

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 4 (573)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

23 лютого 2023 року



ПІДТРИМКА

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

ДОЛУЧИЛИСЯ ДО АКЦІЇ «ПОРУЧ»

Студенти загальноуніверситетського волонтерського руху «Misericordia» вирішили морально підтримати наших захисників і долучитися до акції «Поруч» від ГО «Спілка жінок Тернопільщини».

Як розповіли учасники цієї ініціативи, для них метою була не кількість написаних листів, а їх якість, глибокий зміст слів, підтримка та подяка кожному воїну на фронті. Спочатку студенти не знали, як у такій формі висловити те, що набиралося за майже рік війни. Проте перші речення були зі слізьми на очах, наступні – з радістю, а наприкінці в усіх була одна мрія – перемогти. Кожен доклав частинку себе до такої, на перший погляд, легкої праці, а насправді досить відповідальної.

Членкиня ГО «Спілка жінок Тернопільщини», Андріана Бучко від усієї волонтерської організації передала листи та з власної ініціативи збрала лікарські засоби загального використання, засоби гігієни для військових. Відповідно такий творчий тандем наби-



ратиме оберти діяльності. Студенти будуть раді бачити нових людей у своїй команді.

Андріана БУЧКО

ДО ВІДОМА

РОЗПОЧАТО ВИСУНЕННЯ КАНДИДАТУР СЕРЕД ЦИВІЛЬНИХ І ВІЙСЬКОВИХ МЕДИКІВ НА МЕДИЧНИЙ ОСКАР

Регіональна рада Тернопільської області повідомляє, що розпочато висунення кандидатур серед цивільних і військових медиків на конкурсний відбір з нагородження відзнакою за професіоналізм і милосердя – орденом Святого Пантелеймона.

Кандидатури на відзначення орденом Святого Пантелеймона можуть подавати асоціації медичних працівників, громадські організації, що працюють у сфері охорони здоров'я, лікувально-профілактичні установи різних форм власності, наукові медичні установи.

Кандидатів спочатку відбирає регіональна, потім – національна експертні ради, а завершує Поважна рада, до складу якої



ввійшли відомі в країні академіки, релігійні діячі, політики.

Інформацію про кандидатів на відзнаку з Тернопілля треба надсилати до Регіональної експертної ради Тернопільської області до 15 березня 2023 року за електронними адресами:

panteleimon.ternopil@gmail.com,
dzubanovsky@tdmu.edu.ua.

За довідковою інформацією про конкурсний відбір можна звертатися до заступника голови Регіональної ради відзнаки за професіоналізм і милосердя – ордена Св. Пантелеймона Тернопільської області, професора Ігоря Яковича Дзюбановського або секретаря Регіональної ради Андрія Михайловича Продана.



Тетяна ОПЕР, п'ятикурсниця медичного факультету, переможниця конкурсу «Студент 2022 року ТНМУ» в номінації «За відмінні успіхи в навчанні».

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3-4

ТЕАТРАЛЬНА СТУДІЯ «АРТ-ДРАМА»: МИСТЕЦЬКА ДРУЖНЯ СІМ'Я ТНМУ, ДЕ ГОЛОВНІ ГЕРОЇ – ВСІ



Вистави в постановці театральної студії «Арт-драма» ТНМУ задовольняють смаки найпримхливіших критиків і мають справжню мистецьку цінність, незважаючи на те, що на сцені – студент-аматори. Адже наші артдрамівці – здібні, працюючі та натхненні. Без «Арт-драми» не обходиться будь-який масштабний захід у виші.

Стор. 6-7

ДОЦЕНКА ОЛЬГА КОСТИВ: «ЖИВУ ТЕПЕР КОЖНИМ ДНЕМ І НАМАГАЮСЯ НАПОВНИТИ ЙОГО СПРАВЖНИМИ ЦІННОСТЯМИ»



Доцентка кафедри анестезіології та інтенсивної терапії ТНМУ Ольга Костів 20 років тому обрала одну з найекстремальніших спеціалізацій, що вимагає вміння діяти швидко та ефективно. Що нового у сучасній анестезіології та інтенсивній терапії? Яке заняття може подарувати емоцію? Про це та інше – у «Вітальні».

МАЙСТЕР-КЛАС ВІД ДОСВІДЧЕНОГО ЛІКАРЯ З МЕДИЦИНИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНІВ ІЗ США БРАЯНА МАКМЮРЕЯ

Майстер-клас «Аспекти гемотрансфузії в системі екстреної медичної допомоги» організували в центрі симуляційного навчання Тернопільського національного медичного університету за участі досвідченого лікаря з медицини невідкладних станів, члена Асоціації американських лікарів Браяна Макмюрея.

У цьому майстер-класі нові знання та навички здобули двадцять учасників курсу для інструкторів навчально-тренувальних відділів центрів екстреної медичної допомоги та медицини катастроф з різних куточків країни, зокрема із Закарпаття, Львова, Запоріжжя, Києва, Чернігова, Одеси. У заході взяли участь також представники Тернопільського центру екстреної медичної допомоги. Нагадаємо, що курс для інструкторів організує Міністерство охорони здоров'я України за підтримки Світового банку як частину масштабного освітнього проекту у системі екстреної медичної допомоги.

Спочатку Браян Макмюрей зустрівся з ректором ТНМУ, професором Михайлом Кордою та запевнив, що він і надалі підтримуватиме Україну в боротьбі проти російської агресії і в подальшій відбудові країни після перемоги. Очільник вишу подя-



Браян МАКМЮРЕЙ під час зустрічі з ректором ТНМУ, професором Михайлом КОРДОЮ

кував йому та всьому американському суспільству за вагому й постійну підтримку, яку США надає нашій країні від початку повномасштабного вторгнення рашистів на українську землю.

На початку майстер-класу Браян Макмюрей ознайомив усіх присутніх з особливостями переливання цільної крові в польових умовах. Він розповів, яке оснащення та витратні матеріали потрібні для цього й як правильно робити переливання крові.

Під час практичної частини майстер-класу присутні мали змогу відпрацювати навички та отримати цінні консультації від Браяна Макмюрея. Синхронний

переклад забезпечував Іван Кузьмінський.

«Браян Макмюрей має велику практику в наданні медичної допомоги пораненим, тому його знання й досвід є корисними та важливими для нас. Він є фахівцем досить широкої галузі. Спеціально для українських лікарів він підготував одноденний курс, присвячений переливанню крові та кровозамінників на ранньому дошпитальному етапі, під час транспортування пораненого до шпиталю й уже безпосередньо в шпиталі. Нині фахівці бригад екстреної медичної допомоги повинні вміти надавати допомогу у випадку масових уражень у зоні бойових дій, на звільнених територіях і в разі атаки ракетами мирних територій. Медицина катастроф постійно розвивається й в останні роки змінилися підходи щодо надання допомоги в польових умовах. Браян Макмюрей детально ознайомив учасників майстер-класу з усіма нововведеннями», – розповів завідувач кафедри екстреної та симуляційної медицини, професор Арсен Гудима.

Зі стандартами медичної допомоги щодо її надання постраждалим з геморагічним шоком на дошпитальному та шпитальному етапах при травмі ознайомили Галина Цимбалюк та Іван Кузьмінський. Наприкінці майстер-класу експерти відповіли на запитання учасників.



Браян МАКМЮРЕЙ проводить майстер-клас для учасників курсу для інструкторів навчально-тренувальних відділів центрів екстреної медичної допомоги та медицини катастроф

УНІВЕРСИТЕТ УЧЕРГОВЕ ПРИДБАВ ДРОН ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

Колектив Тернопільського національного медичного університету спільно з профкомом вишу нещодавно вчергове придбав квадрокоптер «Mavic

3» для потреб однієї зі штурмових бригад, яка нині виконує свій військовий обов'язок на одному з «найгарячіших» напрямків фронту.

Цей пристрій уже в дорозі до наших захисників. Сподіваємося, що він стане надійними очима арміїців у небі та вбереже не одне життя.

ПОДАРУНОК, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ СТУДЕНТАМ ВІДПРАЦЬОВУВАТИ ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ

Тісна співпраця Тернопільського національного медичного університету з Університетом Мак'юена та Українським центром засобів і розвитку триває вже понад 10 років. Упродовж цього часу втілено три грантових проекти, проведено неодноразові двосторонні обміни викладачів і студентів. Окрім цього, започаткований спільний канадсько-український курс «Глобальне здоров'я» із залученням освітянської спільноти обох університетів.

У рамках цієї співпраці ТНМУ отримав нещодавно в подарунок шість наборів для здійснення внутрішньовенних ін'єкцій Arterial Stick Arm Kit®, які дають можливість відпрацювати практичні навички студентам університету на базі навчально-наукового інституту медсестринства та центру симуляційного навчання. До речі, в останньому обладнана окрема кімната клінічних навичок імені Університету Мак'юена, в якій, окрім Arterial Arm Stick Trainer, є й інші

манекени для відпрацювання практичних навичок, в тому числі багатофункціональний манекен Nursing Kelly із системою SimPad®.

До набору «Arterial Stick Arm Kit®» входять: одна права рука дорослої людини, один змінний набір шкіри та судин, одна пляшка рідини, яка імітує кров, одна банка мастила для манекена, один набір засобів для кріплення до плеча, один чохол для транспортування та інструкції з використання.

За допомогою набору можна відпрацювати маніпуляцію забору крові для лабораторних досліджень, внутрішньовенного струменевого, внутрішньовенного краплинного введення лікарських засобів. Гнучке зап'ястя забезпечує правильне розташування руки під час виконання маніпуляцій, артеріальний тиск можна генерувати вручну, є можливість герметизації системи, що забезпечує зворотний відтік крові в шприці.

ТНМУ ЗАЙМАЄ ПЕРШЕ МІСЦЕ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ВИШІВ УКРАЇНИ В ЗИМОВІЙ ВЕРСІЇ РЕЙТИНГУ WEBOMETRICS

Опубліковано нову версію рейтингу Webometrics (Ranking Web of Universities), який відображає діяльність закладів вищої освіти впродовж другого півріччя 2022 року. У ній Тернопільський національний медичний університет посів перше місце серед медичних вишів України та десяте – серед понад 200 українських закладів вищої освіти. У зимовій версії рейтингу проаналізовано роботу понад 31 тисячу ЗВО світу.

При визначенні позиції університету в рейтингу розробники враховують такі показники:

Visibility (видимість) – кількість зовнішніх джерел, які містять зворотні посилання на вебсторінки установи – розраховується за

показниками інструментів Ahrefs та Majestic – 50%;

Transparency (прозорість) – кількість цитат топ-авторів установи за Google Scholar Citations – 10%;

Excellence (якість) – кількість статей дослідників установи, які входять до 10% найбільш цитованих у 27 дисциплінах за розрахунками Scimago – 40%.

Рейтинг Webometrics укладає з 2004 року одна з найбільших наукових установ Європи – Національна дослідницька рада Іспанії.

Головною метою рейтингу є сприяння академічній присутності в інтернеті, підтримання відкритого доступу для значного збільшення передачі наукових і культурних знань в університетах світу.

ТНМУ ОТРИМАВ ПОДЯКУ МОЗ УКРАЇНИ

Тернопільський національний медичний університет відзначено подякою Міністерства охорони здоров'я України.

Нагороду колектив ТНМУ отримав за вагомі досягнення в професійній діяльності та сумлінну працю. Нині Тернопільський медуніверситет є одним з провідних медичних вишів в Україні, який впроваджує новітні техно-

логії в початковий процес і дає знання найвищого ґатунку, має потужні наукові традиції й пишається своїм висококваліфікованим професорсько-викладацьким колективом, упродовж тривалого часу підтримує тісну співпрацю з 96-ма міжнародними партнерами, а також відомий своєю волонтерською діяльністю.

Сторінку підготували Яніна ЧАЙКІВСЬКА та Микола ВАСИЛЕЧКО (світлина)

Редактор Г. ШОТ
Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК,
М. ЮХНО-ЛУЧКА,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ютерний набір і верстка:
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції:
46001,
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1,
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail hazeta.univer@gmail.com

Засновник:
Тернопільський
національний медуніверситет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України
Індекс 23292

Видавець:
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 № 493-93/ПР від 24.11.2010,
видане головним
управлінням юстиції у
Тернопільській області

Газета виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг – 2,5 друк. арк.
Наклад – 1000 прим.
Замовлення № 12

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у Тернопільському національному медуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України.
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1.

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ У FACEBOOK

ТЕАТРАЛЬНА СТУДІЯ «АРТ-ДРАМА»: МИСТЕЦЬКА ДРУЖНЯ СІМ'Я ТНМУ, ДЕ ГОЛОВНІ ГЕРОЇ – ВСІ

Театр теж лікує. Заохочує вихлюпнути приховані деструктивні емоції, а на їхньому місці засіяти позитивні та світлі відчуття. Допомагає перезавантажити мізки й повернути думки в потрібному руслі, що теж, як відомо, безпосередньо впливає й на наш фізичний стан. Сприяє духовному збагаченню. Зрештою, дає можливість відпочити, відволіктися від повсякденної рутини та бодай на мить забути про проблеми, що важливо особливо нині. Так, терапія мистецтвом, зокрема, театром має велику силу. Тож театральна студія у Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського так чи інакше повинна була народитися. Тепер без участі «Арт-драми» вже важко навіть уявити будь-який масштабний захід у ТНМУ. Вистави в постановці нашої театральної студії задовольняють смаки найпримхливіших критиків і мають справжню мистецьку цінність, незважаючи на те, що на сцені – студенти-аматори. Адже наші артдрамівці – здібні, працьовиті та натхненні.

ІДЕЯ ВИТАЛА У ПОВІТРІ

Почалося все з ідеї, що, як мовиться, витала в повітрі та залетіла в палкі серця водночас і студентства, і викладачів.



Перший вертеп «Арт-драми» (2016 р.)

«Якось підійшла до мене з пропозицією доцентка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією Тамара Олександрівна Воронцова. Сказала, що в неї є знайома, яка може організувати театральну студію та навчити наших студентів азів сценічного мистецтва, – пригадує професорка кафедри медичної біохімії Ольга Яремчук, яка на той час очолювала центр виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ. – Я подумала цієї хвилини: «О, це ж дуже гарна ідея!». Саме тоді в університеті бурхливо розвивався творчий колектив, який заснував і був його першим керівником нині вже наш випускник Богдан Куліковський».

Студенти творчого колективу підтримали цей чудовий задум. 2015 року в медуніверситеті розпочала свою діяльність театральна студія «Арт-драма». Мар'яна Варварук, яка нині є аспіранткою ТНМУ та наставницею «Арт-драми», а тоді навчалася на третьому курсі медичного факультету, розповідає, що разом з групою однодумців, які дуже любили театр і хотіли пробувати себе в акторській грі, вони вже давно виношували задум про театральний гурток в університеті. Тож відразу підхопили ініціативу про його створення та взялися до справи.

Спочатку досвідом акторської майстерності зі студентами ділилася перша керівниця нашої театральної студії Світлана Матвіїшин, яка навчалася на факультеті мистецтв ТНПУ ім. І. Гнатюка й також грала на сцені Тернопільського драмтеатру. З нею «Арт-драма» поставила три вистави та свій перший вертеп.

«Кожна вистава – це щось особливе й неповторне. Та з найбільшим трепетом мені згадується наш перший вертеп, організований сім років тому, – зізнається Мар'яна Варварук. – Це взагалі був і перший виступ «Арт-драми». Ми виступали, як тепер уже звичай, на другому поверсі. Вертепне дійство тоді було дуже театралізоване. Я часто згадую цей період, багатий на хвилюючі емоції».

Як зауважує Ольга Яремчук, особливістю різдвяних імпрез нашого університету стало те, що під час них тепер завжди

співпрацюють два творчі колективи – «Арт-драма» і хор. Це додає святковим дійствам величчя. З приємністю Ольга Зеновіївна згадує, як упродовж років, ще до пандемії, з вертепом обходили всі корпуси, це дуже зближувало увесь колектив університету.

ЗБИРАЛИ ПОВНІ ЗАЛИ

Коли Світлана Матвіїшин пішла в декретну відпустку, вона порадила залучити до роботи театральної студії акторку Тернопільського драмтеатру Христину Гуменюк, яка й очолювала «Арт-драму» тривалий період. Уже кілька років Христина проживає



Мар'яна ВАРВАРУК, керівниця «Арт-драми»

із сім'єю у США, та зізнається, що час, проведений з «Арт-драмою», став для неї неповторним.

«Сумую за цим періодом у моєму житті, – каже Христина Гуменюк. – Наша «Арт-драма» – це була наче сім'я, ми жили одне одним. З нетерпінням очікували на кожну репетицію. Нам подобалося те, що робимо. Я неймовірно тішилася, що ці молоді люди так люблять і хочуть підтримувати українську культуру, наші звичаї, відтворювати події, проживати нові життя, створювати нових персонажів. Люблю та пам'ятаю кожного з «Арт-драми». Всі вони справжніми друзями були тоді й залишаються зараз у моєму житті».

Після переїзду Христини Гуменюк за океан наставником артдрамівців стала Оксана Левків, також акторка Тернопільського драмтеатру. За п'ять років (упродовж 2015-2020) на сцені університету вдалося поставити чимало вистав, це зокрема, «За вас сила, за вас правда і воля святая», «Безталанна», «Кайдашева сім'я», «Граємо в дружню сім'ю, або Гарнір по-французьки», «У всьому винен гороскоп», «Ціаністий калій з молоком або без...». Не обходився без «Арт-драми» і жоден концерт в університеті: їхні мініатюрні сценки завжди гармонійно вписувалися між іншими номерами.

«Театральна студія в нас дуже

стрімко розвивалася, відразу злетівши на досить високий рівень. Щороку вона поповнювалася новими студентами, які знаходили власне місце в студії та свої ролі. Постановки «Арт-драми» завжди збирали повні зали студентів і викладачів, – розповідає Ольга Яремчук. – Наголос, особливо спочатку, ставили на патріотичних виставах і заходах. Пригадую, під яким враженням усі перебували після перегляду драматичної постановки «За вас сила, за вас правда і воля святая», що торкалася і Небесної Сотні, і АТО, і Голодомору. Кожен уміло вживався в свою роль. І можна було стверджувати, що це студенти якогось мистецького факультету, а не медичного університету. Наші студенти є надзвичайно талановитими й різнобічно розвиненими».



Радісні та щасливі після прем'єри вистави «Дуже проста історія» (2016 р.)

На жаль, під час пандемії «Арт-драма» змушена була призупинити свою діяльність, адже всі роз'їхалися по домівках та й збиратися на репетиції не дозволяли карантинні обмеження.

І ЛІКАРЮ, І АКТОРУ ДОВОДИТЬСЯ КОНТРОЛЮВАТИ ЕМОЦІЇ

Відновила свою роботу театральна студія «Арт-драма» торішньої осені, підготувавши театральну мініатюру до концерту, присвяченого Дню захисників і захисниць України. Її склад майже цілком оновився, адже попередні учасни-

ки закінчили університет, а керівником стала аспірантка ТНМУ та постійна учасниця студентського театру Мар'яна Варварук.

«Якийсь час мене не було в Тернополі. Коли ж торік я повернулася, у керівниці центру виховної роботи і культурного розвитку Марти Ігорівни Руденко з'явилася думка, щоб відновити діяльність «Арт-драми», а я ж стала наставницею її учасників. Оскільки я, поперше, із самого початку була в «Арт-драми», а, по-друге, з дитинства обожаю театр не менше, ніж медицину, то, зрештою, погодилася очолити студію, – зауважує Мар'яна Варварук. – Хоча зізнаюся, що спочатку мала сумніви, чи впораюся. Проте моя краща подруга Оксана та пресекретар ТНМУ Яніна Чайківська вселили в мене віру, що все обов'язково вдасться».

У колективі зараз 14 осіб. Нові учасники охоче долучаються. З попереднього складу, крім Мар'яни Варварук, лише Анна Черноус, яка вже студентка п'ятого курсу медичного факультету, а приєдналася до театральної студії 2018 року, коли навчалася на першому курсі. «Я завжди була творчою дитиною, у школі співала, танцювала й навіть трошки грала у виставах. Коли довелося обирати професію, то опинилася на такому дещо дивному роздоріжжі, – з усмішкою каже Анна Черноус. – Мала на меті вступити або у медичний виш, або у Національний університет театру, кіно і телебачення імені Івана Карпенка-Карого. Все ж обрала медичний, та якби з медициною в мене не склалося, то точно пішла б учитися на акторку. У мене завжди була маленька мрія пов'язати своє життя з кіно та театром. Тож коли вступила в ТНМУ й дізналася, що тут є театральна студія, відразу приєдналася. Мені вдалося зіграти роль в одній виставі, взяти участь у вертепі та концерті до Шевченківських днів. Ми планували ще багато всього реалізувати, але півтора року забрав COVID-19. Щойно повернулися до звичного навчання і життя, вибрали виставу, зібрали нових людей, як розпочалося повномасштабне вторгнення...».

(Продовження на стор. 4)



Сцена з вистави «Ціаністий калій з молоком або без...»

ТЕАТРАЛЬНА СТУДІЯ «АРТ-ДРАМА»: МИСТЕЦЬКА ДРУЖНЯ СІМ'Я ТНМУ, ДЕ ГОЛОВНІ ГЕРОЇ – ВСІ

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

На правах «старожила» колективу Анна радить новим учасникам нізащо не втрачати натхнення до улюбленої справи. «Так, передусім треба мати невичерпний ентузіазм, — переконана вона. — Знаю чимало людей, які приходили сюди, а потім залишали, бо роль не сподобалася або ж треба багато вчитися. Пригадую, як ми до одинадцятої години ночі сиділи, репетирували, особливо безпосередньо перед виставами, потім поверталися додому й ще вчилися. Гадаю, це під силу лише тим, хто по-справжньому любить театр. Особисто я «Арт-драму» обожнюю. Це — додаткові емоції, додаткові знайомства. Окрім звичного студентського життя та навчання, це ще й час, проведений з користю та задоволенням».

Соломія Музиченко, студентка четвертого курсу медичного факультету, в «Арт-драмі» трохи більше року. Дівчина розповідає що в колективі — чудова атмосфера. Всіляких закулісних сварок, заздощів, нездорових амбіцій, як це часто трапляється в акторському середовищі, в них ніколи не буває. «У нас дуже приємна атмосфера, — додає вона. — Пригадую, як ще на першому курсі з групою ходила на виступ «Арт-драми». Мені це дуже сподобалося! Я просто була в захопленні



Щойно зіграли в постановці «Кайдашева сім'я»

дружня сім'я, а Мар'яна для нас — як наша мама. Завжди допоможе, спрямує в правильне русло, підкаже, коли потрібно більше працювати. Яку роль я хотіла б зіграти? Можливо, Джульєтту. Це колись, у майбутньому. А невдовзі мене можна буде побачити в ролі Горпини з вистави «Пошилися в дурні». Вона за характером така ж запальна дівчина, як і я. Зрештою, мені будь-яка роль до вподоби, адже кожна важлива, навіть роль дерева. Ще треба зуміти належно її зіграти! Найважливіше ж, повторюся, — атмосфера, що панує в нас в «Арт-драмі», де знаходиш нових друзів, цікавих осо-

Для аспіранта ТНМУ Михайла Бучинського «Пошилися в дурні» — перша вистава, до якої він залучений. Один з головних персонажів Степан Дранко, багатий міщанин, коваль — його герой. Михайло з усміхом каже, що коли прочитав сценарій п'єси та ознайомився зі своїм персонажем, він йому так нагадав власного дідуся, що прямо перед очима постало кілька картин з дитинства та з'явилося чітке бачення, як відобразити героя на сцені. «Востаннє я виступав на сцені дуже давно, ще у школі, — зізнається він. — Під час студентських років у ТНМУ на це ніколи не вистачало часу, на першому місці завжди було навчання. Потім була інтернатура, і тепер — аспірантура, де я познайомився з Мар'яною Варварук, яка більше розповіла мені про «Арт-драму». Я зацікавився та вирішив спробувати щось новеньке, бо ж театр — це дуже непогана річ, де можна відволіктися й навіть тришки відпочити. Мрією сцена для мене ніколи не була, але я завжди прагну якогось різноманіття в діяльності, якщо лише з'являється на це час і можливість. Я люблю книги, а театр — це, можливо, спосіб відтворення якихось певних історій. Цікава для мене й взаємодія з великою кількістю людей, особливо якщо це гра на сцені. Крім того, гадаю, перевтілення відкриває навіть для тебе самого щось новеньке, те, чого ти не знав. Не відаю, чого від цього всього очікувати, але впевнений, що буде досить весело».

Михайло зауважує, що і лікарська діяльність, і акторська —

це професії, де доводиться контролювати емоції. «Можливо, в лікарській діяльності слід емоції не показувати, хоча вони й є, та знаєш, як регулювати ними, — додає він, — а в акторстві потрібно знати, куди та як спрямувати ці емоції й продемонструвати іншим для кращого перевтілення».

ЗА МІСЯЦЬ — НОВА ВИСТАВА

На запитання, чи вдається їй самій виконувати функції керівника театральної студії, чи, можливо, потрібна допомога професійних акторів, Мар'яна Варварук зізнається: «Не хочу лестити собі, та скажу відверто, що даю собі раду. Коли нам свого часу актори розповідали секрети сценічної майстерності, ми

постійно на сцені, ще й за характером не мій типаж, то це справді доволі непросто. Та нічого, впоралася. Мені цікавіше братися за персонажів, які не схожі на мене або й цілком кардинально протилежні. Скажімо, в чорній комедії «Ціаністий калій з молоком або без...», яку ми поставили ще 2019-го року, я грала донну Аделу й постійно перебувала на інвалідному візку. Це була дуже нетипова роль, виклик для мене. Але так мені завжди цікавіше грати. Це надихає більше працювати. Адже коли знаєш, що твориш образ персонажа, схожого на себе, це насправді трохи розслабляє. Коли ж маєш перевтілитися в когось цілком нетипового — це чудово стимулює».

Нині, як уже зауважували, «Арт-драма» працює над виста-



Після прем'єри вистави «Ціаністий калій з молоком або без...»

були дуже молоді, спрагли до цих знань і вбирали у себе все, як губка. Відповідно зараз я працюю зі студентами так, як працювали з нами актори. Всі ті знання, що дали мені свого часу вони, передаю нині студентам».

У самої Мар'яни власний досвід акторської гри теж досить поважний, адже вона, надзвичайно харизматична та самобутня, мала ролі в усіх постановках «Арт-драми». «Кожна роль мені видається цікавою, — каже керівниця театральної студії ТНМУ. — Скажімо, роль Марусі Кайдашки в «Кайдашевій сім'ї» — важка, але надзвичайно цікава. Як і вся постановка загалом. Це була вагома робота, на півтори години. Коли доводиться бути

вою «Пошилися у дурні» Марка Кропивницького, прем'єра якої попередньо запланована на кінець березня-початок квітня. Чому такий вибір? Легкий комедійний жанр, безліч комічних ситуацій, добірні українські жарти й наші народні традиції якнайкраще гарантуватимуть глядачам гарний настрій та позитивні емоції. Драми на сцені будуть згодом. Драми нам зараз вистачає з надлишком у житті.

Отож, шанувальники театрального мистецтва, зустрінемося невдовзі в затишній актовій залі ТНМУ — університеті, де обов'язково втілюються в життя всі добрі ідеї.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



Сцена з вистави «Граємо в дружню сім'ю, або Гарнір по-французьки»

від професіоналізму нашої театральної студії, а згодом захотіла й собі зануритися в цю атмосферу, відчувати, як це — бути актором. Наша «Арт-драма» — мов велика

бистостей. Коли ж разом працюємо над виставою, представляємо остаточний результат на сцені — щоразу охоплює ейфорія від того, що все в нас вдалося».

Михайло зауважує, що і лікарська діяльність, і акторська —



Яна КОВТУН і Дар'я ГЛОВАЦЬКА, студентки медфакультету Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

ЗІБРАЛИ КНИГИ ДЛЯ ВОЇНІВ І ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Щороку 14 лютого світова спільнота відзначає Міжнародний день дарування книг та Європейський день допомоги дітям, хворих на епілепсію. Студенти загальноуніверситетського волонтерського руху «Misericordia» долучилися до акції «Подаруй книгу воїну».

Майбутні медики також подарували книги дітям з інвалідністю.

У лікувальних закладах міста на стаціонарному лікуванні перебувають багато наших захисників, які відновлюються після поранень і для полегшення перебування вони багато читають. Студенти поділи-

лися з військовими та дітьми новими книгами та тими, які вже самі прочитали.

Усі книги передали у стаціонарні відділення лікарень, Тернопільський навчально-реабілітаційний центр і ГО «Мій світ».

Уляна АНДРУШКО

ОБ'ЄКТИВ

ТЕТЯНА ОПЕР: «ВИСОКІ УСПІХИ В НАВЧАННІ – РЕЗУЛЬТАТ МОГО БАЖАННЯ Й НАПОЛЕГЛИВОСТІ»

Наприкінці січня відбулося нагородження переможців конкурсу «Студент 2022 року ТНМУ». У номінації «За відмінні успіхи в навчанні» відзнаку отримала студентка п'ятого курсу медичного факультету Тетяна Опер. Її середній бал за попередній семестр становить 187,5. Вітаємо Тетяну, яка, варто зауважити, в рейтингу відмінників уже впродовж п'яти років – з першого курсу й завжди отримує заслужену власною працею підвищену стипендію!

– Тетяно, навіть важко повірити, що в медичному можна так добре вчитися. Як вам це вдається?

– Напевно, це є результат мого бажання й наполегливості. І, безумовно, викладацького рівня в ТНМУ. Оскільки вважаю, що коли у студента є бажання дізнаватися нове та вчитися, а у викладача є бажання ділитися досвідом і пояснювати – це дуже гарний тандем, у результаті якого можна і гарно засвоїти матеріал, і глибше зрозуміти тему, і почерпнути для себе знання з практичної точки зору.

– Чим вас при виборі професії привабила саме медицина?

– Мій тато – зубний технік, і я з малих літ обожаювала все, що пов'язано з його професією. Батьки розповідають, що я любила натхненно виривати собі молочні зуби (усміхається). Тільки бачила, що зубчик мінімально починає рухатися, розхитувала його більше та витягала. Бігла до тата та хвалилася, що вирвала зуб. Тож у дитячі роки дуже хотіла стати стоматологом. Але після закінчення дев'ятого класу вирішила все ж спочатку вступити у Чортківський медичний фаховий коледж, що в моєму рідному місті, та здобути базові медичні навички. Планувала, що в університет вступати таки справді на стоматолога. Та впродовж навчання в коледжі стоматологія відійшла на другий план, стала менш цікава. Більше подобалася терапія, тож я обрала для вступу медичний факультет.

– Які ваші професійні уподобання? Вже визначилися зі спеціальністю?

– Серед моїх уподобань – кардіологія, ультразвукова діагностика, невідкладні стани. У будь-якому разі це однозначно буде терапевтичний профіль. Найбільше схилилася до кардіології, яка понад усе подобалася мені ще в коледжі. В університеті теми серця давалися мені теж найлегше – що на анатомії, що на фізіології. Тож гадаю, якщо це

мені і до вподоби, і легко для розуміння, чому б не рухатися у тому напрямку далі?

– Пригадуєте, що для вас було найважчим, особливо, коли щойно прийшли на перший курс?

– Надто важко не було ніколи, адже я в коледжі, який, до слова, закінчила з відзнакою, звикла до того, що треба вчитися. Порівняно зі студентами, які вступили в університет після 11-ого класу, мені, можливо, було легше, бо все ж володіла медичною термінологією. З предметів найважче давалася анатомія. Пригадую, сиділа до другої ночі та вчила її. Дуже багато термінів, понять, які треба постійно повторювати, інакше все

мувати практичні навички, бо інакше добра не буде. Практика без теорії не сильна, а теорія без практики неможлива.

Коли ж розпочалася війна, було важко вчитися передусім психологічно. Постійно повітряні тривоги, до кінця не усвідомлюєш, що коїться, моніториш безперервно новини, міркуєш, що робити, як бути корисним, в якому напрямку волонтерити. Спочатку нам усім було не до навчання. Згодом прийшло усвідомлення, що наш фронт – це вчитися, адже державі й суспільству будуть потрібні вмілі та мудрі лікарі, особливо – після війни. Тож опанували собою та зважилися вчитися.

Але все одно до початку літа

Загалом волонтерством у ТНМУ займаюся від першого курсу, належу до нашого студентського волонтерського руху «Misericordia», в рамках якого проводимо безліч різноманітних добродійних і просвітницьких заходів. Чому мене захопило волонтерство? Все почалося з того, що ми відвідували з гуманітарними місіями дітей-сиріт. Після їхніх відвідань мені так добре на душі ставало! Тож вирішила займатися цим постійно. Коли твориш для когось добро – сам від того збагачуєшся.

– Окрім того, ви ще належите до молодіжного осередку Всеукраїнської ради ре-



Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА вручає грамоту переможниці конкурсу «Студент 2022 року ТНМУ» в номінації «За відмінні успіхи в навчанні» п'ятикурсниці медичного факультету Тетяні ОПЕР

забувається. Важкою для мене також була біохімія.

Щодо безпосередньо самої системи навчання, то жодних проблем не виникало. Група в нас дуже гарна та дружня. Адаптація відбулася для мене невеличким і непомітно. Мабуть, знову ж таки, тому, що я до того навчалася в коледжі й більша була готова до самостійного життя.

– На ваші студентські роки випала і коронавірусна пандемія, і тепер – війна. Як можете охарактеризувати ці періоди саме в контексті навчання? Яких висновків дійшли?

– Зрозуміла, що дистанційне навчання для мене не зовсім підходить. Пандемія застала нас на третьому курсі, коли була пропедевтика, що передбачає дуже багато практичних навичок, обстеження. Оскільки я закінчувала коледж, то вже мала розуміння й певне вміння, як їх виконувати, але як би вчилася після школи, зізнаюся, не впевнена, чи зуміла б їх набутти. Без очного навчання, без практики лікарю ніяк. Тоді ж зрозуміла, що треба йти десь в лікарню отримувати практичні навички, бо інакше добра не буде.

було важко психологічно. Коли ж розпочалася сесія й треба було якнайбільше зосередитися на навчанні, довелося відкласти все інше, не читати новини, приділяти час лише підготовці. Це трохи відволікало від загальної обстановки. Втім, і зараз не берусь сказати, що можу нормально жити та вчитися. Постійним фоном – пригнічений настрій. Навіть не читаючи новин, просто вже знаєш, що війна. Йдемо в лікарню, а там військові без ніг, без рук – і це насправді так страшно й дуже важко психологічно. Ми ще не швидко всі оговтаємося та зцілимося від усіх цих ран навіть після завершення війни.

– Ви згадували волонтерство. Докладаєтеся до нього?

– У перші два тижні війни я перебувала вдома в Чорткові. У нас при монастирі діє волонтерський рух «Добро іде далі», де ми готували страви для військових, передавали їх на фронт. Потім долучилася до волонтерського руху в університеті, де ми збирали гуманітарну допомогу, сортували медикаменти. І нині допомагаємо, де можемо.

німації та екстреної медичної допомоги.

– Так, разом з волонтерською командою студентів ТНМУ ми дбали про здоров'я учасників музичного фестивалю «Файне місто-2019», проводили курси домедичної допомоги, різні акції на Театральному майдані. Я також брала участь у Всеукраїнській олімпіаді зі симуляційної медицини з міжнародною участю «Ternopil SimOlymp-2019», де команда ТНМУ посіла друге місце, та входила до складу оргкомітету «Кременецького медичного ралі-2020», де змагалися команди бригад екстреної медицини з різних областей України, а також представники Польщі та Білорусі.

– Як на все це вам вистачає часу?

– На мій погляд, коли маєш багато справ, то краще себе організуєш. Знаєш, що потрібно ще багато зробити, тож швиденько все робиш, заздалегідь плануєш. Коли ж є забагато вільного часу, все мимоволі відкладається на потім, а так доводиться себе організувати.

– У майбутньому ким себе бачите, скажімо, років через десять?

– Передусім людиною – доброзичливою, щирою. Сподіваюся, буду доброю кваліфікованою фахівчицею, однією з кращих у своїй справі. Не знаю, чи мені вдасться на той час відкрити власну справу, але хотілося б. Свою професійну діяльність та особисте життя пов'язую з Тернопільщиною. Хочу залишитися одноозначно в Україні та десь на заході.

– Якою буде найголовніша порада від відмінниці навчання Тетяни Опер для студентів молодших курсів?

– Не розчаровуватися та не падати духом, адже не завжди все так казково, як здається та як собі напланували. Часто щось з першого разу може не вдатися, але головне, повторюся, не падати духом, поставити собі мету та йти до неї, щоб жодні перешкоди не були на заваді. Порекомендувала б також якомога раніше визначитися щодо спеціальності й усі інші дисципліни вивчати через призму своєї основної спеціалізації. Ще одна рекомендація: чим раніше потрапити на практику в лікарню та саме в те відділення, де хотіли б побувати, щоб подивитися, як це все працює зсередини, які взаємозв'язки у колективі, які особливості роботи з пацієнтами. Скажімо, колись гадала, що хочу бути невропатологінею. Але коли побувала в інсультному відділенні, побачила, як там важко морально: людина лежить паралізована, не розмовляє, не розуміє тебе. Я зрозуміла, що це не для мене. Тож кожному рекомендувала б піти подивитися зсередини, як все це працює, й чи вони змогли б витримати передусім морально, адже знання можна здобути, а от психологічна витримка – це вже важче, вона в кожного своя.

– Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського для вас – це ...

– Насамперед це – люди. В нашому університеті зустріла дуже багато добрих людей – і студентів, і викладачів, які впродовж років уже стали моїми друзями. Також це місце можливостей: тут кожен студент може себе проявити в будь-якому напрямку. А ще в мене ТНМУ асоціюється з центром симуляційного навчання. Я його просто обожаю! Від першого курсу. Дуже хотілося б, аби в нас там було якомога більше занять. Я б звідти не виходила! Та розумію, що наразі немає такої можливості, адже він один, а студентів багато. З роками, сподіваюся, центр симуляційного навчання збільшиться, тож уже наступні покоління студентів більше часу проводитимуть там і здобуватимуть більше практичних навичок.

– Яка тепер найбільша ваша мрія? І чи вона змінилася впродовж періоду навчання?

– Мрія всіх змінилася торік у лютому та стала одна на всіх – щоб ми перемогли. Впевнена, що найближчим часом це станеться.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**

Зустріч з доценткою кафедри анестезіології та інтенсивної терапії ТНМУ Ольгою Костів минула напрочуд душевно та емоційно. Двадцять років тому вона обрала одну з найекстремальніших спеціалізацій, що вимагає вміння діяти швидко та ефективно. Час на роздуми йде на хвилини, які відстукують чиясь життя. Як не помилитися у виборі та зробити цей фах своїм? Що нового у сучасній анестезіології та інтенсивній терапії? Яке заняття може подарувати емоцію? Про це Ольга Костів розповіла в нашій «Вітальні».

«ДИТЯЧІ ТА ЮНАЦЬКІ РОКИ ПРОВЕЛА В ОСОБЛИВОМУ МІСТІ»

— Кажуть, що дитячі спогади — найяскравіші. Ольго Ігорівно, яким було ваше дитинство. Сподіваюся, нашим читачам цікаво буде дізнатися, звідки ваші корені, де ви зростали?

— Народилася я в Тернополі, але згодом батьки переїхали до Бучача, куди їх скерували на місце праці, вони медики. Тато Морозович Ігор Леонідович — хірург, а мама Галина Миколаївна — терапевтка. Отож зростала я в медичній родині. Взагалі в лікарському середовищі я з дитинства, поруч бабусь і дідусів не було, тому батьки часто брали мене із собою до лікарні. Там я і «приємом вела» з мамою, і на перев'язки з татом ходила. Бажання стати медиком зародилося ще в доволі ранньому віці. До школи пішла 1986 року у с. Струсів, де мешкала моя бабуся. Тато та мама поїхали на клінічну практику до Києва та планували, що й мене із собою візьмуть, але вибухнув Чорнобиль і я залишилася у більш безпечному місці. Коли ж через три роки батьки повернулися до Бучача, то я мешкала разом з ними. Нині розумію, що доля подарувала мені велике щастя — дитячі та юнацькі роки провести в цьому особливому місті. В дитинстві ми над тим не замислювалися, але, певна річ,

місце, як-от монастир отців Василіан. В дитинстві часто з батьками там була на службах, а коли піросла, то стала учасницею Марійської дружини, де дівчаток виховували в християнському дусі. Ченці та священники проводили з нами бесіди, ми часто бували на службах, отож це теж сакраментальне для мене місце дитинства. Вже в доволі дорослому віці, коли ми з чоловіком прийняли рішення повінчатися, я дуже хотіла, щоб ця важлива подія відбулася саме в монастирі отців Василіан, що, правда, потрібний був дозвіл на шлюб. Відтак ми пройшли увесь цикл навчання, які проводять перед цим таїнством. Не так швидко, але моя мрія здійснилася.

«ХОТИЛА НАВЧИТИСЯ ВМІННЮ ЛІКУВАТИ ТАК, ЯК ЦЕ РОБИЛИ МОЇ БАТЬКИ»

— Як минули шкільні роки? Які науки лежали до душі?

— Спочатку це були точні дисципліни. Деякий час навіть уявляла себе вчителькою математики. В дев'ятому класі захопилася

понували вступати на фізико-математичний факультет Львівського університету ім. І. Франка без іспитів, за співбесідою. Гадаю, що така тяга до техніки прийшла від вчителя фізики. Так часто трапляється, коли людина сама залюблена в те, що робить, а згодом її любов передається учням. І це був саме той випадок. Уже у старших класах до математики доєдналися й природничі науки — хімія, біологія, я часто вигравала олімпіади саме з цих дисциплін. Навпевне, тоді й прийшло усвідомлення, ким же я все-таки хочу



бути в житті — вчителькою математики чи лікаркою? Довго міркувати не довелося, бо ця внутрішня потреба — допомагати людям позбуватися недуг жила в мені, мабуть, ще з раннього дитинства, варто було її просто самій собі озвучити. Хотіла навчитися вміню лікувати так, як це робили мої батьки.

— Отож ви подали документи до медичного вишу?

— Так. Вступила до нашого університету, тоді ще академії, відразу, без вступних іспитів, за результатами співбесіди, бо мала відмінні оцінки в атестаті. Це був 1996 рік.

— Як минало університетське життя?

— Студентське життя ми мали захопливе. Куратором на першому курсі до нас призначили Бориса Ярославовича Ремінецького, якого завжди згадую з приємністю та теплотою у серці. Зараз в університеті для першокурсників є ментори, а тоді у нас був Борис Ярославович, який нами опікувався, наче рідний батько. Де ми з ним лише не побували — екскурсії туристичними перлинами рідного краю та близького зарубіжжя, відвідували театр, цікаві виставки, чого він лише для нас не вигадував. Але й на навчання спрямовував. Щодо викладачів, то виокремити когось найкращого зараз дуже важко, бо від усіх ми намагалися найбільше перебрати знань, досвіду, в кожного був свій стиль, манера викладання, вміння навчати й ми прагнули все охопити. Наразі чомусь пригадувався трохи кумедний випадок, коли я складала іспит з анатомії. Отож прийшла на іспит, знаючи, що на мене очікує лише співбесіда, бо мала відмінні оцінки з цієї дисципліни. На столі

Доцентка Ольга КОСТІВ:

стоїть велика таця з «людськими» органами, а викладач каже: «Що ж, обері найважливіший чоловічий орган і розкажи про нього». Я, звісно, знітилася, зашарілася, бо аж ніяк не очікувала на таке запитання, а тоді несміливо простягнула руку до мозку й почала про нього розповідати. «А от і ні!», — як вирок прозвучав голос викладача. — Ти — жінка. Найголовніший орган у чоловіка — це шлунок!», — такою була «правильна» відповідь, яку я запам'ятала на все життя. Тепер маю чоловіка та двох синів удома, тож розумію, чому.

«БУЛО ПРИНЦИПОВО, АБИ ТЕМА ДИСЕРТАЦІЇ СТОСУВАЛАСЯ АНЕСТЕЗИОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ»

— Своєю спеціалізацією ви обрали анестезіологію. Коли прийшов цей вибір?

— Певна річ, що настає такий час, коли кожен студент приглядається, визначає для себе, а чим би хотів займатися, бо це ж, як кажуть, на все життя. Я почала про це замислюватися вже на п'ятому курсі, але ще не цілком усвідомлювала саму специфіку цієї роботи, бо анестезіологію як дисципліну на той час викладали на шостому. Відкрив цю науку для мене професор Володимир Володимирович Гнатів. Він так викладав, що я без вагань вирішила: хочу бути анестезіологінею. Після закінчення вишу вступила до магістратури, розпочала наукову роботу, керівником якої став Володимир Володимирович. Згодом мене прийняли на посаду асистента кафедри хірургії з анестезіологією (виокремленої кафедри на той час ще не було), яку очолював Леонід Якимович Ковальчук. Майже всі науковці кафедри були хірургами-чоловіками, але питання гендерної нерівності не стояло, навпаки, і за керівництва Леоніда Якимовича, а згодом й професора Анатолія Дмитровича Беденюка атмосфера панувала доброзичлива, тепла, в пріоритетах було відповідальне виконання своєї роботи.

— Як відбулося ваше становлення в науці?

— 2018 року в нашому універ-

ситеті створили окрему кафедру анестезіології та інтенсивної терапії, яку очолив професор Володимир Володимирович Гнатів. Саме тут я почала роботу над кандидатською дисертацією. Могла обрати будь-яку тему, але для мене було принципово, аби вона стосувалася анестезіології та інтенсивної терапії. Звернулася до професора Андрія Петровича Мазура, який тоді працював завідувачем відділення в Національному інституті хірургії та трансплантології ім. О. Шалімова, з проханням стати моїм науковим керівником. Справа в тому, що моя мама мала серцеву недостатність, а Андрій Петрович був її лікуючим лікарем та анестезіологом, отож ми були добре знайомі. Я бачила, як він працює, спілкується з пацієнтами, це відкрита та чесна людина, а ще — високий професіонал медичної справи. Власне, ці три якості мене й підкорили. Хто його добре знає, то може мені заперечити, бо він ще й доволі суворий та іноді трохи різкий у висловлюваннях, зрозуміло, не всім таке до вподоби. Але мені це не заважало, навпаки, дисциплінувало — тобі чесно вказали на помилки, які виправляеш. Моя дисертаційна робота стосувалася периопераційного



(Зліва направо) старша медсестра ВАІТу Тернопільської обласної лікарні Марина ГОЛОЮХА, державний анестезіолог МОЗ України, професор Сергій ДУБРОВ, доцентка ТНМУ Ольга КОСТІВ, головний анестезіолог Тернопільської області Олег ЄМЯШЕВ, завідувач кафедри анестезіології Одеського медуніверситету Олександр БУДНЮК (2021 р.)



Ольга та Святослав КОСТІВИ під час випускного у старшого сина Олега (2020 р.)

відчували його неповторність. Своєю архітектурою Бучач для мене чимось схожий на Львів, який після кожних відвідин додає сил та енергії. Так само й Бучач напуває мене своєю вишуканою магією будівель, старовини, невмирущих витворів Пінзеля. Це місце моєї сили та особливого душевного піднесення. Взагалі там багато сакральних

радіоелектронікою. Тепер мені найбільше дивно, як це могло статися, бо жодного разу ще не виникало бажання взяти до рук паяльник чи розібрати блок живлення. В юності ж цим із задоволенням займалася, відвідувала гурток «Юний технік», їздила до Тернополя на змагання та разом з іншими гуртківцями вигравала призові місця. Мені навіть запро-

ведення хворих із атеросклеротичним ураженням аорти та її магістральних гілок у поєднанні з ішемічною хворобою серця. Тема, як на мене, дуже актуальна, бо облітерувальні захворювання аорти, її магістральних судин складають майже 20 відсотків від усіх видів серцево-судинної патології. В цій роботі вперше було визначено працездатність індексів розвитку кардіальних ускладнень у хворих з такою патологією.

«ЖИВУ ТЕПЕР КОЖНИМ ДНЕМ І НАМАГАЮСЯ НАПОВНИТИ ЙОГО СПРАВЖНІМИ ЦІННОСТЯМИ»

Ми розробили та обґрунтували комплексну програму анестезіологічного забезпечення періопераційного періоду. Багато елементів своєї роботи я й донині застосовую в повсякденній практиці. Скажімо, використовую індекси розвитку кардіальних ускладнень не лише до кардіологічних пацієнтів, але й у хворих із загальнохірургічною патологією. У такий спосіб вдається спрогнозувати кардіальні ускладнення, а відтак і провести адекватну передопераційну підготовку.

– Чи змінилася анестезіологія та інтенсивна терапія останніми роками?

– Так. Вона стала більш орієнтованою на потреби пацієнта. Безпека хворого – зараз на першому місці. Маємо сучасну апаратуру, яка дозволяє тримати під постійним контролем якість і глибину наркозу. У ВАІТі Тернопільської обласної лікарні, де наша клінічна база, теж з'явилося багато нововведень, скажімо, запроваджено догляд і лікування пацієнта за принципом «лялечки», це коли в кожного хворого окремий набір індивідуального медичного начиння – окремий відсмоктувач, окремий фонендоскоп, монітор і всі датники. Це найкращий спосіб не допустити інфікування пацієнтів і дотримуватися всіх правил асептики та антисептики, а відтак значно покращити результати лікування. На жаль, поки що не можемо утримувати зарубіжні стандарти, де одним пацієнтом опікується одна медсестра, але



Під час конгресу анестезіологів України. (Зліва направо) завідувач ВАІТ Тернопільської обласної лікарні Олег ЄМЯШЕВ, анестезіологи – професор Сергій ДУБРОВ, Ольга КОСТИВ, Юрій ВОСЬКАЛО, Андрій ГОРІШНИЙ (2021 р.)

ку, в блоці «В» – навпаки, хворі з низьким рівнем розвитку інфекцій, а блок «С» – це кардіохірургічні недужі, які повинні бути завжди «чисті», без ризику інфікування. Наразі ми переїхали до оновленого кардіохірургічного відділення, тож там створили окремий блок інтенсивної терапії. До речі, ВАІТ Тернопільської обласної лікарні вважається найкращим в Україні. На мій погляд, велика заслуга в цьому його завідувача – головного експерта департаменту охорони здоров'я Тернопільської ОВА, експерта МОЗ України за спеціальністю «анестезіологія» Олега Ємашева, який започаткував впровадження цієї інновації. Взагалі, вважаю, Олега Вікторовича

живить навіть не настільки від знань, як від особливостей характеру. Хтось швидко та блискучо реагує на подію, а в когось ця реакція значно повільніша. Тому з цих позицій потрібно обирати. Можливо, в майбутньому з когось вийде чудовий терапевт чи дерматолог, але мучити себе роботою, яка фактично стає пеклом, бо це престижно, не варто. Дуже велике значення для майбутнього анестезіолога має інтернатура. Тут він формується як спеціаліст, набуває досвіду. Але якщо після інтернатури терапевт може за потреби заглянути до підручника, «погуглити» чи проконсультуватися з кимось, а хірург ще деякий час буде асистувати чи стояти поруч з досвідченим колегою, то анестезіолог залишається сам на сам з пацієнтом – в операційній, під час чергування, і потрібно розуміти, що часу на «поміч друга» немає. Рішення потрібно прийняти тієї секунди, бо на операційному столі – пацієнт. Тому, переконана, що після завершення навчання, потрібно проводити тестування, аби визначити, чи може людина з певним архетипом працювати в цій сфері.

– Як змінилося ваше професійне життя після подій 24 лютого 2022 року?

– Враження таке, що життя розрізали навпіл, як яблуко. Ось ця частинка – до, а ця – вже після. До нашого медичного закладу доправляють поранених військових, молодих, кремезних хлопців, покалічених, зраних. Хіба серце не буде країтися від того, що з ними скоїла рашистська нечисть? Болить, дуже болить душа. В нашому кардіологічному центрі також перебувають військові, щотижня маємо дві-три операції на відкритому серці. Зрозуміло, що ці люди йшли захищати нашу землю та в них були вже проблеми, просто такого навантаження їх серце не витримало. Але, вочевидь,

вони не могли інакше, коли Україна палає.

«ВІРА – ЦЕ ТЕ, ЩО ДОПОМАГАЄ НАМ ТРИМАТИ СТРИЙ У ЦІ НЕЛЕГКІ ЧАСИ»

– Що дає вам сили розпочати новий день?

– Молитва. Нею починаю новий день і завершую. Дякую нашим захисникам за те, що утримують небо, своїй родині за те, що просто у мене є. Віра – це те, що допомагає нам тримати стрій в ці нелегкі часи. Знаєте, те що колись здавалося таким дрібним, незначимим нині набуває цілком іншого змісту. Радієш

і тишишся буденним речам – розквітлій квіточці, світлу в настільній лампі, посмішці сина, якої в щоденній круговерті колись не помічала. Живу тепер кожним днем і намагаюся наповнити його справжніми цінностями, занотувати в пам'яті гарні моменти, хвилини радості, приємного спілкування.

– Щ в житті є для вас найдорожчим?

– Моя сім'я. Чоловік Святослав – професор нашого університету, старший син навчається на третьому курсі юридичного факультету Прикарпатського університету ім. В. Стефаніка, а молодший – дев'ятикласник. Насолоджуюся часом, коли ми всі разом у дружному сімейному колі. Це і є найбільша радість та щастя.

– Відома свекруха – поетка та лікарка Ганна Костів-Гуска також частинка вашої родини?

– Звичайно. Але вона частинка ще більшої родини, куди входять й мої батьки також. Ми часто проводимо час разом, коли мої та батьки чоловіка приїздять до нас у гості, або ж ми їдемо до них. Раніше багато подорожували – на відпочинок до Чорногорії, в Карпати, їздили великою дружньою компанією до Зарваниці.

Мене інколи запитують, як склалися стосунки зі свекрухою, бо вона ж натура публічна, лірична, а в мене в роботі, зрозуміло, лірики мало. Але ми якось одразу ж знайшли спільні точки дотику, тим більше, що в ній дуже гармонійно поєднанні ліричність і здорова практичність. Вона може писати вірш, поглядом спіймавши те, що не всі помічають, і одночасно копати картоплю, поратися по господарству. Дуже проста у спілкуванні, зоряною хворобою не хворіє,

тому нам легко та цікаво разом. Отож стосунки чудові. Не пропустила жодного її творчого вечора, діти вивчили напам'ять багато поезій бабусі. На якихось урочистостях чи імпрезах часто декламують, щоправда, тепер лише молодший, бо старший уже виріс.

– Сімейні альбоми гортаєте часто?

– Люблю це заняття, бо там найкращі миттєвості нашого життя. Світлини можна потримати в руках, доторкнутися, погортати сторінки альбому. Шкода, що зараз все на електронних ресурсах, але я маю мрію роздрукувати багато світлин та помістити їх у наш родинний альбом. Ще десь років п'ять тому вклеїла туди ос-



Ольга КОСТИВ зі свекрухою, відомою поеткою Ганною КОСТИВ-ГУСКОЮ

танню фотографію, але сподіваюся, що продовження буде.

– Яке заняття приносить вам насолоду?

– Не повірите, але кулінарія. Люблю приймати гостей, накривати стіл, готувати щось незвичне та особливе. Користуюся бабусиними, маминими переписами, маю багато перевічених рецептів з батьківщини мого чоловіка – Борщівщини, які ще жодного разу не підвели. Особливо мене приваблює кондитерське мистецтво, я навіть свій весільний торт сама пекла. Зараз на це зовсім не вистачає часу, готую більше, коли вихідні, та й з тортами довелось попрощатися.

– Кому та за що найбільше вдячні?

– Батькам. За те, що подарували життя.

– Що для вас означає любити Україну?

– Виконувати професійні обов'язки з відповідальністю. Любити Україну – це наблизити Перемогу, робити все, що від тебе залежить, для її розквіту, духовного оновлення.

Лариса ЛУКАЩУК



Ольга КОСТИВ з професором Іваном ЛІСНИМ (другий ліворуч) на тренінгу з мультимодальної анестезії (Тернопіль, 2022 р.)

намагаємося прагнути цього. Коли медсестра переходить до іншого пацієнта, вона обов'язково змінює рукавички, обробляє антисептиком руки. Лікар також не може перейти з одного блоку до іншого, не змінивши медичний одяг. Усі ліжка в нас розділені на блоки – «А, В, С» для того, аби не допустити внутрішньолікарняної інфекції. У блоці «А» перебувають пацієнти з інфекційними ускладненнями або ж високим рівнем їх розвит-

еталонном лікаря та людини, колегою, який підставить плече, дасть слушну пораду, завжди дослухаюся до його думки.

– Вважають, що анестезіологія – одна з найпрестижніших медичних спеціальностей. Чи кожний може стати анестезіологом? Щоб порадили студентам?

– Як засвідчує досвід, не кожен з тих студентів, що обирають анестезіологію, в майбутньому тут залишається й це зале-

АНДРІЙ СВІРЖЕВСЬКИЙ: «МОЯ ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ – ВИЯВ ТУРБОТИ ТА ПІКЛУВАННЯ ПРО НАШИХ ВОЇНІВ»

«**Вважаю, що ми всі в нашій країні, яка нині потерпає, – велика сім'я. Військові за порятунок України платять своїм здоров'ям і життям. Я ж, у тилу, можу заплатити бодай часом, витративши його на користь для наших воїнів. Це насправді мізерна ціна порівняно з тим, що витрачають вони, та водночас дуже важлива й потрібна», – переконаний студент другого курсу медичного факультету Андрій Свіржевський, який з перших днів повномасштабного вторгнення росії в Україну активно долучається до волонтерського руху й у межах нашого університету, й поза ним.**

– Андрію, як змінила ваш світогляд війна?

– Більше ціную родину, життя, час. Почав також більше шанувати військових, хоча я й так ставився до них з величезною повагою. Взагалі добра у серці в мене з'явилося більше.

– Чи змінилося ваше ставлення до російців?

– Ще задовго до повномасштабного вторгнення росії в Україну я періодично спілкувався з ними в чат-рулетці заради цікавості: якими ж людьми є наші сусіди? І вже тоді дійшов висновку, що більшість з них недалеко у своїх поглядах, у них порушені причинно-наслідкові зв'язки, тобто вони справді не розуміють, чому їх не люблять у той момент, коли вони знищують цілі народи. У них немає жодних морально-етичних цінностей, жодної поваги до інших, лише зневага й зверхність. Коли з ними комунікуєш, буквально за 20 секунд розумієш, завдяки агресивній манері спілкування, звідки ця людина та хто вона. Вони починають діалог з токсичних агресивних емоційних навантажень, жорсткого мату чи якогось кліше, хоча ти при цьому ще не встиг нічого сказати. Це населення з голови до п'ят просякнуте імперіалізмом і шовінізмом. Ці люди хочуть війни, вони нею живуть. Ця ненависть до інших народів не нав'язана їм лише однією групою людей, вона постійно в їхніх думках. На це безогиди неможливо дивитися, важко слухати та розуміти, а найбільше тому, що ці «люди» – твої сусіди.

І ось згадуєш історію власної родини, в якій були репресовані. Цікавишся хроніками російських, московських воєн, історією цих людей та своєї країни. І мимоволі усвідомлюєш, що, скільки цим «людям» шансів не давай, скільки не пробачай, вони все одно прийдуть з війною, щойно відчують твою слабкість, аби забрати

твоє життя та привласнити собі. Тому, звичайно, мене аж ніяк не дивує нині їхня поведінка.

– Як захищаєтесь від негативу, що зараз просочується у наш мозок безперервно?

– У мене такий склад психіки, що, коли я не готовий до чогось, не продумав цього, не прийняв як можливе – то на мене це справді справляє враження. Якщо ж я морально готовий до тих чи інших ситуацій, мені вони не особливо впливають на психіку.

– Тобто ви були готові до повномасштабної війни?

– Так, я був цілком готовий до такого розвитку подій. По-перше, війна вже триває майже дев'ять років. По-друге, з боку росії постійно надходили різні меседжі про те, що цим все не завершиться. Тож мені було зрозуміло, що вірогідність повномасштабної війни дуже велика.

– Проте уявляти та розуміти, що буде, – це одне, а ось перебувати в тій ситуації – все ж дещо інше.

– Я не сприймаю все так близько до серця. Що буде – те буде. Життя одне, й витрачати його на негативні емоції не варто. Головне для мене – усвідомлювати, що робити в тій чи іншій ситуації та навіть це робити.

– У часі війни ви активно долучаєтесь до волонтерського руху університету. Що вас спонукає до цього?

– Оскільки я маю водійські права, то були моменти, коли мене залучали до поїздки з гуманітарною допомогою: кілька разів з командою однодумців їздив під Харків. Але це моя діяльність поза університетом. А в межах волонтерського руху університету зараз здебільшого докладаюся до виготовлення окопних свічок. Що спонукає? Вважаю, що ми всі в нашій країні, яка нині потерпає, – велика сім'я. Військові за порятунок України платять своїм здоров'ям і життям. Я ж, у тилу, можу заплатити бодай часом, витративши його на користь для наших воїнів. Це насправді мізерна ціна порівняно з тим, що витрачають вони, та водночас дуже важлива й потрібна. Крім того, в мене в родині також є люди, які нині воюють. І долучаючись до волонтерського руху, допомагаю також їм. Я безмежно поважаю військових. У моєму розумінні зараз – це те найцінніше, що маємо. Ми повинні їх берегти та шанувати. І ця моя волонтерська діяльність – такий своєрідний вияв турботи та піклування про наших воїнів.

– Які власні якості характеру вам найбільше до вподоби?

– Це складне запитання. Напевно, витримка та виваженість.

– Чи маєте негативні риси, які дошкуляють?

– Я дуже лінивий (сміється). Це мені постійно заважає й вносить винятковий дискомфорт у життя. Намагаюся бути більш енергійним, але ця риса постійно про себе нагадує.

– Як може бути лінивою людина, яка в різний спосіб волонтерить і робить безліч добрих справ?

– Лінивий, напевно, до себе. Мені легко комусь віддати час і

анатомом, а він сказав: «Медицина – це не твоє, ти там навіть не пройдеш». Тож коли мама поцікавилася: «Йдеш кудись після дев'ятого?», я без вагань відповів, що буду вступати в Ківерці. Тож не можу сказати, що в медицину я страшенно хотів йти та це була моя мрія з дитинства. Так повернуло життя. У коледжі старався добре вчитися, щоб реалізувати себе у цій сфері, якщо вже була така можливість. А ось розуміння того, що справді хочу з медициною пов'язати життя, прийшло тоді, коли вже працював.

– Працювали за фахом?

– Так, понад рік працював фельдшером Волинського обласного центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф. Це моя пряма спеціальність, яку здобув у коледжі. Пішов працювати, бо хотів спробувати й переконатися остаточно – моє чи не моє. Адже вчитися – це одне, а працювати – цілком інше. Подумав: попрацюю – й буде видно. Працюючи ж, зрозумів, що хочу вдосконалити свої знання та вміння й отримати ще вищу освіту.

– Робота в екстреній медичній допомозі, очевидно, суттєво збагатила ваш фаховий досвід?

– Робота на швидкій – це як риболовля: їдеш на виклик і насправді не знаєш, що тобі попадеться. Це і певний азарт, і певні нюанси, проблеми, і навіть іноді форс-мажорні ситуації, коли протокол взагалі не спрацює. Цікаво було. Найбільше бентежили виклики, коли причина невідома, потерпілий без свідомості, не дихає або, ще «краще», стан нез'ясований. Лежить десь на дорозі біля якоїсь крамниці. Не знаєш, куди їдеш і що там буде, взагалі жодної інформації. А в результаті приїжджаєш і – був п'яний, він встав і пішов. Або ж, буває, викликали через скарги на підвищений тиск чи головний біль, приїжджаєш – а там інсульт або ж узагалі людина при смерті. Тож сам не знаєш кожного разу, що на тебе може чекати насправді.

– Чому для вступу в медичний виш обрали саме обрали Тернопіль?

– Тут зірки зійшлися. Я промоніторив усі рейтинги, мені сподобалося: в ТНМУ в різних категоріях високі місця. Дуже гарна матеріальна база, зокрема, наш центр симуляційного навчання – це ж щось дивовижне! Система навчання хороша. Щодо корупції дуже позитивні рейтинги. Та й місто загалом відносно недороге, компакте, жити та навчатися тут комфортно й зруч-

но. Вже навіть те, що не треба добиралися кілька годин від корпусу до корпусу, для мене має суттєве значення.

– Чи вже визначилися з напрямком?

– Думаю про кардіохірургію. Цей напрямок складний, його обирають мало людей, тож щодо конкуренції можна дуже не хвилюватися (усміхається). Та головне – я серце люблю, воно мені подобається, це справді особливий орган для мене.

– Чи цікавить вас наукова робота?

– Якщо випаде нагода спробувати себе в науці – чому б і ні? Це додаткові бонуси в житті й для себе щось нове. Це завжди цікаво.

– У медичному вчитися важко?

– Якщо вчитися – то ні.

– Як відновлюєте сили, якщо виснажуєтесь? Я вже зрозуміла, що риболовлю любите.

– На жаль, вже давно того не робив. Це старе захоплення, іноді, надто зрідка, випадає нагода насолодитися ним. На рибі спокій та людей немає – це основна причина, чому люблю риболовлю. Взагалі ж філіжанка кави, печиво-донат і двадцять хвилин спокою – цього мені вистачить, щоб відновитися.

– Які ще захоплення маєте?

– Ой, їх багато! Крім риболовлі також і полювання захоплює. Малюю олівцем, вдається ніби непогано. Переважно маю люду для себе, вішаю в кімнаті, щоб голі стіни не були. Люблю також читати. Колись колекціонував монети. На байдарках катався з друзями. Волейбол мені подобається – це, мабуть, єдиний вид спорту, на який я в школі ходив не тому, що треба, а тому що отримував від нього задоволення. Можу в шахи й шашки за компанію пограти, в чат-рулетці іноді люблю посидіти, порозмовляти, послухати, хто що розповідає, але з часом це набридає. Дуже рідко трапляються люди, з якими справді можна про щось суттєве поговорити.

– Які життєві цінності для вас найважливіші?

– Найбільшу цінність для мене мають воля, почуття гідності, час і можливість. І, звичайно, родина. Якщо все це втратити, то інше попадає, як картковий будинок. Винятково також ціную та бережу добро, зроблене для мене. Інколи люди, яких не знаєш, роблять для тебе більше, ніж хтось близький, і що найважливіше – цілком безкорисливо, іноді навіть не знаєш їхніх імен. Я це надзвичайно ціную і пам'ятаю.

– Якщо б мали можливість володіти надзвичайними здібностями, що це було б? І чому?

– Я б хотів постійно мати розв'язок будь-яких проблем в житті, щоб завжди він був правильний. Це вирішило б цілковито все.

– Ким і де бачите себе в майбутньому?

– Бачу себе передусім людиною. Де? Там, де буде комфортно жити та працювати.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



ГЛІКОСТАРІННЯ: ЯК УНИКНУТИ ЦУКРОВОГО ОБЛИЧЧЯ ТА ПРОДОВЖИТИ МОЛОДІСТЬ ШКІРИ

Що лише не вигадусь кра- ща половина людства, щоб продовжити молодість. Хтось активно починає займатися спортом, комусь здається, що тільки ін'єкції краси допоможуть, а дехто вдається й до цілком радикальних дій – пластичних операцій. Але вік, як мовиться, бере своє – на шкірі з'являються зморшки, вона стає не такою пружною, як раніше, та й узагалі власне відображення в дзеркалі вже не тішить. Чи є засоби протистояти старінню, з'ясували у фахівчині – професорки курсу дерматовенерології Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, членкині Американської академії дерматології Світлани Галнікіної.

– Світлано Олександрівно, як допомоги нашій шкірі та й узагалі організму, щоб трішечки загальмувати старіння?

– Усім відомо, що старіння шкіри неминуче й відбувається воно через гальмування з віком біологічних процесів в організмі. Цей тип старіння, зумовлений генетикою, називають «хроно-старінням» і протистояти йому справді доволі складно. Але на процес старіння впливає кілька механізмів як, скажімо, фотостаріння, коли змінюється структура шкіри під впливом сонячних променів. А є ще глікостаріння – це погіршення стану шкіри через нагромадження кінцевих продуктів глікації. Отож вік – важливий, але ми не можемо жодним чином на нього вплинути, натомість зменшити згубну дію інших чинників, зокрема таких, як глікація, в наших силах.

– Але спочатку, гадаю, варто з'ясувати що ж таке – глікація. Для багатьох наших читачів термін новий та не цілком зрозумілий...

– Глікація – це спонтанна не-

ферментативна реакція вільних відновних цукрів з вільними аміногрупами білків, ДНК і ліпідів. Молекули цукру вступають в реакцію з білками, в результаті чого утворюють «зшивання» та втрачають функціональність. Тому глікостаріння іноді називають «солодкою старістю». Внас-

– У найкращих традиціях превентивної медицини – комплексно. Протистояти глікації допоможуть зміни харчової поведінки, заняття спортом та використання косметики.

Розпочнімо з харчування, бо дотримання дієти відіграє особливу роль у протидії глікації. В

організмі, тому, якщо хочете продовжити свою молодість – полюбіть його. Таким чином, різноманітний, повноцінний раціон з помірною кількістю цукру може істотно знизити шкоду, заподіяну глікованими молекулами.

Тепер перейдемо до спорту. Звісно, йдеться не про великий

ка також допомагає протистояти глікації. Оскільки глікостаріння взаємодіє з фотостарінням і підсилює його, то оптимальним рішенням буде використання сонцезахисних засобів з антиглікатаційним ефектом. За цим принципом розроблені цілі серії косметики. У складі засобів – протисонцеві фільтри та комплекси «Антиглікація». Можна обрати засоби, до яких входить екстракт шовкового дерева та карнозин. Карнозин – антиоксидант, здатний захищати ліпіди, білки та нуклеїнові кислоти від окислення. Він має захисний ефект проти деградації білків і старіння клітин. Екстракт шовкового дерева діє проти глікації за допомогою двох механізмів: запобігає початку процесу й нейтралізує в шкірі токсичні продукти обміну.

Отож дійте! Перегляньте свій раціон, оберіть найбільш прийнятне для вас заняття спортом, проконсультуйтеся, врешті-решт, з лікарем. Це найкращий шлях, аби продовжити молодість та залишатися в активному житті на тривалі роки.

Лариса ЛУКАЩУК

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Важливі показники, на які варто звернути увагу, мовлячи про глікацію, це – рівень глюкози в крові, індекс HbA1c та глікований гемоглобін. Ці аналізи можна здати в будь-якій лабораторії.

Глюкоза – головне джерело енергії нашого організму. Її рівні регулює гормон підшлункової залози – інсулін. З роками тканини стають менш сприйнятливими до інсуліну й показники глюкози крові зростають. Аналіз крові на глюкозу – основний інструмент діагностики цукрового діабету. Якщо рівні цукру перевищують норму (3,9-5,9 ммоль/л), варто звернутися до ендокринолога.

Інсулінорезистентність – наслідок підвищених рівнів глікації. Метод, який визначає рівень сприйнятливості тканин до інсуліну, – це індекс HOMA. Його нормальні показники – 0-2,7.



лідок утворюються кінцеві продукти глікації. Вони називаються AGE – уповільнюють обмінні процеси та пришвидшують старіння шкіри. Негативні наслідки AGE пов'язані з їх здатністю активувати окислювальний стрес і запалення. Процес глікації призводить до зміни структури та функції білка – зокрема, колагену. Через це порушується еластичність судин, шкіри й сухожил. По суті, глікація впливає на всі структури та системи організму. Але її вплив на шкіру найбільш очевидний – глікація підсилює прояви старіння, стимулює зморшки, пігментацію й втрату тону. Витончення, знебарвлення, втрата еластичності, тьмяність, темні кола під очима, загальний втомлений вигляд – це також прояви глікації. Тому дуже важливо почати боротьбу з глікацією якомога раніше, щоб запобігти пошкодженню підшкірних тканин, що захищають шкіру, а також втраті її еластичності та пружності.

– Логічно виникає питання – як саме з цим боротися?

процесі глікації принципове значення має цукор. Обмеживши його вживання, ми природним шляхом загальмуємо «склеювання» волокон колагену. Крім того, цукор підтримує запальні процеси в організмі. Їх викликають також кінцеві продукти глікації, тому комбінація цих чинників може лише посилити запалення. Це не буде для користі організму. Тому дайте собі слово не вживати простих вуглеводів, які здатні швидко підвищувати рівень глюкози в крові, а саме: печива, цукерок, тістечок і тортів, газованих напоїв. Надавайте перевагу складним вуглеводам. Цілісні продукти з низьким глікемічним індексом зменшують ефекти глікостаріння. Звертайте увагу на способи приготування їжі. Смажені страви – джерело продуктів глікації. Краще готувати їжу на парі або відварювати.

Збагачайте своє меню сирими овочами та фруктами. За рахунок вмісту антиоксидантів вони стримують глікацію. Зелений чай сприяє зменшенню глікації в

спорт, а звичні фізичні навантаження у вигляді занять в спортзалі, на тренажерах, а також фітнес, ранкові пробіжки, аеробіку та інше. Багато досліджень засвідчують їх здатність покращувати глікемічний контроль з подальшим зниженням AGE у тканинах у пацієнтів з діабетом та в людей похилого віку. У людей, які тренувалися протягом усього життя, зміст зшивання AGE у сухожиллях надколінника на 21% нижче, ніж у невідготовлених осіб того ж віку. Було зафіксовано також позитивний вплив регулярних фізичних вправ на нагромадження AGE в нирках. Регулярні фізичні навантаження сприятливо впливають на фізичну працездатність, гіпертонію, окислювальний стрес і ліпідний обмін. Зокрема, фізичні вправи пригнічують вироблення активних видів кисню та покращують активність антиоксидантних ферментів. Тому варто додати у спосіб життя помірні рухи – ходьбу, біг підтюпцем і легкі силові навантаження.

Сучасна професійна космети-

ВІДАЄТЕ?

КОМУ ШКІДЛИВО, А КОМУ ВЗАГАЛІ НЕ ВАРТО ПИТИ ЧАЙ

Від міцного чаю краще відмовитися людям, які страждають гіпертонічною хворобою; обмежити вживання чаю потрібно за наявності хвороб ШКТ. За словами лікарів, реакція організму на чай не завжди буває сприятливою.

Фахівці розповіли, в яких випадках вживання чаю має суворе контролюватися. Так, при слабкому шлунку, при виразці шлунка та дванадцятипалої кишки у стадії загострення, а також при підвищеній кислотності шлунка кількість чаю повинна



бути дуже обмеженою. До того ж міцний чай не треба вживати взагалі: він може викликати різне виділення шлункового соку, подразнювати слизові та призводити до печії.

Міцний чай через підвищену концентрацію кофеїну може провокувати головний біль, розлад нервової системи, негативно впливати на серце, викликати прискорене серцебиття (тахікардію). Його не варто вживати людям, які страждають гіпертонічною хворобою та атеросклерозом, зазначили медики. А та-

кож пояснили, що чай організм різних людей сприймає по-різному: все залежить від індивідуальних особливостей. Проте завжди слід пам'ятати, що чай володіє тонізувальним ефектом і здатний викликати зайве збудження, нервозність, нудоту. Перед сном чай пити не варто взагалі, попри стан здоров'я.

Якщо випиваєте чорний або зелений чай та розумієте, що після випитого напою вам стає гірше або гірше спиться, то потрібно в подальшому обмежити себе в цьому напої, радять фахівці.

ДІЄТА ДОПОМОЖЕ ЗМЕНШИТИ ПРОЯВИ МІГРЕНІ

ОСОБЛИВОСТІ МІГРЕНІ

Епізоди мігрени відрізняються від звичайного головного болю. Вони, як правило, тривають довше, є болючішими та мають більш виражені фізичні наслідки. Під час нападів люди можуть відчувати нудоту, проблеми із зором, надзвичайну чутливість до світла, запахів і звуків, поколювання та оніміння в руках і ногах. Біль за мігрени може бути як з одного боку голови, так і з обох.

Деякі люди відчують ауру мігрени, попереджувальну ознаку того, що станеться напад. Зокрема, це спалахи або іскри світла, поколювання в тілі, труднощі з чіткою розмовою або пошуком потрібних слів (транзиторна афазія). Мігрень може виникати у будь-якому віці, у тому числі в дитячому та підлітковому віці. Найчастіше це захворювання буває у людей від 18 до 44 років. Приблизно три з чотирьох осіб, які страждають на мігрень, є жінками. Майже 90 відсотків людей з мігренню мають сімейну історію захворювання. Провокують мігрень стрес і хвилювання, гормональні зміни, певні ліки або надмірне вживання ліків, у тому числі гормональні контрацептиви, стероїди та знеболювальні, які відпускають за рецептом, погана якість сну або розлад сну (безсоння, апное), зміни погоди.

Певні хімічні речовини в їжі можуть спровокувати напади мігрени. Наразі не існує певного переліку продуктів або напоїв, які викликають або не викликають напад мігрени.

Продукти, які провокують мігрень

Багато людей стверджують,

Головний біль є поширеним у людей різних вікових груп та з різним станом здоров'я. Він може виникати без видимих причин, супроводжуватися іншими симптомами та значно погіршувати якість життя.

Мігрень є одним з варіантів періодичного головного болю, до сімейних лікарів та неврологів часто звертаються такі пацієнти. Відомо, що майже один мільярд людей відчують напади мігрени, що робить її третьою за поширеністю хворобою та найпоширенішим неврологічним станом у світі. Результати досліджень останніх десятиліть демонструють, що їжа та харчування впливають на розвиток мігрени. А певні продукти та харчові звички здатні запобігти нападам мігрени або зменшити їх частоту та важкість.

що деякі продукти та складники провокують у них мігрень.

До них належать:

- шоколад, ймовірно, через хімічну речовину бета-фенілаланін,
- продукти із високим вмістом нітриту натрію, як-от в'ялене м'ясо та хот-доги,
- глутамат натрію, що часто зустрічається в оброблених харчових продуктах,
- штучні підсолоджувачі, особливо аспартам,
- тирамін, хімічна речовина, що міститься в ферментованих продуктах, витриманих сирах і деяких видах свіжоспеченого хліба,
- алкогольні напої (вино та пиво).

Проте деякі дослідження вказують на те, що проблема не в їжі. Натомість справжньою причиною може бути тривалий голод і тяга до їжі. Значні перерви між прийомами їжі можуть призводити до зниження рівню цукру в крові. До того моменту, як щось з'їдять, уже занадто пізно — напад мігрени стався.

Іншою можливою причиною може бути температура їжі. Спо-

живання занадто гарячого або занадто холодного здатне спровокувати напад мігрени.

Замінити оброблені продукти на необроблені є універсальною порадою, хоча її й важко дотримуватися. Якщо вважаєте, що такі харчові добавки, як штучні ароматизатори, підсолоджувачі або консерванти, можуть спровокувати у вас мігрень, намагайтеся уникати їх у вашому меню.

Існує припущення, що кофеїн може бути спусковим механізмом для нападів мігрени. Насправді він спроможний навіть допомогти, принаймні в обмежених кількостях. Кофеїн є активним складником кількох ліків проти головного болю, тому варто уважно читати інструкції на фармакологічні препарати. Дослідження також показують, що кофеїн здатен полегшити стан у гострих ситуаціях. Але щоденне споживання кофеїну може зменшити його корисні ефекти. Краще обговорити питання його вживання з лікарем.

Зміни в харчових звичках здатні запобігти або зменшити частоту нападів мігрени

Наприклад, обмеження натрію

та жиру або вибір продуктів з низьким глікемічним індексом. Рекомендовано також спробувати харчування з низьким вмістом тираміну.

Доповнити власну дієту варто продуктами, багатими на магній. Дослідження показують, що магній може полегшити мігрень.



Він міститься в темній листовій зелені, авокадо та тунці. Омега-3 жирні кислоти теж сприяють зменшенню. Їх джерелами є риба (скумбрія та лосось), насіння й бобові.

Можливо, це годиться не всім, але, відповідно до результатів низькі досліджень, кето-дієта зменшує напади мігрени. Вона передбачає споживання продуктів з низьким вмістом вуглеводів і високим вмістом жиру (морепродукти, некрохмалисті овочі та яйця). Але будьте обережні: деякі кетогенні продукти можуть навпаки спровокувати напади мігрени. Обов'язково порадьтеся з лікарем або дієтологом, перш ніж переходити на таке харчування.

Щоб полегшити напади мігрени, деякі люди намагаються дотримуватися елімінаційної дієти. Такий тип харчування виключає з раціону цілі групи харчових продуктів. У деяких випадках це завдає набагато більше шкоди, ніж

користі. Недоліком елімінаційної дієти є довгостроковий негативний ефект дефіциту поживних речовин. Важливо не починати будь-яку дієту, попередньо не порадившись зі своїм лікарем або дієтологом. Вони порекомендують правильні зміни в харчуванні, щоб ви могли безпечно покращити своє здоров'я.

Як впоратися з болем?

Допомогти впоратися з болем можуть лікарські засоби, які мають знеболювальний та проти-запальний ефект, їхній прийом обов'язково треба узгодити з лікарем. Можуть також розглядатися ін'єкції ботулотоксину або використання нейромодуляторів. Деяким людям допомагає відпочинок у темній тихій кімнаті. На голову можна покласти холодний компрес, що створює ефект оніміння. Серед природних засобів зазвичай рекомендують добавки маруни дівочої, магнію, вітаміну B2 (рибофлавін). Порадьтеся зі своїм лікарем, перш ніж будь-які нові дієтичні добавки з'являться у вашому раціоні, адже можлива взаємодія з іншими препаратами.

Якщо у вас мігрень або ви вважаєте, що у вас є симптоми мігрени, зверніться до лікаря. Щоб поставити правильний діагноз, який є ключем до лікування, вам можуть запропонувати зробити аналізи крові та інструментальні дослідження. Корисно вести харчовий щоденник (у тому числі світлина страв і напоїв), щоб відстежувати продукти, які можуть бути провокаторами мігрени, а також ті, які, на ваш погляд, допомагають. Такий щоденник може допомогти при розробленні індивідуального плану лікування та індивідуальних модифікацій дієти.

Якщо напади мігрени впливають на ваше психічне здоров'я, запишіться на прийом до терапевта або психолога.

Олег ШВЕЦЬ,
голова правління дієтологів України

ЩО СМАЧНЕ З'ЇСТИ, АБИ ПОКРАЩИТИ СТАН СЕРЦЯ

У цьому списку здорових продуктів, які покращують стан серцево-судинної системи, можуть опинитися ваші улюблені закуски. Це дуже важливо для людей, яким за 40.

Зарядити вашому серцю можуть не лише корисні та не завжди смачні продукти. Експерти назвали смаколики, які ви точно захочете скуштувати.



СОЛОДКЕ

Цукор має фатальний вплив на здоров'я вашого серця. Проте існують ласощі, які будуть для вас корисними. У списку таких опинилася чорниця, яка має дивовижні позитивні наслідки для здоров'я серця. Її ви можете вживати з йогуртом, додавати у фруктові салати чи до ранкової вісянки.

Жменька чорниці на день відлякує кардіолога. Кілька досліджень показали, що чорниця знижує ризик діабету, ожиріння та серцевих захворювань. Крім того, ці смачні ягоди містять велику кількість сполук, які називаються антоціанами, які можуть допомогти зменшити окислювальний стрес і пошкодження клітин.

СОЛОНЕ

Замінити картопляні чипси, переповерхні шкідливими жирами та добавками, можна солоною, але здоровішою закускою — попкорном. Він не лише вбереже від зайвих кілограмів, але й стане відкриттям для вашого здоров'я. Все завдяки цільному зерну, з якого складається закуска, та кількості клітковини, яка є всередині. Головне правило — не перебільшити зі спеціями: зведення олії та солі до мінімуму є важливим.

КИСЛЕ

Як же бути в здоровому раціоні без дози кисленького, яку



можна отримати завдяки додаванню грецького йогурту. У його складі є багато пробіотиків, які надважливі для здоров'я кишківника.

Грецький йогурт пов'язаний з низьким рівнем холестерину та тригліцеридів, що знижує ризик серцевих захворювань. Крім того, регулярне вживання порції корисного грецького йогурту вранці (або інший час доби)

може знизити ризик розвитку діабету 2 типу та серцевих проблем.

P.S. Цей допис підготовлений за матеріалами ЗМІ та має винятково загальноінформаційний характер і не може бути основою для встановлення діагнозу або медичних висновків. Якщо вам потрібні встановлення діагнозу або медична консультація, обов'язково зверніться до лікаря.

ЮВІЛЕЙ

17 лютого відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри української мови ТНМУ Валентина Іванівна ЗЕВАКО

Вельмишановна
Валентино Іванівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення філологічного факультету Київського державного університету імені Т.Г. Шевченка, роботи асистенткою в Тернопільському державному педагогічному інституті, навчання в аспірантурі, захисту кандидатської дисертації, роботи за фахом завідувачкою, а потім — доценткою кафедри зарубіжної літератури та слов'янських мов Тернопільського експериментального інституту педагогічної освіти, кафедри гуманітарних і суспільних дисциплін Галицького інституту імені В'ячеслава Чорновола, останні 11 років Ви успішно працюєте в Тернопільському національному медичному університеті на



посаді доцентки кафедри української мови.

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

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

Бажаємо щастя, здоров'я і сили,
Щоб довгі літа плечей не схиляли,
Щоб спокій і мир панували на світі,
Щоб радість знайшли Ви в онуках і дітях!

Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

20 лютого виповнилося 50 років деканові факультету іноземних студентів, доктору медичних наук, професорові кафедри патологічної анатомії із секційним курсом та судовою медициною ТНМУ Петрові Романовичу СЕЛЬСЬКОМУ

Вельмишановний
Петре Романовичу!
Сердечно вітаємо Вас з ювілеєм!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту й успішно пройшли 30-літній трудовий шлях старшого лаборанта, аспіранта, асистента, доцента, а останні 8 років — професора кафедри патологічної анатомії із секційним курсом та судовою медициною. Особлива сторінка Вашої біографії пов'язана з факультетом з роботи з іноземними студентами, який Ви очолювали з грудня 2004 року до 2007 року, будучи асистентом кафедри патологічної анатомії, а захистивши докторську дисертацію, впродовж останніх восьми років є незмінним керівником факультету, де проявили себе ініціативним організатором навчального процесу, ус-

пішно впроваджували нові технології навчання за європейськими зразками, активно налагоджували міжнародні зв'язки.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з талановитих



випускників третього покоління, відомого в Україні вченого-патоморфолога, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена Почесною грамотою Кабінету

Міністрів України, почесними грамотами Тернопільської обласної ради, грамотами та подяками ректора університету.

Ваші працьовитість, наполегливість у досягненні мети, порядність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

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

Ваш ювілей — не тільки Ваше свято,
Радіють всі, і друзі, й рідні — теж.
Хай Бог пошле іще років багато,
Здоров'я, щастя, радості без меж!

Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

ОБ'ЄКТИВ



Богдан ЯРЧУК, Ростислав МАРТИНЮК, Андрій МУШИНСЬКИЙ, студенти фармацевтичного факультету (ліворуч), Ігор МАТКІВСЬКИЙ, Микола ЧЕЧЕНЮК, Олександр МІГЕНЬКО, Максим ЯРОШ, студенти медичного факультету (праворуч)

Світлини
Миколи **ВАСИЛЕЧКА**



ПСИХООСВІТНІ ЗАХОДИ

ПОДІЛИЛИСЯ ТЕХНІКАМИ ДЛЯ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології Тернопільського національного медичного університету разом зі студентами кураторської 489 групи провели психоосвітні заходи щодо впливу повсякденного стресу на організм. Організатори прочитали лекції для студентів медичного факультету та пацієнтів відділення неврозів КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня», допомогли визначити індивідуальну стресостійкість учасників за допомо-

гою стандартизованих опитувальників, а також поділилися техніками для боротьби зі стресом. Під час заходу обговорили питання природи виникнення стресу, його вплив на фізичний та психологічний стан людини. Розглянули також так звані чинники стресу або стресові фактори та типи ре-



акції організму на стрес. Присутні мали змогу переглянути короткі відео про вплив стресу на функціонування мозку людини та її тіло. Кожен з присутніх розповів про ті способи розслаблення та відновлення власних сил, енергії й внутрішнього спокою, які використовувє зараз або були ефективними в минулому, чи ті, які хо-

тілі б використати у майбутньому. Життя — це постійне джерело змін, тому цілком викоринити стрес неможливо, але в наших силах влаштувати його так, щоб вміти впоратися із стресовими ситуаціями та зменшити їхній негативний вплив на власне здоров'я й самопочуття. Психоосвітні заходи в контексті боротьби зі стресом мають у цьому питанні визначне місце. **Інформацію надала кафедра психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ**

ЗАУВАЖТЕ

ЯКІ ЛІКИ ПРОДАЮТЬ ЛИШЕ ЗА ЕЛЕКТРОННИМ РЕЦЕПТОМ

В Україні деякі медикаменти можна придбати лише за електронним рецептом. Водночас навесні перелік препаратів, які можна придбати за е-рецептом, розширяють. Про це

повідомляє пресслужба Міністерства охорони здоров'я України. До цього переліку належать: — антибіотики, — протисудомні засоби,

— гормональні препарати (в тому числі й протизаплідні), — препарати для лікування артеріального тиску, — препарати для лікування серцевих хвороб та інші.

У МОЗ попереджають, що низка деяких звичних для українців ліків, наприклад, проти болю, кашлю чи заспокійливі також можуть продавати в аптеках лише за наявності е-рецепта. Зазначається, що отримати

електронний рецепт можна незалежно від наявності декларації із сімейним лікарем. Важливо, аби пацієнт був зареєстрований в Електронній системі охорони здоров'я. Це може зробити будь-який лікар державних чи приватних клінік.

