

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 12 (605)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
21 червня 2024 року



ЧЕСТЬ І СЛАВА

СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

МАЄМО ПАМ'ЯТАТИ ПРО ПОЛЕГЛИХ ГЕРОЇВ!

У приміщенні бібліотеки ТНМУ відбулася зустріч, присвячена пам'яті Героїв, які загинули в російсько-українській війні. В заході взяли участь студенти-медики ТНМУ, які зазнали однієї з найбільших втрат – втрати батька на війні. Зустріч розпочали хвилиною мовчання за всіма полеглими за волю та незалежність України. Відтак керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку Марта Руденко поділилася світлинами полеглих героїв, зачитала спогади студентів про рідних. Маємо про них пам'ятати, адже ці спогади – це найдорогоцінніше, що залишається живим.

У заході взяли участь викладачі кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією: професорка Оксана Боярчук, доцентки Тетяна Гаріян, Софія Левенець, Світлана Никитюк і Наталія Ярема.

Цьогоріч професор Арунас Валиуліс зініціював ґрант допомоги студентам, в яких один з батьків загинув на фронті. У січні фонд допоміг студентам з Полтави, у травні 2024 року така допомога надійшла 11 студентам-медикам з Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського.

За допомогою онлайн-зв'язку професор, керівник клініки дитячих хвороб Вільнюського університету, президент Вільнюського педіатричного товариства, співзасновник та голова благодійного фонду «За безпечну медицину» Арунас Валиуліс виступив на зустрічі. Розпочав своє звернення до студентів словами підтримки та зазначив, що він і колеги розпочинають і закінчують свій день переглядом новин з України. Професор зазначив, що наші студенти є майбутні-



Керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку Марта РУДЕНКО зачитує спогади студентів про рідних

Завідувачка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, професорка Оксана Боярчук звернулася до студентів зі словами співчуття й підтримки та ознайомила присутніх з ініціативою Вільнюського університету. Вона зазначила, що з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, з перших днів українці відчули підтримку Вільнюського університету й персонально професора Арунаса Валиуліса, не лише моральну, а й матеріальну. Протягом двох років війни з ініціативи професора Арунаса Валиуліса, який є співзасновником БО «Благодійний фонд «За безпечну медицину», були зініційовані ґранти допомоги для українців. До зборів коштів долучалися литовські громадські медичні організації. Допомогу надавали багатодітним родинам (дружинам і матерям) військових, які загинули на фронті, багатодітним родинам (дружинам і дітям), в яких годувальник на фронті.

ми лідерами, перед якими відкриваються великі можливості. Пообіцяв, що робитиме все можливе для подальших стажувань не лише від його навчального закладу, а й від інших.

Від імені студентів ТНМУ литовським друзям України та особисто професорові Арунасу Валиулісу за допомогу та підтримку подякувала студентка першого курсу медичного факультету Мирослава Горайська.

Як наголосила керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ, ніхто й ніколи не поверне вам тих, кого ви втратили, але всі ми тут зібралися, щоб ви відчували підтримку, щоб знали, що весь університет стоїть за вами, що всі ми – одна родина.

Марта РУДЕНКО,
керівниця Центру виховної роботи та культурного розвитку ТНМУ, доцентка



Софія ЛЕВИЦЬКА, студентка четвертого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 3-4

**НАГОРОДИЛИ
ПЕРЕМОЖЦІВ
РЕГІОНАЛЬНОГО
КОНКУРСУ ВІДЗНАКИ ЗА
ПРОФЕСІОНАЛІЗМ І
МИЛОСЕРДЯ – «ОРДЕН
СВЯТОГО
ПАНТЕЛЕЙМОНА»**

В актовій залі адміністративного корпусу ТНМУ відбулася церемонія відзначення переможців регіонального добору на здобуття відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Ордена Святого Пантелеймона».



Стор. 6-7

**ДОЦЕНТ ВІКТОР
ЛОТОЦЬКИЙ: «БУДЬ-ЯКУ
РОБОТУ ПОТРІБНО
ВИКОНУВАТИ З ДУШЕЮ ТА
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ»**



У далекій юності Віктор Лотоцький мріяв стати військовим медиком. Нині він – підполковник медичної служби у відставці, досвідчений військовий лікар з понад тридцятилітнім досвідом, доцент, кандидат медичних наук, завідувач кафедри медицини катастроф та військової медицини ТНМУ.

ТНМУ УКЛАВ УГОДУ ПРО СПІВПРАЦЮ З ТЕРНОПІЛЬСЬКОЮ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЮ ШКОЛОЮ №3

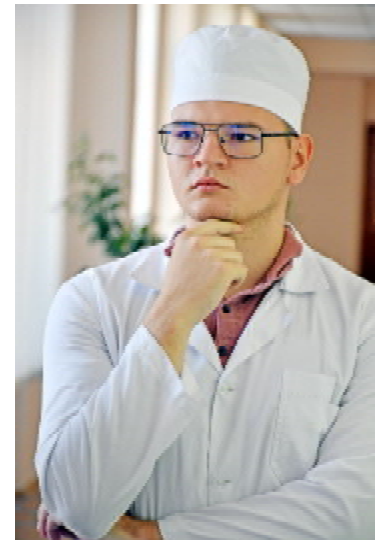
Ректор Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського, професор Михайло Корда та директорка Тернопільської спеціалізованої школи №3 з поглибленим вивченням іноземних мов Руслана Петрокушин уклали угоду про співпрацю з профорієнтаційної діяльності серед школярів, поєднання освітнього процесу з науково-дослідницькою діяльністю, підготовки учнів до участі у всеукраїнських і міжнародних заходах, підвищення якості надання освітніх послуг тощо.

Під час зустрічі очільники навчальних закладів домовилися



про участь представників професорсько-викладацького складу університету в освітньому процесі школи, супровід і керівництво учнівськими науковими роботами у МАН України, організацію інформаційно-просвітницьких заходів для школярів студентами ТНМУ, консультування та профорієнтаційну роботу, екскурсії й ознайомлення з освітньо-виховною, науковою діяльністю ТНМУ, залучення учнів до науково-дослідної діяльності й молодіжних проєктів університету тощо.

**Відділ комунікації
та маркетингу ТНМУ
Світлина Яніни ЧАЙКІВСЬКОЇ**



**Владислав ФЕДОРЧЕНКО,
студент медичного факультету
Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА**

Підрозділи

ЦЕНТР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я РОЗШИРЮЄ СВОЮ ДІЯЛЬНІСТЬ

Центр ментального здоров'я в Тернопільському національному медичному університеті імені Івана Горбачевського розпочав свою діяльність цього року. Тут психологічну підтримку й допомогу надають кваліфіковані фахівці кафедри психіатрії, наркології та медичної психології, які завершили навчання за вузькоспеціалізованими психотерапевтичними напрямками, мають стажування та практичний досвід з підтримки ментального здоров'я. Викладачі, студенти, військовослужбовці, ветерани війни, внутрішньо переміщені особи й загалом усі бажаючі мають можливість отримати професійну психологічну допомогу, покращити власне ментальне самопочуття під час ароматерапії, арт-терапії, музикотерапії.

У ТНМУ впродовж п'яти років успішно діяв центр психологічного консультування, фахівці якого опікувалися психічним здоров'ям студентів і викладачів за їхніми запитами (зверненнями). Вони неодноразово допомагали покращити психічне самопочуття тернополян під час пандемії та на початку повномасштабного вторгнення росії в Україну. Психологічна травматизація українців у зв'язку з великою війною має загальнонаціональний масштаб, тому виникла потреба в розширенні спектру надання послуг зі збереження ментального здоров'я. Аби надавати допомогу якомога більшій кількості людей, організації групових занять, у Тернопільському національному медичному університеті було створено Центр ментального здоров'я, керівницею якого стала завідувачка кафедри психіатрії, нарко-

логії та медичної психології, професорка Олена ВЕНГЕР. Для «Медичної академії» вона детально розповіла про те, що вдалося втілити впродовж кількох місяців роботи центру та плани на майбутнє.

– Мета створення центру ментального здоров'я в нашому університеті?

– Наш центр розпочав роботу на волонтерських засадах у квітні цього року. Його робота загалом спрямована на підтримку та покращення ментального здоров'я студентів, працівників університету, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та їхніх сімей. Надаємо психологічну допомогу й консультації, організуємо тренінги і семінари з питань ментального здоров'я, втілюємо в життя програми психологічної підтримки та реабілітації. Одним з завдань центру є також поширення інформації про ментальне здоров'я. Центр співпрацює з громадськими організаціями та іншими установами для покращення умов ментального здоров'я в суспільстві.

– Наскільки актуальним є діяльність такого центру в умовах повномасштабної війни?

– Діяльність центру ментального здоров'я в ТНМУ є надзвичайно актуальною нині з огляду на кілька важливих чинників. Насамперед допомоги потребують внутрішньо переміщені особи, які через війну змушені були покинути власні домівки, втратили близьких. Це призвело до значного зростання рівня стресу, тривоги та психічних розладів. Інша категорія – це військовослужбовці та їхні сім'ї. Психологічна допомога є критично важливою для військових, які зазнали травм на полі бою, а також для їхніх сімей, які стикаються з емоційними й психологічними викликами.

Спостерігаємо також загальне зростання рівня депресій, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Війна завжди призводить до соціально-економічної кризи. Остання провокує економічну нестабільність, втрату роботи та інші соціально-економічні чинники. Все це негативно впливає на психічне здоров'я українців.

У нашій країні також є недостатня кількість кваліфікованих фахівців, через що багато людей не мають доступу до якісної психологічної допомоги. Центр ментального здоров'я в ТНМУ може частково закрити цю прогалину своєю діяльністю. У центрі працюють мультидисциплінарні команди, які складаються з психіатрів, клінічних психологів і психотерапевтів. Вони надають психологічну, психіатричну, реабілітаційну та консультативну допомогу.

– Які методики для поліпшення ментального здоров'я використовують у центрі?

– У центрі ментального здоров'я використовують різні методики для покращення ментального здоров'я. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія допомагає клієнтам ідентифікувати та змінювати негативні думки й поведінкові шаблони, які спричиняють або підтримують психічні розлади. Ця методика є джевою для лікування депресії, тривожних розладів, ПТСР, обсессивно-компульсивного розладу тощо. Наші фахівці використовують й експозиційну терапію, яка

передбачає систематичне та контрольоване підведення пацієнта до об'єктів або ситуацій, що викликають страх, з метою зниження чутливості до них. Вона ефективна, якщо в людини є фобії, ПТСР та обсессивно-компульсивний розлад. У нас відбуваються заняття з групової терапії, під час якої учасники діляться власним досвідом і підтримують один одного під керівництвом терапевта, що сприяє відчуттю спільноти та зменшенню ізоляції. Цей метод добре діє в разі депресії, тривожних розладів. Він дієвий у процесі реабілітації військових і внутрішньо переміщених осіб.

У Центрі ментального здоров'я практикуємо й травмотерапію, яка спрямована на обробку та зцілення травматичних спогадів і емоцій. Ще одна методика – це майндфулнес і медитація. Ці практики допомагають знизувати рівень стресу, підвищувати емоційну регуляцію та покращувати загальний стан ментального здоров'я.

– Хто найчастіше звертається за допомогою до центру ментального здоров'я?

– Як правило, це студенти та викладачі нашого університету, внутрішньо переміщені особи, військові з їхніми родинами, різні категорії дітей з батьками та інші верстви населення, які дбають про власне ментальне здоров'я. Є ситуації, коли люди просто бачать вивіску й заходять до нас, розпитують про діяльність і залишаються на групові заняття. Спектр запитів, з якими звертаються до нас, дуже широкий – від незначних реагувань тривожності та короточасних емоційних проявів до психологічних проблем

та клінічно обумовлених психічних порушень.

– Які заходи вдалося організувати за цей короткий час?

– Фахівці Центру ментального здоров'я провели три майндфулнес-групові заняття для студентів, військових і викладачів. Двічі також організували «Лабораторію ресурсу. Практикум відновлення для запобігання емоційному вигоранню» для викладачів. Окрім того, ми організували захід з нагоди Дня захисту дітей. Працівники центру були спікерами на туристичному форумі «ТерноTourism-2024. Внутрішній туризм як засіб емоційного відновлення: відпочинок, реабілітація, інклюзія та безбар'єрність», а також під час програми підвищення кваліфікації «Благодійна та волонтерська діяльність в умовах невизначеності». Зустрічалися з працівниками добровільної організації УГКЦ «Карітас» щодо співпраці з надання психологічної допомоги вразливим категоріям населення. Наші фахівці організували зустріч «Дружня бесіда з психологом» для внутрішньо переміщених осіб.

– Що в планах діяльності центру цього року?

– Розширення спектру діяльності, співпраця з іншими кафедрами університету та налагодження синергійної діяльності з громадськими організаціями. Наприклад, кафедра медичної реабілітації звернулася з ініціативою робити сеанси голкотерапії в Центрі ментального здоров'я. Викладачі кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання готові робити розслаблюючі масажі, заняття з йоги та танцювальної терапії. Раді всім, хто буде долучатися до роботи центру, щоб наші відвідувачі мали можливість широкого вибору й могли обрати той метод підтримки ментального здоров'я, який їм найкраще годиться.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

НАГОРОДИЛИ ПЕРЕМОЖЦІВ РЕГІОНАЛЬНОГО КОНКУРСУ ВІДЗНАКИ ЗА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ І МИЛОСЕРДЯ – «ОРДЕН СВЯТОГО ПАНТЕЛЕЙМОНА»

В актовій залі адміністративного корпусу Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського відбулася церемонія відзначення переможців регіонального добору на здобуття відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона».

Захід розпочався з ушанування пам'яті лікарів, які загинули, виконуючи свій професійний обов'язок на фронті. Серед них є ті, кого віддала Україні тернопільська земля, а також випускники й студенти нашого університету. Це – Олександр Кобер-

дій рятують 110 військових лікарів і бойових медиків Тернопільщини. 25 працівників нашого університету щодня ризикують на фронті своїм життям, серед яких шість лікарів. захищають Україну від рашистської навали та рятують життя військових також 12 студентів ТНМУ.

Присутніх благословили архієпископ, митрополит Тернопільсько-Зборівський УГКЦ, владика Василь Семенюк, священник Тернопільсько-Зборівської єпархії УГКЦ, доктор біблійного богослов'я Іван Січкарик, протоієрей Тернопільської та Кременецької єпархії ПЦУ Сергій Росицький. «В умовах війни медичні працівники, як ніколи, потребують підтримки та визнан-



Засновник і голова поважної ради відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона» Василь КНЯЗЕВИЧ

но молимося до Господа за всіх медичних працівників, які рятують життя інших».

Архієпископ також побажав, щоб цей захід для всіх, хто зібрався в залі з нагоди урочистостей, став моментом, що допоможе більше та глибше відкрити подвиг життя, віри, молитви й медичного служіння лікаря з перших віків християнства – Святого великомученика та цілителя Пантелеймона. У своїй медичній практиці він умів поєднати віру та розум, молитву та мудрість й у цій гармонії вповні досконало служити тим, хто у потребі, й хворим. Віддавна саме Святий Пантелеймон Нікомедійський є покровителем медиків та медицини, адже ще за життя й сам отримав славу цілителя. Водночас шанують його також як покровителя воїнів. Життєвий шлях Пантелеймона Цілителя був непростим, як і шлях кожного, хто обрав лікарську справу. Проте він був сповненим любові й милосердя до страждених.

2009 року Міністерство охорони здоров'я запровадило в Україні заохочувальну відзнаку «Хрест Пантелеймона Цілите-



Проректор з навчальної і наукової роботи ТНМУ, професор Аркадій ШУЛЬГАЙ

ля», яку вручали тим, хто має видатні особисті заслуги та сприяє розвитку галузі охорони здоров'я та медичної науки, в благодійній, гуманістичній та громадській діяльності, а також



Член поважної ради відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона», політик і дипломат Сергій ПАСЬКО

за інші здобутки на ниві охорони фізичного й духовного здоров'я населення. Відзнаку започаткував тодішній міністр охоро-



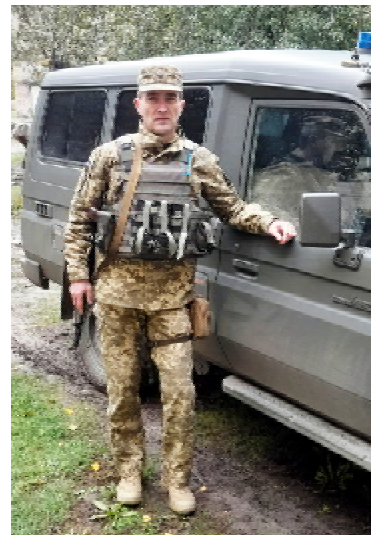
ни здоров'я України Василь Князевич. Погодили її та благословили предстоятелі найбільших християнських церков України. А вже 2017 року ця нагорода переросла в громадську відзнаку за професіоналізм і милосердя «Орден Святого Пантелеймона». Відтоді відзначення лікарів відбувається щорічно. Вже 145 осіб з часу заснування медичного Оскара удостоїлися ордена Св. Пантелеймона, серед яких і семеро іноземних громадян. Є також 18 лавреатів медалі Св. Пантелеймона, яку вручають мо-



Переможець у номінації «цивільний лікар» – Любомир СИНОВЕРСЬКИЙ, генеральний директор КНП «Більче-Золотецька обласна лікарня реабілітації імені В.Г. Вершигори»

ник, Тарас Баран, Віталій Безкоровайний, Олег Улянчук, Ярослав Жебелюк, Сергій Коновал, Василь Кекіш, Іван Минько, Андрій Місяць, Олександр Прокочук, Олександр Шабанов, Сергій Шишковський, Михайло Шиш, Ярослав Марків, Михайло Стасів.

Нині життя військових і цивільних українців в зоні бойових



Переможець у номінації «військовий лікар» – Мирослав ДОМБРОВИЧ, доцент кафедри онкології, променевої діагностики та радіаційної медицини ТНМУ, капітан медичної служби, служить у 66-ому військовому мобільному госпіталі

ня, адже саме від них залежить життя чи то військових на фронті, чи цивільних у тилу, – наголосив у своєму вітальному слова владика Василь Семенюк. – Висловлюю представникам цієї благородної гуманітарної професії та покликання найтепліші слова вдячності. Усиль-



Архієпископ, митрополит Тернопільсько-Зборівський УГКЦ, владика Василь СЕМЕНЮК благословляє номінанта конкурсу Едуарда РЕМЕЗЮКА, начальника хірургічного відділення військової частини А0233



Заступник начальника обласної військової адміністрації Віктор УСТЕНКО вручає почесну грамоту номінанту конкурсу Петрові СКОБЛЯКУ, в.о. завідувача нейрореабілітаційного відділення обласної клінічної психоневрологічної лікарні



Заступник голови Тернопільської регіональної ради «Орден Святого Пантелеймона», професор ТНМУ Ігор ДЗЮБАНОВСЬКИЙ

лодим медичним працівникам.

Засновник і голова поважної ради відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона» Василь Князевич, який завітав на урочистості до Тернополя, зауважив, що коли він виїжджав з Києва, у столиці гриміло, блискало й бомбило. «На жаль, немає такої родини в Україні, яку обійшла б війна – більшою чи меншою мірою, – мовив пан Василь. – Найгірше, коли гинуть люди. Тому наш проєкт бере на себе місію підтримки родин тих медиків, які загинули на війні. Всіх не можемо охопити, але медиків – зобов'язані. Це дуже важливо: ми, медики, маємо показати приклад ставлення до своїх колег. Тож закликаю всіх: є діти, є родина загиблих медиків – ви повинні їх знати. Допомогайте, чим можете, показуйте приклад суспільству».

(Продовження на стор. 4)

НАГОРОДИЛИ ПЕРЕМОЖЦІВ РЕГІОНАЛЬНОГО КОНКУРСУ ВІДЗНАКИ ЗА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ І МИЛОСЕРДЯ – «ОРДЕН СВЯТОГО ПАНТЕЛЕЙМОНА»

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

Заступник голови Тернопільської регіональної ради «Орден Святого Пантелеймона», професор ТНМУ Ігор Дзюбановський приєднався до слів Василя Князевича й наголосив, що нині особлива місія проєкту – зберегти пам'ять про загиблих медиків і водночас й надалі відзначати та заохочувати тих колег, чия гуманістична та благодійна діяльність у галузі охорони здоров'я позитивно впливає на духовний розвиток українців та нашої держави загалом, спрямована на збереження й зміцнення здоров'я українців, виховує толерантне ставлення один до одного та надихає на нові можливості.

Цьогоріч добір кандидатів на здобуття ордена Св. Пантелеймона проводять за трьома категоріями, одна з яких для закордоння. Для цивільних і військових медиків номінації но-



Завідувач відділення оториноларингології Тернопільської обласної клінічної лікарні Ігор ГАВУРА

На Тернопільщині номінантами в категорії «За самовіддане служіння українському народу, мужність і стійкість у боротьбі за здоров'я українців, за свободу та незалежність України у війні з російським агресором» (для військових медиків) стали:

– Едуард Ремезюк, начальник хірургічного відділення військової частини А0233, молодший лейтенант медичної служби.

– Мирослав Домбрович, капітан медичної служби, військова частина на Донеччині.

– Олег Папінко, начальник медичної служби Кременецького ТрО.

– Сергій Заячківський, лікар-ординатор 66-го військового мобільного госпіталю, Донецька обл.

– Роман Наконечний, лікар-ординатор госпітального відділення медичної роти 78-го полку десантно-штурмових військ.



Лікарка-акушер-гінекологиня Тернопільської міської лікарні №2 Ольга СИДОРЧУК

У номінації «За самовіддане служіння українському народу, мужність і стійкість у боротьбі за здоров'я українців, за свободу та незалежність України у війні з російським агресором» (для цивільних медиків) стали:

– Петро Скобляк, в.о. завідувача нейрореабілітаційного відділення КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня».

– Ольга Сидорчук, лікарка-акушер-гінекологиня КНП «ТКМЛ №2».

– Ігор Гавура, завідувач відділення оториноларингології КНП «Тернопільська обласна клінічна лікарня».

– Андрій Надкевич, лікар-невролог КНП «Микулинецька обласна фізіотерапевтична лікарня реабілітації», волонтер «Української команди».

– Любомир Синоверський, генеральний директор КНП «Більче-Золотецька обласна лікарня реабілітації імені В.Г. Вершигори».

Переможець у номінації «вій-



Лікар-невролог Микулинецької обласної фізіотерапевтичної лікарні реабілітації, волонтер «Української команди» Андрій НАДКЕВИЧ

ськовий лікар» – Мирослав Домбрович, доцент кафедри онкології, променевої діагностики та радіаційної медицини, капітан медичної служби. Зараз він служить у 66-ому військовому мобільному госпіталі. Для зустрічі з учасниками церемонії визначення переможців регіонального конкурсу відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона» Мирослав Іванович використав відеозв'язок. Нагороду ж отримала його дружина Оксана Борисівна.

Переможцем у номінації «цивільний лікар» став Любомир Синоверський, генеральний директор КНП «Більче-Золотецька обласна лікарня реабілітації імені В.Г. Вершигори».

Василь Князевич побажав нашим переможцям пройти суворий добір на всеукраїнському рівні й 27 липня отримати «Орден Святого Пантелеймона» у Києві.

Привітали номінантів і пере-

можців заступник начальника обласної військової адміністрації Віктор Устенко, представники міської влади, член поважної ради відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона», політик і дипломат Сергій Пасько. Слово мав також проректор з навчальної і наукової роботи ТНМУ, професор Аркадій Шульгай, який зауважив, що підтримка лікарів, медичних працівників дуже важлива нині, в час війни, коли і цивільні, і військові медики стоять на порятунку життя та здоров'я людей. «Особлива вдячність за підтримку наших військових медиків, адже від першого дня повномасштабної війни вони на фронті, – наголосив Аркадій Гаврилович. – Пригадую, 25 лютого 2022 року зустрів в адмінкорпусі Мирослава Домбровича. Він уже був з наплічником, сказав: «Йду у військкомат, йду на війну». Аркадій Шульгай подякував також Василю Князевичу за створення відзнаки «Орден Святого Пантелеймона», яка підняла українську медичну спільноту на вищий рівень.

Окрасою дійства стали музичні дарунки від студентів Тернопільського мистецького фахового коледжу ім. Соломії Крушельницької, зокрема, вокаліста Владислава Боднарчука та ансамблю бандуристів «Веснянка» (художній керівник і диригент – Ірина Турко).

Увінчав урочистості гімн відзнаки за професіоналізм і милосердя – «Орден Святого Пантелеймона» і «Медалі Святого Пантелеймона» «Стражі життя людського» та духовний гімн України «Боже великий, єдиний».

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлани Миколи ШОТА**



Ведучі заходу – студенти Діана БУРДЯК і Станіслав КОЗИЦЬКИЙ

сять назву «За самовіддане служіння українському народу, мужність і стійкість у боротьбі за здоров'я українців, за свободу та незалежність України у війні з російським агресором». Добором номінантів у цих конкурсних царинах займаються регіональні ради.

ПРОЄКТ

ТНМУ ВТІЛЮЄ ПРОГРАМИ АКАДЕМІЧНОГО ПАРТНЕРСТВА МІЖ УНІВЕРСИТЕТАМИ УКРАЇНИ ТА США

Тернопільський національний медичний університет продовжує втілення програми академічного партнерства між університетами України та США в рамках проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я». Цей проєкт реалізують у партнерстві з Раєт, до якої входять Університети Темпл, Університет Пенсільванії, Філадельфійський коледж остеопатичної медицини й Федерация охорони здоров'я Філадельфії, Швейцарський інститут тропічної медицини та громадського здоров'я, Європейський інститут політик громадського здоров'я, ГС Коаліція за вакцинацію, Oversee Strategic Communication та національні партнери МОЗ, ЦГЗ, ЦКПХ, Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ, НПА.

Усе розпочалося з того, що в лютому 2024 року представники навчально-наукового інституту медсестринства репрезентували ТНМУ в конкурсі на участь у партнерстві університетів від проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який покликаний покращити підготовку кадрів у галузі послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

У березні за рішенням відбіркової комісії Тернопільський національний медичний університет ввійшов до програми академічного партнерства між університетами України та США, яка спрямована на розбудову кадрового потенціалу в галузі психічного здоров'я, а саме:

– співпраця навчальних закладів

України та США задля підготовки нового покоління фахівців психічного здоров'я, які володіють науково-обґрунтованими знаннями та навичками;

– забезпечення навчання наявних кадрів психічного здоров'я на національному, регіональному та місцевому рівнях;

– перегляд академічних програм з медсестринства, які є в Україні, та порівняння з вимогами партнерських університетів, надання рекомендацій щодо удосконалення наявних програм;

– розробка стратегії розвитку викладацького складу для всіх партнерських інституцій та дисциплін задля забезпечення ефективності підготовки викладачів і реформування навчальних про-

грам, обміну освітнім досвідом та сприяння співпраці.

Цьогорічного квітня в Ужгороді відбулася координаційна зустріч університетів-партнерів напрямку «Психічне здоров'я та психосоціальні послуги».

Заступниця директора з навчально-виховної роботи навчально-наукового інституту медсестринства ТНМУ Віта Славопас виступила з презентацією та представила ТНМУ в рамках програми партнерства.

У квітні також відбулася дводенна орієнтаційна зустріч університетів-партнерів з напрацювання подальших активностей. Першого дня стороною, яка приймала, був наш університет. Відбулися ознайомлення з активностями проєкту

USAID, побудова консенсусу – місії, візії та активностей, телеміст з партнерами з Філадельфії.

Результатом зустрічі стало планування подальших кроків, а саме: створення консорціуму університетів; оцінка потреб фахівців, які працюють у сфері (фокус-групи); підвищення кваліфікації фахівців/навчання для університетів спільно з партнерами з США, навчальний тур. Йдеться також про написання законодавчих рекомендацій для МОН і МОЗ, НАК та організацію подальших заходів.

Надалі є намір організувати низку зустрічей в онлайн-режимі з проєктними командами університетів, моніторингові візити від НПА, спільні події та заходи, навчання та супервізії.

**Віта СЛАВОПАС,
заступниця директора з
навчально-виховної роботи
ННІ медсестринства ТНМУ**

СОФІЯ ЛЕВИЦЬКА: «МОЯ СПЕЦІАЛЬНІСТЬ НАДАЄ МОЖЛИВІСТЬ РОЗПРАВИТИ КРИЛА»

Хотіла стати патологоанатоминею, та обрала спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія». «Чим більше навчаюся – тим більше усвідомлюю глибину й необхідність цього напрямку, те, яка величезна його користь для людей», – мовить Софія Левицька, студентка вже четвертого курсу медичного факультету ТНМУ Софія вдячна за знання та людей, зокрема, найкращу групу МТ-401, старостою якої вона є.

– Які риси студентки ТНМУ Софії Левицької допоможуть їй стати справжньою лікаркою?

– Напевно, впевненість – у гарному розумінні цього слова, бажання завжди навчатися чомусь новому, допомагати людям, бути корисною для когось у цьому світі.

– Якщо б ви склали своє резюме, яка фраза в ньому була б найголовнішою?

– Умію ставити перед собою мету й поступово, крок за кроком досягати її.

– Що вам у собі подобається найбільше?

– Напевно, те, що, незважаючи на якісь перепони, все одно шукаю позитив і самомотивацію, адже усвідомлюю, що кожен шлях складається не лише з легких моментів. Тож завжди намагаюся думати позитивно, йти далі та не зупинятися на досягнутому.

– Чи є негативні риси, яких хотіли б позбутися?

– Самоїдство. Забагато міркую про те, що треба було щось зробити інакше, краще, сумніваюся у власних силах.

– На кого хотіли бути схожі в дитинстві?

– Навіть у дуже дитячому віці я не хотіла бути схожою на принцес, феєчок, як більшість дівчаток, не літала у нездійсненних мріях. З раннього дитинства в мене складалося реальне бачення світу. Прагнула завжди бути схожою на маму, а стати такою, як тато. Мій тато Михайло Михайлович – лікар. Завжди бачила, як він допомагає людям і як люди вдячні йому за те, що він робить. Водночас захоплено дивилася на маму Галину Василівну, яка завжди підтримувала тата, намагалася допомогти йому, порадити. З дитинства пам'ятаю, що вона у будь-якій ситуації залишалася такою мудрою, спокійною. Там, де всі давно вже панікували б, мама знала, як діяти врівноважено. На неї я рівнялася.

– Ви – тернополянка?

– Ні. Я народилася в дуже мальовничому селищі Гусятин. Тут свого часу розташовувалися знамениті санаторії, де покращували своє здоров'я багато людей. Навчаючись у універ-

ситеті, я приїжджаю додому кожних вихідних – до сім'ї, сюди завжди серце проситься, лише тут по-справжньому можу відпочити.

– Які миті з дитинства вам пригадуються передусім?

– Як уже згадувала, мій тато – лікар, за спеціалізацією травматолог. Коли я була маленька, він часто забирив мене з дитячого садочка та брав із собою на роботу. І ось приходив у лікарню жінка, яка впала з велосипеда та розбила голову.

Тато – ургентний лікар, чергує. Я сиджу в ординаторській, щось малюю, а тато в перев'язувальній. Я все домалювала й мені терміново треба показати татові свій малюнок. Йду в перев'язувальню. Заходжу, стаю біля батька, показую малюночок, спокійно дивлюся на ту жінку, яка лежить на операційному столі, та кажу: «Тату, тату, що ти нароби?» Батько на секунду завмер. Не очікував, що я раптово тут з'явлюся. Гадав, далі буде плач, істерика. Адже як ще може відреагувати дитина на таку картину, де багато болю та крові? Але я показала той малюночок, розвернулася та пішла назад. Батьки, звичайно, потім дуже переживали, як далі це відіб'ється на мені, адже я була ще дуже маленька – чотири роки лише. Але все було зі мною нормально.

– Коли остаточно збагнули, що медицина – це ваша стихія?

– З дитинства дотична до цієї справи, дуже часто приходила до тата в лікарню чи поліклініку, бачила, як відбуваються огляди пацієнтів, як роблять перев'язки. Для мене це було місце, де не відчувала жодного дискомфорту. Мабуть, так і прийшло розуміння, що більше в жодній галузі я себе не бачу. Хоча під час навчання у школі, звичайно, думалося різне: то буду кондитером, то стану вчителькою, то вже вступатиму в авіаційний. Розглядала багато варіантів, але впевнена, що ніде більше так комфортно не почувалася б, як у медицині.

– Що вам найбільше подобається у вашій спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»? Чому зупинилися саме на ній?

– Насамперед те, що це нова спеціальність, яка в Україні лише розвивається. Тож тут є можливість розправити крила та заявити про себе. Зізнаюся, я завжди гадала, що буду патологоанатоминею і мріяла стати саме нею. Утім, зваживши все,

обрала реабілітацію. Чим більше навчаюся – тим більше усвідомлюю глибину та необхідність цього напрямку, те, яка величезна його користь для людей.

– Що особливо вразило в ТНМУ, коли щойно вступили?

– Насамперед – масштаби. Коли приїхали подавати документи, зайшли в морфологічний корпус і перша гадка, що ти – маленька мурашка. Все таке величне! Якщо вже тут такий масштаб, то що нам ще пока-



жуть? Що ще може бути більше? Але потім ми потрапили в адмінкорпус і зрозуміли, що більше може бути (усміхається). Таке захоплення було в мене від тієї величності! Уже тоді, на самому початку, прониклася цією атмосферою та відчула, що мені так хочеться тут вчитися! Це були незабутні відчуття.

– Навчатися в медичному виші важко?

– Якщо чесно, то важко. Але завжди важко вчитися тим, хто справді вчиться. Адже скільки б не вчився – завжди буде мало. Та коли приходиш на заняття, відповідаєш, гарно вивчив тему, володієш матеріалом, то це надихає та є стимулом вчитися далі, пізнавати нове, розвиватися.

– Знаю, що пробуєте себе у науці. Що саме вас цікавить?

– Після проходження третього курсу мене особливо зацікавила нейрореабілітація, адже дуже багато є пацієнтів з такими захворюваннями, тож хочеться вивчати цей напрям глибше. Але, звичайно, є багато й інших цікавих царин для мене, скажімо, реабілітація в педіатрії. До слова, нещодавно мала можливість на «Наукових

підніках» представити свою спеціальність тернополянам, оскільки мало людей насправді розуміють, що це таке.

– Фактично весь період вашого навчання випав на повномасштабне вторгнення. Як війна змінила ваш світогляд і ваше життя?

– Зрозуміла для себе точно, що хочу жити, розвиватися, працювати та померти в Україні. Звичайно, багато країн значно розвиненіші, мають високий рівень життя, де ти можеш, як

кажуть, відчувати себе справжньою людиною. Але для чого відчувати себе справжньою людиною на чужині? Я захоплююся тими людьми, для яких Україна – не лише місце проживання, а й сенс життя. На початку повномасштабного вторгнення я з мамою, сестрою та племінницею поїхали в Польщу. І я швидко зрозуміла, що дуже хочу додому. Так, у нас низькі зарплати, погані дороги, люди, яких не змінює вже десятиріччя війна, корупція, що надалі процвітає, та все одно хочеш сюди, віриш, що можеш щось змінити. У мене була можливість навчатися за кордоном, але сказала: «Не хочу, їду додому. Я навчаюся в

Тернопільському медичному університеті, в мене там залишився тато, родина, там залишається моє серце». Не уявляю свого життя поза межами нашої країни. Так, світ хочеться побачити, але завжди птахи повертаються додому.

Щодо моєї спеціальності, то саме повномасштабна війна тут дуже багатьом розплющила очі: реабілітація почала розвиватися значно потужніше, адже багатьом військовим потрібна нині наша допомога – не лише фізична, а й психологічна реабілітація. Люди зрозуміли, що й для чого робимо. Нарешті в нашій медицині визнали належну цінність реабілітологів, фізичних терапевтів та ерготерапевтів.

– Які поради з власного досвіду дали б нинішнім першокурсникам?

– Поради всі ми вміємо давати (усміхається), та найкраще – слухати власне серце. Завжди обирайте те, що підказує воно. Якщо вступаєш у медичний університет лише через те, що батьки хочуть зробити з тебе лікаря, – задумайся. Треба опиратися на власні почуття та прагнення. Якщо ж справді душа

до того лине, то тоді треба намагатися ставати добрим фахівцем, адже лікар просто так, для галочки, не може бути. Якщо вже вибрав ту стежку, то йди нею впевнено, не сумнівайся в собі та не здавайся. І вчися, вдосконалюй свої навички все життя.

– Що вас надихає та додає сили у складні моменти?

– У мене є сім'я, яка завжди мене підтримає. Надихає й мотивує мене також рухатися далі результат власної праці та навчання. Коли бачу, що люди задоволені моєю роботою, це мене так тішить! Тієї миті мені хочеться літати та досягати дедалі більше й більше.

– Де й як любите відпочивати? Які маєте захоплення?

– З дитинства обожаю грати на музичних інструментах, тому, коли хочу по-справжньому відпочити, просто беру в руки гітару. Двадцять хвилин – і відчуття, що я перезавантажилася.

– Каверзне запитання з дитинства: ви не хотіли бути феєю, та все ж уявля, що ви такі феї. Якими надзвичайними вміннями хотіли б володіти?

– Хотіла б керувати часом. Саме час дозволяє нам зрозуміти цінність всього – наших рідних і самого життя. Якщо б могла, зупиняла б час тоді, коли куля летить у нашого воїна – просто, щоб відсунути його вбік. Час для парамедиків – це взагалі золото: за лічені секунди вони можуть врятувати життя людини. Якщо б могла, зупинила б час, аби мої батьки ніколи не старіли, щоб я залишалася завжди молодою. Але, на жаль, немає такої можливості – керувати часом. Тому нам просто треба вміти гарно його організовувати, щоб часу нам вистачало на все.

– Що найважливіше дав вам Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського?

– Окрім знань, він мені дав людей. Університет дав мені таких людей, в яких упевнена на сто відсотків. Вважаю, що в мене найкраща група, я аж ніяк не перебільшую. Ці люди вміють знайти спільну мову одне з одним, підтримувати, допомагати, співчувати. Дякую Богу й університету за те, що познайомили мене з ними. Нині з упевненістю можу сказати, що в мене є справжні друзі, з якими я дотична думками, поглядами, з якими зможу розвиватися надалі, після закінчення університету.

Дуже вдячна також ТНМУ, що познайомив мене з добрими спеціалістами, якими є наші викладачі. Це – професіонали, які живуть своєю справою. Вдячна ТНМУ, що можу вчитися в людей, які хочуть зробити з нас справжніх фахівців.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

У далекій юності Віктор Лотоцький мріяв стати військовим медиком. Нині він – підполковник медичної служби у відставці, досвідчений військовий лікар з понад тридцятилітнім досвідом, доцент, кандидат медичних наук, завідувач кафедри медицини катастроф та військової медицини ТНМУ імені Івана Горбачевського.

«КАФЕДРУ ВІЙСЬКОВОЇ МЕДИЦИНИ ЗБЕРЕГЛИ»

– Вікторе Васильовичу, ліквідація військових кафедр у багатьох вишах України в минулому нині, під час повномасштабного вторгнення, для багатьох медиків відгукнулася проблемами. Як вам вдалося зберегти і кафедру, і матеріально-технічну базу наростити?

– Кажуть, хочеш миру – готуйся до війни, от ми й готуємося, ще з 1957 року, коли в Тернопільському державному медичному інституті створили кафедру військово-медичної підготов-



Курсант Віктор ЛОТОЦЬКИЙ (1987 р.)

ки. Щоправда, були періоди, коли її то розформувували, то знову відновлювали. Так, за незалежності України кафедру ліквідували 1993 року. У квітні 1997 року її в нашому виші знову відновили. Я та полковник медичної служби Ігор Михайлович Гарасимів стали першими з кадрових військових, що прийшли в часи її становлення вже на українському освітньому просторі. У нас була молода команда викладацького складу, яка мала великий досвід з організації медичної служби у військах і аж ніяк не мала досвіду викладацької роботи. Тому з вдячністю хочу згадати полковника Миколу Бенедовича Ярошенка, який з 1984 року працював старшим викладачем кафедри і мав великий досвід підготовки офіцерів медичної служби. Він став нашим першим наставником у педагогічній роботі, саме в нього ми запозичували досвід викладацької майстерності. Дещо згодом, коли кафедру очолив професор Ігор Романович Мисула, ми розпочали активну роботу над написанням українських підручників для наших студентів, що вийшли за участі викладачів Української військово-медичної академії та нашого університету – «Загальної військової підготовки», «Екстремальна та військова фармація», «Військова токсикологія, радіологія та медичний захист» й низка інших. Він також заохо-

чував нас до наукової діяльності й навіть став моїм керівником при написанні кандидатської дисертації. Коли ж 2006 року Кабінет Міністрів України видав постанову №1025 «Про заходи щодо оптимізації мережі військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів», то вже за чотири роки більшість кафедр у всій Україні були ліквідовані. Залишилися лише кафедри у медичних вишах Запоріжжя, Харкова та Тернополя. Зважаючи на потужну навчальну базу, кафедру медицини катастроф та військової медицини ТНМУ ім. Івана Горбачевського визнали регіональною для західних областей України.

З того часу наша кафедра не зупинялася на досягнутому, а лише розвивалася та покращувалася. З 2001 до 2022 рр. кафедру очолював професор Арсен Арсенович Гудима. Своєю цілеспрямованістю, ерудицією, невтомною активністю він привніс у роботу нашої кафедри багато нового. 2003 року кафедра змінила назву на кафедра медицини катастроф та військової медицини. Для проведення занять і навчальних зборів зі студентами на території навчально-оздоровчого комплексу університету «Червона калина» був створений навчально-тренувальний центр підготовки офіцерів медичної служби запасу. Викладачі кафедри організували та провели понад 30 науково-практичних і навчально-наукових конференцій, симпозіумів з військової медицини, екстреної медичної допомоги й медицини катастроф міжнародного, всеукраїнського та регіонального рівня, всеукраїнських чемпіонатів бригад екстреної медичної допомоги, з яких Міжнародний зимовий чемпіонат «Кременецьке медичне ралі» став регулярним, тощо. Перелік досягнень кафедри можна продовжувати й продовжувати.

Про рівень підготовки наших студентів свідчать результати їхніх вступних випробувань до Української військово-медичної академії. Щороку практично всі



(Зліва направо) підполковник медичної служби Віктор ЛОТОЦЬКИЙ, полковник медичної служби в запасі Костянтин ПАШКО, підполковник медичної служби Ігор ГАРАСИМІВ, підполковник медичної служби Юрій БАЛАБАН (2002 р.)

Доцент Віктор ЛОТОЦЬКИЙ:



бажаючи проходять їх успішно. Лише торік 14 наших випускників обрали фах військового лікаря та вступили до лав академії. Зауважу, що дівчат у цій команді було значно більше, ніж хлопців – аж 9 осіб.

«ЗРОСТАВ У ЗВЧАЙНІЙ СІЛЬСЬКІЙ РОДИНІ»

– Професія лікаря потребує витримки, особливого відчуття відповідальності, емпатії. Це те, що прищепили батьки в дитинстві. В якому середовищі ви зростали?

– Зростав я у звичайній сільській родині, серед простих добропорядних людей у селі Смотрич Дунаєвського району (нині Кам'янець-Подільської міської територіальної громади). Це дуже мальовничий куточок нашого Поділля, в якому моєму сердцю любе кожне місце. Наша хата притулилася в невеличкому провулку, лише на шість дворів. Проте троє сусідів працювали медиками в лікарні – одна медсестрою, другий фельдшером. Була й родина Нейків – лікарів. Їхній брат, який теж народився та виріс на нашій вулиці, став доволі відомою в медичному світі людиною – це колишній ректор Івано-Франківського національного медичного університету, академік НАМН України, професор

світлої пам'яті Євген Михайлович Нейко. За молодості в мого тата з ним склалися приятельські стосунки, він навіть був у нього за дружбу на весіллі. Це була непересічна людина, дуже порядна та людяна. Можливо, саме тоді й проросли перші зерна мого майбутнього вибору. Остання зустріч відбулася на ювілейних урочистостях під час святкування 50-річчя нашого університету. В моєму серці збереглися гарні та теплі спогади про цю чудову людину.

Але сказати, що з дитинства я мріяв чи мав велике бажання стати лікарем, було б неправдою. Один мій дід був чоботарем, інший – гончарем. Мама Віра Іванівна працювала бухгалтером, тато Василь Тарасович – завідувачем господарства у «Сільгосптехніці», теж професія аж ніяк не медична.



Віктор ЛОТОЦЬКИЙ з дружиною Оленою (1985 р.)

Щоправда, пригадую, як мама одного разу сказала: «Може, й ти, Вікторе, як сестра, йди в медицину, бо лікар скрізь і завжди людям потрібний». Вона дуже поважала людей медичних професій. Моя сестра дослухалася маминої поради й одразу вступила до медичного інституту. Мені ж тоді здалося, що професія інженера лежить більше до душі, тому подався до політехнічного інституту, але там на мене очікувала невдача. Того ж року мене призвали на чинну військову службу до східної Німеччини.

«ЗІ СВОЄЮ МАЙБУТНЬОЮ ДРУЖИНОЮ НАВЧАВСЯ В ОДНІЙ ГРУПІ»

– Отож, до медичного, як я зрозуміла, ви вступали вже після армійської служби?

– Але не одразу. Відслуживши два роки, я зрозумів, що трохи за ці роки розгубив знань. Тому вирішив поновити їх на підготовчому відділенні Терно-

пільського медичного інституту. Потрапив на вечірню форму навчання – вдень працював на комбайновому заводі, ввечері готувався до вступних випробувань. Вступив до медичного інституту 1982 року. Потрапив у шосту групу, де було багато студентів різного віку. Це нині в наших групах навчаються майже однолітки. Зі своєю майбутньою дружиною ми теж навчалися в одній групі.

– Як визначилися з вибором медичного фаху? Хто найбільше вплинув на нього?

– Ще навчаючись у школі, хотів бути офіцером, але після чинної служби це бажання трохи зменшилося. Але коли до інституту приїхали представники Саратовського медичного інституту з пропозиціями після четвертого курсу продовжити навчання на військово-медичному факультеті, мене ця пропозиція привабила. Хотілося справжньої чоловічої справи, яка містить елемент романтики, ге-

роїзму, мав на меті випробувати власні сили, та й перспективи професійного зросту теж вабили. Я почав цікавитися військовою медициною, шукав відповідну літературу. Було трохи часу, аби обміркувати це рішення, отож порадившись з батьками та дружиною (одружився після третього курсу, тому вже очікував на доньку), подав документи до цього навчально-закладу й два роки – п'ятий та шостий курс продовжив навчання на військово-медичному факультеті при Саратовському медичному інституті за спеціальністю «Лікувальна справа». Дружина з донькою залишилася в Тернополі.

«РОКИ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ МЕНІ СТАЛИ У ВЕЛИКІЙ НАГОДІ»

– Як призвичаїлися до нових умов в іншому навчальному закладі, далеко від дому, старих друзів?

«БУДЬ-ЯКУ РОБОТУ ПОТРІБНО ВИКОНУВАТИ З ДУШЕЮ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ»

– У мене з'явилася мрія – стати військовим лікарем, тому всі сили поклав, аби зреалізувати її. Мені було легко в навчанні, бо базова підготовка в Тернопільському медінституті була на високому рівні. Я читав багато медичної літератури, ми мали можливість асистувати на операціях, чергувати в хірургічному відділенні військового шпиталю, моїми улюбленими дисциплінами були військова хірургія, військова терапія. Я особливо ретельно до них готувався, бо знав, що вони обов'язково згодяться в моїй майбутній професії. Після закінчення військово-медичного факультету мене скерували на службу військовим лікарем в Німеччину. Наша військова частина була розміщена в лісах недалеко від Магдебурга. Спочатку я поїхав сам, а наприкінці листопада до мене приїхала дружина з донькою, якій вже було рік і дев'ять місяців.

Справа в тому, що після військово-медичного факультету у нас не було інтернатури, як зазвичай проходять наші ровесники в цивільних вишах. Нас після шостого курсу одразу скеровували до війська й ми розпочинали виконання своїх обов'язків. Мене, молодого лейтенанта, призначили начальником медичного пункту, а через два роки начальником медичної служби розгорнутої артилерійської бригади – це майже 2000



Віктор ЛОТОЦЬКИЙ з колективом кафедри медицини катастроф та військової медицини (2024 р.)

речі, цей випадок я дуже добре запам'ятав і як приклад часто розповідаю нинішнім студентам. Для мене це було як бойове хрещення, бо з хірургічною патологією мав справу вперше. Оглянув його, особливої гострої симптоматики не побачив, а може, хлопець вирішив відлежати у медпункті, промайнула думка. Але все-таки вирішив відвезти його на консультацію до хірурга. Незважаючи на пізню пору, вирішив їхати до військового шпиталю до Магдебурга, очевидно, переборолو відчуття відповідальності. Через кілька годин солдата прооперували, а для мене це була наука – якщо маєш хоч найменший сумнів, а для людини це загроза життя, не зволікай та не перевищуй свої можливості.

то, тому в нинішніх непростих умовах повномасштабного вторгнення, коли ми зіткнулися з бойовими реаліями, практичний досвід працює.

У 1990-ті роки, перебуваючи в Німеччині, ми стежили за подіями в Україні. Наша країна здобула незалежність й влада заклікала військовослужбовців-українців повертатися та проходити службу на Батьківщині. Так я із сім'єю повернувся в Україну й мене скерували на місце служби до містечка Ізяслав, що на Хмельниччині. Роботи значно поменшало й для мене вона була нескладна, а мені хотілося використовувати власний досвід з більшою користю, тож вирішив пройти спеціалізацію з епідеміології. 1993 року пройшов навчання та знайшов і місце майбутньої праці – в місті Кам'янець-Подільському в поліклініці при військово-інженерному інституті.

– Вдалося застосувати нові знання на практиці?

– В армії за порушень елементарних санітарно-гігієнічних правил дуже легко може поширюватися будь-яка інфекція. Перший мій досвід був ще в Ізяславі. Я тоді саме проходив у Львові спеціалізацію та отримав інформацію, що в моїй частині яка перебувала на полігоні, виник спалах дизентерії. Причиною масового захворювання стало банальне порушення військовослужбовцями правил особистої гігієни – не помили руки перед прийомом їжі після прибирання ділянки місцевості, де стояла інша військова частина та де були хворі на дизентерію. Мене відкликали з навчання й разом з фахівцями профілактичного напрямку протягом короткого часу ми поборолі цей спалах.

Другий випадок, хоча їх трапилося чимало, стався вже під час служби в Кам'янець-Подільському. Військових охопила дифтерія. З'явилися групові спалахи цього захворювання. Цього разу мені було вже набагато легше, бо я мав відповідні знання та практичний досвід з ліквідації таких осередків. Для мене ця робота виявилася цікавою з точки зору фахівця, тож

були певні плани розвинути та вивчити цю галузь глибше.

У медичних інститутах України починають відновлювати кафедри екстремальної та військової медицини. Зрозуміло, що ця звістка з'явилася в засобах масової інформації й військові між собою про це теж розмовляли. Отож на сімейній раді, оскільки моя дружина родом з Тернополя, ми вирішили повернутися в рідне місто. Звернувся з проханням про місце праці до тодішнього ректора Івана Семеновича Сміяна. Він радо зустрів мене, а я розповів, що навчався в Тернопільському медінституті, потім разом з нашими студентами продовжив навчання в Саратові. Ректор розпитав про мої професійні успіхи та чомусь посміхнувся, очевидно, його задовольнила відповідь. Так я 1997 року став старшим викладачем на кафедрі медицини катастроф та військової медицини нашого вишу. Коли обрав професію військового медика, й не сподівався, що колись стану ще й викладачем, навчатиму студентів, отримаю науковий ступінь кандидата медичних наук, вчене звання доцента.

– Чи багато зараз охочих навчатися військовій спеціальності?

– Упродовж останніх років кількість бажаючих пройти військову підготовку за програмою підготовки офіцерів запасу залишається майже незмінною – це 11-20 відсотків від загальної чисельності осіб, що навчаються. Водночас хочу зазначити, що після повномасштабного вторгнення росії в Україну кількість студентів, які вступають до Української військово-медичної академії, зросла і становить 15-30 відсотків від числа всіх, хто навчався за програмою підготовки офіцерів запасу. Я завжди наголошу студентам: ви перебуваєте на військовому обліку й у часи воєнного стану вас можуть мобілізувати. Але навчаючись на військовій кафедрі, ви отримаєте звання офіцера. Бо ж трапляються, і доволі часті випадки, коли висококласні хірурги, змушені на фронті виконувати обов'язки рядових, бо не мають офіцерського звання. Для країни це велика розкіш і додаткові витрати, бо використовують військовослужбовця фактично не за призначенням. І тут нічого не вдієш, ні начальник госпіталю, ні вище керівництво не здатні вплинути на те, щоб класний хірург оперував, а не робив перев'язки.

«ВІРЮ, ЩО ПЕРЕМОГА – ЗА НАМИ»

– Зі своїми колишніми студентами підтримує нині статистику?

– Пишаємося випускниками, які обрали цю доволі важку ношу, але й досягли чималих успіхів у військовій справі. Найкращі з них займають нині важливі посади в Збройних силах нашої країни та Національній гвардії України.

З початком військової агресії наші випускники долучені до медичного забезпечення підрозділів Збройних сил України. З багатьма з них ми на зв'язку, цікавимося їхньою роботою на війні, за потреби надаємо консультації. Маємо, на жаль, втрати – двоє наших випускників загинули під час виконання військового обов'язку: Віталій Безкоровайний та Олександр Прокочук – посмертно нагороджений орденом Богдана Хмельницького третього ступеня.

– У вас доволі напружена робота. Що допомагає зняти стрес, «перезавантажитися»?



Віктор ЛОТОЦЬКИЙ з дружиною Оленою, сином Володимиром і донькою Світланою (2014 р.)

– Природа. У мене чудовий сад, якому ще небагато років, але всі дерева посадив власноруч і коли навесні вони розквітають, то на душі легшає. Сідаю та просто спостерігаю за цим неймовірним видовищем. Влітку ж милуюся майбутніми плодами, доглядаю кожну яблуньку, грушу, сливку. Це допомагає відволіктися від нинішніх важких новин, а зміна діяльності рятує від буденності.

– Про що мрієте?

– Напевне, кожна людина зараз має одну мрію – найшвидше вигнати ненависного ворога з нашої землі. Вірю, що Перемога – за нами, інакше й бути не може. Хочеться, щоб усі наші випускники, військовослужбовці повернулися живими та неушкодженими з Перемоги, бо Світло має перемогти. Україна обов'язково постане з цієї рашистської темряви – вільною, незалежною та непереможною державою, бо в нас найкращі сини та доньки.

Лариса ЛУКАШУК



(Зліва направо) підполковник медичної служби Юрій БАЛАБАН, професор Арсен ГУДИМА, підполковник медичної служби Віктор ЛОТОЦЬКИЙ біля джерела Святої Анни (2006 р.)

особового складу, а також члени близько 300 сімей офіцерів і прапорщиків. Під моїм керівництвом було чи не 20 осіб особового складу – терапевт, стоматолог, провізор, фельдшери, медсестри тощо. Робочий день починався о 6 годині ранку, а завершувався о 24 годині. Бували й нічні виклики. Звісно, зверталися солдати з розмаїтими захворюваннями – в когось горло почервоніло, комусь нежить дошкуляє, були й «серйозніші» недуги – бронхіти, пневмонії. Не виняток й хірургічна патологія. Приходить якось опівночі військовослужбовець зі скаргами на біль у правій пахвинній ділянці, до

Оскільки найближчий госпіталь від нас був за 40 кілометрів, то доводилося і жінок відвозити на пологи. Найбільше пацієнтів я мав взимку, бо грип, застуди людям дошкуляли, часом доводилося до 40 осіб приймати.

Узагалі ж роки військової служби мені як викладачу військово-медичних дисциплін стали нині у великій нагоді, бо лікар у військовій частині – це не лише лікування, а передусім – запобігання недугам, контроль за харчуванням, розміщенням військовослужбовців у казармах або на полігоні, дотриманням особистої гігієни, тому маю що сказати студентам. Багато було пережи-

ПРОФЕСОРКА ЛІЛІЯ ЛОГОЙДА – ЛАВРЕАТКА КОНКУРСУ «МОЛОДИЙ ВЧЕНИЙ РОКУ»

Завідувачка кафедри фармацевтичної хімії Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, професорка, докторка фармацевтичних наук Лілія Логойда стала лавреаткою конкурсу «Молодий вчений року» в номінації «Хімія».

Як відомо, цей конкурс щороку проводить Рада молодих учених при Міністерстві освіти і науки України. Його мета – визнання та підтримка значних досягнень молодих вчених у різних галузях і сферах практичної діяльності, популяризація науки серед широкого загалу та підвищення інтересу до наукових досліджень, розвиток і спілкування з однодумцями з усього світу. Загалом цього року конкурс налічував 90 номінацій, що входили до чотирьох тематичних блоків. Наукові досягнення номінантів оцінюють лише за підсумками роботи попереднього року.

Потрібно було представити власні наукові здобутки впродовж 2023 року. Як розповідає професорка Лілія Логойда, подавала, зокрема, кількість публікацій, статей у журналах, що індексуються наукометричними базами Scopus та/або Web of Science, тези, керівництво держбюджетними науково-дослідними роботами та грантами, аспірантами, рецензування.

Загалом конкурс передбачав багато аспектів наукової роботи. Лілія Святославівна зауважує, що оформляла документи на подання в дві номінації – «Фармакологія та фармацевтика» й «Хімія». Запам'яталося, що про результати довідалася Страсної п'ятниці. Те, що здобула перемогу саме в номінації «Хімія», вважає для себе великою честю. І тому, що цю категорію представляли дуже багато потужних учених-хіміків з усієї України. І тому, що саме хімія передусім приваблювала ще зі шкільних років, фармація прийшла в її життя дещо пізніше.

На урочисте нагородження до Києва, що відбулося 18 травня в Будинку вчених, через сімейні обставини поїхати не змогла. Організатори конкурсу поставилися з розумінням, тож заслужену нагороду передали через колегу – доцентку кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків, кандидатку фармацевтичних наук Лілію Будняк, яка здобула перемогу в номінації «Фармакологія та фармацевтика».

Лілія Логойда зізнається, що надихнула її на участь у конкурсі ініціатива ректора ТНМУ, профе-



Завідувачка кафедри фармацевтичної хімії ТНМУ, професорка Лілія ЛОГОЙДА

сора Михайла Корди, за що йому вдячна, адже Михайло Михайлович повсякчас спонукає до розвитку молодих науковців нашого університету. «Взагалі я аж ніяк не амбітна, – каже вона, – не прагну посад і нагород, мені просто подобається займатися наукою. Втім, усвідомлюю, що участь у таких конкурсах сприяє утвердженню та налагодженню професійних зв'язків».

Докторську дисертацію за спеціальністю «Фармацевтична хімія та фармакогнозія» Лілія Логойда захистила у 31 рік, ставши наймолодшим доктором фармацевтичних наук в Україні. У 32 роки вона очолила кафедру фармацевтичної хімії, у 33 – здобула вчене звання професорки. Власне, саме захист докторської дисертації вважає своїм найбільшим науковим досягненням. «Якби не вона, я б не була тим, ким є зараз», – переконана Лілія Святославівна. Її наукові інтереси – фармацевтичний аналіз і стандартизація лікарських засобів; розробка та валідація аналітичних і біоаналітичних методик визначення активного фармацевтичного інгредієнта (АФІ) у субстанціях, лікарських засобах і біологічних рідинах; використання принципів Quality by Design при розробці методик аналізу АФІ у лікарських засобах.

Після захисту докторської дисертації розпочала роботу над створенням власної наукової школи фармацевтичних хіміків. Нині під її керівництвом захистили свої дисертаційні роботи троє аспірантів і магістерські та дипломні роботи – понад 30 студентів. Наразі є керівницею трьох дисертаційних робіт. Що потрібно для того, аби досягти успіхів в науці? Опираючись на власний досвід, Лілія Логойда радить молодшим колегам, які вирішили стати на наукову сте-

жину: «Наполегливість, систематичність і бажання. Це моя рекомендація. З дня в день, крок за кроком. Хочеш чогось досягнути – обов'язково досянеш, якщо будеш наполегливим. Якщо ж ти навіть розумний-прерозумний, але не маєш систематичності, хтось чи щось вдасться. Потрібна щоденна праця. Тяжка праця».

Власне, ці слова Лілія Святославівна підтверджує власним прикладом. Сама активно почала займатися наукою, навчаючись на другому курсі фармацевтичного факультету ТНМУ. Полюбила ж хімію, як пригадує, ще у восьмому класі Тернопільської ЗОШ № 11. Вона відразу захопила її з того часу, як мовиться, не відпускає. Відтоді вирішила, що присвятить саме цьому напрямку своє професійне життя. В університеті навчалася дуже успішно, не раз представляла його та

наш фармацевтичний факультет на Всеукраїнських олімпіадах з фармації, ставала їх призеркою. По суті, формувалася як майбутня потужна науковиця на очах і під керівництвом своєї викладачів, з якими нині пліч-о-пліч працює на рідному факультеті та на кафедрі фармацевтичної хімії, де пройшла шлях від асистентки до професорки й завідувачки. Що може бути краще для істинних вчителів, аніж коли учні перевершують їхні досягнення?

Нині Лілія Логойда – яскрава представниця науковців нового типу, яка формує наукову європейську школу. Вона дуже успішно впроваджує світові тренди у наукові дослідження та різноманітні освітні проекти. Результати наукових досліджень публікує у високоцитованих міжнародних виданнях.

Величезний пласт її роботи – міжнародні гранти та держбюджетні НДР. Нині під її керівництвом наукова група кафедри працює вже над другою держбюджетною науково-дослідною роботою, пов'язаною з фармацевтичним аналізом антигіпертензивних лікарських засобів. Ще Лілія Логойда – керівниця грантової роботи в рамках програми НАТО «Наука заради миру та безпеки» («Wearable Smart Patches for Multimodal Wound Healing – DRESWOUTRE» (2023-2025 pp.).

«Вигравати закордонні гранти такого високого рівня дуже складно, – зауважує науковиця. – Самому просто нереально. Треба мати партнерство, колаборацію із солідними закордонними організаціями та науковцями. Лише спільними зусиллями можна виграти гранти, що передбачають потужне фінансування, а відтак чудові можливості для розвитку науки». Завдяки гранту НАТО кафедра фармацевтичної хімії нещодавно закупила сучасне обладнання для нової лабораторії, пов'язаної з розробкою мультимодальних пластирів для лікування ран. «Це дуже серйозний проект, праця над яким триває три роки, – розповідає Лілія Логойда. – Проект реалізують у співпраці з командою науковців у складі Dr. Maria Grazia Raucchi (National Research Council, Institute of Polymers, Composites and Biomaterials, Neapoli, Italia), Dr. Ivan Ristic (University of Novi Sad, Faculty of Technology, Novi Sad, Serbia), Dr. Nikola Geskovski (University Ss Cyril and Methodius, Faculty of

відносини, зокрема, з фармацевтичною компанією Replek, що у столиці Північної Македонії Скоп'є. Уже тривалий час науковці кафедри тісно й плідно співпрацюють з нею щодо аналітичного забезпечення фармацевтичної розробки, мають багато спільних публікацій у різних журналах. «Загалом дуже багато тисних міжнародних відносин ґрунтуються на особистих стосунках з людьми, – зауважує Лілія Логойда. – Власне, на таких дружніх стосунках вся наука наша й тримається».

Поza науковою працею Лілія Логойда має також багато адміністративних і громадських обов'язків. Зокрема, після того, як 2020 року вона стала лавреаткою відзнаки «Медаль Святого Пантелеймона» в номінації «За наукові розробки в медицині», її залучили до Тернопільської регіональної ради на здобуття цієї відзнаки, а згодом і до професійно-етичної комісії поважної ради. Лілія Святославівна – експертка МОЗ у напрямі «Фармація». Словом, роботи дуже багато. Як все встигає? «Насправді нічого не встигаю, – усміхається Лілія Логойда. – Маю ще донечку, яка навчається в третьому класі, їй теж намагаюся приділити якнайбільше уваги. Добре, що чоловік, лікар за фахом, ставиться з розумінням, завжди підтримує. І мама живе неподалік, допомагає. Безмежно вдячна рідним».

Які цілі ставить перед собою



Pharmacy, Скоп'є, Північна Македонія), Dr. Petre Makreski (University Ss Cyril and Methodius, Faculty of Natural Sciences and Mathematics, Скоп'є, Північна Македонія), Dr. Aleksandra Ivanoska-Dacic (Macedonian Academy of Sciences and Arts, Research Centre for Environment and Materials, Скоп'є, Північна Македонія). Кожен має свою частину роботи. Зараз завершується перший рік проекту, ми закупили обладнання. Далі отримуватимемо зразки, над якими працюватимемо, виконуватимемо свою частину та пересилатимемо далі. Власне, маючи вже це обладнання, зможемо в майбутньому подаватися на отримання нових грантів, нашарувати свої здобутки дедалі більше й більше. Це дуже важливо!».

Міжнародних зв'язків нині кафедра фармацевтичної хімії має дуже багато. Найтісніші

професорка Лілія Логойда надалі? Зізнається, що живе сьогоднішнім днем. Намагається багато працювати, розвиватися в міжнародному масштабі. Вірить, що з Божою допомогою незабаром в Україні настане мир і науковці зможуть повноцінно працювати, як і колись, активно відвідувати міжнародні конференції, втілювати в життя ідеї, адже в умовах війни розвивати їх надзвичайно складно. «Насамперед намагаюся багато працювати над собою, – наголошує Лілія Логойда. – Відвідую багато різноманітних тренінгів, семінарів, адже зараз є чудова можливість навчатися в онлайн-форматі. Перша вимога – завжди до себе: відповідати критеріям якості справжнього сучасного науковця. А вже потім – до всіх інших».

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

СОРБЕНТИ ДЛЯ ВИВЕДЕННЯ ТОКСИНІВ: ЯК ТА КОЛИ ВЖИВАТИ

Сорбенти передусім рекомендують використовувати за отруєнь, кишкових інфекцій, порушень функціонування нирок, шкірних захворювань і навіть для схуднення. Вони зв'язують молекули токсину, після чого без перешкоди потрапляють до видільної системи та виводяться з організму. В медицині їх використовують для негайної ліквідації або запобігання симптомів отруєння.

Враховуючи ефективність та безпеку застосування сорбентів, лікарі призначають їх як початковий захід для лікування гострої діареї та інших станів задля швидкого та ефективного запобігання втрати рідини й електролітів.

Як кишкові адсорбенти останніми роками в медичній практиці застосовують лігнін гідролізний: по одній столовій ложці тричі на день, полівінілпіролідон по 5 г тричі на день, вугілля активоване 15-20 г тричі на добу, кремнію діоксид колоїдний, смектит діоктаедричний та інші.

Як працює ентеросорбент?

Активоване вугілля будь-якої форми випуску – висока сорбція нутрієнтів, не сорбує мікроорганізми, висока частота закріпів.

Пори активованого вугілля дрібні, тому великі молекули (білкові та ліпопротеїдні токсини й мікроби) не можуть бути захоплені через їх розмір. Сорбуються лише дрібні молекули: вітаміни, амінокислоти та мінерали. Сорбується також вода, тому виникають закріпи (ефект припинення діареї відбувається за рахунок згущення калових мас).

Частинки вугілля мають гострі краї, звідси суттєвий ризик травмування слизової шлунково-кишкового тракту.

Смектит у суспензії – сорбція деяких нутрієнтів, не сорбує мікроорганізми, висока частота закріпів. Механізм сорбції подібний до активованого вугілля. Дія за рахунок запускання калових мас. Відстань між пластинками-шарами менше 1 нм, тому неможлива сорбція середніх і великих молекул. Істотний ризик закріпів, а при тривалому прийомі – ризик гіповітамінозу. Речовини з молекулярною масою понад 10000 Дальтон (імунoglobуліни, білкові токсини) не сорбуються.

Гідрогель поліметилсилосану (паста або капсули) – сорбція лише деяких класів нутрієнтів, не сорбує мікроорганізми, при цьому висока частота закріпів і диспепсії. Механізм сорбції подібний до активованого вугілля. Відстань між пластинками-кулями менше 1 нм – неможлива сорбція середніх

і великих молекул. Суттєвий ризик закріпів. При тривалому прийомі – ризик гіповітамінозу.

Високодисперсний діоксид кремнію – сорбційний механізм заснований на електростатичній взаємодії. Частинки діоксиду кремнію блокують аглютинувальні центри патогенних мікроорганізмів (обволікують поверхню мікроорганізму). Найбільша спорідненість до великих білкових структур: бактерій, ендотоксинів, продуктів порушеного обміну речовин. Серед препаратів цього покоління (атоксіл та ін.) слід виділити біле вугілля, що є оригінальним препаратом діоксиду кремнію, що створений 2008 р. в Україні, пройшов шлях від дієтичної добавки до лікарського безрецептурного засобу. Єдиний український сорбент – лікарський засіб з доведеною антидіареєю дією. Практика та дослідження довели, що результативність застосування сорбенту діоксиду кремнію суттєво конкурує з показниками дієвості відомих пробіотичних штамів.

Чим відрізняється біле та чорне вугілля? «Біле вугілля» не має у своєму складі вугілля. Назва – це вдалий маркетинговий хід і відсилання до популярного активованого вугілля. У складі білого вугілля активними речовинами є діоксид кремнію, мікрокристалічна целюлоза та трохи глюкози. Обидва препарати показують високу ефективність проти різних отруєнь. Але є невеликий нюанс у використанні активованого чорного вугілля. Так, для більшої ефективності рекомендують подрібнювати його перед вживанням. При цьому темний сорбент, на відміну від білого, не надто зручний у застосуванні, адже після прийому фарбуються зуби та рот.

Завдяки високій сорбційній активності дві-три пігулки білого вугілля замінюють 10-12 пігулок чорного. Чорне вугілля необхідно приймати у дозуванні одна пігулка на десять кілограмів ваги.

Чи є природні сорбенти? Існує ціла низка природних сорбентів. У продуктах рослинного походження сорбентом є клітковина (рослинні волокна). Багато її міститься в житньому хлібі, кашах, вівсяних пластівцях, картоплі, яблуках, винограді. Якщо регулярно приймати в їжу ці продукти, покращується моторика кишківника, з організму виводяться токсини, зайвий холестерин, унаслідок чого відбувається зниження ваги та загальне оздоровлення організму. Особливо корисні висівки,

які виходять у результаті переробки борошна. Щоб приготувати найкращий сніданок, потрібно запарити окропом висівки, додати терте яблуко, родзинки. Найбільш поширені природні сорбенти:

– Пектин: міститься у великих кількостях в яблуках, крупах, гарбузах і буряку.

– Біла глина (використовують у масках на обличчя). Цей мінерал може лікувати, омолоджувати шкіру, очищати організм і навіть загоювати рани.

– Діоксид кремнію (мінерал): завдяки своїм біологічним властивостям здатен виводити з організму важкі метали, а за рахунок дуже дрібної структури починає швидко діяти та виводить найдрібніші частинки токсинів навіть з крові.

– Хітозан (виробляють з панцира ракоподібних): має імунорегульовальні властивості та покращує обмін речовин. Використовують як самостійний препарат.



– Активоване вугілля: натуральний продукт деревного походження. Але активоване вугілля сорбує також і корисні речовини, тому не рекомендують вживати його занадто часто.

Усі сорбенти здебільшого зустрічаються у складі саме комплексних засобів. Потрібно враховувати їхні функції та механізм дії в організмі людини.

Наприклад, введення пектину може посилити терапевтичний ефект або знизити негативний вплив лікарських препаратів. При потрапленні в шлунково-кишковий тракт з пектину утворюються гелі, які вистилають стінки кишківника та шлунка й перешкоджають всмоктуванню токсинів у лімфу й кров, а також здатні усувати гострий вплив низки речовин на стінках кишківника. При розбуханні маса пектину вибирає зайву вологу з травного тракту. Просуваючись кишківником, молекули пектину, захоплюють токсичні речовини та виводять їх з організму. Встановлено також, що 1 г пектину здатний зв'язати 150-400 мг важких металів.

Хітозан, який має унікальні сорбційні властивості, здатен виводити з організму не лише токсини природного походження, а й радіонукліди та вільні

радикали, тому має онкопротекторну дію. Це особливо актуально для мешканців промислових регіонів і великих міст, екологічна ситуація в яких залишає бажати кращого. Крім того, хітозан нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Завдяки особливостям хімічної будови хітозан здатний адсорбувати різні речовини, які потім разом з ним виводяться з організму. Його можна уявити як щітку, яка очищає шлунково-кишковий тракт. Важливо зазначити, що застосування хітозану також сприяє зменшенню маси тіла.

Види препаратів для очищення організму та показання до їх застосування. Сорбенти. Як препарати для очищення організму їх застосовують при отруєнні, в тому числі й алкоголем, коли необхідно вивести з організму токсини та продукти його розпаду. Бувають сорбенти з додаванням пробіотика. У такому разі їх можуть використовувати для виведення ток-

робить його відмінним помічником у схудненні.

Яблука – багаті на пектин, розчинну клітковину, яка допомагає регулювати роботу кишківника та виводити токсини. Яблука також корисні для зниження рівня холестерину в крові.

Вівсяні висівки – чудове джерело нерозчинної клітковини, яка допомагає підтримувати регулярність кишківника та здоров'я травної системи.

Банани містять інулін – тип розчинної клітковини, який служить пребіотиком, сприяючи росту корисних бактерій у кишківнику.

Артишоки містять велику кількість інуліну та інших пребіотиків, які допомагають в регуляції травлення.

Чорниця містить антиоксиданти та клітковину, які сприяють очищенню кишківника.

Ці продукти можуть бути чудовим доповненням до раціону, сприяючи природному процесу детоксикації та підтриманню здоров'я травної системи.

Який чай виводить токсини з організму? Очищувальний чай – липа, іван-чай, м'ята, материнка, звіробій, чебрець, малина. Виводять шлаки й токсини, покращують колір і стан шкіри, нормалізують обмін речовин.

Рекомендації щодо прийому сорбентів для різних порушень.

Вода. Важливо пити достатньо води під час прийому сорбентів для підтримки гідратації та ефективного виведення токсинів.

Взаємодія з ліками. Сорбенти можуть впливати на всмоктування ліків, тому важливо дотримуватися інтервалу в 1-2 години між прийомом сорбентів та інших лікарських препаратів.

Консультація з лікарем. Перед початком прийому сорбентів, особливо за наявності хронічних захворювань або прийому постійних медикаментів рекомендують проконсультуватися з фахівцем.

Надмірне використання сорбентів може призвести до порушення нормального балансу кишкової мікрофлори, що водночас може спричинити проблеми з травленням. Якщо сорбенти приймає разом з лікарськими препаратами, вони можуть знижувати їх абсорбцію та ефективність. Це особливо важливо у випадку життєво необхідних медикаментів, як-от препаратів для лікування серцевих захворювань, контролю цукрового діабету, гормональних засобів і так далі.

Інші рекомендації по прийому. За вагітності необхідно бути особливо обережними з прийомом будь-яких лікарських препаратів, у тому числі й сорбентів. Хоча багато сорбентів вважають відносно безпечними, завжди слід консультуватися з лікарем перед їх вживанням. Лікар може оцінити потенційні ризики та переваги й порекомендувати найкращий варіант або альтернативні методи.

Лілія БАБІНЕЦЬ,
завідувачка кафедри терапії та сімейної медицини ТНМУ, професорка

ВАСИЛЬ ГАЛАНОВ: «СОЦІАЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ТА ЇХНІХ СІМЕЙ – ОДИН З ПРІОРИТЕТНИХ НАПРЯМІВ НАШОГО ЗАКЛАДУ»

Незважаючи на повномасштабне вторгнення, процеси оновлення, реорганізації, які відбуваються на теренах практичної охорони здоров'я Тернопільщини, тривають. Генеральний директор обласного медичного центру соціально-небезпечних захворювань Василь Галанов розповідає, що наразі розвиток закладу відбувається з прицілом на європейські та міжнародні стандарти. Впроваджують сучасні стратегії лікування, новітні інструменти надання психологічної допомоги, розширили спектр послуг, орієнтуючись на запити пацієнтів та виклики нинішнього життя.

– Василю Степановичу, чи збільшилося у вашому центрі відвідувачів з часу повномасштабного вторгнення?

– За час великої війни ми всі зрозуміли: таким, як було наше життя до того, воно вже не буде. Взагалі ж повномасштабне вторгнення русні дуже вплинуло на психічне здоров'я українців. Бо війна – це завжди стрес і хвиля людського болю нині надзвичайно масштабувалася: хтось пішов захищати нас від ворога, хтось пережив обстріли, багато людей покинули рідні домівки, перебували в окупації та пережили знущання й тортури. Тисячі опинилися на самоті в чужій країні, а ті, хто нині у відносній безпеці, не можуть адаптуватися до невтішних новин і загрози ракетних атак. Загалом від початку повномасштабного вторгнення кількість звернень за допомогою до фахівців нашого закладу значно зросла, це стосується як військовослужбовців, так і цивільних. Ми провели невеликий аналіз і з'ясували, що через військові дії кожен п'ятий українець має згубні наслідки для психічного здоров'я. Торік кількість лікарських відвідувань значно зросла й становила 30714, коли 2022 року ця цифра була нижчою й становила – 28634. Значно збільшилося звернень військовослужбовців з розладами психіки та поведінки. Найчастіше пацієнти приходять до нас з такими скаргами, як неспокій, депресія, тривога, дратівливість, втрата сну, низька концентрація уваги.

– Ваш заклад чи не єдиний на теренах області надає цей вид допомоги. Що вдалося останнім часом впровадити із сучасних міжнародних стандартів?

– Попри всі складнощі ниніш-

нього часу, нам вдалося-таки створити аж три мультидисциплінарні команди, які надають психіатричну допомогу. Головне завдання такої команди – це забезпечити психіатричний супровід особам з психічними розладами за місцем перебування пацієнта. Взагалі ж фахівці цього підрозділу наділені багатьма повноваженнями – вони допомагають пацієнту в плануванні його відновлення та соціальної реінтеграції, проводять комплексні фармакологічні та психосоціальні втручання за місцем перебування людини, скажімо, вдома, в місцях відпочинку чи лікування. Вживають

вої інформації. Для забезпечення комплексного лікування та відновлення пацієнта з психічними розладами часто доводиться співпрацювати також з органами місцевого самоврядування. Наприкінці травня фахівці Центру громадського здоров'я МОЗ України та мультидисциплінарна команда нашого закладу з метою технічної допомоги побували в тих закладах охорони здоров'я Тернопільщини, які надають медичні послуги людям з ВІЛ. Це – Чортківська ЦМЛ, Тербовлянська міська та Збаразька центральні лікарні. В області розвинена мережа сайтів антиретро-

вами та всіма, хто нині потребує психологічної підтримки й допомоги.

Надаємо широкий спектр послуг – це і клініко-лабораторна та функціональна діагностика, консультації лікаря-психолога, загальних психологів, соціальних працівників. На базі центру діє спеціалізоване відділення для пацієнтів з розладами психіки та поведінки внаслідок вживання психоактивних речовин. Наші фахівці допомагають побороти внутрішні стани, які заважають людям повноцінно жити – це проблеми з неприйняттям себе, відчуттям невпевненості, невизначеності, нерезалізованості. Часто хворі потерпають від порожнечі чи безпорадності, страждають від порушень пам'яті та розладів сну, апетиту, відчувають пригнічений настрій, дратівливість.

Долаємо психосоматичні розлади – потрясіння в професійному житті, працюємо з людьми, які мають проблеми у взаємовідносинах з батьками, дітьми, за конфліктів у стосунках чи колективі. Люди, які пережили психотравматичні події можуть теж звертатися, скажімо, за гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу. Маємо великий досвід роботи з пацієнтами, які залежні від алкоголю, наркотичних і психотропних речовин.

Проводимо заняття у групі підтримки та пропонуємо заняття в груповому курсі управління стресом для дорослих «Самодопомога плюс» за програмою ВООЗ. У всьому світі люди стикаються з численними формами вкрай несприятливих обставин – починаючи з особистих труднощів і стресу, пов'язаного з роботою або сім'єю, та закінчуючи проблемами, що торкаються цілих спільнот, як от насильство, хвороби й відсутність економічних можливостей. Власне, для підтримки людей, які переживають такі надто несприятливі обставини, ВООЗ розробила курс «Самодопомога плюс» – мультимедійний курс самодопомоги в боротьбі зі стресом, який проводиться протягом п'яти тижнів у групах чисельністю до 30 осіб одночасно. До речі, учасниками першої групи стали наші спеціалісти, адже, як відомо, медицина – одна з найстресовіших професій. Медпрацівники закладу наразі отримали навички, аби ділитися знаннями зі своїми близькими та пацієнтами, рекомендують пройти курс іншим. Нещодавно завдяки співпраці нашого Центру ментального здоров'я з Тернопільським обласним клінічним онкологічним диспансером проведена перша сесія групового курсу управлін-

ня стресом для дорослих «Самодопомога плюс» (SH+) за програмою ВООЗ для пацієнтів та працівників диспансеру.

– Тернопільський обласний медичний центр соціально-небезпечних захворювань – комунальний заклад обласної ради. Чи може до вас звернутися мешканець, скажімо, Києва або ж Харкова та отримати меддопомогу?

– Так, ми надаємо допомогу кожній людині, яка її потребує, місце проживання чи реєстрація немає значення.

– Чи вистачає вам коштів для утримання центру?

– Так, ми підписали з НСЗУ угоду на шість пакетів: «Психіатрична допомога дорослим і дітям у стаціонарних умовах», «Діагностика, лікування та супровід осіб з вірусом імунодефіциту людини (та підозрою на ВІЛ)», «Лікування осіб з психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів з використанням препаратів замісної підтримувальної терапії», «Стаціонарна паліативна медична допомога дорослим і дітям», «Мобільна паліативна медична допомога дорослим і дітям», «Психіатрична допомога, яку надають мобільні мультидисциплінарні команди», «Профілактика, діагностика, спостереження та лікування в амбулаторних умовах». Всіма силами намагаємося створити якнайкращі умови для отримання спеціалізованої психологічної допомоги всім, хто цього потребує, особливо в нинішній час.

– Що в планах генерального директора на майбутнє?

– Найперше бажання, як і в усіх українців, щоб війна нарешті закінчилася, ми перемогли невисну русню й наші захисники повернулися додому. А ми вже допоможемо їм адаптуватися до цивільного життя. Соціальна реінтеграція для ветеранів та їхніх сімей – один з пріоритетних напрямів нашого закладу. Це доволі непросте завдання, бо вона часто супроводжується різноманітними психологічними проблемами. Але наші фахівці володіють широким спектром психологічної допомоги, метою якої є підтримка ветеранів та їхніх родин у подоланні як загальних, так і конкретних труднощів, пов'язаних з адаптацією до мирного життя. Для цього пропонуємо індивідуальні консультації, сімейну терапію, групові терапевтичні зустрічі, програми психоосвіти, спеціалізовані програми для членів родин. Результати наразі доволі обнадійливі, отож, як мовиться, раді допомогти.

Лариса ЛУКАЩУК



заходів щодо запобігання рецидивам психічних розладів або ж запобігання шпиталізації. Ці фахівці також володіють методикою надання допомоги пацієнту в разі загострення психічного розладу, щоправда, у випадках, коли такий стан не вимагає стаціонарної допомоги та не пов'язаний з намірами вчинити дії, які несуть небезпеку для самого пацієнта чи тих, хто його оточує. Психологи з мультидисциплінарної команди проводять й профілактичну роботу, зокрема, з членами сім'ї, яких навчають засобам відновлення хворого родича, консолідує зусилля з лікарями первинної медичної допомоги. У психологів великий масив контактів задля надання ефективної допомоги – зокрема, із соціальними працівниками, неурядовими та добродійними організаціями, правоохоронними органами, підприємствами, організаціями, засобами масо-

вірусної терапії для наближеного доступу пацієнтів до лікаря. Тернопільщина значно збільшила кількість тестувань на ВІЛ. 2023 року 96% пацієнтів з уперше встановленим діагнозом були поставлені на диспансерний облік та охоплені антиретровірусною терапією. Область 2022-2023рр. утримує показник частоти передачі ВІЛ від матері до дитини – 0%.

– На інтернет-сторінці вашого закладу знайшла інформацію про діяльність Центру ментального здоров'я. Які послуги можуть отримати тут пацієнти?

– Ми створили Центр ментального здоров'я, де можна отримати допомогу як в амбулаторних умовах, так й у стаціонарі. Фахівці цього центру працюють з людьми, які зустрілися з ментальними розладами, «невидимими травмами війни». Працюють також з військовими та членами їхніх родин, внутрішньо переміщеними осо-

ЮВІЛЕЙ

13 червня відзначила ювілейний день народження старша лаборантка кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків ТНМУ Любова Броніславівна ДОВГАНЬ

Вельмишановна Любова Броніславівно! Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, людяність, жіночість, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та



є прикладом для наслідування молодими колегами та студентами.

Бажаємо Вам, вельмишановна Любова Броніславівно, мирного неба, доброго здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Хай оминають Вас тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,
Хай світла й радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

22 червня відзначатиме ювілейний день народження завідувачка кафедри медичної біології ТНМУ, професорка Лариса Ярославівна ФЕДОНЮК

Вельмишановна Ларисо Ярославівно!



цю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною є Ваша громадська діяльність, зокрема, як експертки Українського інституту науково-технічної експертизи та інформації цілої низки міжнародних науково-дослідних проєктів, членкині редакційної ради трьох фахових наукових журналів України, рецензентки наукового журналу «Wiadomości Lekarskie» (м. Варшава, Польща) та багатьох інших проєктів.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені почесними грамотами Чернівецької та Тернопільської обласної ради, подяками Тернопільського міського голови та ректора університету.

Ваша порядність, працелюбність, 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, вельмишановна Ларисо Ярославівно, мирного неба, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових здобутків у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

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

Ректорат та профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

17 червня відзначила ювілейний день народження старша інспекторка деканату медичного факультету ТНМУ Віра Михайлівна МАКСИМОВА

Вельмишановна Віро Михайлівно! Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви успішно пройшли понад 50-літній трудовий шлях: спочатку секретарки-машиністки, інспекторки навчального відділу, а останніми роками – старшої інспекторки одного з найважливіших підрозділів – деканату медичного факультету.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне вико-



добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування студентами та молодими колегами.

Бажаємо Вам, вельмишановна Віро Михайлівно, мирного неба, міцного здоров'я, успіхів у Вашій благородній роботі, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Тож не старійте і не знайте
В житті ні смутку, ані бід,
У серці молодість плекайте,
Живіть до ста щасливих літ!

Ректорат та профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

нання своїх службових та громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити

ЛІКУЄ ПРИРОДА

ЯГІДНА КРАСА ТА КОРИСТЬ

Свіжі ягоди та фрукти на ринках зараз у повному асортименті. Дехто використовує ягідний сезон для оздоровлення організму. Ми ж хочемо запропонувати вам скористатися порадами фахівця та власноруч приготувати ягідну косметику для обличчя. Маски й лосьйони з натуральних продуктів зроблять вашу шкіру ніжною та оксамитовою, допоможуть успішно боротися з вуграми й, як не дивно, забути про зморшки. Натуральні косметичні засоби не містять штучних барвників та консервантів, до того ж мають тривалий ефект. Зберегти чудовий вигляд обличчя та свіжу шкіру вам допоможе найкращий косметолог у світі – природа.

Легкі маски зі свіжих ягід і фруктів – універсальні, вони чудово подіють на шкіру будь-якого типу, – каже професорка Тернопільського національного медичного університету, фахівчиня з дермокосметології Світлана Галникіна. – Якщо у вас суха шкіра обличчя, то до ягідної кашки ліпше додати жовток, сметану чи вершки, а при жирній – яєчний білок. Подрібнити яго-

ди можна в ступці або ж дерев'яною лопаткою чи виделкою, а не в блендері, так вони збережуть більше корисних речовин. Плоди мають бути спілими, найкраще, коли ви впевнені, що це екологічно чисті фрукти або ж вирощені на власній присадибній ділянці.

Перед тим, як нанести маску на обличчя, добре очистіть шкіру. Змивати ж фруктовий продукт потрібно спочатку теплою, а потім прохолодною водою. Після завершення процедури нанесіть живильний гель або легкий «літній» крем. Хочу зауважити, що деякі ягоди та фрукти можуть викликати алергію. Тому перший раз покладіть маску на 5-7 хвилин, аби впевнитися, що все гаразд, а якщо й виникла небажана реакція, утримайтеся від застосування цих ягід з косметичною метою.

Боротися за гарний вигляд краще з двох фронтів – вживати фрукти всередину та робити ягідні процедури для обличчя. І ефект не забариться. Дарунки теплої літа оздоровлять ваш організм – активізують обмін речовин, виведуть «шлаки» та

токсини, поліпшать роботу шлунково-кишкового тракту. Єдине застереження тим, у кого алергія на полуницю. Вживати її та робити косметичні процедури потрібно з обережністю.

Полуниця зволожує шкіру
Полуниця виводить токсини і



«шлаки», а також нормалізує обмін речовин у шкірі та насичує її вітамінами. У цій ягоді містяться фруктові кислоти, саме тому вона ефективно відбілює шкіру та допомагає позбутися ластовиння. Марганець і калій посилюють мікроциркуляцію шкіри, живлять її. Для масок можна також використовувати заморожені плоди,

вони зберігають свої корисні властивості майже пів року.

Для того, аби посилити тонус шкіри протирайте її щоранку кубиком льоду із замороженого соку полуниці. Для цього краще покласти лід у серветку з тоненької тканини). Для чутливої шкіри можна приготувати маску з 1 ст. ложки домашнього сиру, меду, і 2 ст. ложок м'якш полуниці.

Нанесіть таку кашку на обличчя, зону декольте та шию на 5-10 хвилин. Позбутися орогової шкіри на ліктях можна завдяки щоденним протиранням проблемних ділянок шматочком полуниці.

Ефективними є й маски найближчої родички полуниці – суниці. При жирній шкірі розімніть 2 ст. ложки ягід, змішайте із збитим яєчним білком й 1 ст. ложкою олії та крохмалю. Нанесіть на 15 хвилин. Така маска звужує пори обличчя, зменшує жирний блиск на обличчі.

Маски з абрикоса

Маски з абрикоса нададуть вашій шкірі розкішний сяючий вигляд і неповторний відтінок. Цей фрукт і справді робить

шкіру гарною, заспокоює її, знімає свербіж і подразнення. Після сонячних ванн кашка з плодів абрикоса допоможе шкірі відновитися. Маска з плодів абрикоса: змеліть в млинку жменьку вівсяних пластівців, додайте м'якш одного абрикоса та 1 ст. ложку кефіру. Така маска добре очищає й тонізує шкіру.

Живильна маска: до пюре з абрикоса додайте 1 чайну ложку вершків. Нанесіть на обличчя на 5-10 хвилин.

Чорниця – природня підтяжка для шкіри

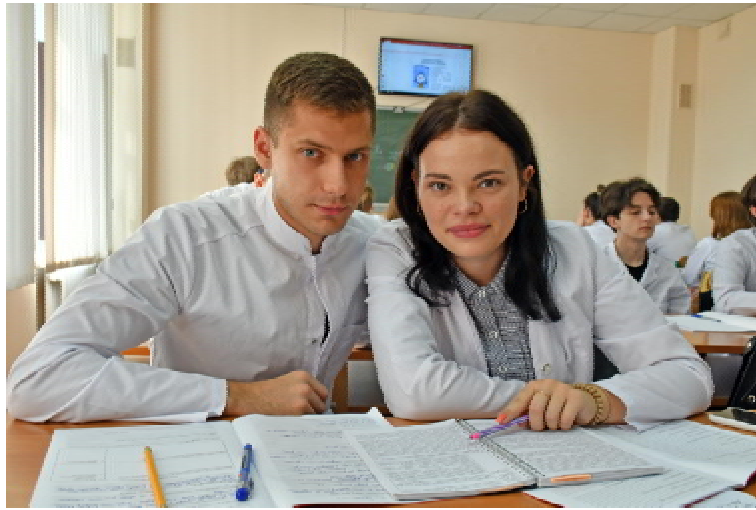
Маски з чорниці живлять та омолоджують шкіру. Аби забрати зайвий блиск зі шкіри, змішайте в рівних пропорціях свіжий сік чорниці з молоком, змочіть у ньому складену в кілька разів марлю. Зробіть прорізи для губ та очей, покладіть марлю на обличчя та зверху прикрийте рушником. Потримайте 10 хвилин.

Живильні вітаміни чорниці – чудовий засіб для шкіри, що старіє. Розтерті ягоди змішайте зі сметаною й нанесіть на обличчя на 10-15 хвилин. Щоб шкіра не зафарбувала обличчя, додайте до маски кілька крапель соку лимона.

Лариса ЛУКАШУК

Дмитро БЛИК і Діана ГНІЗДОВСЬКА – студенти стоматологічного факультету

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



Медичні новини зі світу

**ТАТОВА ДІЄТА
ВПЛИВАЄ НА
ЗДОРОВ'Я СИНІВ**

Батькова сперма фіксує його дієту, яка впливає на обмін речовин його синів – як у мишей, так і у людей. Нащадки самців мишей, які їли їжу з високим вмістом жиру, частіше мали такі проблеми, як непереносимість глюкози, що прикметна для діабету. Згідно з аналізом понад 3000 дітей – сини батьків з високим індексом маси тіла мали подібні проблеми. У мишей нездорова дієта змінила певні типи РНК сперматозоїдів, що могло змінити епігеном нащадків – сукупність хімічних міток, що звисають з ДНК і пов'язані з нею білків. «Чому це впливає лише на синів – дуже добре питання для майбутніх досліджень», – каже біолог Ці Чен.

**АНТИТІЛА-ШАХРАЇ
МОЖУТЬ
СПРИЧИНИТИ
ТРИВАЛИЙ COVID**

Коли здоровим мишам вводили антитіла від людей з тривалим COVID, тварини, мабуть, відчували біль і втому – дві прикметні ознаки тривалого COVID. Отримані результати двох досліджень дозволяють припустити, що антитіла є причиною тривалих симптомів COVID. Але як працює цей процес, незрозуміло, і результати необхідно буде відтворити у більших дослідженнях. Найважливіші результати можуть допомогти подолати «втому політиків» у фінансуванні розроблення моделей на дрібних тваринах для тривалих досліджень COVID.

**ПРИЧИНА
ПРАВОРУКОСТІ АБО
ЛІВОРУКОСТІ**

У шульг майже втричі частіше зустрічаються рідкісні варіанти генів тубулінів – білків, які будують внутрішній скелет клітин. Тубуліни збираються в довгі нитки, які називають мікротрубочками, що контролюють форму та рух клітин. Мікротрубочки

можуть впливати на потиск рук, оскільки вони утворюють волоподібні виступи в клітинних мембранах, які можуть спрямовувати потоки рідини асиметричним чином під час ембріонального розвитку.

**ЯК КОСМІЧНИЙ ПОЛІТ
РУЙНУЄ БІОЛОГІЮ
ЛЮДИНИ**

Лише кілька днів на орбіті можуть спричинити порушення роботи імунних клітин, зневоднення та помутніння мислення, але більшість за цих умов повертаються до норми незабаром після повернення мандрівників на Землю, згідно з найбільшим каталогом даних, що детально описує вплив космічної подорожі на організм людини. Звіти спрямовані на те, як космічні польоти впливають на космічних туристів, які мають більш широкий спектр історії хвороб, ніж підготовлені астронавти. «Це початок точної медицини для космічних польотів», – каже генетик Крістофер Мейсон, який є співавтором деяких документів.

**АМЕРИКАНСЬКІ
КОНСУЛЬТАНТИ
ПІДТРИМУЮТЬ
ЛІКУВАННЯ
ХВОРОБИ
АЛЬЦГЕЙМЕРА**

Консультативний комітет управління з контролю за продуктами й ліками США (FDA) одностайно рекомендував агентству схвалити донанемаб компанії Eli Lilly для лікування хвороби Альцгеймера. Під час випробувань препарат уповільнив зниження когнітивних функцій майже на 35% протягом 18 місяців у людей з легким або помірним захворюванням. Цей показник подібний до показника конкурентного препарату леканемаб, який FDA схвалив торік. Консультанти рекомендували провести додаткові дослідження щодо ефективності донанемабу для людей на різних стадіях захворювання та для кольорових людей.








**НАДІЯ, ВІДЧАЙ І
CRISPR**

Дослідники в Індії боролися за розробку того, що могло б стати першою терапією редагування генів, яка б зупинила рідкісне нейродегенеративне захворювання молоді жінки. Зрештою, темпи дослідження були надто повільними, щоб врятувати їй життя. «Те, що ми намагалися зробити, було майже у сфері наукової фантастики», – каже науковець з генної терапії Аркасубра Гош. Він та інші залишаються переконаними, що редагування генів CRISPR може дати надію багатьом, чиї генетичні захворювання не помічають. «Пацієнти чекають, сім'ї чекають», – каже піонер CRISPR Дженніфер Дудна – Тож нам потрібно продовжувати цю справу». Але сувора реальність полягає в тому, що знадобляться роки, щоб розробити методи швидкого створення індивідуально-лікування – часу, якого немає у більшості людей з такими захворюваннями.

**ЯК НЕБІНАРНІ
ТЕРМІНИ
ЗБАГАЧУЮТЬ
ДОСЛІДЖЕННЯ**

Науці потрібні терміни, що виходять за рамки чоловічого та жіночого, цис- та трансгендерного досвіду, щоб охопити нюанси людського гендерного досвіду, стверджують троє вчених у галузі біоетики та сексуального здоров'я. «Те, як люди визначають себе, формує не лише їхній досвід маргіналізації, а й їхні тіла – чи то вплив на їхні звички до куріння, чи на те, чи займаються вони спортом, що їдять, чи проходять гормональну терапію або операції, пов'язані з перехідним періодом», – пояснюють вони. Включення не лише бінарних категорій, де це доцільно, може підвищити достовірність досліджень, загострити дослідницькі питання та допомогти вченим замислитися над тим, що вони насправді намагаються охопити.

Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing

	2. Ди-хавиця, ядуха	3. Ходить ... коло вікон	4. Писок
	5. Сітка		6.
7. Пісня В. Івасюка	8. Поема Т. Шевченка	9. Турець горіх	10. Орган зору
11. Метале-вий виріб	12. Пісто-лет	13. Лісовий птах	
14. Ча-стна травного каналу	15. Бог знань в єгиптян		
	17. Спо-сіб бігу коня	18. Май-данчик для тенісу	19.
20. Ко-махоїд-ний ссавець	21. Пра-предок слов'ян	22. Балка	23. Дав-не місто-фортеця
24. Торго-виця	25. Фор-ма ввічл. звертан-ня	26. Частина зуба	27. Супу-тник Юпітера
	29.		30.
31. Брат Кія	32. Віщій (князь)	33. Біль	34. Нота
35. Ярмо	36. Про-зовий твір	37. Склеп-ня-дуга	38. Метале-ва оббивка
	44.	39. Дво-крила комаха	40. Терези
41. Група тварин	42. Місто в Італії	43. Країна в Європі	44.
45. Прісно-водна риба	46. Вид одно-борства	47. Казкова країна	48. Річка в Україні, Польщі
	52.	49. Глибо-кий яр	50. Вигук
51. Певний простір	53. Пові-сть М. Коцю-бинського	54. Нас-тільна гра	55.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 11 (604), 2024 р.

- 1. Аґрус. 2. Корм. 3. Хата. 4. «Аркан». 5. Якір. 6. Аносмія. 7. Ом. 8. Мокош. 9. Ор. 10. Фен. 11. Суниця. 12. Сарни. 13. Порічки. 14. Серп. 15. Місіс. 16. Черес. 17. Як. 18. Ува. 19. Етан. 20. Ярус. 21. Нер. 22. Цистит. 23. Ківі. 24. Час. 25. Табло. 26. Лан. 27. Ара. 28. «Динамо». 29. Брила. 30. Ар. 31. Кавун. 32. Ожина. 33. Наказ. 34. Зірка. 35. Вир. 36. Ніагара. 37. «Черемшина». 38. Обу. 39. Згарда. 40. «Гопак». 41. Рурка. 42. Поріг. 43. Кун. 44. Акр. 45. Вишня. 46. Ял. 47. Уд. 48. Мю. 49. Шов. 50. Аут. 51. Малина. 52. Нут. 53. Та. 54. Ноша. 55. М'ята.