

# МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 19 (612)  
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ  
5 жовтня 2024 року



## НА ЧАСІ

## СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

### МИХАЙЛО КОРДА ПРЕДСТАВИВ НА ЗУСТРІЧІ РЕКТОРІВ МЕДИЧНИХ ВИЩІВ ДОСВІД ТНМУ У ВТІЛЕННІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

*У Києві відбулася робоча зустріч «Інтеграція вищих навчальних медичних закладів у Всеукраїнську програму ментального здоров'я – ініціативу першої леді Олени Зеленської» ректорів медичних вишів з ініціативи Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ за підтримки Міністерства охорони здоров'я України та представництва Всеукраїнської організації з охорони здоров'я в Україні.*

Очільник Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Михайло Корда представив досвід ТНМУ у втіленні Всеукраїнської програми

говорили впровадження програми ВООЗ mhGAP на додипломному та післядипломному рівні медичної освіти. Ця програма є частиною Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» і спрямована на підвищення доступу пацієнтів з психічними розладами до кваліфікованої допомоги шляхом залучення лікарів загальної практики. Підготовка таких фахівців можлива завдяки освітній діяльності медичних навчальних закладів. Досвідом інтеграції mhGAP у навчальні програми поділився директор навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету імені О.Богомольця, професор Олег Чабан.

З учасниками зустрічі також поспілкувався міністр охорони здоров'я України Віктор Ляшко, який окреслив завдання з підготовки фахівців, підвищення кваліфікації наявних кадрів для



ментального здоров'я та програми університету, які спрямовані на поліпшення ментального здоров'я працівників і студентів вишу, а також мешканців Тернопільщини.

Під час заходу учасники детально об-

говорили про повноцінної та ефективної реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я.

Значна увага також була сконцентрована на розбудові сфери спеціалізованої психіатричної допомоги.



Руслана ХРУСТАВКА – студентка п'ятого курсу медичного факультету.

Стор. 5

У НОМЕРІ

Стор. 6-7

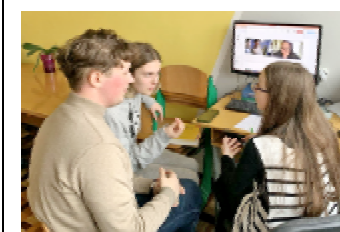
### ДОКТОР ФАРМНАУК МАРІЯ ШАНАЙДА: «КОЖЕН, ХТО ЧОГОСЬ ДОСЯГНУВ У ЖИТТІ, МАЄ КОМУ ЗА ЦЕ ДЯКУВАТИ»

Доцентка кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою Марія Шанайда у вересні відзначила ювілей, але є ще одна дуже особлива в її житті дата – це початок трудового шляху на новоствореному фармацевтичному факультеті. За 23 роки науково-педагогічної діяльності Марія Іванівна стала успішною науковицею. Сьогодні розмова також про особисте – сім'ю, смаки, улюблені заняття та дорогих серцю людей.



Стор. 8

### ЧИ ВАЖЛИВО КУЛЬТИВУВАТИ ЕМПАТІЮ В МЕДИЦИНІ?



Живемо у складний час глобальних цивілізаційних викликів і потреба в людяності, добрі, емпатії необхідна людям. Особливо це стосується медицини та освіти. Половина українців вважає, що медичним працівникам не вистачає вміння співчувати. Але закликати до людяності, людиноцентризованості, співчуття не дуже й спрацьовують, бо не всі фахівці володіють емпатичними інструментами.

## ЗДОБУВАЧІ ТНМУ ОТРИМАЛИ СТУДЕНТСЬКІ КВИТКИ

Понад 600 здобувачів освіти ТНМУ, які вступили на перший рік навчання, вже отримали студентські квитки. Вже стало традицією, що наш університет – одним з перших у Тернополі видає студентські квитки. Довгоочікувані документи були видані студентам 19 вересня завдяки злагодженій роботі приймальної комісії, деканатів відповідних факультетів, навчального відділу ТНМУ та підприємства з виготовлення студентських квитків на основі фотокомп'ютерних технологій.

Технологія виготовлення студентських квитків досить складна та вимагає плідної, вираженої співпраці кількох відділів. Студентські квитки державного зразка формують в Єдиній державній електронній базі з питань освіти, що дозволяє використовувати студентський квиток для електронної ідентифікації особи та підтвердження права на пільгу. Видачу студентських квитків поклада-

но на працівників деканатів медичного, стоматологічного, фармацевтичного факультетів, факультету іноземних студентів та ННІ медсестринства. Отримання студентських квитків дозволяє студентам ТНМУ відвідувати бібліотеки, читальні зали, гуртожитки, займатися в тренажерних залах і перебувати в інших приміщеннях закладу вищої освіти, а також користуватися пільговим проїздом у громадському транспорті.

Формування списків здобувачів освіти, які переведені з іншого ЗВО, вийшли з академічної відпустки чи загубили студентський квиток, проводять за відповідною службовою запискою з деканату на навчальний відділ. У досить стислі терміни здобувачі освіти мають змогу отримати цей документ.

**Андрій МАШТАЛІР,**  
керівник навчального відділу

## ВИКЛАДАЧІ ТА СТУДЕНТИ ПРОВОДИЛИ МАЙСТЕР-КЛАСИ ДЛЯ УСІХ ОХОЧИХ

Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини ТНМУ Віктор Шацький разом зі студентами другого курсу медичного факультету Юлією Ковальчук, Анною Липов'як (ММ-

EGGS 2.0), яка об'єднала цивільних і ветеранів у спільну спортивну команду.

«IRON EGGS 2.0» цього року відбувся у мальовничих Заліщиках у Верхньому парку на березі Дністра. Головна мета заходу – повернення ветеранів на спортивні майданчики.

Такі заходи нагадують людям про справжній подвиг наших військових, допомагають соціальній адаптації ветеранів, їхній інтеграції в мирне життя, забезпечують нові джерела підтримки та мотивації. Спільні тренування зміцнюють командний дух, об'єднують учасників і дозволяють спільно ставити нові цілі.

Викладачі та студенти університету проводили майстер-класи для всіх охочих, вчили учасників заходу правильній базовій підтримці життєдіяльності та методів зупинки критичних кровотеч.

**Інформацію та світліну надав  
Віктор ШАЦЬКИЙ**



229), Денисом Демихом (ММ-227) та асистентом кафедри екстреної та симуляційної медицини Нестором Трачем спільно зі студентками-парамедиками Єлизаветою Вільчинською, Марією Климів і Віталіною Сулимою (Пбв-332) взяли участь у масштабній події «IRON

## НАВЧАЮТЬ ЦИВІЛЬНИХ ОСНОВАМ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

У Центрі симуляційного навчання ТНМУ відбувся черговий тренінг-навчання цивільних у рамках втілення міжнародного проекту «Тренінг і поширення навичок з надання невідкладної допомоги для вищих навчальних закладів та представників громад, які проживають у зонах ризику бойових дій в Україні та Грузії (LIFESTRAND)» програми Erasmus+.

Учасниками тренінгу були студенти Тернопільського національного педагогічного університету та нашого вишу, мешканці обласного центру, працівники Мельниці-Подільського інтернату.

Навчання проводили інструктори проекту «LIFESTRAND» – студенти ТНМУ Тетяна Бенедюк, Назарій Крулик, Віталіна Сулима, які викладали теоретичні основи, демонстрували виконання навичок за основними напрямками надання домедичної допомоги постраждалим. Бажання курсантів навчатися та відпрацювати навички було неймовірним. У своїх відгуках вони підкресливали необхідність набуття таких знань і навичок для цивільних у такий непростий для нашої країни час.

**Надія ПАСЯКА**

## ОГОЛОШЕННЯ

### ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ОГОЛОШУЄ КОНКУРС НА ЗАМІЩЕННЯ ПОСАД:

#### НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

– завідувача кафедри української мови – 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук та/або вчене звання доцента чи професора відповідно до профілю кафедри; стаж науково-педагогічної роботи не менше 5 (п'яти) років;

– завідувача кафедри хірургії № 1 з урологією, малоінвазивною хірургією імені Л.Я. Ковальчука – 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук та/або вчене звання доцента чи професора відповідно до профілю кафедри; стаж науково-педагогічної роботи не менше 5 (п'яти) років;

вищу (першу) кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

– доцента закладу вищої освіти кафедри анатомії людини – 1 посада;

– доцента закладу вищої освіти кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання – 1 посада;

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вчене звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника) чи доцента;

стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотири) роки.

– старшого викладача закладу вищої освіти кафедри фармакології з клінічною фармакологією – 1 посада;

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук;

стаж науково-педагогічної роботи не менше 3 (три) роки.

– доцента закладу вищої освіти кафедри патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною – 1 посада;

– доцента закладу вищої освіти кафедри невідкладної медичної допомоги – 1 посада;

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вчене звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника);

стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотири) роки;

кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

– асистента кафедри анатомії людини – 1 посада;

**Вимоги до претендентів:** повна

вища освіта відповідного напрямку підготовки: магістр або спеціаліст;

наявність наукового ступеня кандидата наук (доктора філософії або доктора наук);

стаж науково-педагогічної роботи не вимагається.

– асистента кафедри акушерства та гінекології № 1 – 1 посада;

– асистента кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією, шкірними та венеричними хворобами – 1 посада;

– асистента кафедри неврології – 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повна вища освіта відповідного напрямку підготовки: магістр або спеціаліст;

наявність наукового ступеня кандидата наук (доктора філософії або доктора наук);

стаж науково-педагогічної роботи не вимагається;

кваліфікаційну лікарську категорію або сертифікат лікаря-спеціаліста за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

#### НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

– доцента закладу вищої освіти кафедри клінічної фармації – 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вчене звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника);

стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотири) роки;

кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

#### НА СТОМАТОЛОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:

– доцента закладу вищої освіти кафедри терапевтичної стоматології – 1 посада;

– доцента закладу вищої освіти кафедри дитячої стоматології – 1 посада;

**Вимоги до претендентів:** повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вчене звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника);

стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотири) роки;

кваліфікаційну лікарську категорію за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

– асистента кафедри терапевтичної стоматології – 1 посада.

**Вимоги до претендентів:** повна вища освіта відповідного напрямку підготовки: магістр або спеціаліст;

наявність наукового ступеня кандидата наук (доктора філософії або доктора наук);

стаж науково-педагогічної роботи не вимагається;

кваліфікаційну лікарську категорію або сертифікат лікаря-спеціаліста за спеціальністю, що відповідає профілю клініки.

**Термін подачі документів – один місяць з дня оголошення.**

#### Звертатися:

46001 м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1,  
Тернопільський національний  
медичний університет  
імені І.Я. Горбачевського  
МОЗ України,  
відділ кадрів, тел. 52-14-64.

# «ВІН ЗАСЛУГОВУВАВ ЦЬОГО ЗВАННЯ ЩЕ ЗА ЖИТТЯ»

## ПАМ'ЯТІ ГЕРОЯ УКРАЇНИ, ВИПУСКНИКА ТНМУ СЕРГІЯ КОНОВАЛА

**6 квітня 2024 року, захищаючи нашу країну від російської навали, під час виконання бойового завдання поблизу міста Часів Яр на Донеччині загинув тернополянин Сергій Коновал. 23 серпня 2024 року Указом Президента України за особисту мужність і героїзм, виявлені у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України, самовіддане служіння українському народові Коновалу Сергію Сергійовичу було присвоєно звання Герой України з удостоєнням ордена «Золота Зірка» (посмертно).**

«Однозначно, він заслуговував цього звання ще за життя, – переконана дружина Сергія Ольга Коновал, – та, на жаль, отримав його посмертно. Втім, це велика частина мого плану вшанування чоловіка». Як зізнається Ольга, процедура присвоєння звання Героя України – непростий шлях для людини, яка взялася за це. І впродовж цих чотирьох з половиною місяців їй довелося пройти його: потрібно було написати дуже багато текстів-звернень, поспілкуватися з побратимами, із сім'єю та сформулювати все це в одне велике подання. Насправді їй було досить важко, та Ольга впоралася, бо прийняла рішення гордо нести славу про життя й діяльність свого чоловіка, розповідати світові якомога більше про нього.

Сергій Коновал закінчив наш університет 2015 року. Навчався на стоматологічному факультеті. Коли навесні 2014-го в Україні з'явилися «зелені чоловічки» й розпочалася антитерористична операція, він невдовзі приєднався до парамедиків добровольчого медичного батальйону «Госпітальєри». Впродовж 2014-2015 років, надаючи бійцям допомогу, по кілька місяців перебував у Пісках, Щасті, Станиці-Луганській. І водночас навчався на п'ятому курсі. Звісно, документально це все було узгоджено належним чином. Але ж п'ятий курс, останній семестр, багато пропусків, могли виникнути проблеми з навчанням... «Лише не у Сергія! – мовить декан стоматологічного факультету, доцентка Світлана Бойцянук. – Він був дуже здібним, організованим, дисциплінованим, вивчення матеріалу йому давалося легко, тож, незважаючи на те, що його поїздки на схід України були доволі тривалими, потім Сергій все швидко наздоганяв».

Утім, повертаючись додому,

він не лише вчився, а й активно проводив просвітницьку роботу, зокрема, серед одногрупників та однокурсників. До слова, як зауважує Світлана Бойцянук, студенти курсу, де навчався Сергій Коновал, мали особли-



**Герой України Сергій КОНОВАЛ**

во міцну й свідому громадянську позицію. Серед його випускників – і учасники Майдану, і учасники АТО, і воїни, які нині захищають нас на фронті. «З цими студентами, – пригадує Світлана Іванівна, – можна було не просто спілкуватися, а й цікаво дискутувати на різні історичні та політичні теми». Сергій завжди з особливим запалом долучався до таких дискусій, адже він не був фахівцем лише однієї галузі – крім стоматології, його дуже цікавили історія України, становлення нашої державності, культура, спорт, туризм і багато іншого. Сергій Коновал був дуже багатогранною особистістю. Тож йому вдавалося поєднувати й навчання, й поїздки на схід, й громадську роботу. Без жодних проблем він виконав навчальний план та успішно склав державну атестацію, отримавши диплом лікаря-стоматолога.

Упродовж наступних років Світлана Бойцянук мала із Сергієм зустрічі і випадкові, і заплановані. Якось зустріла його після участі у велопробігу «Чумацький шлях». Тоді, 2018 року, разом з українськими велосипедистами Сергій Коновал подолав 10 тисяч кілометрів на іншому континенті – у США та Канаді. Основною метою цього заходу було зібрати кошти для сім'ї переселенців з Донеччини, які всиновили 13 дітей. Водночас учасники велопробігу попу-

ляризували серед іноземців Україну, доносили їм правду про події, що в нас відбуваються. «З яким захопленням Сергій розповідав мені про свою просвітницьку роботу! – пригадує Світлана Бойцянук. – Він наче змінювався при цьому: починав усміхатися, світлитися, в нього очі горіли! Було видно, що людина живе цією справою». Залюбки ділився Сергій також власними планами. Зокрема, розповідав, як він створював 2019 року «Дім ветерана» – простір для бійців, ветеранів та їхніх сімей, запрошував прийти у гості, подивитися. У Сергія було багато ідей та задумів. Рідний факультет теж намагався максимально його підтримувати, докладаючись до зборів на потреби військових. «Востаннє ми бачилися із Сергієм перед його освідченням Олі – влітку 2023-ого, – із сумтком каже Світлана Бойцянук. – У січні

2024-ого вони поборалися, а через три місяці до нас прийшла ця жахлива звістка: у бліндаж, де перебував Сергій та його заступник Тарас Петришин, потрапив ворожий снаряд».

З 2015 року Сергій Коновал був командиром 6-ої резервної сотні Добровольчого українського корпусу «Правий Сектор». Коли розпочалося повномасштабне вторгнення, першого ж його дня, 24 лютого, Норд (позивний Сергія Коновала) разом з побратимами з «Правого Сектора» вирушив на фронт. Брав участь у визволенні Києва, Чернігова, Харкова та інших міст України, воював на різних напрямках Донеччини.

З тернополянкою Ольгою Данченко Сергій познайомився у квітні 2022 року в містечку з мальовничою назвою Барвінкове, що на Харківщині. Оля приїхала туди як волонтерка. «Приїхала на чотири дні – й залишаюся досі. Незважаючи на те, що Сергія вже немає, я все одно працюю з його підрозділом». Ольга зізнається, що вже з першого дня знайомства вони зрозуміли, що хочуть бути разом, що вони сім'я. Вони разом працювали, разом відпочивали, безмежно кохали одне одного та підтримували в усіх починаннях.

Олине серце Сергій полонив з першого погляду. Практично відразу вона зуміла побачити в ньому справжню мужність поєднану з неймовірним спокоєм,

упевненість у собі, безмежну доброту й при тому – розважливості і відвагу. Сергій дуже швидко приймав правильні рішення. Він горю стояв за кожного свого побратима, за кожного бійця. Завжди відстоював ідею та дотримувався всіх своїх життєвих принципів. З ним було легко домовлятися й творити разом. Людина-позитив, у якій в житті завжди все було добре, що б там не сталося. Він знав, що вихід завжди є. «Однією з улюблених Сергієвих фраз, яку він часто мені повторював, була: «У нас все добре, доки ми живі», – розповідає Ольга Коновал. – Так і було... Доки в нас всі були живі, в нас було все добре».

Що дає їй натхнення, сили нині, коли Сергія немає фізично поруч? «Це наше величезне кохання, це пам'ять, – ділиться Оля. – Гадаю, якби в нашій сім'ї склалося навпаки, якби не стало мене, залишився він, я б дуже хотіла, щоб він ось так діяв, як дію зараз я. Щоб він жив пам'яттю, але жив свідоме адек-



**Герой України Сергій КОНОВАЛ з дружиною Ольгою**

ватне життя, і щоб він продовжував усе те, про що ми з ним так багато і так глибоко мріяли. У нас було дуже багато планів, які ми часто й дуже детально обговорювали! Я чітко знаю, як це все має бути, тому й втілюю їх. Завжди повторюю собі, що маю гідно нести звання дружини офіцера та дружини Героя України. Недаремно ми обрали одне одного серед мільйонів інших людей. Ми були подібні, ми дивилися в один бік, ми кохали одне одного й це все я маю далі нести одна в життя за двох».

Ольга наголошує, що Сергій

Коновал був не лише легендарним командиром бойового підрозділу «Сталева сотня» 2-ої роти 2-ого стрілецького батальйону 67-ої механізованої бригади Добровольчого українського корпусу, а взагалі феноменально різнобічно розвинутою людиною. Крім стоматологічного фаху в нашому університеті, він також здобув спеціальність «Політологія» в ЗУНУ. Вільно спілкувався англійською, займався спортом, особистим розвитком, дуже багато подорожував, особливо обожнював мандрівки на велосипеді. Надзвичайно багато свого ресурсу також вкладав у розвиток молоді: організовував вишколи, патріотичні табори, збори, лекції, гутірки, створив у Тернополі вже згаданий «Дім ветерана» – місце, де ветерани можуть знайти різноманітну підтримку. «Сергій просто любив це життя й дуже любив нашу країну, – мовить Ольга Коновал. – І робив все для того, аби вона була вільна, незалежна та розвивалася».

Ольга продовжує чоловікові справи та втілює в життя його ідеї. Зокрема, передусім разом з командою підтримує діяльність «Дому ветерана». Започаткувала також масштабне виробництво FPV-дронів – це була мрія Сергія Коновала. Назвала його на честь чоловіка: «Nord Drop». Опікується «Сталевою сотнею» – й нині з чоловіковим підрозділом на Донеччині,

підтримує його волонтерською допомогою. Робить прикраси з гілз і продає їх. Отримані кошти спрямовує на потреби рідного підрозділу. Має просвітницькі зустрічі з молоддю – з тернопільськими учнями та студентами. З ТНМУ Ольга Коновал тісно співпрацює, зокрема, долучається до добродійного форуму «MedTalk», який організовує наша аспірантка Юлія Бандрівська разом з командою студентів нашого вишу.

Ольга також заснувала стипендію та створила благодійний фонд імені Сергія Коновала. Першу стипендію, що підтримує дітей та молодь, які мають активну громадську позицію, вже видали. «Хочу, щоб таких стипендій було багато в усій Україні. І не лише в Україні, – зауважує Ольга Коновал. – Хочу, щоб ім'я Сергія звучало. Впевнена, що будуть фільми та книги про нього. Попереду на мене чекає багато роботи, але Сергій дав мені таку віру й упевненість у ньому, в мені і в нас, що я обов'язково впораюся. Пам'ять про Сергія Коновала житиме!».

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**  
Світлина з особистого архіву  
Ольги Коновал

# УПЕРШЕ ЗА П'ЯТЬ РОКІВ БАТЬКО Й СИН ЗУСТРІЛИСЯ У... ЛІКАРНЯНІЙ ПАЛАТІ

**Уродженець мальовничого міста Борщів Євстахій Столярчук не бачив свого сина Дмитра з 2021 року, відколи той пішов на чинну службу до Національної гвардії України. І ось уперше за п'ять років батько й син зустрілися у... лікарняній палаті торакального відділення Тернопільської обласної клінічної лікарні.**

Воювали на різних напрямках, отримали поранення, після надання на місцях необхідної медичної допомоги були скеровані продовжувати лікування в Тернопільській обласній лікарні – цілком випадково. «Краще ми зустрілися б за інших обставин, – попри все, усміхається Дмитро Столярчук. – Але так сталося, що обоє були поранені. У мене неважке поранення, а ось татові пощастило трохи менше. І так звела нас доля, що аж зустрілися в одній лікарні».

«Так, обставини зустрічі не з найприємніших, але оптимальні в тому сенсі, що обидва залишилися живі», – слушно зауважує завідувач торакального відділення Тернопільської обласної клінічної лікарні, доцент кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені Л.Я. Ковальчука Віталій Мальований.

Пріоритетний напрям роботи торакального відділення – надання спеціалізованої допомоги хворим з патологією, захворюваннями та травмами органів грудної клітки: легень, серця, стравоходу, шлунку та діафрагми, а також проведення консультацій, планових та ургентних оперативних втручань. Утім, після повномасштабного вторгнення росії в Україну у лютому 2022 року фахівці відділення допомагають не лише цивільним, які звертаються з проблемами органів грудної клітки, а й активно лікують наших бійців. Упродовж цього часу у відділенні пролікували кількості пацієнтів з мінно-вибуховою травмою та вогнепальними пораненнями. Як правило, у них поєднана травма: грудна клітка та верхні або нижні кінцівки, грудна клітка й живіт.

В Євстахія та Дмитра Столярчуків, як розповідає їхній лікар-куратор, хірургиня торакального відділення обласної клінічної лікарні Марія Саноцька, травматологічні ушкодження внаслідок вогнепального поранення. В батька – перелом стегна та голілки, у сина – дрібні уламкові поранення ноги.

Євстахія Столярчука мобілізували на службу до Збройних сил України 13 лютого цього року. Пройшов навчання за кордоном, курси командирів в Україні, після чого служив у со-

му батальйоні 61-ої окремої механізованої бригади, був командиром першого відділення. Разом з побратимами воював на одному з напрямків, де, власне, й отримав вогнепальне поранення в ногу та плече. Насамперед його прооперували у Сумах, потім продовжили лікування в Києві, а наприкінці вересня перевели до Тернополя. Вже тут фахівці нашої обласної лікарні поставили Євстахію Івановичу в ногу пластину. Триває післяопераційний період, ноги ще не згинає, тож наразі батько – на двох милицях. А син – на одній милиці.

2021 року Дмитро Столярчук, як уже згадано вище, пішов на

Даг» знають: якщо команда Дмитра на позиціях – вони прикриті. «Хлопці довіряють нам, вони в нас впевнені. І ми водночас робимо все для того, щоб їх не розчарувати. Адже часто від злагодженості та професійності наших дій безпосередньо залежить їхнє життя», – зауважує Дмитро Столярчук. Зізнається, що війна змусила його переосмислити цінність людського життя. Він став серйознішим, розважливішим, дисциплінованішим навіть в елементарних речах.

Вогнепальне уламкове поранення Дмитро отримав кілька тижнів тому внаслідок нещасного випадку: коли розвантажувач

Богу, в мене неважке поранення: декілька уламків. Тож з милицею цілком нормально може пересуватися», – з усмішкою каже Дмитро. Звичайно, ще буде реабілітація, також хоче побачитися з усіма рідними, а тоді планує повертатися на фронт: «Треба збирати до купи екіпаж, працювати, літати далі. Хлопці ж теж поранені, але телефонують, чекають».

Перебуванням, лікуванням і ставленням медичного персоналу в торакальному відділенні і Євстахій Іванович, і Дмитро надзвичайно задоволені. Кажуть, що до них у палату постійно заходять, запитують, що потрібно. «Ставлення лікарів –

дуже тепле та скрупульозне, – наголошує Дмитро. – Сказали мені, що обов'язково маю пройти УЗД, КТ. Відповідаю, що наче немає такої потреби. Але ж ні, кажуть: ти повернувся з передової – треба тебе цілковито обстежити».

Завідувач торакального відділення Віталій Мальований переконаний, що лише так і повинно бути. Водночас зауважує, що переважна більшість військових ставляться до своїх поранень не так критично, якими вони є насправді. І це дає можливість їм швидше одужувати, адже якби вони надто заглибливалися у власну проблему, ретельно аналізували ситуацію, їхня реакція була б цілком іншою. «На переможцях рани краще загоюються, – мовить Віталій Мальований. – Вони не задумуються над своїм станом, у них зовсім інші думки – про фронт, про побратимів. Вважаю, що для одужання це більше позитивний момент, аніж негативний. На їхньому лікуванні зосередимося ми, лікарі».

Оскільки в торакальному відділенні нині перебувають пацієнти з мінно-вибуховими травмами, то й оперативні втручання тут проводять нетипові, цікаві з фахової точки зору як для лікарів, так і студентів ТНМУ, особливо тих, які у майбутньому бачать себе хірургами. Віталій Мальований зауважує, що зараз, за його спостереженнями, в наших студентів з'явилася потужна мотивація й у навчанні, й у здобутті професії. Вони дуже широко займаються волонтерською діяльністю, зокрема й у торакальному відділенні. Коли сюди доправляють пацієнтів-військовослуж-

бовців – удень чи вночі, студенти завжди тут є. Вони допомагають у перев'язувальній, виконують функції молодшого медичного персоналу. Віталій Васильович пригадує, що на початку повномасштабного вторгнення потяг з пораненими бійцями прибував у Тернопіль щотижня о 4-й ранку, щоразу відділення приймало чимало пацієнтів, тож допомога студентів-волонтерів була дуже вагомим. Власне, як і тепер. «Здобуваючи цей досвід, вони водночас мають чому та для чого вчитися, а ми маємо їм що показати», – мовить Віталій Мальований.

Дуже багато пацієнтів-військових з комбінованими пораненнями грудної клітки та черевної порожнини з пошкодженням діафрагми й з випадом органів черевної порожнини внаслідок пошкодження діафрагми в грудну порожнину. Спочатку, 2022-ого, видаляючи сторонні тіла з м'яких тканин, грудної клітки, легень або середостіння, медики кожен підписували й навіть зберігали в ординаторській. Тепер просто фотографують. Сторонні тіла – це не лише металеві уламки, а й кулі калібру 5.45 і 7.62, що завдають надзвичайно глибоких проникаючих поранень із серйозними проблемними ускладненнями. «І нині, – розповідає Марія Саноцька, – лікарі-хірурги торакального відділення знаходять металеві уламки й кулі й у перикарді, й у середостінні, у легенях, й у самій плевральній порожнині. Багато поранень стаються внаслідок потрапляння куль поза бронезилет, переважно це верхній плечовий пояс – лопаткові ділянки з великими масивними дефектами м'яких тканин. Тож доводиться лікувати множинні рани поєднаних травм: і кінцівок, і грудної клітки, і черевної порожнини». Вмілі руки та добрі серця наших лікарів-суперпрофесіоналів роблять усе можливе й неможливе, щоб військові якомога швидше одужували та поверталися у стрій. Адже більшість з них, як і Дмитро Столярчук, після поранення знову поспішають на фронт. Дмитро зізнається, що вже трохи відчуває і моральну, і фізичну втому, але поіншому не може: потрібно далі захищати рідну Україну.

На запитання, яка підтримка військовим найбільше потрібна від нас – українців, які перебувають у тилу, Євстахій та Дмитро Столярчуки щиро відповідають, що підтримку від людей дуже відчувають: і гуманітарну від волонтерів, і ось, як зараз, дуже фахову й людяну – від медичних працівників. Закликають же нас не допускати між собою розбрату та вірити в нашу Перемогу.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА**  
Світлина авторки



(Зліва направо) командир відділення 61-ої окремої механізованої бригади Євстахій СТОЛЯРЧУК, завідувач торакального відділення Тернопільської обласної клінічної лікарні, доцент кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені Л.Я. Ковальчука Віталій МАЛЬОВАНІЙ, командир відділення ударних БпЛА бригади «Кара-Даг» Дмитро СТОЛЯРЧУК

чинну службу до Національної гвардії України. Коли розпочалася повномасштабна війна, підписав контракт з 15-тою бригадою оперативного призначення імені Героя України лейтенанта Богдана Завади, яка є з'єднанням Національної гвардії України. У рамках кампанії «Гвардія наступу» 15-та бригада отримала назву «Кара-Даг» на честь однойменної гори в Криму.

Спочатку Дмитро служив у взводі спеціального призначення, виконував певні завдання. Потім пройшов навчання, отримавши перший сертифікат на пілотування квадрокоптера «Mavic» та перший сертифікат на пілотування FPV-дронів. Нині він – командир відділення ударних БпЛА. «І звичайно, сам пілотую дрони, разом з побратимами літаємо, працюємо. І досить непогано нам це вдається», – скромно усміхається Дмитро. «Має син і нагороди, – з гордістю мовить Євстахій Іванович, – зокрема, «Золотий хрест». Бійці-піхотинці бригади «Кара-

ли снаряди – вибухнула граната. Після лікування в Дніпрі Дмитра Столярчука скерували в Тернопільську обласну лікарню. Уявіть його здивування й радість, коли він дізнався, що сюди водночас прибув на лікування й батько!

Як так сталося, що за п'ять років вони побачилися вперше? Звичайно, спілкування постійно підтримували: завдяки мобільному зв'язку, через соціальні мережі. А ось піти у відпустку, щоб побачити рідних, Дмитрові все ніяк не вдавалося. Адже, як зауважує його батько, командир відділення завжди старається насамперед відправити своїх підлеглих, аніж піти сам. Скажімо, в їхнього водія захворіла мати, тож поступився відпусткою йому. В інших побратимів теж з'являлися вагомі причини. Вже торік восени мав ось-ось поїхати додому, аж раптом відпустки призупинили, адже бійців відправили на навчання за кордон.

«І ось аж за таких обставин нам вдалося зустрітися. Дякува-

# РУСЛАНА ХРУСТАВКА: «ВІДЧУТТЯ ДОСЯГНУТОЇ МЕТИ МОТИВУЄ МЕНЕ РУХАТИСЯ ДАЛІ»

**Студентка п'ятого курсу медичного факультету Руслана Хруставка переконана, що будь-яка волонтерська робота є дуже цінною, адже несе допомогу тим, хто її потребує. Особливо важлива вона впродовж останніх років, у часі повномасштабного вторгнення. Тож Руслана за покликом серця не лише долучається до волонтерських проєктів, що вже існують у нашому університеті, а й створює власні.**

**– Які риси студентки ТНМУ Руслани Хруставки допоможуть їй стати справжньою лікаркою?**

– Це, мабуть, комунікабельність, наполегливість, дисциплінованість і певною мірою скрупульозність.

**– Якщо б вам довелося відрекомендувати себе людині, яка бачить вас вперше, що розповіли б насамперед?**

– Насамперед я б відрекомендувалася. А далі все залежатиме від людини й середовища, в якому це відбуватиметься.

**– Як повномасштабна війна змінила ваш світогляд і життя?**

– Життя загалом не змінилося, радше змінилося ставлення до нього. Війна дала мені розуміння пріоритетності, а також неважливості матеріальних речей. Найважливіше нині для мене – це життя, здоров'я та рідні люди поруч.

**– Ви активно долучаєтеся до волонтерської роботи університету, особливо проєктів, пов'язаних з допомогою нашим військовим. Який з-поміж них для вас найважливіший?**

– Передусім зауважу, що для мене будь-яка волонтерська діяльність є важливою, адже несе за собою допомогу тим, хто її потребує. У наш час це особливо цінно.

З перших курсів навчання в ТНМУ я є учасницею команди проєкту «Скринька хоробрості», що має на меті подарувати приємні емоції діткам, які борються з онкологічними захворюваннями. Після кожної болючої процедури дитя має змогу обрати для себе із скриньки іграшку, яка бодай трошки дозволить полегшити неприємні відчуття від медичної маніпуляції, що була напередодні.

Навесні цього року разом з колегою Мирославом Федоровичем організувала ініціативу «Наліпка хоробрості». Кожен невеликий внесок за таку наліпку допомагав поповнити «Скриньку хоробрості» й таким чином зібрати кошти на придбання іграшок для дітей, які перебувають на лікуванні в гематологічному відділенні Терно-

пільської міської дитячої лікарні.

Ще один проєкт «Светр розпусти – клубок ниток на ЗСУ зроби», який я зініціювала в нашому університеті торішнього листопада, спрямований на допомогу для наших захисників і пов'язаний з теплом. Ідея полягає в розпусканні плетених светрів на нитки, що стають матеріалом для теплих шкарпеток військовим. Оскільки зараз надворі вже знову осінь, помітно холодає, особливо вночі, нашим завданням є зробити так, щоб ноги наших воїнів були в теплі. Наразі маємо велику потребу як і у светрах, так і у волонтерах, які допомогли б розпускати їх. Тому буду дуже вдячна, якщо

вця, бо кожен вихід з цього лабіринту – маленький крок до пізнання самого себе.

**– Чи обрали вже для себе конкретні напрями наукових досліджень?**

– Наразі мене цікавлять різні напрями: від патоморфології й до клінічних дисциплін. Брала участь у конгресі студентів і молодих учених «Майбутнє за наукою» в нашому університеті, їздила на наукову конференцію, що відбувалася в Ужгороді, в онлайн-форматі доєднувалася також до міжнародних наукових конференцій. Гадаю, що продовжуватиму власні сили в науці й надалі.

**– Знаю, ви долучалися також і до просвітницької роботи?**



серед читачів знайдуться ті, хто долучиться до нашої команди.

**– В яких ще напрямах позанавчальної роботи берете участь? Що спонукає вас до цього?**

– Значну частину свого часу я приділяю також науковій роботі. Зізнаюся, належу до таких людей, які намагаються робити все ідеально та зрозуміти найменшу деталь кожного складного процесу. Наш же організм – надзвичайно складна система з безліччю різних механізмів і взаємопов'язаних явищ, які ще й не до кінця вивчені. Тож мати справу з наукою, захоплюватися нею, заглиблюватися – це щоразу проходить заплутаний лабіринт. Цей шлях доволі складний, проте саме в цьому постійному пошуку й полягає справжнє задоволення науко-

– Так, проводили з колегами лекції, зокрема, на тему харчування для учнів тернопільських шкіл. Завжди важливо для мене було побачити, як діти реагують, розказати їм щось більш цікаве та корисне, а особливо поспілкуватися наприкінці лекції, коли в них з'являлися запитання. Інколи бувало доволі важко втримати їхню увагу, тож доводилося постаратися знайти для цього якийсь оригінальний підхід. Тішуся, що мені це вдавалося. Словом, це був дуже цінний досвід.

**– Часто кажуть, що навчатися в медичному виші особливо важко. Погоджуєтеся з такою думкою?**

– Не можу бути цілком об'єктивною, відповідаючи на це запитання, бо не навчалася в закладах освіти, що не пов'язані

з медициною. Проте справді навчання в медичному університеті складне. Йдеться не лише про отримання диплома, а про постійний процес самовдосконалення, адже лікар повинен безперервно навчатися, слідувати за новими дослідженнями та технологіями. Це вимагає не лише дисципліни, а й справжньої любові до своєї професії.

**– Як вам вдається поєднувати навчання, активну громадську та наукову діяльність? Які секрети вашого особистого тайм-менеджменту?**

– Чесно кажучи, секретів немає, бо не завжди це вдається. Проте, щоб поєднати ці сфери, необхідно розставити пріоритети. Важливо також створити комфортне робоче місце й мінімізувати відволікання. Але, мабуть, найголовніше те, що потрібно просто любити свою справу. Адже коли подобається те, чим займаєшся, знаходити час на все стає набагато легше.

**– Чому обрали для навчання саме ТНМУ?**

– Коли на момент вступу обирала університет, то опиралася як на враження знайомих, які навчалися в тому чи іншому виші, так і на відгуки в інтернеті. Найкращим вибором став Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського, й дуже рада, що не помилилася.

**– Що найбільше вразило вас у ТНМУ та що було найскладнішим, коли щойно вступили?**

– Напевно, найбільше мене вразило тепле ставлення викладачів до студентів. Особливо запам'яталося звернення «шановні колеги», яке одразу створювало атмосферу взаємоповаги й знижувало напругу перших занять, коли всі відчували певне хвилювання. Найскладнішим же для мене було адаптуватися до онлайн-навчання, що на той час у нас було, та великого обсягу інформації, особливо в перші тижні.

**– Які поради з власного досвіду дали б нинішнім першокурсникам?**

– Не бійтеся ставити запитання викладачам, якщо щось не розумієте. Знайомтеся зі студентами старших курсів, у них для вас завжди знайдеться багато корисних порад. І не забувайте про власне здоров'я: добре спіть, збалансовано харчуйтеся та обов'язково знаходьте час на відпочинок.

**– Як ви любите відпочивати?**

– Для мене одним з найкращих способів відпочинку є заняття спортом. Фізична активність допомагає мені не лише підтримувати тіло в тонусі, а й знімати стрес і покращувати настрій.

Та, мабуть, найбільше люблю просто повалитися в ліжку та добре виспатися.

**– Коли зрозуміли, що хочете пов'язати життя саме з медициною?**

– Мій шлях в царині медицини розпочався ще у Чортківському на той час державному медичному коледжі, де і зародилися мої теплі почуття до цієї науки. Саме там зрозуміла, що хочу вивчати медицину глибше, тому й вступила до нашого навчального закладу вищої освіти.

**– Чому вирішили вступити у медичний коледж? До слова, ви уродженка Чорткова?**

– Так, я народилася в Чортківському районі. Зізнаюся, після закінчення дев'ятого класу не знала куди вступати. Ми з татом їздили в різні коледжі на День відкритих дверей, щоб ознайомитися із закладами та професіями, які в них можна здобути. Саме у Чортківському медичному коледжі мені дуже припала до душі атмосфера. На той час я ще не була остаточно впевнена, що медицина – це моє. Вирішила для себе: якщо мені не сподобається, то після другого курсу, склавши ЗНО, оберу іншу спеціальність і вступлю деінде. Проте навчання мені сподобалося, медицина зацікавила, тож вирішила продовжити поглиблювати свої знання й вміння у цій галузі. І не помилилася.

**– Вже визначилися зі спеціальністю?**

– Медицина неймовірно різноманітна. Кожне її відгалуження мене захоплює по-своєму. Звісно, є напрями, що мені більше до вподоби, є такі, що менше подобаються. Втім, про свій вибір наразі ще не можу сказати щось конкретно. Та попереду насичені й не менш цікаві два роки навчання, які, впевнена, допоможуть мені остаточно визначитися з майбутньою спеціалізацією.

**– Запитання-фантазія: якщо б ви могли мандрувати в часі, куди б відправилися та чому?**

– Оскільки мене цікавить історія, то я, безсумнівно, хотіла б побувати у різних епохах існування нашого світу. Дізнатися, як жили люди, які були цінності в той чи інший час, який лад. Як ми всі знаємо, історію пишуть переможці. Тож мені було б дуже цікаво взяти, як все було насправді.

**– Що вас надихає та додає сили у складні моменти?**

– Мабуть, відчуття того, що моя праця не марна, а приносить результати. Коли бачиш, як твої зусилля втілюються в життя, як твої ідеї стають реальністю, це надає неймовірного поштовху до нових звершень. Це відчуття досягнутої мети, навіть маленької, мотивує рухатися далі та прагнути до більшого.

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

– Людей. Щирих, відкритих і неймовірно талановитих.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА  
Світлина з особистого архіву  
Руслани Хруставки

**Цього разу запросили до розмови в нашій «Вітальні» доктора фармацевтичних наук, доцентку кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТНМУ Марію Шанайду. У вересні вона відзначила ювілей, але є ще одна дуже особлива в її житті вереснева дата – це початок трудовою шляху на новоствореному фармацевтичному факультеті. За 23 роки науково-педагогічної діяльності Марія Іванівна стала успішною науковицею. Це підтверджують її досягнення – понад 200 наукових праць, серед яких 48 статей у журналах, що індексуються в наукометричній базі Scopus, патенти на винаходи та корисні моделі. Її індекс Гірша в базі Scopus – 19. А ще членство в редколегіях кількох міжнародних наукових журналів, продуктивні закордонні стажування. Можна було б іще та іще цитувати її професійні досягнення, але цього разу розмова також про особисте – сім'ю, смаки, улюблені заняття та дорогих серцю людей.**

## «МРІЯЛА ПРАЦЮВАТИ НА ШОКОЛАДНІЙ ФАБРИЦІ»

– Сердечно вітаємо, Маріє Іванівно, з ювілейним днем народження. Зазвичай до ювілею люди отримують багато подарунків, а який вам найбільше до душі?

– Для мене всі особливі, бо подаровані найдорожчими людьми. Дуже люблю читати, тому мені часто дарують книжки. Останніми роками з'явилася чудова опція – подарункові сертифікати. Її перевага в тому,



Марія ШАНАЙДА (АДАМІВ)  
(с-ще Козова, липень 1984 р.)

що можна вибрати не лише ту книгу, яка для тебе буде цікава, але насолодитися відвідинками книжкової крамниці. Їх у Тернополі зараз багато й коли потрапляю туди, то просто розкошую в книжковому царстві, сповна віддаюся насолоді «спілкування» з новими авторами. Звісно, як кожна жінка, люблю прикраси, але не фанатично, й коли чоловік дарує мені якісь ювелірні вироби, то, певна річ, приємно. Звичайно, є в моєму арсеналі подарунків – парфуми, люблю розрізняти та впізнавати розмаїті аромати, напевно, вже як фармацевт.

– Ви народилися чудовою осінньою порою, маєте якісь особливі емоції до цієї порою року?

– Осінь у мене на другому місці після весни, але за моїм характером і уподобаннями саме вересень збалансовує всі мої відчуття. Це мій улюблений місяць. Час, коли природа сти-

шує свою ходу, дуже комфортна погода, лагідне сонечко, ще тепле повітря. Попереду – завершальні золоті акорди осені. А зараз ще можна сповна насолоджуватися. У кожного своя осінь. Моя осінь – це час натхнення для душі та теплих емоційних спогадів, філіжанка кави чи горнятко трав'яного чаю, цікава книга, світлина у старому альбомі, нові й вже трохи призабуті.

– Так романтично. Про що мріяли в дитинстві, юності?

– Якщо пригадати мої «професійні» мрії, то їх було чимало. В дитинстві дуже хотіла працювати на шоколадній фабриці й бажано на керівній посаді, аби мати необмежений доступ до цукерок. Ці настрої в мене розвинулися завдяки старшому братові, який навчався в Чорткові в медичному училищі й щоразу, коли приїздив додому, привозив мені гарний пакуночок цукерок місцевої шоколадної фабрики. Спочатку він вручав мені ці солодощі, а вже потім я ділилася ними з татом, мамою, бабусяю. Розповідаю зараз про це, а в душі з'являються такі теплі промінчики цих незабутніх дитячих літ. Згодом, коли вже закінчила третій клас, з'явилася нова ідея – піти працювати в аптеку. Провізором була мамина сестра, до якої я часто заходила й мене просто заворожувала ця аптекарська атмосфера. У старших класах почали вивчати біологію, згодом – хімію, які стали моїми улюбленими предметами. Брала участь в учнівських олімпіадах, де навіть призові місця займала. Так з'явилася мотивація обрати щось наближене до природничого напрямку. На сімейній раді вирішили, що найкращою альтернативою буде Тернопільський педагогічний університет – і додому близьенько, і доволі непогану репутацію мав цей виш. Але то не був головний чинник – насправді я душею відчула, що викладання біології та хімії буде мені чимось дуже близьким і зрозумілим.

– А як же мрія про фармацевтику?

– Вона зреалізувалася, але дещо пізніше. Кажуть, якщо в житті щось має бути твоїм, то воно обов'язково відбудеться, навіть через багато років. Я прийшла в ТНМУ, коли щойно створювали фармацевтичний факультет. У травні захистила кандидатську дисертацію, а вже

# Доктор фармацевтичних наук Марія ШАНАЙДА:



Отримані результати, їх тлумачення та бачення подальших перспектив наукових досліджень з обраного напрямку знайшли повну підтримку в членів спецради, де я захищалася, та сприяли налагодженню подальшої співпраці з науковцями світового рівня.

– Переглядала вашу біографію й зауважила, що саме у вересні ви прийшли в наш університет...

– Позаяк закінчила інститут з відзнакою, тому одразу ж отримала скерування до аспірантури. Справа в тому, що на той час мала свою сім'ю, тож очна форма, як гадала, не для мене, а от на заочній зможу і синочку час приділити, і виконувати дисертаційне дослідження з ботаніки. Через п'ять років завершила ці дослідження й, власне, перед захистом дисертації, коли в нашому університеті створювали фармацевта факультет, змінила місце праці. Проїшла шлях від асистентки, старшої викладачки до доцентки кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою. Тішуща, що зустріла в нашому медуніверситеті чимало колег-однодумців.

– Ви успішно зреалізували власний потенціал в професії,

у вересні тодішній ректор Леонід Якимович Ковальчук запропонував мені та ще чотирьом викладачам нашого університету поїхати на навчання, бо ж виникла потреба саме у дипломованих фахівцях з фармацевтичної освіти. А в мене сім'я, синочок маленький. Зрозуміло, що непросто було поєднувати роботу та навчання, проте здобула фармацевтичну освіту в одному з найтоповіших вишів України – Національному фармацевтичному університеті у Харкові. Шкода лише, що ворог практично кожного дня нещадно бомбить це місто, серце німіє.

Навчання у Харкові стало для мене другою студентською юністю, яку подарувала доля. Це був вже усвідомлений студентський період, так його називаю. Навчання в педагогічному університеті чомусь дуже швидко промайнуло, як у калейдоскопі – в 17 років вступила без жодних виснажливих перипетій, бо мала золоту медаль і на «відмінно» склала один іспит з біології, а через п'ять років вже й диплом отримала.

Щиро вдячна Богові, що мала багато чудових вчителів і наставників під час навчання в школі та університетах – усіх і не перелічити. Як мовиться, кожен, хто чогось досягнув у житті, має кому за це дякувати. З великою теплотою згадую однокласників та однокласників, з багатьма підтримую дружні стосунки дотепер.

– Розкажіть, будь ласка, про докторську дисертацію, яку ви захистили за спеціальністю «Фармацевтична хімія та фармакогнозія».

– Це було не так давно, 2021 року. Проведення численних досліджень та підготовка до її захисту зайняли багато років, і це не була «легка прогулянка стежками науки». Чимало фітохімічних аналізів рослин я проводила за кордоном, де є добра матеріально-технічна база.



Марія ШАНАЙДА (АДАМІВ) з батьком Іваном АДАМІВИМ, мамою Іванною АДАМІВ і братом Степаном АДАМІВИМ (березень 1987 р.)

збулися практично всі ваші наміри, але основу, напевно, заклали батьки?

– Так. У мене були чудові батьки, які відкрили для мене простір для творчості, самореалізації, розвитку. Батько працював інженером, мама – вчителька. Мешкали ми у селі Козівка тодішнього Козівського району. У сім'ї завжди була в пріоритеті тяга до знань, чогось нового, незвіданого. Батьки намагалися зацікавити, а не змусити, тому щодо майбутньої професії ми з братом мали вільний вибір. Мені подобали-

ся хімія та біологія, і це було очевидним, отож вони на цьому ставили наголос, усіляко цю мою пристрасть підтримували. Пригадалися роки, коли батьки виписували журнал «Наука і суспільство», ми прочитували його від першої сторінки до останньої, й у кожного були свої улюблені рубрики. А потім обговорювали – в брата з батьком були свої теми, у нас з мамою свої, або ж навпаки, напевно, це й були перші цеглини фундаменту мого наукового шляху. Довгими зимовими вечорами тато навчав нас з братом гри у шахи. Як виявилось, досить успішно, бо пам'ятаю, як третьокласницею перемогла на районних змаганнях. Уже згодом зрозуміла, наскільки це заняття сприяло розвитку логічного мислення. З особливою теплотою пригадую своє навчання в музичній школі, де моїми інструментами були гітара та акордеон.

Згадуючи навчання у восьмирічній школі, зазначаю, що вона була невеличка, в кожному класі не більше 15 учнів, але, незважаючи на таку «мінімалізацію», нам дали гарні знання, бо вчителі були чудові. Коли ж я перейшла до середньої школи у Козові, то там вже помітніше проявилася моя схильність до природничих наук. Згадалося, як вчителька математики Марія Сидорівна одного разу запита-

ла, чи не планую вступати на фізмат, адже я мала гарні успіхи з математики. Мені стало якось незручно, бо не знала, як коректно відповісти, що найбільше люблю зовсім не математику.

– Складається враження, що ви були зразковою дитиною й у батьків не було жодних проблем, як іноді трапляється з розбишаками чи непослухами...

– Так, я була відповідальною та слухняною дівчинкою, яку «не соромно в гості взяти», бо всі знали, що вона нічого не накоїть.

# «КОЖЕН, ХТО ЧОГОСЬ ДОСЯГНУВ У ЖИТТІ, МАЄ КОМУ ЗА ЦЕ ДЯКУВАТИ»

Батьки виховували нас власним прикладом. Давали нам, звичайно, якісь настанови чи поради, яких ми дотримувалися у спілкуванні в родинному колі та з друзями. У батька улюбленою була така повчальна фраза: «Сперечатися та дискутувати можна, а от гніватися – ніколи!». Зміст цих слів повною мірою зрозуміла вже в дорослому віці, коли прочитала в одному трактаті, що образа – це великий гріх і перша ознака гордині. Бо коли в нашому серці живе образа, то в нас не може бути ні любові, ні смирення, ні мудрості. Здається, все так просто в цьому житті: позбудемося гордині – піде образливість, а на її місце прийде співчуття та любов до ближнього. Цього батьківського заповіту я намагаюся завжди дотримуватися. А щодо слухняності, то це та риса, яку мені, навпаки, все життя доводиться переборювати, бо важко іноді сказати «ні!», відмовити та відстояти власну позицію, тому повсякчас вчуся цього.

## – З нинішнім поколінням студентів це, мабуть, непросто?

– Різні трапляється, я розумію про що ви, тож коли потрібно вибудувати якісь межі зі студентською аудиторією, то навчилася це робити одразу. Дію доказовими методами, але так, щоб не образити власних почуттів людини й використовую такі інструменти, як жарт, усмішка. Взагалі ж я захоплююся сучасним поколінням, бо вони позбавлені комплексів своїх батьків, уміють відкрито висловлювати те, що думають. Не завальовують, не соромляться,



**Марія ШАНАЙДА (третя ліворуч) у родинному колі: (зліва направо) син Юрій, невістка Юлія, батько Іван АДАМІВ, мати Іванна Адамів і брат Степан АДАМІВ із сім'єю (серпень 2020 р.)**

авторитет і почасти запитую його думку перед прийняттям важливих рішень. Він лікар-стоматолог, займається також наукою. Часто дослухаюся й думки студентів, молодших за віком колег і не соромлюся цього.

## «ЗАХОПЛЕННЯ РОСЛИНАМИ В МЕНЕ ВІД МАМИ»

### – Студенти із задоволенням вивчають дисципліни, які викладаєте?

– Судячи з того, які вони активні та зацікавлені на заняттях, то, гадаю, що так. Я викладаю фармацевтичну ботаніку, це основний мій курс ось уже понад 20 років. Останніми роками долучилися ще й «Ресурсознавство лікарських рослин» і вибіркова дисципліна «Лікарські рослини

світової медицини». Останні три роки багато часу зайняла розробка лекцій, підготовка до практичних занять, тестових завдань, але це був дуже цікавий для мене процес. Вважаю, якщо викладачеві цікава дисципліна, яку він викладає, то він і студентів зможе захопити своїм предметом. Коли у викладача горять очі, то й у студентів вони світяться. Вони люблять нестандартну подачу матеріалу. Щедро ділюся досвідом, здобутим за кордоном під час наукових стажувань і конференцій, тому і наукові квести проводжу, і якісь дискусійні теми порушую, бо коли є рух ідей, думок, знань, то це завжди цікаво. Наприклад, як і мені, так і студентам дуже подобається тема «Спеції» на вибірковій дисципліні. Це те, що близьке кожному з нас і про що чимало знають й студенти, але коли ми почали вивчати склад приправ, скажімо, «Хмелі-сунелі» чи «Карі», то з'ясовується ще стільки нового й незвіданого. Це й притягує увагу студентів до ана-

лізу хімічного складу лікарських рослин і нутрієнтів. Про їх вплив на організм хлопці та дівчата ще більше хочуть дізнатися, тому завжди є чимало студентів фармацевтичного факультету, які мають бажання проводити фармакогностичні дослідження рослин і виконувати кваліфікаційні роботи під моїм наставництвом.

### – Хто вам прищепив любов до ботаніки?

– Захоплення рослинами (як лікарськими, так і декоративними) в мене від мами, яка все життя вчителювала – викладала біологію та хімію в школі. Біля хати в неї ще з років юності був чудовий доглянутий квітник, він і тепер викликає захоплення в сусідів і знайомих. Моя пристрасть до рослин перетворилася в таке собі професійне захоплення – пошук цікавих видів і сортів рослин (найбільше цікавлять ефіроолійні), а відтак – вивчення можливості їхнього культивування та подальших наукових фармакогностичних досліджень. До речі, мама мого чоловіка Надія Дмитрівна також є фахівцем з рослин, в неї на дачній ділянці є чимало лікарських видів і ми ділимо з нею це захоплення.

### – Де берете енергію, черпаете ідеї та поповнюєте свій науковий потенціал?

– Справжнє натхнення отримую від спілкування в чудовій міжнародній команді науковців з України, Польщі, Словаччини, Норвегії, Італії та низки інших країн з проведення наукових досліджень і підготовки статей. Наша плідна співпраця впродовж останніх років увінчалася публікацією чималої кількості статей у престижних наукових журналах. Вони мають доволі високий рівень цитувань, що свідчить про визнання в науковому світі. Хочеться зазначити, що в нашому університеті запроваджено рейтингове оцінювання діяльності викладачів, де передбачене гарне матеріальне заохочення за високі показники наукової діяльності. На мій погляд, це дуже ефективний

інструмент мотивації до наукових активностей – живемо ж у матеріальному світі. До слова, ТНМУ чи не єдиний медичний університет в Україні, де запроваджено таку практику. Деякі мої колеги з інших ЗВО, коли дізнаються про це, дуже дивуються.

### – Крім наукової діяльності, що приносить вам задоволення?

– Відвідування ботанічних садів – в Україні та за кордоном. Це ще одне моє захоплення, адже там у концентрованому вигляді зосереджені тисячі видів екзотичних рослин – як в умовах відкритого ґрунту, так і в оранжереях. Багато де встигла побувати ще до настання пандемії. Цього літа вийшла трохи кумедна ситуація: колеги з міста Катівце під час мого перебування за програмою академічної мобільності Еразмус+ запропонували на вихідних провести екскурсію до ботанічного саду в будь-якому куточку Польщі – той, який я сама оберу. Вони були неабияк здивовані, коли дізналися, що найвідоміші ботанічні сади Польщі я вже встигла відвідати – у Вроцлаві, Кракові, Любліні,

Туристичні культурологічні маршрути також обожаю – цього літа під час стажування у Словаччині на вихідних побувала ще й у Кракові та Відні, відвідала музеї, місцеві архітектурні пам'ятки. Але навіть після будь-якого насиченого відпочинку все-таки хочу «перезавантажитися» з книжкою. Це мій емоційний відпочинок. Читаю багато й різнопланових авторів. Нещодавно перечитувала «Дванадцять обручів» Юрія Андруховича, і наче наново її відкрила для себе. До речі, завдяки любові до вивчення іноземних мов, останніми роками маю вже змогу читати твори англійською та польською мовами в оригіналі.

### – Чоловік поділяє ваші захоплення читанням?

– Гадаю, що поділяє, бо одного разу на книжковому форумі у Львові, який ми багато років поспіль відвідували, купив для мене понад десяток книжок – як подарунок до дня народження, бо цей захід завжди проводився на початку осені. Він знає, що це приносить мені духовну насолоду, тож хотів зробити приємність. З чоловіком я



**Марія ШАНАЙДА із сином Юрієм і чоловіком Володимиром у НОК «Червона калина» (липень 2014 р.)**

тому обрала для оглядин парки Катівце.

### – Як зазвичай перезавантажуєтесь та де ваші місця для релаксу?

– Якщо йдеться про активний відпочинок, то водойма для мене найкраще місце, вода збирає всі негативні емоції, яких у нас в часи війни назбиралося чимало. Коли їду за кордон, то найперше, про що запитую у місцевих, чи є неподалік басейн? Люблю довгі піші прогулянки. Любимо також з братом Степаном і друзями сім'ями поїхати в гори, вдалося навіть Говерлу підкорити. Оскільки брат живе в Одесі, то маємо змогу насолоджуватися відпочинком на березі Чорного моря.

познайомилася ще у студентські роки, якось він забіг до своєї сестри в гуртожиток, щоб передати ліки, так і познайомилися, а згодом й одружилися. Мені здається, що студентське кохання найміцніше. Ми обоє намагаємося з гумором ставитися до різних життєвих ситуацій – де лише можливо, і це нас рятує від «сварок за дрібниці» та «зациклення» на побутових труднощах.

### – Про що ваші мрії?

– Гадаю, що мрія в усіх українців зараз єдина – якнайшвидше вигнати ненависного ворога з нашої землі, так хочеться, щоб настав Переможний для нашої нації Мир.

**Лариса ЛУКАШУК**



**Марія ШАНАЙДА з кураторською групою фармацевтичного факультету (вересень 2017 р.)**

мовляв, що люди скажуть, а стійкі у власній позиції, лише важливо, як вчив Юлій Цезар, не перейти Рубікон. До речі, над вашою пропозицією щодо інтерв'ю я ще б довго роздумувала, якби не син. Його «Ти хоча б спробуй!» розвіяли всі мої сумніви. Взагалі ж Юрій для мене

# ЧИ ВАЖЛИВО КУЛЬТИВУВАТИ ЕМПАТІЮ В МЕДИЦИНІ?

**Живемо у складний час глобальних цивілізаційних викликів і потреба в людяності, добрі, емпатії необхідна людям. Особливо це стосується медицини та освіти. Половина українців вважає, що медичним працівникам не вистачає вміння співчувати. Але заклик до людяності, людиноцентризованості, співчуття не дуже й спрацьовують, бо не всі фахівці володіють емпатичними інструментами.**

«Доволі часто стикаємося з тим, що і лікарі, і викладачі, і, звісно, студенти не завжди вникають у зміст цих понять і головне – не відчують потреби в цьому. Саме тому університетський «Центр вдосконалення педагогічної та фахової майстерності викладачів» за підтримки українсько-швейцарського проекту «Розвиток медичної освіти в Україні» організував педагогічний тренінг для викладачів нашого університету, де навчали емпатії, – каже доцентка кафедри терапії та сімейної медицини ТНМУ, викладачка вибіркової дисципліни «Людяність та емпатія в роботі медика» Ірина БОРОВИК. – Щоправда, більшість слухачів спочатку не дуже й осмислили, навіть такі вишколи, коли всі й так знають, як проявити співчуття, людяність, милосердя до пацієнта».

Дехто взагалі з недовірою на це відреагував, мовляв, то не є актуальна тема й навіщо нам час витрачати, коли всі, хто навчається в медичному виші, й так емпатичні? Лікарі на старті теж були не в захопленні, бо кожен день з пацієнтами, тому й так знають, що хворому треба. Насправді ж це дуже велика омана та проблема сучасної медицини, бо всі люди різні – ми всі по-різному мислимо, в кожного з нас своя картина сприйняття світу, власні цінності та потреби. Пацієнти зі схожими діагнозами можуть мати цілком протилежні потреби відповідно до своїх внутрішніх переконань, залежно від того, де вони мешкають, ким і де працюють та й навіть, ким відчують себе у суспільстві. Отож завданням спікерів було змінити цей стереотип «верховенства», коли викладач студентам, а лікарі пацієнтам часто диктують власні «правила гри», бо ж наділені правом керувати процесом. Де-факто – це ніби й так. Адже і лікарю, і викладачеві відведена головна роль, яку вони покликані чітко виконувати. Але як тоді бути з потребами так званого отримувача послуг, який завдяки глобальній мережі, став нині надзвичайно

обізнаним щодо хвороб, способів їх лікування? Сучасний пацієнт хоче розуміти, наприклад, чому для подолання його недуги обрано саме ці ліки.



Доцентка кафедри терапії та сімейної медицини ТНМУ, викладачка вибіркової дисципліни «Людяність та емпатія в роботі медика» Ірина БОРОВИК

Лікар же не завжди до цього готовий, бо взагалі не бачить сенсу щось пояснювати: «Купуй препарат – і крапка!» Тоді часто й виникає проблема довіри між лікарем і пацієнтом, без якої про якісне лікування й мови бути не може. Отож потрібно шукати нові підходи, які ґрунтувалися б на співвідношенні свободи пацієнта та опіки над ним лікаря. Традиційна патерналистська модель взаємостосунків, коли лікар пацієнтові – батько й цілком усе за нього вирішує, та яка нині ще збереглася у вітчизняних закладах охорони здоров'я, потрохи своє відживає. Виправдати її можна лише у випадках, які потребують чіткості дій та рішень лікаря, скажімо, в медицині невідкладних станів.

## ЗДАТНІСТЬ ПОСТАВИТИ СЕБЕ НА МІСЦЕ ІНШОЇ ЛЮДИНИ

За словами Ірини Боровик, йдеться наразі вже про передові сучасні моделі взаємовідносин «лікар-пацієнт» – колегіального, партнерського, орієнтованого на людину типу, які побудовані за принципом: чого хоче пацієнт, що для нього в пріоритеті? Лікар повинен розпізнати та ідентифікувати бажання свого клієнта, визначити, що ж для нього є цінним, підійшовши вже згодом до індивідуального плану лікування саме цього недужого. Зрозуміло, що з'ясувати і потреби, і бажання людини за тих визначених на прийом 15 хвилин не кожен лікар зуміє, але для цього існують науково доведені технології та інструменти, покликані, власне, допомогти лікарю, який їх використовува-

тиме. Це найперше – добрі комунікативні здібності та навички, зокрема, використання відкритих запитань – що вас бентежить, чому виникла така потреба? Наступний крок – потрібно перевірити, чи правильно лікар зрозумів те, про що розповів пацієнт, бо інколи різні люди по-різному сприймають одну й ту ж інформацію. Під час такого комунікування лікарю варто визначити, які ж зі скарг пацієнта є найбільш важливими, можливо, навіть щось деталізувати для себе. Існують ще й складні комунікації, коли пацієнт вже прийшов наляканий – страшилками з інтернет-ресурсів або ж невтішим діагнозом з результатами лабораторних досліджень і це викликало страх, сльози. Така ситуація

потребує добрих комунікативних навичок та емпатії. Більшість чомусь сприймає це поняття на кшталт співчуття чи співпереживання, хоча це не так. Насправді ж емпатія – це здатність поставити себе на місце іншої людини, подивитися її очима, відчутти її серцем. Є ще термін клінічна емпатія, який базується на вмінні розпізнати емоції пацієнта, осягнути його стан і продемонструвати власне розуміння, але в жодному разі не осуджувати. Взагалі ж емпатичні інструменти виходять лікаря в багатьох ситуаціях. Скажімо, батьки не налаштовані проводити дитині щеплення. І лікар, використовуючи засоби емпатії, може спокійно, без зайвого поспіху та залякування переконати їх у протилежному. «Методи, яких ми навчаємо наших студентів, – каже Ірина Боровик, – дозволяють ще й запобігти конфліктам, уникнути подальших конфронтацій, налагодити ефективний контакт, а відтак зберегти довіру пацієнта. Звісно, це нелегко й потребує чималих зусиль. І в нашій тренерській команді був тривалий етап апробації, пошук ефективних методів, інструментів емпатії, що існують нині у світі, бо ж усі люди різні та аж ніяк не ідеальні, але всі пацієнти заслуговують на визнання, розуміння та на любов. Це дуже важливі компоненти й те, про

що я завжди нагадую своїм студентам. Бо почасти ми чомусь сприймаємо інших людей з погляду власних життєвих чи професійних цінностей, перебираємо їхній емоційний стан на себе, що є дуже великою оманю для клініциста, тому потрібно про це пам'ятати, аби добре оволодіти атрибутами емпатійної комунікації».

## ІНСТРУМЕНТИ ДОПОМОГИ

У сфері охорони здоров'я часто ототожнюють поняття співчуття, співпереживання та емпатії. Яскравим прикладом є повідомлення про невтішну новину, коли лікарю доводиться розповідати пацієнтові про невиліковну хворобу тощо. Зрозуміло, що без співчуття, співпереживання клініцисту не обійтися, але коли йдеться про емпатію, то тут розмова має перейти в інше русло: чи можу й чим вам допомогти, в який спосіб маю подбати про ваш стан? І це вже рівень емпатичного спілкування. Дуже важливо також, аби майбутні лікарів навчали інструментам емпатичної допомоги не психологи, педагоги, а клініцисти, бо добре знають контент, в якому працюватимуть майбутні фахівці. В

ного законодавства, а ще активно дискутувати, обговорювати сучасні проблеми медичної допомоги. Це те місце, де кожен студент має змогу поділитися своєю думкою, воно й не дивно, бо кожен з нас хоче бути там, де його слухають, чують і підтримують.

Упродовж останніх років багато розмов точиться про штучний інтелект, діджиталізацію, нейромережі, які просочуються в усі сфери нашого життя, зокрема, й медицину. Мовляв, уже грядуть ті часи, коли техніка замінить живого лікаря. Чому б і ні? Навіть нещодавно трансплантологи США провели пересадку легень пацієнтові з допомогою робота-хірурга, без жодного втручання людини. Гарна новина, але щодо емпатичних здібностей, то тут робот живому лікарю не конкурент, бо жоден робот у світі не замінить особистісного контакту медика з пацієнтом – теплої щирої усмішки, співчуття, уваги, готовності завжди прийти на допомогу. Це було та залишиться основою мистецтва лікування, як далеко б не забігали вперед сучасні технології в медицині. Тож пам'ятаймо про це, навчаючи студентів.

Ще одне питання, яке нині активно обговорюють у медичних колах: чи не призведе лікарська емпатія до емоційного вигорання? На що Ірина Боровик дає чітку відповідь: емпатія потрібна не лише пацієнтам, але, власне, самому лікарю. Володіння інструментами клінічної емпатії – це навпаки



Першокурсники під час вивчення дисципліни «Людяність та емпатія в роботі медика»

Тернопільському національному медичному університеті ім. Івана Горбачевського задля цього серед вибірових дисциплін створили курс «Людяність та емпатія в роботі медика». І студенти молодших курсів, для яких, власне, й організують такі навчання, нині доволі охоче обирають цю дисципліну, бо для них – це найкоротший шлях до пацієнта. Вони кажуть, що на початкових курсах мало клінічних дисциплін, а «Людяність та емпатія в роботі медика» дозволяє їм глибше пізнати особливості роботи в клініці, вивчити психологічні аспекти комунікації з пацієнтами, правові норми чинного медич-

профілактика емоційного вигорання на роботі. Бо коли в лікаря є гарна співпраця з пацієнтом, основана на довірі, коли пацієнт бере участь у прийнятті рішень і медпрацівник задоволений результатами власної праці, то й емоційного вигорання не буде. Спілкування з пацієнтами робить лікарів наповненішими та щасливішими.

І наостанок: на широких просторах інтернет-мережі зустрівся такий вислів: «Якби люди були емпатичними від народження, то світ виглядав би по-іншому». Чи не так? Що ж, вчимося бути емпатами!

Лариса ЛУКАЦУК



# ІНГІБІТОРИ ПРОТОННОЇ ПОМПИ У СУЧАСНІЙ КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

**Інгібітори протонної помпи (ІПП) є одними з найбільш вживаних препаратів у клініці внутрішньої медицини як в Україні, так і за кордоном. У США, наприклад, спостерігається тенденція до зростання застосування ІПП серед більшості населення: загальна частка пацієнтів, які користуються цими ліками, збільшилася від 3,70 % у 2002-2003 роках до 6,73 % у 2016-2017 р. У США омепразол був восьмим за частотою призначення ліків 2019 року з понад 52 мільйонами рецептів. У багатьох країнах світу деякі ІПП віднесені до безрецептурних ліків, зокрема у США омепразол у дозуванні 20 мг можна придбати без рецепта.**

На фармацевтичному ринку нашої держави налічується майже 60 торговельних назв ліків групи ІПП, доступних для застосування, серед яких найбільш чисельними були препарати омепразолу та пантопразолу, 11 та 14 найменувань відповідно. Асортимент препаратів ІПП був представлений переважно ліками іноземного виробництва, їх частка складала майже 85 %. Головну роль серед країн-імпортерів відіграла Індія (до 42 %). Українські виробники, яких налічувалося шість фірм, займали другу позицію на ринку з часткою 15 % та пропонували переважно препарати омепразолу.

Історія інгібіторів протонної помпи розпочинається з 1979 року, коли був синтезований перший представник цього класу – омепразол, який 1988 року був уперше представлений в Римі на конгресі гастроентерологів і рекомендований до використання при кислотозалежних захворюваннях. ІПП прийшли на заміну блокаторів H<sub>2</sub>-гістамінових рецепторів, їх перевагами є оптимальна антисекреторна активність – здатність протягом тривалішого часу підтримувати рівень рН  $\geq 4$  і як наслідок блокувати добову продукцію соляної кислоти на 80-90 %, що забезпечує більш швидкий та повний ефект, відсутність тахіфілаксії, хороший профіль безпеки, можливість використання для дітей, які старші 1 року. Для ІПП також притаманними є гастропротекторний, антиоксидатний, проти-запальний, антиапоптический та антинекротичний ефекти.

Наразі в Україні дозволені до використання шість представників ІПП: омепразол, лансопразол, пантопразол, рабепразол, езомепразол і декслан-

сопразол, усі вони належать до групи бензімідазолів. Омепразол, а також лансопразол є представниками ІПП I покоління, у середині 90-х років минулого століття було синтезовано препарати II покоління – пантопразол і рабепразол. Езомепразол та декслансопразол, синтезовані у 2001 та 2009 роках відповідно, належать до стереоізомерів ІПП та характеризуються вищою біологічною активністю.

Наразі ІПП добре зарекомендували себе для лікування гастроєзофагельної рефлюксної хвороби (ГЕРХ), функціональної диспепсії, у складі ерадикаційної терапії *Helicobacter pylori*, при хронічних гастритах і дванадцятипалої кишки, для запобігання пептичних виразок у пацієнтів, які приймають нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП) та / або аспірин, профілактики стресових виразок. Нещодавні дані також свідчать, що терапія високими дозами сприяє зменшенню дисплазії та аденокарциноми при стравоході Баррета, показана при синдромі Золінгера-Елісона. Медикаментозна профілактика НПЗП-гастропатій рекомендується пацієнтам, які мають два та більше фактори ризику (старші 65 років, приймають високі дози НПЗП або одночасно з ацетилсаліциловою кислотою, антикоагулянтами чи глюкокортикоїдами, в анамнезі виразкова хвороба з ускладненнями, куріння). В практиці фармацевта згідно з протоколами застосовується омепразол в дозі 10 мг для лікування печії.

За хімічною структурою ІПП є слабкими основами, які всмоктуються в проксимальному відділі тонкої кишки. Будучи проліками в електрично нейтральному неактивному стані ІПП, легко проникають крізь біологічні мембрани. Після всмоктування в кровообіг, зв'язування з білками плазми більше, ніж на 95 %, ІПП транспортуються до активованих парієтальних клітин слизової оболонки шлунка, перетворюючись у сульфенові кислоти і/або сульфенамід. Потім ці сполуки ковалентно (незворотно) зв'язуються з цистеїновими залишками на «шлунковій» H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-АТФ-азі, що зумовлює зупинку переміщення іонів водню у просвіт залоз шлунка, інгібуючи виділення соляної кислоти. Ефект триває, доки не будуть синтезовані нові помпи (до 36 годин). Незважаючи на короткий період напіввиведення (від 30 хв. до 3 год.), ІПП мають триваліший кислотосупресивний ефект відносно блокаторів H<sub>2</sub>-гістамінових рецепторів, що зумов-

овлено часом, необхідним для синтезу та вбудовування нових протонних помп у мембрану обкладкових клітин. Отже, вплив ІПП на організм проходить в кілька етапів: всмоктування в тонкій кишці, накопичення у секреторних каналцях обкладкових клітин шлунка, активація під дією соляної кислоти, утворення необоротної зв'язки з цистеїновими залишками протонних помп. ІПП пригнічують базальну та стимульовану секрецію соляної кислоти. ІПП необхідно приймати за пів години до їди, щоб до моменту активації помп у крові була достатня концентрація лікарського препарату. Біотрансформація ІПП відбувається в печінці за участі цитохрому P450, у понад 80 % випадків у цьому беруть участь два ізоферменти – CYP3A4 та

пада, особливостями метаболізму, характером взаємодії з лікарськими засобами, формою випуску.

Стандартна доза ІПП при лікуванні кислотозалежних захворювань становить: омепразол 20 мг, езомепразол 20 мг, лансопразол 30 мг, пантопразол 40 мг або рабепразол 20 мг.

За «Настановою 00187. Пептична виразка, інфекція *Helicobacter pylori* та хронічний гастрит» до складу антихелікобактерної терапії включають один з ІПП у стандартній дозі двічі на добу. Надалі, при H. pylori-позитивній пептичній виразці, гастропатії, асоційованій з прийомом НПЗП, та за відсутності ускладнень після проведення антихелікобактерної терапії призначається ІПП у стандартній дозі впродовж 14-28 днів залежно від локалізації



Малюнок 13 <https://www.apteka.ua>

CYP2C19 шляхом гідроксилювання та деалкілювання. Утворені неактивні метаболіти виводяться з організму з калом і сечею.

Задля запобігання передчасній активації та розкладанню під впливом соляної кислоти шлунка ліки «упаковані» в гастрорезистентні пігулки, желатинові капсули або покриті гранули у вигляді порошку для суспензії. Існують також парентеральні форми лансопразолу, пантопразолу та езомепразолу. Парентеральний шлях призначення ІПП застосовується при неможливості перорального прийому (виразкова кровотеча, виражені прояви ГЕРХ тощо).

Клінічна ефективність препаратів ІПП визначається швидкістю транзиту по ШКТ, особливостями всмоктування та первинного метаболізму в печінці, ступенем та тривалістю кислотосупресії, особливо в нічний період. Незважаючи на схожу молекулярну структуру та однаковий механізм дії, ІПП різняться рН-селективністю, біодоступністю, швидкістю настання ефекту та тривалістю напівроз-

пептичної виразки. Додатково можуть бути призначені сукральфат, вісмуту субцитрат. При H. pylori-негативній пептичній виразці та за відсутності ускладнень призначають ІПП у стандартних дозах упродовж 3-4 тижнів при дуоденальній локалізації виразки, 4-8 тижнів – при виразках шлунка. Аналогічні підходи до застосування ІПП при лікуванні хронічного гастриту. «Настановою 00170. Гастроєзофагельна рефлюксна хвороба» встановлено мінімальні терапевтичні дози для різних ІПП, які полегшують симптоми ГЕРХ: езомепразол 20 мг, омепразол 20 мг, лансопразол 15 мг, пантопразол 40 мг і рабепразол по 20 мг один раз на день. Після періоду лікування 8-12 тижнів дозу знижують. При важкому перебігу ГЕРХ ІПП призначають двічі на добу. Тривалість лікування визначають індивідуально.

Задля профілактики ураження слизової ШКТ при лікуванні НПЗП застосовують стандартні дози ІПП 1 раз на добу. При лікуванні хронічного панкреатиту рекомендується застосування ІПП у стандартній дозі при не-

достатній ефективності замісної ферментної терапії.

Субтипи ферменту H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-АТФ-ази знаходяться також в епітелії кишківника, нирок, жовчних проток, гематоенцефалічного бар'єру, рогівки, гладких м'язях, ендотелії судин, остеокластах, макрофагах, нейтрофілах, лімфоцитах, клітинних органелах з кислим середовищем, чим можуть визначитися побічні ефекти ІПП. За роки використання ІПП зібрано чималу доказову базу їх безпеки та дієвості. З неспецифічних побічних ефектів при застосуванні ІПП найчастіше виникають нудота, блювання, відрижка, здуття та біль у животі, закреп чи діарея, головний біль, підвищення рівня трансаміназ, запаморочення, висип. При прийомі рабепразолу на тлі значної сонячної інсоляції зафіксовано його дуже рідкісну побічну дію – розвиток підгострої шкірної форми системного червоного вовчака. Іншими, менш поширеними побічними ефектами ІПП, є міопатія, гіпомagneмія, анемія, дефіцит мікроелементів. Водночас останні дослідження щодо тривалого їх застосування виявили потенційні побічні ефекти, включаючи ризик переломів, пневмонії, діареї, викликаной *Clostridium difficile*, гіпомagneмії, дефіциту вітаміну B<sub>12</sub>, хронічної хвороби нирок і деменції. Крім того, місцеві ефекти тривалого використання ІПП включають атрофічний гастрит внаслідок тривалого пригнічення секреції кислоти, гіпергастринемії, хронічна інфекція H. pylori та розвиток поліпів шлунка.

При застосуванні ІПП необхідно пам'ятати, що зростання рН у проксимальному відділі тонкої кишки, що виникає при їх прийомі, впливає на біодоступність деяких ліків, зменшуючи або збільшуючи їх абсорбцію, що потрібно враховувати у схемі терапії пацієнта. Зокрема, зафіксовано зниження всмоктування L-тироксину, леводопи, кетоконазолу, цефподоксиму, що призводить до зниження ефективності названих ліків і зростання ніфедипіну, дигоксину, панкреатичних ферментів. Треба також враховувати, що метаболізуються ІПП за участі CYP2C19, як і значна кількість інших лікарських засобів, а саме антидепресанти, транквілізатори (есциталопрам, сертралін, венлафаксин, амітриптілін, діазепам тощо), міорелаксанти, антиконвульсанти, гормональні контрацептиви, серцеві препарати (пропарол, ніфедипін), антикоагулянти та антиагреганти (варфарин, клопидогрель), що потрібно враховувати при одночасному їх призначенні.

Таким чином, інгібітори протонної помпи застосовують у медичній практиці як основні лікарські засоби під час фармакотерапії кислотозалежних захворювань завдяки високій ефективності та належному рівні безпеки.

**Олена САМОГАЛЬСЬКА,  
завідувачка кафедри  
клінічної фармації,  
професорка**

# ХРИСТИНА ГОСПОДАРСЬКА: «ХОЧЕТЬСЯ ПІЗНАТИ ЦІЛИЙ СВІТ»

**Готуючи до друку цей матеріал, замислилася: а що ж допомагає людям відчувати радість життя? І одразу ж прийшла відповідь – цікаві захоплення. Вони дозволяють нам сприймати цей світ, як безмежний простір для пошуку, яскравих вражень і відчуттів.**

**У житті засновниці приватного медичного центру Христини Господарської, крім медичної практики, особливе місце займають улюблені заняття – мандри Україною та світом і дегустування вин.**

## «У МАНДРІВНИКІВ, ЯК У САМУРАЇВ, – КОЖЕН МАЄ СВІЙ ШЛЯХ»

– Пані Христіно, коли відчули, що подорожі – це ваше?

– Напевно, ще в ранньому дитинстві. Бабуся, татова мама, часто брала мене до Львова, коли їхала провідати своїх брата й сестру, чи навідувалася до друзів і родичів у Борщеві та Бучачі. Мені в тих подорожах було цікаве все – люди, їхні розмови, нові місця, нова їжа... Психологи стверджують, що якраз у віці 4-6 років формуються пристрасті й захоплення.

У підлітковому віці кожна, навіть невеличка поїздка, була для мене подією й святом. Наразі вже маємо достовірну інформацію про те, що вчені відкрили «мандрівний ген». Його носії просто жити не можуть без подорожів. Мабуть, мені пощастило отримати його у спадок, бо вже відвідала 71 країну. Для мене мандрівка – це не пляж з лежачком і територія готелю із системою «all inclusive». Мандрівка – це коли блюкаю найпотасмнішими куточками країни, відкриваю для себе характер людей, споживаю лише місцеву їжу, п'ю місцеві напої та наповнююся атмосферою цієї країни.

– Чи є подорожі, які вам найбільш близькі по духу? Скажімо, якісь особливі експедиції, що найбільше запам'яталися?

– Як неможливо переплутати людей у своєму житті, так само я ніколи не сплутаю враження та спогади про країни. Напевно, легше пригадати кілька тривіальних поїздок, бо такі теж мали місце. Є мандрівки, які були настільки екзотичними, що дехто із знайомих просто не зрозумів їх. Траплялися деякі цілком несподівані, ніби сюрпризи долі, наприклад, я подала заявку в групу до Екватору та на Галапагоси, а згодом дізналася, що, крім мене, має бути ще п'ятеро людей. Але коли прибула на місце, то гід повідомила про персональний тур – хтось відмовився, якийсь чоловік зла-

мав ногу й дружина вирішила не летіти також, а інша пара з Канади просто запізнилася на літак. Абсолютним відкриттям для мене стала Намібія. Навіть не могла уявити, що це настільки цивілізована та культурна країна, майже з близюковою схожістю до України історією й, до речі, фантастичним вином. Є деякі надто вже особливі мандрівки, але це пов'язано з дуже особистими переживаннями та історіями.

– Свої подорожі плануєте, чи все відбувається спонтанно, зібралися – й у дорогу?

– Ой, по-різному трапляється. Часом все прораховую до найменших дрібниць і не лише з планом «В», але і з «С». Бували імпровізації – в них є теж свій неповторний шарм. Так уже виходить, що країна ніби сама вирішує, якою хоче мене побачити.

– Україною подорожуєте?

– Так, обов'язково. В нас дуже розмаїта природа та давня архітектура, багато цінних пам'яток, але є величезна проблема з інфраструктурою. Іноді складно організувати все так, щоб ніщо не зіпсувало вражень, маю на увазі час до великого вторгнення.

– З чого б рекомендували розпочати тим, хто вперше наважиться на великі мандри?

– Важко сказати. В мандрівників, як у самураїв, – кожен має свій шлях, але найважливіше запитати себе: «Чого я хочу від цієї мандрівки?» і потім дуже чесно та відверто відповісти на це запитання. Відповіддю буде майже готовий маршрут.

## «СПРАВЖНІЙ СОМЕЛЬЄ – ЦЕ ПЕРЕКЛАДАЧ З МОВИ ВИНА НА ЗРОЗУМІЛУ ДЛЯ НАС МОВУ»

– У вас, пані Христіно, є چه одне доволі екзотичне захоплення – дегустація вин. Подейкують, що ви – гуру винної сфери?

– Про «гуру» – це трохи перебільшення, але так, я – дипломований сомельє. Ці два захоплення розвивалися в мені незалежно одне від одного. А потім якось органічно так об'єдналися. Бо ж вино – кров землі, з якої воно вийшло, це та мова, якою місцевість (теруар) промовляє до людей та розповідає про себе. І вже досить давно маю за ритуал віднайти у країні, якою подорожую, хоча б пляшку місцевого вина та продегустувати. Буває й засмучуюся, коли дізнаюся, що країна взагалі не виробляє жодної технічної лози. Обожнюю дегустувати місцеву кухню

під локальне вино – це мій мандрівний фетиш.

– Коли відкрили у собі це покликання – дегустування вин? Як це стало вашою професією?

– Важко сказати, коли й як це сталося, бо все відбувалося дуже поступово. Завжди з-поміж різних напоїв надавала перевагу вину, бо саме воно найкраще мені доповнювало смаки та аромати страв. Потім з'являлися ніби й випадкові дегустації, а згодом – вже чітко сплановані. Зрештою, їх ставало дедалі більше й до них долучилися короткі експрес-класи, що відбу-

ло, що їх винна карта викликає повагу та захоплення не тільки у «winelovers», а навіть професіоналів.

– Як правильно обрати вино?

– Для початківців є дуже простий та дієвий рецепт – спробували напій, він вам сподобався, тоді відразу фотографуйте етикетку. А ще добре ходити на любительські дегустації, що проводять різні торгівельні мережі чи представники брендів. Там завжди можна «напробуватися» різного й тоді почне з'являтися чіткіше розуміння власних смаків і вподобань.

Узагалі ж вино – це своєрідна філософія. Вино для страви чи страв для вина, то як партнер і партнерка в танці. Звичайно ж, є й сольні партії, але всі надають перевагу дуету інь і янь. «In vino veritas!» Отож завжди пам'ятайте про дозу, щоб надмірне захоплення не перетворило вас з аристократичного поціновувача на сп'янілого «дегустатора».

## «УКРАЇНСЬКЕ ВИНО ДУЖЕ СПІВУЧЕ Й ЗМІСТОВНЕ»

– Пані Христіно, які вина нині в тренді?

– О! Як і в моді на одяг, взуття, у винній справі теж є тренди. Зараз просто увірвалися помаранчеві вина, питнати, які ніби й легкі, але й одночасно п'янки. У сучасному асортименті цієї продукції є різні, щоправда, до них треба звикнути та віднайти своє. Особливий тренд, який репрезентували торік мені найвідоміші шампаністи, – шампанське з короткою витримкою на осаді й раннім дегоржажем, а потім з довгою витримкою в пляшці. Це було для мене суцільне відкриття. Але вважаю, що у виборі вина не треба піддаватися модним впливам. Дослухайтеся свого серця та своїх бажань.

– Чи можливо в нинішні часи придбати якісне вино, але від українського виробника?

– Ситуацію з вином в Україні можна коротко описати прислів'ям: «Немає пророка в своїй вітчизні». Я ніяк не можу збагнути, чому так? Чомусь власники закладів вперто ігнорують вітчизняне вино, натомість у винних картах імпортерів не потріб. Але, повірте, в Україні є не просто хороші вина, але надвичайні та фантастичні. Зараз українські винороби створюють дуже цікаві та вишукані продукти та ще й дуже високої якості. В Україні існує державна структура «Укрвинпром». Там працюють справжні патріоти, які щодня роблять неможливе для просування нашого вина у світі. І хочу сказати, що українське вино

знають і цінують за кордоном більше, ніж в Україні. Навіть у Франції, батьківщині виноробства. Цьогоріч відбувається вже третій відбір українського вина до експозиційного простору «La Cite du vin», що в Бордо у Франції. Мені випала честь два роки тому бути у складі відбіркового журі. Ми відібрали 21 зразок з найкращих українських вин у різних категоріях. Навіть бракує слів, як я цим пишаюся. Люблю вислів, що вино – це мова, якою теруар промовляє до людей. Так от, українське вино дуже співуче й змістовне, йому справді є що розказати світові про Україну й українців.

– Чи є користь для організму від цього продукту?

– Певна річ, не даремно ж Ісус Христос перетворив воду не на пиво, горілку чи віскі, а саме на вино. За складністю своєї будови та неповторністю цей напій на другому місці після крові серед усіх рідин планети. Крім великої кількості мікроелементів і вітамінів, вино містить багато рідкісних біологічно активних речовин, які більше в жодному продукті харчування не зустрічаються, тому в медицині дедалі більшої популярності набирають лікарські препарати, виготовлені з екстракту червоного вина. Найбільше вивченими та поширеними у світі зараз є препарати ресфератролу. Зараз у різних клініках Європи та світу проходить багато клінічних досліджень з вивчення користі вживання поміркованих доз вина, особливо в гастроентерології, нефрології, неврології, кардіології, гематології та клінічній імунології. Що ж до шкідливих небажаних ефектів, то треба завжди пам'ятати, що немає шкідливих речовин – є шкідливі дози. Тому вживати вино потрібно з розумом і відповідально, хоча це стосується й продуктів харчування також.

– Чула, що ви навіть книгу врішили присвятити цьому дивовижному напою?

– Так. Останніми роками в Україні стрімко зростає і зацікавленість вином, і кількість його поціновувачів. Але, на жаль, більшість інформації про вино є науковою або публіцистичною. Людська пам'ять зазвичай прилаштована так, що ми значно краще запам'ятовуємо життєві історії людей, що мають яскраві емоційне забарвлення, ніж сухі наукові факти. Тому й виникла ідея «оживити» сорти винограду, зробивши їх живими чоловіками чи жінками зі своїми унікальними рисами характеру та неповторними цікавими або трагічними долями.

– З нетерпінням будемо очікувати прем'єри книги. Легкого пера та творчого натхнення вам!

Лариса ЛУКАЦЬК



Христіна ГОСПОДАРСЬКА

ЮВІЛЕЙ

**2 жовтня відзначила ювілейний день народження старша лаборантка кафедри патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною, технічна секретарка спеціалізованих вчених рад із захисту докторських і кандидатських дисертацій ТНМУ Наталія Миколаївна ЛЕВАНДОВСЬКА**

Вельмишановна  
Наталіє Миколаївно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Київського державного університету імені Тараса Шевченка у стінах Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Ви успішно пройшли понад 35-літній трудовий шлях: спочатку старшої бібліографіни, бібліографіни I категорії відділу науково-медичної інформації, старшої лаборантки кафедри анатомії людини,



старшої лаборантки кафедри патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною.

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.

Ваша порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування.

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

Ваш ювілей – то мудрості пора.

Хай буде вдосталь і в житті, і в домі  
Здоров'я, щастя, злагоди,  
добра,  
Добробуту та щирої  
любові!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

**2 жовтня відзначила ювілейний день народження палітурник 3-го розряду видавництва «Укрмедкнига» ТНМУ Марія Романівна ФІЛЬ**

Вельмишановна  
Маріє Романівно!  
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Тернопільського кооперативного технікуму, періоду роботи за фахом у стінах Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Ви успішно пройшли майже 22-літній трудовий шлях, спочатку в одному з найважливіших підрозділів нашого навчального закладу – видавництва «Укрмедкнига».

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як висококваліфіковану фахівчи-



ню за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, жіночність, прагнення ро-

бити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна Маріє Романівно, мирного неба, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення і життєвого оптимізму, наснаги, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Нехай добром наповниться хата,

Достатком, щирістю і сонячним теплом,  
Хай буде вірних друзів в ній багато,  
Прихильна доля огорта крилом!

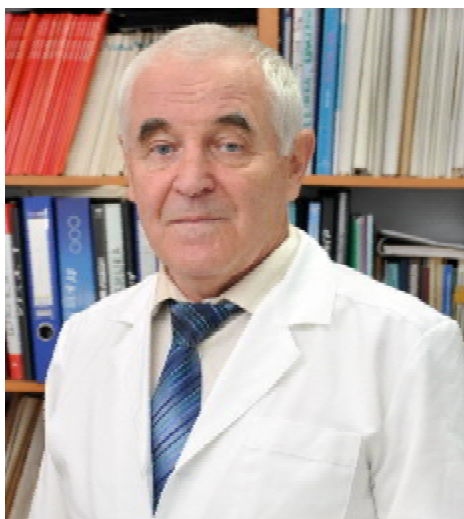
Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

**4 жовтня виповнилося 80 років завідувачу кафедри оперативної хірургії та клінічної анатомії ТНМУ, заслуженому працівнику освіти України, професору Михайлові Степановичу ГНАТЮКУ**

Вельмишановний  
Михайле Степановичу!  
Сердечно вітаємо Вас з 80-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, успішно пройшли 55-літній трудовий шлях аспіранта, асистента кафедри патологічної анатомії, асистента, професора кафедри оперативної хірургії з топографічною анатомією, завідувача центральної науково-дослідної лабораторії, завідувача кафедри анатомії людини, завідувача кафедри оперативної хірургії та клінічної анатомії.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з талановитих випускників першого покоління, відомого науковця, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну



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

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена почесним званням «Заслужений працівник освіти України», «Кращий винахідник Тернопільської області 2015 року», грамотами Міністерства охорони здоров'я України, обласної державної адміністрації, обкому профспілки медичних працівників, грамотами й по-

дяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Михайле Степановичу, миру, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого дозвілля.

Бажаємо щастя, здоров'я і сили,

Щоб довіг літа плечей не схилили,  
Щоб спокій і мир панували на світі,  
Щоб радість знайшли Ви в онуках і дітях!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

ЛІКУЄ ПРИРОДА

НЕ ЛИШЕ КРАСОЮ  
ВРАЖАЮТЬ  
ХРИЗАНТЕМИ

**Хризантема – останні барви на палітрі золотої осені, трюхи сумнувати, зате яскраві та пахучі. Своєю красою вони давно підкорили весь світ. Крихкі пізні квіти дуже стійкі. Вони виживають навіть під снігом. Варто лише вквітати в тепле приміщення ці дзвінкі крижинки й вони оживуть та будуть здатні довести нас красою.**

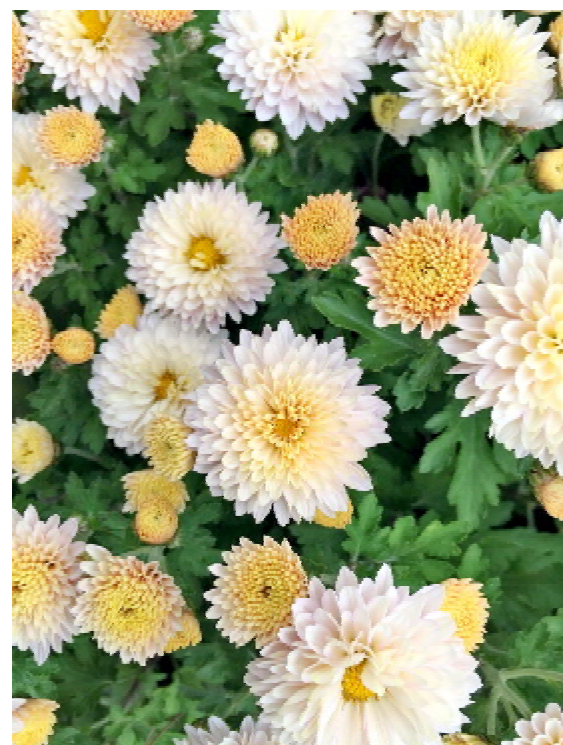
Назву квітці, яка означає «золотий цвіт», дали елліни. З XVI століття їхні культурні нащадки прикрашають сади Європи, та ще й як.

Хризантема дійшла до нас з Китаю та Японії. Китайці назвали хризантему королівською квіткою, а японці малювали її на імператорській зброї. Ба більше, в країні ранішнього сонця навіть щорічно відбувається фестиваль хризантеми.

З магічними властивостями квітки пов'язана легенда: в дав-

Але не лише красою вражають хризантеми. Наприклад, у Китаї, Японії, Монголії ці квіти не лише прикрашають сади та парки, а й посідають почесне місце в лікувальній практиці. Тамтешні лікарі стверджують, що душа відпочиває й лікується тільки тоді, коли спостерігає за квітами. Особливо цінними «терапевтами» є бузково-фіолетові хризантеми, бо вони містять рослинні гормони. Тож корисно вдихати запах цих квітів, додавати пелюстки в їжу тим, хто має порушення гормонального обміну. Варто посадити у своєму саду хризантеми тим, хто страждає від безплідності, та якомога частіше поратися біля квіточок.

До слова, з настанням пори цвітіння хризантем у цих країнах чай з пелюсток хризантем пропонують у всіх кав'ярнях. Японці ж більше віддають перевагу «хризантемолікуванню» в період клімаксу – тоді він перебігає непомітно. У хризантемі містяться ефірні олії, які стримують розвиток хвороби Паркінсона.



Людина, хвора на цю недугу, повинна щодня розминати в пальцях пелюсточки хризантеми та глибоко вдихати її аромат, і навіть регулярно заварювати та пити з неї чай. Отже, вже через 2-3 тижні хворий почуватиметься спокійніше, а через місяць чи півтора в нього перестануть тремтіти руки, голова, зникає дзенькіт у вухах. Крім того, хризантеми посилюють апетит, знімають запалення в шлунку, кишківнику, пригнічують туберкульозну паличку.

10% спиртова настоянка квітів рослини нейтралізує розвиток золотавого стафілокока та стрептокока. Особливою цілющою силою володіють ті, які мають маленькі квіточки. Отож вирощуйте хризантеми та лікуйтеся ними.

Фітотерапевти радять вживати такий чай з хризантем: 1 чайну ложку подрібнених квіток залити склянкою окропу, настояти 20 хвилин і пити по 1-4 склянки чотири рази на день. Або склянку ліків вранці, а склянку – перед сном. Ефективність таких ліків відчуєте самі.

Підготувала  
Лариса ЛУКАШУК

