університеті, то до п'ятого курсу була зорієнтована саме на цю спеціалізацію. Але всі плани змінила пандемія. Так трапилося, що я пів року провела в гастроентерологічному відділенні. А до цього у нас вела заняття чудова викладачка – Тетяна Василівна Бойко, яка й залюбила мене у терапію. І коли завершився цикл навчання під її наставництвом, то я вже потрапила у полон внутрішньої медицини, кардинально змінила власні плани й вирішила обрати саме цю спеціалізацію, про що аж ніяк не шкодую. Навпаки, дедалі більше впевнююся, що зробила правильний вибір.

– Як прийняли вас у колективі університетської лікарні? Розкажіть, як організована робота інтернів?

– Пандемія наробила дуже великого лиха в усьому світі, але саме такі критичні ситуації, змінюючи усталені правила у суспільстві, змушують швидко переформатовуватися та вчитися жити в нових умовах. Це я до того, що інтернатуру ми вже проходили цілком по-іншому, ніж зазвичай: замість практики в другій міській лікарні та декількох інших відділеннях університетської, навчалися дистанційно. Своєрідним бонусом для мене стала можливість практики в гастроентерологічному відділенні, яке, на щастя, відкрили для пацієнтів і для інтернів – також. Так я пів року стажувалася в цьому медичному підрозділі й

дуже тішуся, бо стільки знань, досвіду тут здобула за такий невеликий термін.

– Хто став вашим наставником у гастроентерологічному відділенні?

– Чула колись такий вислів, що трапляються в житті інколи люди, які здатні змінити в тобі цілий світ. Власне, так сталося, коли потрапила до гастроентерологічного відділення. Влилася в медичну круговерть уже з перших днів, завдячуючи хорошій команді старших колег, які прийняли мене у свою лікарську родину. Однокурсники розповідали, що не завжди так буває, а часом й навпаки. До інтернів тут добре ставлення. Лікарі намагаються навчити, підтримати, медичні сестри, не порушуючи меж професійного простору, також іноді щось намагаються підказати й це додає впевненості та бажання досягати нових вершин. Незвичайно пощастило мені з наставницями – у мене їх дві. Це завідувачка відділення Галина Олександрівна Хомин і лікарка-гастроентерологиня Леся Богданівна Юровська. Вони дуже багато зробили для мого професійного зростання: допомагають опанувати цю науку, а також відчутти «смак» уже власних досягнень. Для майбутнього лікаря це дуже важливо. Мої наставниці – це зразок лікаря сучасної доби, вони висококласні фахівчині, бо досягають добрих результатів у лікуванні, а також яскраві особистості. Різні за характерами, але одна риса в них спільна – це людяність у ставленні до пацієнтів, персоналу. В цьому відділенні я знайшла лікарів, професіоналів, на яких варто рівнятися, запозичувати їхній досвід. Вони часто виїждять на професійні курси, майстер-класи до різних міст України та за кордон, і все що є нового в лікуванні захворювань кишково-шлункового тракту застосовують у своїй практиці. Навіть під час пандемії, коли відділення не працювало, лікарі не сиділи без роботи, а навчалися, відвідували онлайн-трансляції, відеоконференції, вебінари, аби поповнити знання.

У липні в мене відпустка, втім, я практично щодня у відділенні, бо пацієнтів з різними патологіями шлунково-кишкового тракту чимало, тож робота є. Намагаючись розширити межі своєї професійної компетентності, освоюю й метод ультразвукової діагностики. Часто буваю в кабінеті УЗ-діагностики, вивчаю патологію «на екрані» монітора, бо є сподівання, що в майбутньому й в нас, як за кордоном, кожен вузький спеціаліст буде сам виконувати певні інструментальні дослідження, щоб не залежати від іншого фахівця. Хочу пройти курси УЗ-діагностики, аби професійно проводити це обстеження.

– Розкажіть, будь ласка, про роботу гастроентерологічного відділення університетської лікарні, про пацієнтів цього підрозділу.

– Це є хворі з важкими розладами кишково-шлункового тракту, органів гепатобіліарної системи. Лікують тут пацієнтів з гепатитами, цирозами, тих, у кого неспецифічні

виразкові коліти. Є певний відсоток хворих з неспецифічними виразковими колітами, які розвинулися після лікування коронавірусної інфекції. Чимало людей скеровують до нас з псевдомембранозним колітом, який виникає внаслідок того, що пацієнти вживали велике розмаїття препаратів, аби подолати коронавірус, що й спричинило таку проблему. До слова, лікарі відділення нині удосконалили схему лікування цієї патології та доволі успішно її долають.

– Останніми роками на телебаченні з'явилося чимало телесеріалів про лікарів, інтернів. Як їх сприймаєте?

– Переглянула кілька серій телесеріалу «Доктор Хаус», було цікаво споглядати за роботою лікарів та гуру американської медицини – доктора Хауса, який вирішує складні клінічні випадки. Мені



більше імponує багатосерійний фільм «Анатомія Грей» про те, як з недосвідчених інтернів виростають кваліфіковані фахівці. Цікавими є деякі клінічні випадки, відтворені у серіалі, хоча не можу стверджувати, що він викликає в мене якесь особливе захоплення. Як і в більшості художніх продуктів такого стибу, там усе доволі гіперболізовано – інтерни самостійно виконують складні операції, які не під силу досвідченим хірургам, тощо. Взагалі ж серіал цікавий, де що з нього можуть почерпнути студенти початкових курсів, яким він, напевне, також до вподоби.

– Окрім перегляду фільмів і читання художньої літератури, впевнена, вас цікавлять багато спеціалізованих видань. Які саме книги у колі ваших професійних інтересів?

– Окрім підручників, намагаюся поповнити власні знання з різних джерел, нині є можливість і доступна така спеціалізована література навіть в інтернеті, там можна знайти найсучасніші видання. До речі, й у відділенні є чимало спеціалізованих журналів, зокрема «Сучасна гастроентерологія», видання НАМН України, де можна прочитати багато цікавого та нового у цій сфері – нові препарати, їх доказовість, цікаві інтерв'ю з відомими гастроентерологами України. Щодо спеціалізованих видань, то наше покоління студентів друковані книжки вже рідше бере до рук, бо з першого курсу навчаємося на онлайн-ресурсах, там можна знайти найновішу та розмаїтшу інформацію. Ширші можливості є для тих, хто добре володіє англійською мовою й може скористатися зарубіжними сайтами, на яких розміщені міжнародні чи європейські настанови з лікування.

– Навчання в інтернатурі забирає багато вільного часу, але чи є місце для улюблених занять?

– Найкращий відпочинок для мене – це подорожі та нові враження. Працюю багато й часто допізна затримуюся в лікарні. Отож на улюблені заняття часу залишається обмаль. Найкращий відпочинок для мене – це подорожі та нові враження, особливо – навесні й улітку, я дуже люблю ці пори року. Мандрую Україною, іншими державами. Мені подобаються природні заповідники, архітектура мегаполісів і невеличких містечок, там насолоджуюся витворами відомих

майстрів. Якщо їду до якоїсь країни чи міста, то мушу звідати кожен його куточок, бо лежати на сонці на шезлонгу – не мій варіант. Екскурсії, нові місця, враження – це саме те, чого бажав моя душа. Особливі відчуття отримала, побувавши в Чорногорії, це країна, де гори та море зливаються в неповторну картинку, а від височини захоплює дух. Неперевершено мальовнича місцевість, а піщані гори та височезні скелі своїми вершинами, здається, підпирають небо. Каньйони там неймовірної краси, особливо люблю спостерігати та милуватися природою з вікна автомобіля, так краще проглядається широка панорама краєвидів.

Узагалі ж кожна країна має свої принади, якісь куточки, де затишно, комфортно, скаржимо, побути наодинці із собою чи просто насолодитися місцем і часом. Коли з родиною відпочивала в Туреччині, то особливо запам'ятався храм Святого Миколая. Туди злітаються люди з усього світу в мольбі з розмаїтими проханнями. Екскурсійниця розповідала про жінку, яка роками не могла завагітніти й тільки щира молитва до Св. Миколая допомогла їй виносити дитинку, з якою вона через кілька років знову прибула до храму, але вже зі словами вдячності. В цьому місці дуже сильна енергетика, якась невідома притягальна сила, скрізь відчувається дух і присутність Святого Миколая.

Однією з пам'ятних була подорож до Португалії, там я побачила надзвичайно багато цікавого – це і замки, якими дуже люблю прогулюватися, і парки, що мають особливе ландшафтне оформлення. Ми звикли до дерев, квітів чи якихось екзотичних кущиків у наших парках, а там у все це вкраплені ще й малі архітектурні форми – іграшкові будиночки, пам'ятники, статуї, здається, що потрапив до дивовижної країни з казки Шарля Перо. В цьому парку можна блукати годинами, насолоджуючись витворами людських рук і природи. Це враження на все життя.

– Чи є у вас життєве кредо?

– Зі мною останніми роками завжди присутній вислів неперевершеної Коко Шанель: «Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, доведеться робити те, чого ніколи не робив». Гадаю, він стосується не лише моди, але й медицини.

НАТАЛІЯ ГОРБАНЬ: «ГОЛОВНЕ ЗАРАЗ ДЛЯ МЕНЕ – ЗГУРТУВАТИ КОЛЕКТИВ, ЩОБ УСЕ ЗЛАГОДЖЕНО ПРАЦЮВАЛО»

Мар'яна СУСІДКО

НАТАЛІЯ ГОРБАНЬ – НОВОПРИЗНАЧЕНА СТАРША МЕДСЕСТРА ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ЩОПРАВДА, У ЛІКУВАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ВОНА ПРАЦЮЄ ДАВНО. 13 РОКІВ ТРУДИЛАСЯ МЕДСЕСТРОЮ У ВІДДІЛЕННІ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ. МАЄМО НАГОДУ ПОСПІЛКУВАТИСЯ З НЕЮ.

– Пані Наталю, нове відділення, цілком інша специфіка роботи, не лячно?

– Звичайно я трішки хвилююся, бо новий колектив, велика відповідальність не лише за пацієнтів, а й за працівників. Раніше в мене не було досвіду керівної посади. Проте маю великий досвід у медичній справі, тож, гадаю, впораюся. Відверто кажучи, для мене було несподіванкою моє призначення. Оскільки я тут лише нещодавно, ще не дуже при звичаїлася. Головне зараз для мене – це згуртувати колектив, щоб усе злагоджено працювало. Радію, що зустріли мене доволі тепло, тож разом, гадаю, нам усі труднощі будуть під силу.

– Відділення інтенсивної терапії, де ви раніше працювали, доволі складне. Що взяли для себе й чого навчила вас робота?

– Насамперед навчилася цінувати власне здоров'я. Саме в реанімації дуже тонко відчувається грань між життям і смертю. За 13 років надто багато довелося побачити



Одна з копій сторінки дитячої книжки, яку зробила Наталія Горбань

людського горя, недуг, та найгірше – інколи фатальних ситуацій. Найважче втрачати пацієнтів. До цього неможливо звикнути. Принаймні я так і не навчилася. ДТП, нещасні випадки, спроби самогубства, різке загострення недуги. Чого лише не трапляється й так ледь не кожного чергування. За життя кожного медики борються до останнього. Найбільша винагорода – врятоване життя, щасливі очі рідних та усміхнених пацієнтів. У такі миті розумієш, що працюєш даремно. Що може бути кращим, аніж приносити користь іншим! Чим більше віддаєш добра, тим більше воно повертається.

У медицині не може бути черствих, невдячних, недобрих. Тут така людина працювати не буде. Медсестра – це насамперед милосердя.

– 3 пацієнтами завжди

непросто, як вдається знаходити підхід?

– Треба бути трішки психологом. Тоді розумієш, що саме потрібно сказати людині цієї хвилини, як підтримати, розрадити.

– Не може не запитати, чи медична справа була вашою мрією з дитинства?

– Радше вважаю щасливим збігом обставин. Мені завжди подобалася медицина. Проте вагалася, але потім так склалося, що подала документи до Тернопільського медичного коледжу. Якраз наш випуск був останнім. Так, що мені пощастило.

Це велике щастя мати улюблену роботу, реалізувати себе, розуміти, що завдяки й тобі теж збережене чийсь життя, воно того варте.

– 3 якими труднощами доводиться зіштовхуватися медсестрі під час роботи,

до чого потрібно бути готовим?

– Передусім – нічні чергування, серйозні фізичні навантаження. Буває, на зміні немає часу й хвилини посидіти. Не завжди також можна зустріти Новий рік чи відсвяткувати Різдво, Великдень удома, з рідними. У відділенні завжди має бути черговий лікар і медсестра. Часто трапляються стресові ситуації, хвилювання за пацієнта. Не всі хворі люди можуть проявляти вдячність й адекватно себе поводити. Випадки трапляються різні.

– Ваша колега розповіла, що ви дуже гарно малюєте?

– Малювати я любила ще з дитинства. Але чи так аж гарно, як розповідають, не знаю. Я дуже критична до себе. Маю на телефоні кілька світлин, зараз вам покажу. Це – копія дитячої книжки. Чоловік попросив намалювати для дітей. Раніше він мав таку в дитинстві, дуже йому подобалася, але вона стара, понівечена, тож попросив мене зробити копію. У вільний час стараюся малювати, щоб швидше закінчити її. Знаєте, дуже захоплюю.

А ось дитяча кімната моїх дітей. Я тут стіни розмалювала. Хотіла їх потішити. Таке у мене вийшло (показує фото – авт.).

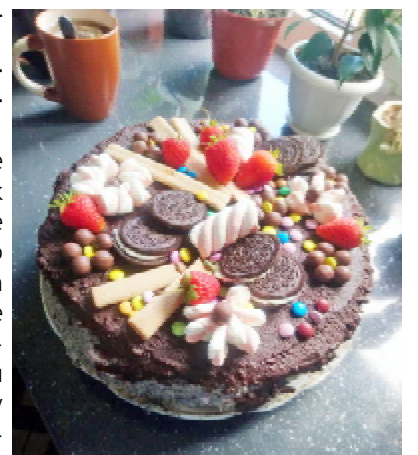
– Чи не хотілося саме малюванням займатися увесь час? Ви б могли цілком ілюструвати книги.

– Мабуть, забагато самокритики, тому навіть і думки такої не допускала. Малювання для мене – захоплен-

ня, яке допомагає зняти стрес, наповнитися позитивними емоціями та, звісно ж, потішити своїх дітей. Їм мої малюнки подобаються.

– Можливо маєте ще якесь захоплення?

– На кожне сімейне свято я обов'язково печу торт. Маю кільканадцять перевірених рецептів. Кожен торт по-своєму складний, по-своєму цікавий. Інколи щось вигадую, пробує сама, пропоную їх на розсуд рідних – сподобається,



Солодке творіння старшої медсестри Наталії Горбань

ся, чи ні. Іноді щось новеньке та цікаве шукаю в Інтернеті. Підрастає й моя помічниця – донечка, яка частенько любить мені допомагати. Звісно, вона ще маленька, але вже проявляє неабияку зацікавленість.

Я взагалі люблю готувати. Коли десь мандруємо, стараюся скуштувати місцеві страви, а потім відтворю на своїй кухні. Ось днями готували банош.

– Ваше життєве кредо?

– Любити життя та людей.

ВІДАЄТЕ?

ОЗНАКИ, ЯКІ ВКАЖУТЬ, ЩО У ВАШОМУ ОРГАНІЗМІ ЗАБАГАТО СОЛІ

У СУЧАСНОМУ СВІТІ ЛЮДИНА СПОЖИВАЄ 10-15 Г СОЛІ НА ДЕНЬ, ДОБОВА Ж НОРМА СТАНОВИТЬ ЛИШЕ 5-6 Г. ЦЕ ОЗНАЧАЄ НЕ ЛИШЕ КІЛЬКІСТЬ, ЯКУ МИ ДОДАЄМО ДО СТРАВ, АЛЕ Й ТЕ, ЩО Є В ІНШИХ ПРОДУКТАХ. СІЛЬ МІСТИТЬ МАЙЖЕ 40 ВІДСОТКІВ НАТРІЮ. У ВЕЛИКИХ КІЛЬКОСТЯХ ЦЕ ШКІДЛИВО.

Ситуацію погіршує малорухливий спосіб життя та недостатнє споживання питної води: надлишки речовин осідають у м'язах, суглобах і судинах. Надлишок солі впливає на внутрішній стан сис-

тем та органів, зовнішній вигляд людини та самопочуття. Тому важливо знати ознаки й характеристики цього явища.

Які є ознаки надлишку солі в організмі людини?

1. Постійне відчуття спраги
Очевидна ознака: за наявності надлишку солей спостерігається нестача рідини, тому організм намагається розвести концентрований розчин солі.

2. набряк обличчя та кінцівок

Чим більше солі в організмі, тим більше рідини потрібно нагромаджувати самостійно, щоб підтримувати рівновагу. Затримка ж рідини в клітинах викликає набряк.

3. Метеоризм і збільшення об'єму

Затримка рідини також викликає здуття живота. Крім того, надлишок солі розтягує м'язові волокна, послаблює їх і руйнує, впливаючи таким чином на їх скорочення.

4. Головний біль і запаморочення

Такі симптоми, разом з болем або дискомфортом у суглобах, пов'язані з сіллю, активно взаємодіючи з водою, щоб поглинути її. Внаслідок цього кровеносні судини розширюються, що є однією з найпоширеніших причин головного болю.

5. Швидке серцебиття та високий кров'яний тиск

Згущення крові призводить

до хронічної гіпертензії та збільшення частоти серцевих скорочень. Це накладає велике навантаження на серце, що може призвести до аритмії, тахікардії та підвищеного ризику інсульту.

6. Їжа

Людина, яка постійно додає сіль в їжу, повинна мати розвинуту сольову залежність, його організм перевантажений роботою. Смакові рецептори змінюються відповідно до кількості споживаної їжі. Іншими словами: чим більше солі ви їсте, тим більше хочете.

7. Вага не зменшується

Якщо ви спробували багато дієт і все ще не можете схуднути, перегляньте свій раціон. Крім уникнення нездорової їжі, подивіться, скільки солі споживаєте. Вага часто не зменшується, адже сіль нагромаджується в клітинах організму. Крім того, над-

мірне споживання солі призводить до синтезу й підвищує рівень фруктози в печінці, що викликає ожиріння.

8. Рідкісне бажання користуватися туалетом

Якщо ваша сеча темно-жовтого кольору, має яскравий запах аміаку, а у вас системні закрепи, це також може свідчити про надлишок солі. Нирки, природні фільтри організму, страждають більше, ніж інші органи. Адже їм доводиться працювати в кілька разів більше, щоб відфільтрувати якомога більше води, виділяючи зайву сіль і токсичний аміак.

9. Алергічні висипання на тілі

Солева алергія проявляється у вигляді висипань на обличчі, шиї, руках, спині та животі, рідше – на колінах. Ризик алергічної реакції підвищується у людей з ослабленою імунною системою.

ОПЕРАЦІЙНУ ЗМІНИЛА НА ЗНІМАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК

Мар'яна СУСІДКО

КАМЕРА, МОТОР, ПОЧАЛИ! ОПЕРАЦІЙНУ ЗМІНИТИ НА ЗНІМАЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК ВДАЛОСЯ ЛІКАРЦІ ОЛЕНІ ЯКИМЧУК. ВОНА ВЗЯЛА УЧАСТЬ У ЗЙОМКАХ ФІЛЬМУ «ДОВБУШ».

Довідково: «Довбуш» — це історичний фільм українського режисера Олеса Саніна. В основі сюжету — життя найвідомішого опришківського ватажка у Карпатах Олекси Довбуша. Зйомки стрічки у серпні 2018 року розпочала кінокомпанія «Пронто Фільм» за підтримки Держкіно України. Знімали в найбільш мальовничих місцях Карпат — в Буковці та на Синевирі, на Чорногорі та на Стігу, на Писаному камені та в багряному лісі. Взагалі для зйомок фільму обрані унікальні природні локації, а також реальні місця перебування історичного героя Олекси Довбуша. Кінокартину презентувати мали ще торік, але через пандемію коронавірусу зйомки відтермінували. Прем'єру — запланували на



Лікарка Олена ЯКИМЧУК

осінь. До слова, кінопроект «Довбуш» став одним з переможців десятого конкурсного відбору Держкіно. Державна підтримка його становить 65 мільйонів гривень при загальній вартості виробництва 86 мільйонів 679,2 тисячі гривень.

Виклад у стислій формі сюжету фільму. У першій половині XVIII ст. у містичних Карпатських горах розгортається драма життя Олекси Довбуша, його непростого кохання та боротьби за гідну долю для свого народу, і тут навечно оселяється

таїна його безсмертя. Ватага опришків під проводом двох братів — Івана та Олекси Довбушів, їхня невловимість і зухвалість стали надією для народу і пострахом для ворогів. Дороги братів розходяться, панство кидає всі зусилля на придушення волелюбних настроїв, якими охоплені Карпати. Смерть чи безсмертя переможуть у цьому двобої?

Лікарка Олена Якимчук каже, що для неї зйомки в масових сценах фільму «Довбуш» стали дуже цікавим досвідом. «Опинитися по той бік камер варто бодай раз у житті. З цієї хвилини почнете сприймати кіно по-іншому», — запевняє вона.

Знімали масові сцени у Збаразькому замку. Творці фільму залучили понад три сотні осіб до масових сцен. На кастинг лікарку зареєструвала подруга. «Я тоді подумала: «А чому б і ні? Цікаво ж!». Тим більше, що тут професійних акторів не треба було, а побачити кіношну «кухню» зсередина хотілося», ділиться дум-

ками Оксана Якимчук. — Мені випала роль селянки. Костюмери підбрали відповідний одяг і вже о сьомій ранку ми всі були на знімальному майданчику. Уявіть, одну сцену режисер знімав 12 годин! Для мене, як людини, яка

ніколи не мала такого досвіду, це було відкриттям. Спека того дня була неймовірна. Позначка термометра сягала 29 градусів. Декому довелося весь день проходити у теплому кожусі. Мені пощастило, бо одягнута була в легку лляну сукню».

Олена Якимчук говорить, що атмосфера на знімальному майданчику була така, що видавалося наче й справді вона живе в ту епоху. «Спостерігаючи за роботою головних героїв, розумієш, наскільки це непросто перевтілюватися в образ і грати роль. На екрані, звичайно, все виглядає дуже просто та невимушено. Тепер я точно знаю, це аж ніяк не так», — зазначає вона.

Чи хотіла б ще раз спробувати себе в ролі акторки? Олена усміхнулася й зронила: «Кіно — це не моє. Потрібно любити цю справу й жити нею. А моєю любов'ю давно стала хірургія».



Лікарка Олена ЯКИМЧУК під час зйомок фільму «Довбуш»

РЕЦЕПТИ

ОСВІЖУВАЛЬНІ ЛІТНІ НАПОЇ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

СПРАГУ МОЖНА ВГАМУВАТИ НЕ ЛИШЕ ВОДОЮ, АЛЕ Й КОРИСНИМИ НАПОЯМИ. ДО «П'ЯТІРКИ» ТОПОВИХ ВХОДЯТЬ: КВАС, ЛИМОНАД, ЧАЙ, КОМПОТ І МОРС.

Ще з давніх часів лимонад славився своєю здатністю втамувати спрагу набагато краще, ніж інші безалкогольні напої. Саме слово «лимонад» з'явилося в середині XVII століття від французького «limonade», що в перекладі означає напій з використанням соку або сиропу лимона. Зараз існує майже тисяча рецептів цього напою. Його можна готувати як з газованою водою, так і зі звичайним сиропом, все залежить від того, який рецепт лимонаду в домашніх умовах використовуватимете. Смак його в будь-якому випадку буде дивним! Регулярне вживання домашнього лимонаду — 2-3 склянки на тиждень — чудова профілактика утворення камінців у нирках, такого висновку дійшли вчені. Все це завдяки цитрату натрію, який входить до напою. До того ж лимони чинять антисептичну та антибактеріальну дію.

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ДОМАШНІ ЛИМОНАДИ

Рецепти цього напою існують

у всіх куточках земної кулі. І найдивніше те, що в кожній країні існує щонайменше два-три рецепти, які притаманні лише цій місцевості. Тобто в жодній іншій країні світу вони більше не зустрічаються. Найпопулярніший домашній лимонад, рецепт якого ви зможете знайти в кожній кулінарній книзі, має такі базові складники, як лимон або лайм, цукор, мед, м'яту та воду. Зустрічаються й інші варіанти з додаванням імбиру, яблук, кориці, груші, кавуна, дині, вишень, персиків, а також інших фруктів і навіть овочів. Ви зможете підібрати рецепт на будь-який смак, починаючи із солодкого та закінчуючи кислим.

ДОМАШНІ ЛИМОНАД

Рецепт напою, який розглянемо, вважають найбільш популярним у всьому світі. Саме він входить до основи всіх тих лимонадів, що купуємо в крамницях. Отже, для приготування домашнього лимонаду нам знадобиться: 10 літрів води, 50 грамів м'яти, 300 грамів лимона, 300 грамів лайма, 400 грамів цукру.

Лайми та лимони розрізаємо навпіл і вичавлюємо сік. Вичавлені половинки лайма поміщаємо в посудину, можна в глечик, заливаємо водою, додаємо цукор і нарізані листя м'яти (листя м'яти можна замолоти в блендері — так вийде більше соку). Все це необхідно закип'ятити, а потім

процідити, змішати з соком лимона й лайма та охолодити. Отриманий сироп повинен настоюватися не менше 10 годин, після чого його можна подавати з кубиками льоду, часточками лайма та гілочками м'яти.

У ТЕРПКОМУ НАПОЇ — ТОНІЗУВАЛЬНИЙ ЕФЕКТ

Чай має тонізувальні властивості, збуджує діяльність нервової системи, підвищує працездатність, стимулює серцеву діяльність і добре впливає на роботу нирок.

Тонізувальний ефект чаю пояснюється дією таніну, який міститься в чайному листі. Він надає напоєві терпкого, в'язучого смаку й значною мірою зумовлює його колір. Танін сприятливо впливає на перетравлення їжі, має бактерицидні властивості, застосовують у лікуванні кишкових захворювань. Чай містить вітаміни групи В, С та інші. Більша частина їх під час заварювання переходить у настій. Із сухого чаю виділяється до 90% вітаміну С, який добре зберігається при правильному заварюванні.

Чим вищий сорт чаю, тим більше в ньому вітамінів, таніну, кофеїну, ефірних олій та інших корисних для організму речовин. Знову підігрятий напій майже цілком втрачає свої якості.

Улітку можна пити чай зі свіжими ягодами: малиною, полуницею, вишнею.

Справжні поціновувачі цього напою п'ють його без будь-яких добавок, а якщо і з цукром, то лише вприкуску.

Дехто віддає перевагу чаю з молоком або вершками, додаючи яких робить його високопоживним напоєм (молоко або вершки попередньо підігривають). Молоко цілковито змінює його смак: молочні білки в'яжуть дубильні речовини й позбавляють чай терпкого присмаку. Зелений чай з молоком — ще й перевірений засіб для позбавлення від зайвих кілограмів.

КВАС — ОДИН З НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ЛІТНІХ НАПОЇВ ДЛЯ ВГАМУВАННЯ СПРАГИ

Натуральні складові цього напою та його природний спосіб приготування дуже позитивно впливають на здоров'я людини. Квас збагачений багатьма важливими вітамінами: В, В₂, РР, В і молочною кислотою. Ось чому добре освіжає, вгамовує спрагу та відчуття голоду. Лікарі радять вживати квас як хворим, так і здоровим. Для безпечного вживання слід обов'язково дивитися на склад цього продукту (там має бути якнайменше незрозумілих назв хімічних сполук) і на дату його виготовлення.

Рецепт квасу з хліба та родзинок

Складники: 3 л води, 2 шматки бородинського хліба, 15 г

дріжджів, 1 ч. ложка борошна, жменя родзинок.

Нарізати хліб скибочками та злегка підсушити в духовці. Залити окропом, дати настоятися суслу три години. Дріжджі розвести з борошном, додати в суслу. Залишити на добу. Процідити. Розлити у пляшки, в кожну додати по родзинці. Витримати три години в теплі, потім покласти пляшки до холодильника. Через 3-4 дні квас можна пити.

КОМПОТИ — КОМОРА ВІТАМІНІВ

Компот є традиційним для української кухні (як і для всієї Східної Європи) сезонним напоєм. Свіжі фрукти варять у воді з додаванням цукру. Перед додаванням на стіл напій охолоджують. За літньої спеки компот можуть спеціально охолодити в холодильнику, а розливаючи у склянки, додати лід або дольки лимона.

Найпопулярнішим є яблучний компот (з огляду на досягання різних сортів яблук його готують із середини літа до кінця осені), інші популярні фрукти, ягоди для компоту (у порядку дозрівання): суниця, черешня, вишня, малина, агрус, абрикоси, сливи, виноград тощо. Компоти можуть бути як з одного фрукта чи ягоди, так і з кількох основних складників, а також плодово-ягідними.

Компоти слід варити в широкому емальованому посуді на повільному вогні.

Зварити смачний та корисний напій власноруч аж ніяк не складно. Смачного! І міцного вам здоров'я!

ДОДАТКОВІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ ПОРОЖНИНИ РОТА В КОМПЛЕКСІ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ

Наталія ГЕВКАЛЮК,
професорка кафедри
дитячої стоматології
Тернопільського
медуніверситету

РАЦІОНАЛЬНА ГІГІЄНА ПОРОЖНИНИ РОТА Є ОДНИМ З ГОЛОВНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАХОДІВ, ЯКА ЦІННА ТИМ, ЩО МІСТИТЬ В СОБІ ОДНОЧАСНО ЕТІОТРОПНІ ТА ПАТОГЕНЕТИЧНІ МЕХАНІЗМИ ПРОФІЛАКТИКИ. НИНІ РОЗРОБЛЕНО БАГАТО СУЧАСНИХ І РІЗНОМАНІТНИХ ЗАСОБІВ, У ТОМУ ЧИСЛІ Й ДОДАТКОВИХ ЗА ДОГЛЯДОМ ЗА РОТОВОЮ ПОРОЖНИНОЮ, ПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ МОЖЕ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ПЕРВИННУ ТА ВТОРИННУ ПРОФІЛАКТИКУ ОСНОВНИХ ЗАХВОРИВАНЬ.

Ополіскувачі порожнини рота (зубні еліксири) є додатковими засобами гігієни порожнини рота, основне призначення яких – дезодорація порожнини рота. Застосовують для полоскання після чищення зубів або після прийому їжі. Позитивно впливають на тканини пародонта зубні еліксири, які містять біологічно активні речовини, вітаміни, дубильні, протизапальні та імуностимулювальні середники. Введення до складу еліксирів лікувально-профілактичних засобів дозволяє використовувати їх як додатковий профілактичний засіб. Протибляшкові ополіскувачі, які знижують утворення зубних відкладень за рахунок антибактеріальної дії, найчастіше містять лістерин, триклозан і хлоргексидин. До цієї групи ополіскувачів належать «Clorhexidina Lacer», «Gingi Lacer», «Lacalut (sprey)», «Lysoplac», серія «Oral-B», «Parodontax», «Periodentyl», «Біокон».

Умовою використання ополіскувачів з хлоргексидином є дотримання інтервалу між чищенням зубів і полосканням не менше 30 хвилин. Причиною цього є можливість взаємодії між лаурилсульфатом натрію, що входить до складу більшості зубних паст, і катіонним хлоргексидином. Можлива також антагоністична взаємодія хлоргексидину з іоном аніон-активного фтористого з'єднання. Хлоргексидин вступає в міцний хімічний контакт на багатьох ділянках порожнини рота та діє як джерело антибактеріальної активності протягом тривало-

го часу. Сила бактерицидної дії за багатьма показниками перевершує таку при використанні інших антибактеріальних агентів. Проте при використанні хлоргексидинових ополіскувачів залишаються вже згадані проблеми – зафарбовування поверхні зубів і язика, неприємний смак, підвищене відкладання зубного каменю. Ополіскувачі, як і зубні паста, необхідно періодично змінювати: користуватися одним і тим же не більше трьох місяців.

До комплексу догляду за порожниною рота входить використання засобів для інтердентальної гігієни. Найважливіші з них – зубні нитки – флоси (dental floss) – ефективні предмети гігієни для очищення контактних поверхонь зубів (особливо важкодоступних проксимальних поверхонь) і пришийкових ділянок. Наразі найчастіше випускають упаковки флосів з різною довжиною: 18, 25, 30 і 50 метрів. Невеликий пластиковий контейнер зручний в обігу, користуванні: пацієнт може потрібної хвилини очистити міжзубні проміжки.

Зубочистки є одними з найдавніших гігієнічних засобів для очищення зубів. Це додаткові засоби гігієни порожнини рота, призначені для видалення залишків їжі з міжзубних проміжків і нальоту з контактних поверхонь зубів. Зубочистки ефективні при відносно добре виражених міжзубних проміжках. Якщо ж зуби розташовані щільно й міжзубний простір вповнений ясенним сосочком, можливості їх використання обмежені.

Нині засоби масової інформації активно пропагують до комплексу догляду за порожниною рота додавати допоміжні засоби гігієни порожнини рота – жувальні гумки. Процес жування, в тому числі жувальної гумки, підвищує слиновиділення, прискорюючи кліренс залишків їжі з важкодоступних місць порожнини рота. Найпопулярнішою жувальною гумкою зараз є «Орбіт» без цукру, що має різноманітні смакові відтінки – від міцних, насичених смаків («Вінтерфреш», «Евкалипт»), до м'яких і ніжних («Орбіт Фрут», «Орбіт для дітей»). Стоматологічний ефект жувальних гумок «Орбіт», пов'язаний зі зниженням ризику розвитку карієсу зубів, визнаний Всесвітньою федерацією стоматологів.

Позитивна дія жувальних

гумок у порожнині рота полягає в посиленні слиновиділення, сприятливого впливу на властивості слини, очищувальній, протизапальній діям, додатковому навантаженню на жувальні м'язи та пародонт, що сприяє кращому кровообігу в тканинах, а також у вираженій дезодорувальній дії. Використання жувальної гумки доцільне лише короткочасне (протягом 5-15 хвилин) після прийому їжі. Жувальні гумки не замінюють обов'язкового використання інших засобів гігієни, а їх застосовують у поєднанні зі зубними щітками, пастами та інтердентальними засобами.

Недоліком застосування жувальної гумки є активна продукція шлункового соку, що особливо несприятливо діє натщесерце. Процес жування, що супроводжується слинови-

ди зору є зрозумілим, добре відомі позитивні та негативні наслідки її використання.

Отже, раціональна гігієна порожнини рота є одним з головних індивідуальних профілактичних заходів. За даними ВООЗ, 92 відсотки населення Землі не вміють чистити зуби. Інколи пацієнти не отримують «чудодійний» лікувальний ефект від зубної пасти, на якій сподівалися. Нехтування основними правилами чищення зубів (правильні рухи зубною щіткою, достатня їх кількість, використання додаткових засобів гігієни) не покращує стоматологічний статус пацієнта.

Слід пам'ятати, що при виробленні навичок догляду за порожниною рота важливою є певна послідовність і ретельне виконання цієї гігієнічної процедури.

Для дітей до 6-ти років слід притримуватися такої послідовності процедури чищення зубів.

1. Чищення зубів починають із жувальної поверхні, де щіткою здійснюють короткі поступальні горизонтальні рухи. Щітку просувають справа наліво по зубах верхньої щелепи, а потім зліва направо по зубах нижньої щелепи.

2. Очищення зовнішніх поверхонь зубів проводять круговими рухами при зімкнутих зубах з одночасним захопленням верхніх і нижніх зубів, з поступовим просуванням справа наліво.

3. Очищення внутрішніх поверхонь зубів проводять підмітальними вертикальними рухами від ясен до жувальної поверхні чи ріжучого краю на верхній щелепі справа наліво та на нижній щелепі – зліва направо.

Чищення закінчується круговими рухами по щічних і губних поверхнях при зімкнутих щелепах із захопленням зубів, ясен і переміщенням щітки зліва направо. Після чищення зубів порожнину рота ополіскують водою.

Для дорослих процедура догляду за порожниною рота дещо інша.

1. Пацієнту слід вибрати ту щелепу (верхню чи нижню) й той бік, з якої він буде завжди починати чищення зубів.

2. Зубну щітку розміщують горизонтально на яснах під кутом 45° на останній зуб верхньої щелепи зліва з боку щоки (якщо пацієнт зробив такий вибір). Починають чистити зуби, виконуючи щіткою

10 підмітальних рухів – згори донизу для верхньої щелепи. Тоді зсуваються на 1 зуб (головка щітки максимально захоплює 1 зуб і поверхні 2-х розміщених поруч) та повторюють ще 10 рухів. Так, поступово переміщуючись, рухаються зліва направо до протилежного боку щелепи.

3. Чистять внутрішню поверхню зубів – щітку розміщують з боку піднебіння горизонтально на ясна під кутом 45° на останній зуб верхньої щелепи справа. Виконують також 10 підмітальних рухів, зсуваючись на один зуб, справа наліво. В передньому відділі – при чистці різців та ікл не завжди зручно ставити щітку горизонтально, тому можна її розмістити вздовж зубного ряду так, щоб нижній край щетинок став під кутом 45° до ясен, і здійснювати також підмітальні рухи.

4. Відтак очищують жувальні поверхні зубів верхньої щелепи – зубну щітку встановлюють на жувальну поверхню верхніх лівих зубів і виконують горизонтальні рухи вперед-назад у межах 2-3 зубів, поступово зсуваючись на один зуб уперед.

5. У такій же послідовності очищують зуби нижньої щелепи. Чищення закінчується круговими рухами по щічних і губних поверхнях при зімкнутих щелепах із захопленням зубів, ясен і переміщенням щітки зліва направо. Після чищення зубів порожнину рота ополіскують водою.

Якщо наявні знімні зубні протези, пацієнту не слід забувати чистити також їх, адже на них теж нагромаджуються залишки їжі та мікроорганізми. Не рідше 1 разу на день слід проводити очистку зубних протезів м'якою зубною щіткою з використанням слабоабразивних зубних паст, краще дитячих, адже надто жорстка щітка та грубий зубний порошок можуть пошкодити зубний протез. Наразі для очищення зубних протезів є спеціальні порошки та пігулки, що розчиняються у воді, в яку занурюють протези на вказаний в інструкції час. При використанні цих препаратів протез не лише очищується від нальоту й залишків їжі, але це дозволяє позбутися неприємного запаху та продезінфікувати знімний зубний протез. У рідкому рекомендується опускати протез один раз на тиждень зразу ж після приготування розчину. Крім того, як додатковий засіб гігієни існують щітки для чищення протезів.

(Продовження на стор. 8)



ЯКІ ПРОДУКТИ СПОЖИВАТИ, ЩОБ ДОВШЕ ЗАЛИШАТИСЯ МОЛОДИМ

**Костянтин ПАШКО,
Галина КРИЦЬКА,
доценти кафедри загальної гігієни та екології
Тернопільського медуніверситету,
Стефанія КУМАНОВСЬКА,
лікарка вищої категорії**

ЩЕ НИХТО НЕ УНИК НАСЛІДКІВ ПРИРОДНОГО ПРОЦЕСУ, ЯКИЙ НАЗИВАЮТЬ СТАРІННЯМ. ТА ВСЕ Ж ЇХ МОЖНА ВІДТЕРМІНУВАТИ Й МІНІМІЗУВАТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДЕЯКИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ СВОГО РАЦІОНУ. ДО ТАКИХ ПРОДУКТІВ ДІЄТОЛОГИ ВІДНЕСЛИ Й ТІ, ЩО МОЖУТЬ БУТИ В НАШОМУ РАЦІОНІ ЧИ НЕ ЩОДЕННО, А ІНШІ Є СЕЗОННИМИ. АЛЕ ДЕЯКІ МОЖНА ЗАМОРОЗИТИ ТА СПОЖИВАТИ ВПРОДОВЖ ВСЬОГО РОКУ.

У №6 «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ» МИ РОЗПОВІЛИ ПРО ЧОРНИЦЮ, ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ ТА ТОМАТИ. СЬОГОДНІ Ж ЧИТАЙТЕ ПРО ДЕЯКІ ІНШІ ПРОДУКТИ, ЯКІ ТРЕБА СПОЖИВАТИ, АБИ ДОВШЕ ЗАЛИШАТИСЯ МОЛОДИМ.

ШПИНАТ

Шпинат є потужним джерелом рослинного білка, грубих рослинних волокон, вітамінів А, С, Е і К, тіаміну, вітаміну В6, фолієвої кислоти, кальцію, заліза, магнію, фосфору, калію, міді, цинку та марганцю, що є життєво необхідними елементами для кожної клітини нашого організму.



Він дуже багатий антиоксидантами. Згідно з матеріалом, опублікованим у журналі «Food Analytical Methods», шпинат має винятково високий вміст поліфенолів і флавоноїдів. Він є джерелом лютеїну та зеаксантину – двох потужних антиоксидантів, які допомагають значною мірою зменшити вікове погіршення розумових функцій, дегенерацію кісток. Їх називають ще зоровими пігментами, адже вони, мов парасолька, захищають сітківку від шкідливої дії світла. Велика кількість вітамінів А, С і Е, а також бета-каротину допомагають

захистити шкіру від шкідливих ультрафіолетових променів сонця, завдяки чому шкіра з віком залишається живою та здоровою. Зокрема, вітамін С допомагає стимулювати синтез колагену, а вітамін А сприяє загоєнню ран. Додатково до цього зелені овочі, як-от шпинат, здатні запобігати серцево-судинним захворюванням, знижувати високий артеріальний тиск і рівень холестерину й навіть ризик розвитку раку травної системи. Він є одним з найпотужніших джерел вітаміну К серед усіх продуктів харчування. Одна велика жменя вареного шпинату може дати нам потрійну добову норму вітаміну К.

Національний медичний інститут здоров'я США опублікував дослідження, яке підтверджує, що шпинат захищає мозок від вікових захворювань, також може навіть допомогти у відновленні пошкоджених внаслідок інсульту клітин кори головного мозку.

Лише одна склянка свіжого шпинату на день може зберегти здоров'я вашого організму та молодість вашої шкіри впродовж тривалих років.

Але через високий вміст щавлевої кислоти у складі овочу його заборонено їсти людям, що страждають на подагру та ревматизм, гостру виразку шлунку. Збільшена кількість щавлевої кислоти в їжі також може спровокувати загострення сечокам'яної та жовчнокам'яної хвороби, циститу.

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

На Сході зелений чай вважають панацею від всіх хвороб, починаючи з лікування ожиріння, закінчуючи запобіганням раку або хвороби Альцгеймера. Хоч доказів клінічної ефективності чаю недостатньо, щоб випускати його як ліки в аптеці, проте китайці, які із задоволенням п'ють зелений чай щодня, залишаються однією з найздоровіших націй на планеті. В складі зеленого чаю є до 500 хімічних елементів (магній, фосфор, цинк, фтор та ін.), 450 видів органічних сполук і безліч вітамінів – С, групи В, Р.

Зелений чай. Зважаючи на його потужні антиоксидантні властивості, широко використовують у виробництві косметичних засобів, які допомагають захистити шкіру від шкідливих вільних радикалів, що викликають зморшки й старіння шкіри, появу коричневих плям. Антиоксиданти

зеленого чаю здатні уповільнити передчасне старіння і, нейтралізуючи пошкодження клітин вільними радикалами, допомогти вашій шкірі виглядати молодою та еластичною. Цей корисний напій водночас запобігає раку шкіри. Такий сприятливий вплив зеленого чаю на шкіру можна пояснити багатим вмістом поліфенолів і катехинів у його складі. Поліфеноли сприяють зв'язуванню різних отруйних



речовин і виведенню їх з організму, мають бактерицидну дію. Катехини захищають генетичний апарат клітини від уражальної дії іонізуючого випромінювання. Численні дослідження свідчать, що катехини зеленого чаю захищають нервові клітини від ушкодження вільними радикалами, сприяють кращому транспортуванню кисню до них та гальмують розвиток таких захворювань, як Альцгеймера й Паркінсона.

Дослідження також показали, що зелений чай допомагає запобігти ризику розвитку серцевих захворювань і ревматоїдного артриту, знизити рівень холестерину, підтримувати щільність кісток. Ще одне дослідження виявило, що тривале споживання зеленого чаю знижує ризик розвитку серцевих захворювань, а також ожиріння та цукрового діабету другого типу. Враховуючи, що зелений чай знижує ризик серцево-судинних захворювань і раку, його регулярне споживання допоможе нам жити довше. В Единбурзькому університеті королеви Маргарет провели невеликий експеримент. Студенти з надмірною масою тіла дотримувалися суворої дієти і пили чотири горнятка зеленого чаю щодня. За два тижні рівень загального холестерину знизився, а кров'яний тиск нормалізувався. У Бірмінгемському університеті провели дослідження, які показали, що після випитого зеленого чаю жир окислюється на 17% швидше, ніж після прийому плацебо.

Зелений чай запобігає розвитку карієсу. 2014 року в Національному університеті хімії м. Любляна провели невелике дослідження. Порівняли антибактеріальний ополіскувач для рота із зеленим

чаєм. З'ясувалося, що вони однаково ефективні, лише зелений чай коштує набагато дешевше, а також він смачніший.

Цей чай очищує нирки від токсинів і солей завдяки своїй сечогінній дії.

Щоб виглядати молодшим свого віку, одне-два горнятка зеленого чаю щодень можуть істотно допомогти вам у цьому.

Протипоказами до споживання зеленого чаю є індивідуальна непереносимість його компонентів, підвищена нервова збудливість, безсоння, підвищений артеріальний тиск, порушення ритму серцевої діяльності, виражений атеросклероз, вагітність, годування груддю тощо.

ЛОСОСЬ

Чудовим джерелом поліненасичених жирних кислот Омега-3 і Омега-6, вітамінів А, Е, В і D, амінокислот, у тому числі й незамінних, мікроелементів калію, магнію, фосфору, заліза, молібдену й інших є лосось. Тому його споживання ефективно уповільнює процес старіння. Жирні кислоти Омега-3 запобігають нагромадженню холестерину в артеріях, захищають від порушення серцевого ритму й допомагають зберегти ясність розуму з віком. Згідно з дослідженням, проведеним 2016 року, вживання в їжу морепродуктів або інших продуктів, що містять жирні кислоти



Омега-3, не рідше одного разу на тиждень здатне захистити літніх людей від вікових порушень пам'яті та інших когнітивних розладів.

Більше того, протизапальні властивості лосося та високий вміст білка допомагають захистити нашу шкіру від різних ознак старіння, таких, як плями, вугрі, зморшки, коричневі плями, гусячі лапки. Водночас ця холодноводна риба багата такими антивіковими поживними речовинами, як вітаміни D і Е. Намагайтеся вживати три-чотири порції лосося на тиждень.

Морську рибу не варто вживати людям з алергією або індивідуальною непереносимістю морепродуктів. Філе здатне накопичувати важкі метали, тому вживати в їжу можна лише тушки або стейки риби, виловленої в екологічно безпечних

зонах, про що досить проблематично дізнатися.

БРОКОЛІ

Броколі – однорічна овочева рослина родини капустяних, підвид цвітної капусти, яку ще називають спаржевою капустою. Вона, як й інші овочі сімейства хрестоцвітних, може значною мірою уповільнити процес старіння, адже містить багато антиоксидантів і вражаючу кількість поживних речовин, що борються зі старінням. Цей суперпродукт містить сполуки сульфорофану та індолу, які допомагають захистити клітини від ушкодження, викликаного окислювальним стресом, і навіть здатні знизити ризик розвитку раку.

Крім того, дослідження, опубліковане в журналі «British Journal of Nutrition», пояснює



користь броколі для шкіри. Науковці дослідили еластичність шкіри та інші характеристики у понад 700 японських жінок і виявили, що в тих, хто їв більше зелених і жовтих овочів, було менше зморшок. Більше того, фолієва кислота у складі броколі допомагає підтримувати оптимальне функціонування мозку з віком, а вітамін К1, що міститься в ній, підвищує щільність кісток і знижує ризик переломів. Порція броколі три-чотири рази на тиждень може істотно поліпшити ваше здоров'я та загальмувати процес старіння.

Сульфурофан, який утворюється в броколі в момент ушкодження або зрізання рослини, є природним захистом хрестоцвітних від деяких дрібних шкідників. Потрапляючи в кров людини, сульфурофан виводиться з неї максимально швидко – вже через три години. Проте люди, які чутливі до цієї хімічної речовини, з ослабленою імунною системою, захворюваннями печінки і/або шлунково-кишкового тракту можуть з більшою ймовірністю відчувати симптоми, пов'язані з її впливом. Осільки сульфурофан може пригнічувати діяльність щитоподібної залози, людям з гіпотиреозом (недостатньо активною щитоподібною залозою) краще також з обережністю вживати хрестоцвітні.

Далі буде

СТОМАТОЛОГІЯ

ДОДАТКОВІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ ПОРОЖНИНИ РОТА В КОМПЛЕКСІ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

Таким чином, профілактика стоматологічних захворювань найбільш цінна для пацієнтів тим, що спрямована на збереження здоров'я через механізми запобігання виникненню та розвитку стоматологічних захворювань. У наш час постійно вдосконалюють засоби гігієни догляду за порожниною рота. Слід зазначити, що ефективність гігієни ротової порожнини залежить не стільки від вартості гігієнічних засобів, що застосовують, скільки від регулярності, ретельності, послідовності чистки зубів, методики її виконання, затрачених при цьому часу та зусиллях.

Застосування індивідуально підібраних засобів гігієни порожнини рота – основних і додаткових – у поєднанні з регулярним доглядом за зубами дозволяє зробити гігієну порожнини рота одним з економічно вигідних масових методів профілактики стоматологічних захворювань. Правильне та регулярне застосування гігієнічних засобів з урахуванням вікових потреб та екологічних особливостей регіонів, в яких постійно проживають пацієнти, є запорукою збереження здоров'я зубів та ясен і як наслідок – запорукою збереження загального здоров'я людей.

І НАСАМКІНЕЦЬ...

НАЙГІРШІ ПРОДУКТИ ДЛЯ СНІДАНКУ

ПРАВИЛЬНИЙ СНИДАНОК МІСТИТЬ КЛІТКОВИНУ, БІЛОК І КОРИСНІ ЖИРИ, ВІН ЗАРЯДЖАЄ ЕНЕРГІЄЮ НА ВЕСЬ ДЕНЬ. АЛЕ НЕ ВСІ ПРОДУКТИ ГОДЯТЬСЯ ДЛЯ НЬОГО. ДІЕТОЛОГИ НАГОЛОШУЮТЬ, ЩО БАГАТО ХТО ВИБИРАЄ ДЛЯ РАНОКОВОГО ПРИЙОМУ ЇЖИ ЯКРАЗ ТІ СТРАВИ, ЯКІ Є НАЙМЕНШ БАЖАНИМИ.

Сухі пластівці

Багато хто вважає, що пластівці – це корисно. Але вони містять лише невелику



кількість цільного зерна. У сухих сніданках багато цукру, часто навіть більше, ніж у печиві та десертах. Його ж надмірне вживання може підвищити ризик ожиріння, діабету другого типу, серцевих та інших захворювань.

Млинці та вафлі

У них дуже багато рафінованого борошна, яке також не належить до корисних продуктів. Воно містить мало поживних речовин і клітковини й може швидко підняти рівень цукру в крові. Як правило, млинці та вафлі ще їдять із солодким сиропом, джемом та іншими добавка-

ми з високим вмістом шкідливих вуглеводів.

Тости з маргарином або спредом

Це теж нездоровий варіант для сніданку. По-перше, борошно в більшості сортів хліба рафіноване. По-друге, маргарини та спреди містять трансжири, які є найбільш шкідливим для здоров'я типом жирів.

Кекси, булочки, мафіни

У них також багато цукру, рафінованого борошна, калорій та мало поживних речовин. Солодка начинка збільшує їх калорійність.

Фруктовий сік

Готові соки часто підсолоджені цукром або кукурудзяним сиропом з високим вмістом фруктози. Це збільшує ризик ожиріння, метаболічного синдрому, діабету другого типу та інших захворювань. Навіть 100% фруктовий сік містить занадто багато вуглеводів.

Знежирений солодкий йогурт





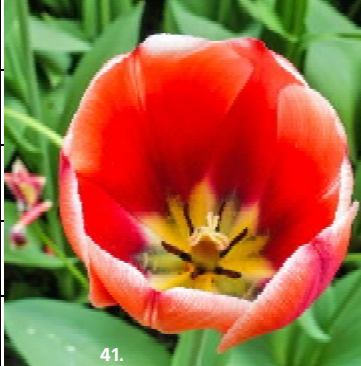



Часто в таких йогуртах навіть більше цукру, ніж у порції морозива. Крім того, жири все-таки необхідні: вони допомагають залишатися ситими.

Гранола

У ній також багато вуглеводів і калорій. Білків же, навпаки, мало, навіть незважаючи на добавку горіхів. Тому поживна цінність у подібного сніданку сумнівна.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

3. Головний убір	1. Тернопіль	4. Підступний план	2. Річка на Тернопілі	5. Праця	6. Місто в Естонії
		7. Мова корови		8. Вітрильне судно	
		9. Нота	10. Газ	11. Нестор	12. Етап у змаганнях
13. Видатні природні здібності		14. Рос. літак			
15. Слав'янська родина бичачих	16. Доля, удача	17. Дерево			18. Механічна людина
		20. Укр. письменник			
21. Коротка й широка шльопка		22. Похнява			
23. Невелика бджолиня		25. Нива	26. Танцювальний крок	27. Бик судна, вантажівка	
28. Газетний жанр	29. Почаївська...		30. Хижакий птах		31. Пошкодження тканин тіла
32. У давніх римлян – бог кохання	33. Лікар		34. Укр. трк		35. Нац. олімп. комітет
37. Бог Сонця		40. Гармонійне поєднання голосів	36. М'ячик у бадмінтоні		
		43. Бобул	42. Смуга поля	38. Тривалість життя людини	39. Одиниця спадкової речовини
		47. Птах	48. Снігова буря	44. Будка, рундук	45. Ст. франц. грошова одиниця
50. Екзамен у студентів медиків			49. ...-банк		46. Нейтронні зорі
53. Електрод приладу	54. Укр. літак	55. Горлянка	56. Японська гра		
		58. Квітка			
		59. Верхня частина глотки	60. Рос. художник		
		61. Породи низьких коней	62. Орган зору		
		64. Місто в Греції	65. Казкова країна		
66. Сопка	67. Неробача	68. Балакун у клітці	69. Старослов. літера		70. Військовий підрозділ
	70. У латинян – «я»	71. Лихо, біда	72. Порода собак	75.	
	73. Штат у США		74. Не проти		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 6, 2021 р.

- Тернопіль.
- Іква.
- Віра.
- «Сонячний».
- Ланівці.
- Су.
- Крос.
- Рінь.
- Ра.
- Ан.
- Нестор.
- Сало.
- Жорна.
- Аз.
- Ялинка.
- Нарти.
- Нут.
- Серет.
- Перун.
- Ріпа.
- Бережани.
- Боян.
- Рід.
- Селія.
- Удій.
- Ода.
- Морозенко.
- Мед.
- Кін.
- Тайм.
- Ян.
- Рак.
- Робота.
- Зарванця.
- Жанр.
- Міома.
- Різка.
- Абат.
- Бучач.
- Іо.
- Зірка.
- Ура.
- Канни.
- Ватага.
- Ка.
- Аорта.
- Акр.
- Ма.
- Оцет.
- Естет.
- Тарту.
- Оса.
- «Топільче».
- Різдва.
- «Яса».
- Бона.
- Чати.
- Кара.
- Псі.
- Труба.
- Ва.
- Ра.
- Іф.
- РГ.
- Есе.
- Вал.
- Сет.
- Турне.
- Гас.
- Збараж.
- Суп.
- Кіш.
- Жако.
- Біла.
- Ом.
- МП.
- Лом.
- Сан.
- Ас.
- Почаїв.
- Штамп.
- Оз.