

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 3 (620)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

7 лютого 2025 року



..... ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

У ТНМУ ОБРАЛИ СТУДЕНТІВ РОКУ

Майбутнє – за молоддю! Про це часто мовлять державотворці. Та варто зазначити, що й сучасні молоді люди не сидять склавши руки в очікуванні того світлого майбутнього. Вони будують його тут і зараз. Не стоять осторонь великих випробувань, які впали на рамена багатостраждальної України. Не скаржаться, не шукають простих рішень, не перекладають відповідальність на когось іншого, а засукавши рукави працюють над розбудовою держави.

Щороку в Тернопільському національному медичному університеті втілюють надзвичайно важливий проект «Найкращий студент року». Відтак наприкінці кожного календарного року відбувається конкурс на здобуття перемоги в таких важливих номінаціях: «За відмінні успіхи в навчанні», «За вагомі досягнення в науковій роботі» (премія імені Івана Горбачевського), «За активну громадянсь-

Аби взяти участь у конкурсі, молоді люди подають до Центру виховної роботи та культурного розвитку Тернопільського медуніверситету заповнені анкети й копії відповідних документів, що засвідчують успіхи студента (дипломи, відзнаки, грамоти, подяки, наукові статті, пати тощо).

Цьогоріч нагородження найкращих з найкращих студентів ТНМУ відбулося під



Переможці конкурсу «Найкращий студент року» з ректором ТНМУ, професором Михайлом КОРДОЮ

ку позицію», «За вагомі досягнення в розвитку культури», «За вагомі досягнення в спорті», «За активну волонтерську діяльність».

Важливо наголосити, що в цьому відборі можуть брати участь студенти денної форми навчання 1-6 курсів, які мають високі показники в навчанні, займаються науково-дослідною роботою, волонтерством, мають спортивні досягнення та загалом беруть активну участь у житті університету.

час планового засідання вченої ради університету. Грамоти активній молоді вручив ректор вишу, професор Михайло Корда. «Це вже стало дуже гарною традицією. Щороку в січні нагороджуємо найкращих шість студентів університету за результатами навчання та їхньої діяльності за попередній рік. Бажаю цим молодим людям нових досягнень, успіхів і миру в нашій країні», – сказав Михайло Михайлович.

(Продовження на стор. 3)

..... СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА



Ліліана ШОЗДА, студентка шостого курсу медичного факультету.

Стор. 5

| У НОМЕРІ |

Стор. 4

МЕДИЧНИЙ КАНАБІС: ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ТА НОВІ ПРАВИЛА В УКРАЇНІ



16 серпня 2024 року набув чинності закон, який врегулює обіг рослин роду конопля (Cannabis) у

медичних і промислових цілях, науковій та науково-технічній діяльності. Це рішення стало вагомим кроком на шляху до впровадження ефективних технологій у лікуванні хронічних захворювань, менеджменті болу та інших медичних станів. Воно також сприяє інтеграції міжнародного досвіду у вітчизняну медичну практику. Розглянемо детальніше особливості регуляції, медичного застосування та обігу медичного канабісу.

Стор. 6-7

ДОЦЕНТКА ТЕТЯНА ЛАЗАРЧУК: «КОЖНА ЛЮДИНА МАЄ ДЖЕРЕЛО СИЛИ, ГОЛОВНЕ – ЙОГО ВІДКРИТИ ТА НЕ ЗАСМІТИТИ»



Сьогодні до нашої «Вітальні» завітала неймовірно позитивна гостя – Тетяна Лазарчук, доцентка, авторка та співавторка 111 наукових праць, серед яких три декларативні патенти на винахід і п'ять раціоналізаторських пропозицій. Вона – улюблена наставниця інтернів, шанована науковиця серед колег і студентів.

ТНМУ ПРОДОВЖУЄ ПОСІДАТИ ЛІДЕРСЬКІ ПОЗИЦІЇ СЕРЕД МЕДИЧНИХ ВИШІВ У «ТОП-200 УКРАЇНА-2024»

Центр міжнародних проєктів «Євроосвіта» в партнерстві з міжнародною групою експертів IREG Observatory on Academic Ranking and Excellence оприлюднив вісімнадцятий академічний рейтинг закладів вищої освіти України «Топ-200 Україна-2024».

Тернопільський національний медичний університет імені Івана Горбачевського посів дру-

ге місце серед медичних і фармацевтичних вишів України, а також зайняв двадцяту позицію серед 200 закладів вищої освіти України.

Під час складання цього річного рейтингу експерти брали до уваги сучасні тенденції розвитку вищої освіти, яка знаходиться у стані глибинних змін під час здійснюваних реформ і зазнає великих втрат у резуль-

таті повномасштабного воєнного вторгнення росії в Україну. Вони також враховували Берлінські принципи, затверджені учасниками другої наради IREG (Берлін, Німеччина, 18-20 травня 2006 року) та рекомендації IREG.

Базові принципи визначення рейтингів університетів «Топ-200 Україна-2024»:

– Забезпечення відкритості,

прозорості, об'єктивності та незалежності ранжування університетів. Для цього використовували лише відкриті дані прямих вимірів, викладені на вебресурсах незалежних національних і міжнародних організацій та установ.

– Врахування всебічності та багатогранності діяльності університетів. З цієї метою їх робота сукупно оцінювалася на більш широкій базі показників.

– Пріоритетність євроінтеграційних процесів. Виходячи з важливості євроінтеграційних процесів вищої освіти для України, вагові коефіцієнти міжнародних показників діяльності університетів (QS World University Rankings, Times Higher Education World University Rankings, Scopus, Webometrics, THE University Impact Rankings, QS WUR Sustainability) встановлені вищими за вагові коефіцієнти національних показників.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ДИСКУТУВАЛИ ПРО ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Наукове товариство студентів ТНМУ організувало англійську дискусію на актуальну тему «Is Artificial Intelligence a Threat or an Aid to Medical Professionals?» («Штучний інтелект – загроза чи допомога для медичних працівників?»). У заході взяли участь іноземні та українські студенти, які володіють високим рівнем володіння англійською мовою.

За традицією учасники дискусії поділилися на дві команди: «За» та «Проти». Обидві сторони показали високий рівень підготовки, вразивши аудиторію ґрунтовними аргументами та аналітичним підходом. Після презентацій доказів на підтримку своїх позицій команди взяли участь у обговоренні та контраргументації, де мали можливість оскаржити твердження своїх опонентів.



Щиро дякуємо шановним членам журі – заступникам декана факультету іноземних студентів Оксані Лебідь та Олександрові Токарському, які ретельно оцінювали виступи команд. Після серії аргументів і запитань журі одностайно оголосило переможцем команду «За». Перемога була здо-

бута з мінімальною перевагою в балах, що лише підкреслює високий рівень підготовки обох команд.

Ця подія стала чудовим прикладом сили інтелектуального діалогу та командної роботи.

Вікторія МІРОШНИК
Світлина Пулкіта МІТТАЛА

ОГОЛОШЕННЯ

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

НА МЕДИЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ:
– завідувач кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін – 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;

– доцент закладу вищої освіти кафедри педагогіки вищої школи та суспільних дисциплін – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук або вче-

не звання доцента чи старшого дослідника (старшого наукового співробітника) чи доцента; стаж науково-педагогічної роботи не менше 4 (чотири) роки.
– доцент закладу вищої освіти кафедри фармакології з клінічною фармакологією – 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.

– старший викладач закладу вищої освіти кафедри гістології та ембріології – 2 посади.

Вимоги до претендентів: повинен мати науковий ступінь кандидата наук (доктора філософії) чи доктора наук; стаж науково-педагогічної роботи не менше 3 (три) років.

– асистент кафедри внутрішньої медицини № 3 – 1 посада.
Вимоги до претендентів: повинен мати повну вищу освіту відповідного напрямку підготовки: магістр або спеціаліст; наявність наукового ступеня кан-

дидата 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 ФАКУЛЬТЕТІ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ:**

– асистент кафедри хірургії № 2 – 1 посада.

Вимоги до претендентів: повинен мати повну вищу освіту 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.

СТУДЕНТ ТНМУ СТАВ УЧАСНИКОМ ПЕРШОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ФОРУМУ ТАЛАНОВИТОЇ МОЛОДІ

У Києві за участю Президента України Володимира Зеленського відбулася масштабна подія – Перший національний форум талановитої молоді, який об'єднав понад 400 найобдарованіших молодих українців з різних міст нашої країни.

Студент Тернопільського національного медичного університету Богдан Юрченко став учасником цієї масштабної події. Він отримав таку можливість завдяки тому, що 2022 року мав найвищі результати з Національного мультипредметного тесту. Загалом учасниками форуму стали переможці міжнародних і всеукраїнських освітніх олімпіад, призери Всесвітньої олімпіади з робототехніки, спортсмени-призери чемпіонатів Європи, випускники з найвищими результатами зовнішнього незалежного тестування та національного мульт-

типредметного тесту (2021-2024 років) і молоді вчені.

Під час форуму студент мав змогу поставити питання Президентові України. Володимир Зеленський поспілкувався з талановитою молоддю, поділився своїм баченням майбутнього нашої країни та наголосив на важливості їхньої ролі у відновленні держави.

Богдан Юрченко зазначив, що він отримав корисні знання від відомих спікерів, зокрема лавреата Нобелівської премії в галузі медичної фізіології та медицини Пола Нерса. Цікавою була презентація про дослідження в Антарктиді. Досвід у спілкуванні з науковцями та іншими учасниками форуму дав заряд сил та енергії для подальшого досягнення у медичній галузі.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ВИХОВАНЦІ ЗАОЧНОЇ ПРИРОДНИЧОЇ ШКОЛИ ТЕРНОПОЛЯ СПРОБУВАЛИ СЕБЕ В РОЛІ ЛІКАРІВ

Учасники заочної природничої школи Тернополя, яка є спільним проєктом Тернопільського комунального методичного центру науково-освітніх інновацій та моніторингу і Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка, ознайомилися з особливостями навчання в Тернопільському національному медичному університеті.

Вони мали можливість відвідати Центр симуляційного навчання ТНМУ, де керівник цього підрозділу Антоніна Черватюк розповіла про його роботу та провела екскурсію. Фахівець цього центру Олег Косінський продемонстрував клас віртуальної реальності.

Доценти кафедри терапевтичної стоматології Марта Залізняк та Ірина Антонішин дали можливість юним гостям відчувати себе стоматологами.

«Діти дуже задоволені. Залишилося багато приємних емоцій та спогадів. Учні лікували зуби, надавали першу невідкладну допомогу, пізнавали суть професії лікаря та лікаря-стоматолога», – поділилася враженнями консультант з біології, екології, географії, основи здоров'я Тернопільського комунального методичного центру науково-освітніх інновацій та моніторингу Лариса Козловська.

До групи гостей ТНМУ увійшли учні ТЗОШ №22 (вчитель – Марія Сторож), ТНВКШПЛ №2 (вчитель – Марія Дудас), ТЦШ №5 (вчитель – Марія Радкевич), ТЗОШ №23 (вчитель – Анастасія Козбур).

Головна мета діяльності заочної природничої школи – організація допрофільного самовизначення школярів.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ПЕРЕМОЖЦІ КОНКУРСУ

У ТНМУ ОБРАЛИ СТУДЕНТІВ РОКУ

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Отож у номінації «За відмінні успіхи в навчанні» переміг студент другого курсу медичного факультету **Богдан Юрченко**. Надзвичайно талановитий юнак, без перебільшення, майбутнє світило науки, адже Богдан має найвищий академічний бал успішності – 191,08 балів.

«Щиро вдячний за грамоту, тшуся, що зміг перемогти в такому важливому конкурсі. До



Богдан ЮРЧЕНКО

слова, 24 січня я брав участь у Першому національному форумі талановитої молоді, який відбувався за участі Президента України Володимира Зеленського. Було надзвичайно цікаво, адже у цьому заході взяли участь понад 400 учасників з усієї країни. Мав за честь не лише поспілкуватися з Президентом, а й почерпнути багато цікавої інформації від нобелівського лавреата, британського біохіміка Пола Нерса, який був запрошений на форум. Своє майбутнє бачу в нейрохірургії, тож розвиватиму свої навички в цьому напрямі», – зазначив Богдан.

У номінації «За вагомий досягнення в науковій роботі» (премія імені Івана Горбачевського) перемогу здобула студентка 5 курсу медичного факультету, голова Наукового товариства студентів **Вікторія Мірошник**. Студентка опублікувала фахові три англомовні та одну україномовну статті, вісім тез на конгресі студентів і молодих вчених.

«Найбільше я займаюся патофізіологією, моїм науковим керівником є професорка Оль-

га Володимирівна Денефіль, разом працюємо протягом трьох років. У нас є багато різноманітних напрямів роботи, зокрема працюємо над питанням посттравматичного стресового



Вікторія МІРОШНИК

розладу, моделюємо його на лабораторних тваринах і досліджуємо вплив різних препаратів. Зараз я ще працюю у напрямі неврології під керівництвом професорки Світлани Іванівни Шкробот, гінекології – з професоркою Ларисою Михайлівною Маланчук. Загалом у різні роки в мене було багато чудових наукових керівників. Усі вони зробили великий вклад у те, щоб я отримала цю почесну нагороду. Вони вчили мене не лише професіоналізму та наукового підходу, а й загалом людяності», – щиро сказала Вікторія.

У номінації «За активну громадянську позицію» за постійну підтримку громадських проєктів університету перемогу



Кирило БАРНА

отримав студент 3 курсу стоматологічного факультету **Кирило Барна**.

«Переконалий, що під час війни надзвичайно важливо мати активну громадянську позицію, щоб підтримати країну і тих, хто її захищає», – коротко мовив студент.

У номінації «За вагомий досягнення в розвитку культури» за клопотанням Творчого колективу ТНМУ, університетського хору та театрального гуртка «Арт-драма» найкращим обрано студента 6 курсу медичного факультету **Антон Шупа**.

«Родом я з мальовничого села Кошляки, що у Скориківській громаді. Гадаю, без культури неможливо творити ні сьогодні, ні майбутнє. Вона завжди на часі та дуже важлива. До слова, з музикою я по житті ще з дитинства, адже свого часу закінчив Кошляківську музичну школу. Для мене участь у куль-



Антон ШУПА

турному житті університету, а нині й тимчасове керівництво хором – це своєрідний відпочинок, джерело натхнення та сили. Не секрет, що медицина – емоційно навантажена галузь, тож спів – це такий собі метод розвантаження.

У майбутньому планую рухатися в напрямку хірургії. Але й з музикою не попрощаюсь ні за що у житті, це вже частинка моєї душі», – розповів Антон.

У номінації «За вагомий досягнення в спорті» перемогу здобув студент 2 курсу медичного факультету, спеціальність «терапія та реабілітація» **Дмитро Перець**. Дмитро займається фрістайлом, є членом молоді-

вної національної збірної, майстром спорту України, брав участь у IV зимових юнацьких Олімпійських іграх, нагороджений відзнакою Тернопільської міської ради за високі спортивні



Дмитро ПЕРЕЦЬ

досягнення, вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури та спорту в Тернопільській міській громаді.

«Спортотом займаюся з дитинства, зокрема фрістайлом – десятий рік. Зізнаюся, дещо важко поєднувати навчання у виші та постійні тренування. П'ять разів на тиждень тренуюсь. Але докладаю максимум зусиль, щоб мені все вдавалося. Та й тренери ставляться з розумінням, що мені потрібно навчатися, і викладачі університету йдуть назустріч. Упевнений, що попереду ще дуже багато змагань, в яких неодмінно братиму участь і виборюватиму першість, щоб прославити рідну Тернопільщину», – гордо мовив Дмитро.

У номінації «За активну волонтерську діяльність» перемогу здобула **Софія Берегуляк**, студентка 4 курсу медичного факультету. Софія – голова студентського парламенту ТНМУ, керівниця волонтерської організації МАВТ, брала участь у проєкті «Студентська гривня», учасниця української волонтерської служби «Інфоволонтерство», членкиня Молодіжної міської ради, організаторка благодійного міського балу.

«Волонтерське життя, надто нині в умовах війни, є дуже важливим. Наші воїни, які зараз на передовій, потребують забез-

печення та нашої підтримки в тилу. Тому вважаю, що ми, як студенти-медики, маємо надавати цю допомогу всіма можливими методами. Зокрема, збираємо кошти, залучаємо студентську молодь до донатів під час різноманітних подій. Разом з колегами організували проєкт «Студентська гривня», в рамках якого залучали студентів донати одну гривню на день. Таким чином, якщо хтось з їхніх рідних, які на фронті, потребували допомоги, ми використовували ці кошти.

Крім того, разом з моєю одноклассницею Марією Соломахиною створили команду активних студентів, ми всі разом провідуємо поранених військових, які перебувають на реабілітації в тернопільських лікарнях, зби-



Софія БЕРЕГУЛЯК

раємо для них книги. Робимо все, щоб їм допомогти, розрадити. Ознайомлюємо цивільних людей з необхідною інформацією – це своєрідне інфоволонтерство. Наприклад, під час ковіду розповідали про важливість вакцинації, нині ж надаємо знання з основ домедичної допомоги. Розділяю також погляди волонтерства Національної скаутської організації «Пласт».

Переможці конкурсу «Найкращий студент року» – приклад того, що ТНМУ дає можливість розвинути таланти та кращі якості, які має майбутній медик. Вони не лише найкращі студенти Тернопільського медичного університету, вони – світле майбутнє України.

Зоряна ТЕРЕЩЕНКО
Світлини авторки

ПІДСУМКИ

УСПІШНІ УЧАСНИКИ ПРОГРАМ

Конкурсний добір, оголошений 23 грудня 2024 року для участі в змішаній інтенсивній програмі (BIP) з медсестринства в Університеті прикладних наук FH Campus Wien (Відень, Австрія), завершено. Університет-організатор, FH Campus Wien University of Applied Sciences, отримав фінансування за програмою Erasmus+ для втілення цього проєкту. Програма була орієнто-

вана на студентів бакалаврату та магістратури за спеціальністю «Медсестринство».

20 січня 2025 року офіційно опубліковано результати конкурсу. Після ретельної оцінки поданих резюме та супровідних документів, які відображали академічні й професійні досягнення кандидатів, відбіркова комісія визначила двох успішних учасників. Щиро вітаємо переможниць конкурсу Ірину Дерду



та Анастасію Порохнюк.

20 січня 2025 року були оприлюднені результати конкурсного відбору, оголошеного 23 грудня 2024 року, серед студентів освітньої програми «Сестринська справа» першого (бакалаврсько-

го) та другого (магістерського) рівнів на участь у програмі Blended Intensive Programme – Breastfeeding Project.

Члени комісії після ретельного ознайомлення з поданими резюме та документами, які засвідчували ті чи інші здобутки, обрали п'ять осіб. Щиро вітаємо переможниць конкурсу Катерину Сапилу, Валерію Кононську, Олесю Голоднікову, Анну Мелимуку та Анастасію Колесник.

Пресслужба ТНМУ

МЕДИЧНИЙ КАНАБІС: ЛЕГАЛІЗАЦІЯ ТА НОВІ ПРАВИЛА В УКРАЇНІ

16 серпня 2024 року набув чинності закон, який врегулює обіг рослин роду конопля (Cannabis) у медичних і промислових цілях, науковій та науково-технічній діяльності. Це рішення стало вагомим кроком на шляху до впровадження ефективних технологій у лікуванні хронічних захворювань, менеджменті болю та інших медичних станів. Воно також сприяє інтеграції міжнародного досвіду у вітчизняну медичну практику. Розглянемо детальніше особливості регуляції, медичного застосування та обігу медичного канабісу.

ЩО ТАКЕ КАНАБІС?

Природні канабіноїди є психоактивними речовинами, присутніми в рослинах сімейства конопель, а саме конопель звичайних (Cannabis sativa) та каннабіс індіка (Cannabis indica).

Загалом у канабісі виділяють майже 550 активних біологічних речовин, а саме до 115 фітоканабіноїдів, 120 терпенів, флавоноїдів та амінокислот.

Дельта-9-тетрагідроканабінол (ТГК) є головним психоактивним компонентом канабісу, що чинить протизапальну, нейропротекторну, анальгезивну, протиблювотну, антиканцерогенну дію, а також стимулює апетит. Однак при цьому ТГК є сполукою, яка може викликати такі побічні ефекти, як тривогу, панічні атаки, прискорення серцевого ритму, гіперемезис, ризик розвитку звикання тощо.

Канабідіол (КБД) – це не психоактивна речовина, що виявлена в коноплі серед інших канабіноїдів. На відміну від ТГК, КБД не викликає ейфоричних ефектів або зміни стану свідомості. Встановлено, що канабідіол взаємодіє з ендоканабіноідною системою, яка впливає на весь організм людини. Він має протиблювотні, протисудомні, антипсихотичні та анальгезивні властивості.

Терпени – одні з основних хімічних сполук, які містяться в канабісі та інших рослинах. Вони можуть взаємодіяти з ТГК і КБД, зумовлюючи ефект синергії, внаслідок чого здатні змінювати дію канабіноїдів, що призводить до поліпшення ефективності медичного канабісу. Терпени можуть мати різні терапевтичні властивості: мірцен – протизапальні та анальгезивні, ліналоол – седативні, заспокійливі та транквілізуювальні, лімонен – протизапальні та допомагає підвищенню настрою. Враховуючи вплив терпенів, деякі лікарі вважа-

ють, що певні комбінації терпенів і канабіноїдів можуть мати більші терапевтичні переваги, ніж використання певних сполук.

МЕХАНІЗМ ДІЇ КАНАБІСУ

Взаємодія з ендоканабіноідною системою організму є ключовим чинником, що визначає медичні властивості препаратів канабісу. Ендоканабіноїдна система (ЕКС) містить специфічні рецептори (CB1 і CB2), ендоканабіноїди (канабіноїдні сполуки, які виробляються в організмі) та ферментати, які контролюють розпад і відновлення ендоканабіноїдів. Як уже згадалося, канабіс містить багато фітоканабіноїдів, основними з яких є ТГК і КБД. ТГК взаємодіє з рецепторами CB1 у головному мозку та інших частинах не-

2018 року Канада легалізувала рекреаційне вживання канабісу на національному рівні. У країні дозволяється продаж, вирощування та вживання канабісу для рекреаційних і медичних цілей з деякими обмеженнями. Стан легалізації канабісу у США різний, залежно від штату. На рівні деяких штатів канабіс може бути легалізований для рекреаційного вживання та медичних цілей. На федеральному рівні канабіс продовжує бути класифікований як заборонена речовина. Завдяки науковим дослідженням було доведено його ефективність під час лікування певних захворювань і відносну безпеку за умови коректного застосування та за медичними показаннями. Це стимулювало багато країн до перегляду законодавства, зокрема й

затвердило інші форми ліків, зокрема капсули, дентальні пасти та гелі, що розширює можливість лікування та дозволяє обрати найбільш зручний формат для пацієнтів.

ПОКАЗАННЯ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ

Міністерство охорони здоров'я встановило чіткий порядок призначення та використання ліків на основі медичного канабісу, які можуть виготовляти в аптечних умовах. Крім того, затверджено перелік захворювань і станів, за яких пацієнтам дозволено призначати такі ліки. Медичний канабіс рекомендують для лікування таких станів:

Хронічний біль:

- онкологічні захворювання;
- ревматичні хвороби (артрити, фіброміалгія);
- невротичний біль.

Психіатричні розлади:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР);
- тривожні стани та депресія.

Неврологічні захворювання:

- епілепсія фармрезистентна;
- розсіяний склероз;
- хвороба Паркінсона;
- синдром Туретта.

Симптоматичне лікування:

- нудота та блювота, спричинені хіміотерапією;
- підвищений внутрішньоочний тиск при глаукомі;
- анорексія внаслідок ВІЛ.

Паліативна допомога:

- полегшення симптомів у термінальних стадіях захворювань.

Що передбачає новий регулювальний документ?

Новий документ деталізує правила обігу медичного канабісу:

- Для отримання ліків пацієнтам необхідно мати електронний рецепт, в якому вказана лікарська форма та дозування, назви діючих речовин, які входять до їхнього складу.
- Препарати можна буде придбати лише в аптеці, яка має відповідну ліцензію.
- Контроль за виробництвом і продажем здійснюватиме держава.
- Усі препарати повинні відповідати стандартам якості та безпеки, визначеними міжнародними нормами.
- Передбачається проведення навчання для медичних працівників щодо правильного призначення медичного канабісу.

ВАЖЛИВІСТЬ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

Легалізація медичного кана-

бісу в Україні надає багатьом пацієнтам можливість значно покращити якість життя. Завдяки своїм властивостям препарат допомагає зменшити біль, зняти спазми, нормалізувати сон, особливо це актуально для пацієнтів, які не отримують достатнього ефекту від традиційних методів лікування або страждають від суттєвих побічних ефектів інших ліків. Трагічні обставини повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну збільшують потенціал медичного канабісу в лікуванні військових травм, зокрема й посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Враховуючи високу соціальну травму в Україні, спричинену військовими діями, очікується, що медичний канабіс стане важливим засобом для полегшення фізичного та психологічного дискомфорту мільйонів людей

ПЕРСПЕКТИВИ

Ухвалення нового закону – це лише початок. Надалі очікується розвиток досліджень у сфері канабіноїдної медицини, вдосконалення препаратів і розширення доступу для пацієнтів. Важливо також забезпечити громадське інформування, щоб розвіяти міфи та упередження щодо канабісу. Зміни в законодавстві України щодо медичного канабісу відкривають нові можливості для пацієнтів, які потребують лікування медичним канабісом, а також для інвесторів та бізнесу, які можуть взяти участь у розвитку цієї нової галузі на ринку України. Наприклад, ринок медичного канабісу в Німеччині, де його було легалізовано шість років тому, оцінюється в понад 300 мільйонів євро, демонструючи значний економічний потенціал. Український ринок медичного канабісу також вважається великим і цікавим для компаній з Європи, Канади та США, з прогнозом зростання до 250 мільйонів євро до 2028 року.

Легалізація медичного канабісу в Україні – це вагомий крок у розвитку сучасної медицини, що допоможе багатьом пацієнтам, які потребують ефективного менеджменту хронічного болю, фармакоterapiї психічних і неврологічних захворювань. Завдяки суворому державному контролю забезпечена безпека та якість ліків. Це рішення відкриває нові можливості для пацієнтів і наближає українську медицину до світових стандартів.

Олександра ОЛЕЩУК,
завідувачка кафедри фармакології з клінічною фармакологією, професорка Яна ІВАНКІВ,
доцентка кафедри фармакології з клінічною фармакологією



рвової системи, що викликає різноманітні фармакологічні ефекти, як-от зменшення вираженості болю, покращення апетиту та настрою.

КБД, навпаки, не має прямої взаємодії з рецепторами CB1 або CB2, але впливає на ЕКС, підвищуючи рівень ендоканабіноїдів шляхом гальмування їх розпаду. Крім того, КБД впливає на серотонінові рецептори, зокрема 5-HT1A, що може сприяти зниженню тривожності та покращенню настрою.

ІСТОРІЯ ОБІГУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ

Канабіс використовували ще в давнину. Археологічні знахідки свідчать, що його застосовували в медицині Стародавнього Китаю понад 4000 років тому. В Європі та Північній Америці в XIX столітті канабіс входив до складу багатьох лікарських препаратів для знеболення, лікування спазмів та інших розладів. Але через правові обмеження в XX столітті використання канабісу заборонили в багатьох країнах, у тому числі й в Україні.

Уругвай став першою країною, яка 2013 року легалізувала вирощування, продаж і вживання канабісу на національному рівні. В країні існує система державного контролю над вирощуванням і розподілом канабісу.

Україну. В нашій державі підлягає ліцензуванню культивування, розроблення, виробництво, виготовлення, зберігання, перевезення, придбання, реалізація (відпуск), ввезення на територію України, вивезення з території України, використання та знищення рослин канабісу й речовин (препаратів, лікарських засобів), вироблених з них. Юридичні особи всіх форм власності повинні отримати ліцензії на ці види діяльності. Виробництво, виготовлення, зберігання, ввезення на територію України, вивезення з території України медичного канабісу здійснюються в межах квот, що їх визначає уряд країни.

СКЛАД І ФОРМА ВИПУСКУ

Згідно з нормативними документами медичний канабіс доступний у різних формах, а саме частини рослини та порошки з них, екстракти, гелі та пасти, капсули й пігулки та інше. Важливо зазначити, що канабіс, його смола, екстракти й настоянки виключені з переліку особливо небезпечних речовин, що дозволяє їх використання в медицині. В Україні вже зареєстрували перші ліки на основі медичного канабісу – оральні краплі іспанського виробництва. Крім того, 2024 року МОЗ

ЛІЛІАНА ШОЗДА: «БУЛА Б ЩАСЛИВА ТВОРИТИ ВЛАСНОРУЧ НЕ ЛИШЕ ЗДОРОВ'Я, А Й КРАСУ»

Сприймати світ сповна, насолоджуватися життям, бути відкритою до всього нового й прекрасного та завжди вперто йти до своєї мети, не шкодуючи часу й зусиль, – ось основні правила студентки шостого курсу медичного факультету Ліліани Шозди. Поцікавилися у майбутньої медикі про її життя, мрії та досягнення.

– Ліліано, розкажіть про власне дитинство, адже саме у цьому віці народжуються наші мрії та гартується характер.

– Я є корінною тернопільською. Якщо пригадувати дитинство, найцікавішими були шкільні роки. Змалку була дуже старанна, в мене всі завдання мали бути виконані, хоч би там що. У школі навчалася добре, була старанною, закінчила школу з медаллю. Вчителі завжди були мною задоволені. Цікавилася всім, проявляла надзвичайну допитливість. І якщо якась справа мені припадала до душі, вивчала її прискіпливо та старанно.

У школі надзвичайно любила математику й географію. Навчалася в Тернопільському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів-економічний ліцей №9 імені Іванни Блажкевич», де поглиблено вивчали географію та економіку. Тож я не лише любила географію, а й брала участь у олімпіадах.

У старших класах, коли почали вивчати людину, не на жарт зацікавилася біологією. З цікавістю почала вивчати анатомію, ази фізіології. Зрозуміла, що мені це подобається. У класі найкраще володіла цією темою. Тому вчителька вирішила відправити мене на олімпіаду. Тоді за надзвичайно короткий час змушена була більш досконало вивчити інші теми біології, які я не надто любила, зокрема тваринний та рослинний світ. Навпевне, саме під час підготовки до олімпіади й усвідомлено зрозуміла, що хочу бути лікаркою. Щоправда, це було більше повернення до дитячої мрії. У зовсім ранньому віці, коли ще й говорити добре не вміла, всім розповідала, що хочу бути «аптечкою» (тобто аптекаркою). Потім, трішки подорослішавши, всіх запевняла, що стану лікаркою. Мій дідусь, царство йому Небесне, жартував, що подарує мені карету швидкої допомоги, на якій я б рятувала всіх людей. Дідусь мене в усьому підтримував. На превеликий жаль, він не дочекався до того часу, як я стану лікаркою. Але коли вступила у медичний університет, він надзвичайно мною пишався та завжди мені про це говорив.

– Та чи пригадуєте, чому саме у вас зародилася мрія про медицину, хто до цього спонукав чи став прикладом?

– У нашій сім'ї медиків ніколи не було. Звідки в мене потяг до цієї спеціальності, уявлення не маю. Спершу воно було неусвідомленим, але доля вела мене до цього. Знаєте, як у школі діти заповнюють щоденники, в яких записують бажання на майбутнє. Нещодавно мама цілком випадково знайшла його, і там було записано два найзаповітніших бажання: стати лікаркою та мати фортепіано. Перше завдання вже можна сказати, що здійснилося, над другим ще треба трохи попрацювати.

– Якщо з вибором медицини все ніби зрозуміло, то з фортепіано заінтригували. Отже, йдеться не лише про навчання?

– Звісно, ні. Я надзвичайно творча особистість. У школі сім років співала у шкільному хорі. Крім того, захоплювалася різними видами художньої творчості. Займалася малюванням, бісероплетінням, в'язанням, вишиванням. Усе, що потрібно робити власноруч, обожнювала й мені це вдавалося. Незважаючи на те, що відвідувала ті чи інші гуртки, де пояснювали, як потрібно виконувати ту чи іншу техніку, завжди вигадувала свою й у мене все виходило. Вчителі завше дивувалися: як, не знаючи як це технічно зробити, примудрялася зробити гарні речі.

У той час, коли вже загорілася біологією, моя вчителька з образотворчого мистецтва зазначила, що я гарно малюю, відправляла мене на олімпіади. До слова, в малюванні я теж самоучка, ніколи не ходила в художню школу, не займалася цим з викладачами. Але на інтуїтивному рівні вміла відтворювати на папері гарні малюнки.

– Чому ж не пов'язали власне життя саме з творчою спеціальністю?

– Наміри були (сміється). Закралася в голові гадка: якщо мені вдається виконувати ось ці творчі завдання, то чи не здобути мені освіту дизайнера інтер'єру. Почала навіть відвідувати приватні уроки з малювання. Їздила до університету «Львівська політехніка», складала творчий іспит, щоб вступити на дизайн.

Кому не розкажеш, усі дивуються. Адже, погодьтеся, робити вибір між медициною та дизайном, трішки дивно. Зізнаюся, підсвідомо дуже хотіла вступити саме у медуніверситет. Але водночас розуміла, що це надзвичайно важко, якийсь час навіть гадала, що цього не зможу зробити. Тому, коли стояла на роздоріжжі життєвого шляху,

то вирішила довіритися долі. Мовляв, якщо вступлю на бюджетну форму навчання у ТНМУ, отже, це моє покликання, маю сили, щоб здобути освіту та втілити свою дитячу мрію у життя. Якщо ж мені цього не вдасться, отже, мені бракує знань, щоб навчатися в цьому виші, контрактну форму не обирати. Тому водночас подала документи й у Львів на здобуття професії дизайнерки.

Не уявляєте, яке це було щастя, коли дізналася, що мені вдалося вступити на безоплатне навчання! Тоді зрозуміла, що іноді дуже добре довіряти долі. До слова, на дизайн я теж пройшла, але зробила свій вибір на користь медицини. Жодного разу за шість років навчання не

чала двічі більше. Тому перший курс загалом не був для мене важким.

– Вступивши у ТНМУ, чи знаєш, яку спеціальність оберете?

– Чітких цілей не було. Та спочатку вважала, що досить цікавою спеціальністю є ендокринологія, але за роки навчання ця думка дещо змінилася. Нині гадаю, що мені варто обрати спеціальність, яка вимагає тонкої роботи руками. Оскільки медицина – це не лише про науку, це ще й ремесло та мистецтво. У творчій роботі маю правило: за що не візьмусь – мушу навчитися. Тому задумуюся над тим, аби обрати хірургічну спеціальність. Але й наперед не гадаю, бо життя інколи буває дуже непередбачуваним. Була б щаслива творити власноруч не лише здоров'я, а й красу.

– За шість років навчання у вас з'явилися улюблені предмети та ті, з якими виникають певні труднощі?

– На перших курсах мені дуже подобалася біологія. Обожнювала гістологію, особливо малювати в альбомах різні препарати, творчість і тут мені пригодилося. Згодом залюбилася в мікробіологію. На старших же курсах улюблені предмети – це отоларингологія, хірургія, акушерство.

А щодо труднощів... У мене виникали певні труднощі з хімією та біохімією.

– Як вдається втілювати власний творчий потенціал у медичному університеті?

– Рік тому я приєдналася до університетського хору, чому дуже рада й шкодую, що не зробила цього раніше. На першому курсі чомусь соромилася йти на прослуховування, відтак з'явився COVID-19, потім вибухнула велика війна й було не до цього. Торік вирішила, що мушу спробувати себе й у співі. Це заняття для душі, яке відволікає від щоденних клопотів. Ми раз на тиждень зустрічаємося, а якщо ж готуємося до якогось виступу, то можемо проводити репетиції навіть і щодня.

– Навчаючись у виші, приділяючи левову частку часу навчання, де знаходите час ще й на культурний розвиток? Хоча, зрештою, навіть не час, а радше – силу й насагу?

– На старших курсах з цим стало легше. Навчилася розподіляти пріоритети, здобула певні навички керувати своїм часом... Хоча, якщо чесно, я досить виголюбна до себе, люблю заганяти себе в якісь рамки й увесь час вигадувати нові та нові зав-

дання й цілі, які, хай би там що, мушу виконати.

– Яку ведете наукову діяльність?

– Займаюся написанням статей для українських медичних журналів. Для журналу «Перспективи та інновації науки» разом з колегами написала вже три статті на тему дитячої хірургії, зокрема про інфантильні гемангіоми в дітей, гіпертрофію глоткового мигдалика, метаболічний синдром у дітей. З роботою «Інфантильні гемангіоми. Сучасні погляди на лікування» брала участь у XXVIII конгресі студентів і молодих учених, де посіла друге місце.

Науковою діяльністю почала займатися на п'ятому курсі, отримала неабияку підтримку від мого наукового наставника Володимира Георгійовича Дживака, за що безмежно йому вдячна.

– У ТНМУ надзвичайно розвинений волонтерський рух. Чи долучалися до нього?

– До волонтерства долучилася ще на першому курсі. Вже тоді читала лекції школярам щодо обізнаності про ВІЛ-інфекцію. З останніх волонтерських акцій: разом з учасниками університетського хору на чолі з керівником Антоном Шупою співала коляди в різдвяно-новорічний час у лікарнях для поранених військових. Дарували нашим воїнам святкових настроїв, пригощали солодощами. Це підносило й дарувало радість.

Напередодні Різдва свят я ще долучалася до вишивки ялинкових прикрас, які потім продавали на ярмарках, а зібрані кошти перераховували на допомогу ЗСУ.

– На ваш погляд, нині які повинен мати якості лікар, щоб стати професіоналом?

– Найперше лікар – це про людяність, підтримку та співпереживання. Медик без емпатії – просто технічний виконавець. Справжній лікар має давати пацієнту надію на одужання, а пацієнт водночас цілком довіритися лікарю. І звичайно ж, у наш час лікар повинен бути прогресивним, завжди вивчати щось нове, розвиватися та йти в ногу з часом.

– Добре, а які, на ваш погляд, якості мають бути в абітурієнта, який прагне вступити у медичний виш?

– Насамперед йдеться про велике бажання та любов до медицини. Той, хто гадає: не важливо чим займатися, головне заробити грошей на життя, то медицина – не для нього. Та й у теперішніх реаліях роботу лікаря, вважаю, дуже недооцінюють. Щоб триматися на плаву у цій сфері, треба її любити, жити нею, палати нею та мати власне коло однодумців, які завжди підтримають.

Зоряна ТЕРЕЩЕНКО



Сьогодні до нашої «Вітальні» завітала неймовірно позитивна гостя – Тетяна Лазарчук, доцентка, авторка та співавторка 111 наукових праць, серед яких три декларативні патенти на винахід і п'ять раціоналізаторських пропозицій. Вона – улюблена наставниця інтернів, шанована науковиця серед колег і студентів. Нещодавно Тетяна Борисівна відсвяткувала свій ювілей, тож ми попросили її поділитися історією життя, професійного становлення та планами на майбутнє.

«МОЄ КОРИННЯ – З ПІВДНЯ УКРАЇНИ»

– Тетяно Борисівно, розкажіть, будь ласка, про своє дитинство та родинне коріння.

– Моє коріння – з півдня України, а саме з Одещини. Батьки, дідуся й бабусі родом звідти. Але в житті тата й мами склалося так, що батько служив на Далекому Сході, у тихоокеанському флоті. Після армії навчався на інженера в одному з вишів Одеси. За скеруванням його відрядили у російський Новосибірськ. Власне, у цьому холодному, величезному, із запахом риб'ячого жиру місті ми з братом і народилися. Я прожила там п'ять років. Здається, 1971 року ми повернулися в Україну. Батьки дуже мріяли про повернення на Батьківщину. Завжди згадували про неї, як про рідний дім. І порівняно із сибірськими

«У СЕРЦІ ПОСЕЛИЛИСЯ ВІДДАНІСТЬ МЕДИЦИНИ ТА НЕЗБОРИМЕ БАЖАННЯ ДОПОМАГАТИ ЛЮДЯМ»

– Як у вас виникла любов до медицини? Це було свідоме рішення чи, можливо, випадковість?

– Спершу про медицину й не гадала. У школі моїми улюбленими предметами були точні науки, зокрема обожнювала математику. Саме з цією наукою й хотіла пов'язати власне життя. Але в дитинстві, коли грала з ровесниками в ігри, найпопулярнішими були професії або



Тетяна ЛАЗАРЧУК (ГРИЗАН) разом з батьками – Борисом Івановичем і Таліною Григорівною (1966 р.)

холодними просторами, Україна була острівцем зелені, життєвої сили та радості. Хвала Богу, через якийсь час вони знайшли-таки можливість втілити цю мрію у життя. Щоправда, повернулися не на південь України, в Одесу, а в цілком невідомі їм краї – на захід, у місто Тернопіль.

– Яким був Тернопіль, коли ви сюди приїхали? Чим це місто запам'яталося вашим батькам?

– Тернопіль прийняв нас дуже тепло й гостинно. Це – затишне, надзвичайно чисте та привітне місто сподобалося батькам настільки, що вони вирішили тут оселитися.

Батько мав інженерну освіту, тож знайшов роботу на підприємстві «Ватра». Мама ж мала дві освіти. За першою – вчителька молодших класів, вона обожнювала працювати з дітьми. Проте після певного досвіду роботи в Карпатах вирішила освоїти професію економіста. Ось так у сім'ї інженера й економістки народилася та зростала майбутня медикіння.

вчителя, або лікаря. Так у мені ще з дитинства переплелися ці дві емоції, два світосприйняття – лікарська та вчительська, хоча я й не здогадувалася, що колись це стане моєю професією.

У школі я добре вчилася, зовсім трішки не вистачило, щоб отримала срібну медаль. Хоча мої батьки ніколи не ставили на цьому наголос, завжди повторювали: «Ти маєш отримати задоволення від життя, жити в тих обставинах, які годилися б тобі», й вони мали рацію.

З огляду на свою прихильність до математики, я мала намір вступати в економічний інститут. Але мама сказала: «Спробуємо-но в медичний, якщо не вийде, вступиш в економічний». Одначе «не вийде» – це не про мене. Я вступила!

Тоді медицина для мене, як і для інших студентів, розпочалася з анатомії, як базового предмету. Який я то любила, то було складно, але завжди однозначно цікаво. Студентське життя було різноманітне, яскраве, багате на чудові події та плани.

– Ваш чоловік – теж лікар.

Доцентка Тетяна ЛАЗАРЧУК:



Вас звів Тернопільський медуніверситет?

– Так. Десь на другому курсі я познайомилася зі своїм майбутнім чоловіком Юрієм Васильовичем Лазарчуком. Він був на курс старший та очолював тоді Клуб інтернаціональної дружби. Коли навчалася на четвертому курсі, ми зіграли весілля, а через рік у нас народився наш син Володимир. Тож виш ми закінчили, будучи у статусі повноцінної сім'ї.

– Чому обрали саме терапевтичний напрям?

– Навчання було дуже цікаве. Зокрема, хірургія, акушерство-гінекологія, нічні чергування. Це все дало чітке уявлення, якою насправді є медицина. Це надзвичайно відповідальна та глибока наука. Але до завершення навчання у виші, я таки усвідомила, що моя стежина – це терапія. Допомогти людині зберегти здоров'я мені було цікаво та важливо, хоча й вабила хірургія. Але в нашій сім'ї чоловік уже був ортопед-травматолог, тож вистачало чергувань, активностей, безсонних ночей, та й два хірурги в одній родині – це було б занадто.

– Знаю, що у вас була практика роботи на Рівненщині в місті Остріг.

– Після закінчення інституту я отримала скерування за чоловіком. Юрій Васильович, пройшовши інтернатуру з ортопедії та травматології в Рівному, отримав скерування на роботу в м. Остріг, тож я за ним поїхала в інтернатуру з терапії. Тут для мене й відкрилася терапія з усіх глибин. Я потрапила в Острозьку центральну районну лікарню, де медицина та терапія для фахівців була всім життям. Дуже завдячую своїм керівникам Людмилі Феофанівні Корнійчук, завідувачці терапевтичного відділення, та Аллі Едуардівні Парфенюк, завідувачці кардіологічного відділення. Це був 1989 рік. Інтернатура вимушено була за скороченим графіком, адже після Чорнобильської аварії виникла велика потреба в лікарях.

Саме тоді в наші серця поселилися відданість медицині та незбориме бажання допомагати людям, які зберігаю донині. Мені пощастило працювати в Острозі, адже це історичне місто, в якому були сконцентровані люди, які «хворіли» медициною й культурою. І ось з однією такою людиною – Рафаелем Срульовичем Шпізелем ми дуже тісно спілкувалися.

Я навчилася там дуже багатьох практичних навичок – робити пункції, мінісекції, ін'єкції, були численні чергування. Нині ми дивимося на захід, де інтерни виконують усю цю практичну роботу, а ми вже тоді вивчали її. У нас не було тієї освітньої частини, якою вона є зараз. Вважаю, що це діамант для молодого фахівця, коли вже працюєш, а тобі досі розказують, підказують, як краще.

– Куди подалися після завершення інтернатури?

– Так склалася обставина, що певний час я працювала терапевтом у психоневрологічному диспансері в Острозі. Це цілком інша аура, яка трішки розвинула мій досвід і вклала дорожочинну лепту у вчогдення. Завжди була твердо переконана та дотримуюся цього принципу й нині: в житті не буває чогось надто доброго або поганого, є досвід, який потрібно використовувати. І зараз, оглядаючись назад, задумуюся, хтозна, як

свиний насичений курс. Але після його завершення знайти роботу було складно.

Мені вдалося працювати в Тернопільській обласній лікарні на посаду лікарки-лаборантки-гематологині. Це був вимушений крок, але як згодом з'ясувалося, надзвичайно цікавий. Гематологія відкрилася для мене зовсім з іншого боку. Я ніколи не була дотична до таких пацієнтів, але розуміння того, наскільки ось ця лабораторна діагностика важлива в постановці діагнозу та веденні цих пацієнтів, прийшло тоді, коли побачила, як часто лікарі бігали у лабораторію, уточнюючи певні моменти.

«КАФЕДРА МЕНЕ ЗАЛЮБИЛА У СЕБЕ»

– Як же мрія про терапію?

– Вона мене ніколи не покидала! У моєму медичному житті так склалося, що домінували кардіологія та гастроентерологія. І знову ж такі, волею долі, мої шляхи пересіклися з викладачами кафедри терапії факультету післядипломної освіти, яка базувалася так само, як і кафедра кардіології, в обласній лікарні. Тоді на кафедрі терапії розробляли проблему ведення виразкової хвороби та вивчали хелікобактерну інфекцію, тож мені запропонували спробувати висіяти цю інфекцію, що було надзвичайно складно. Адже



Тетяна ЛАЗАРЧУК разом з чоловіком Юрієм і сином Володимиром (Остріг, 1986 р.)

склалося б життя, якби не було в мене цього досвіду.

– Яким би прекрасним не був Остріг, але Тернопіль кликав додому?

– Саме так. Я почала шукати шляхи повернення у рідне місто. Тоді мені дали скерування на спеціалізацію «кардіологія» на кафедру кардіології факультету післядипломної освіти, яку на той час очолював професор Борис Іванович Рудик. У мене надзвичайно позитивні спогади з тих часів, адже пройшла інтен-

для цього потрібно було створити особливі умови – застосувати мікроанаеростат, якого в нас не було. Пригадую, як ми з викладачем цієї кафедри Михайлом Євгеновичем Гаврилюком і вчителями фізики Тернопільської школи №3 (оскільки мати мого чоловіка була завучкою цього навчального закладу), створювали цей прилад. І нам навіть вдалося висіяти інфекцію, зовні дуже подібну до хелікобактер пілорі, яка навіть під мікроскопом була схожою.

«КОЖНА ЛЮДИНА МАЄ ДЖЕРЕЛО СИЛИ, ГОЛОВНЕ – ЙОГО ВІДКРИТИ ТА НЕ ЗАСМІТИТИ»

Це був успіх! Але наш апарат не був сертифікований, тож його не можна було використовувати в наукових дослідженнях. Так я отримала не лише величезний досвід, а й пропозицію вступити на ординатуру на кафедру терапії. Таким чином і потрапила в цей чудовий колектив, нині кафедри терапії і сімейної медицини факультету післядипломної освіти, яка була та залишається любов'ю мого життя. Тому що люди на цій кафедрі, як тоді, так і зараз – «невеличково хворі» на медицину та наукові дослідження.

– Розкажіть про свої подальші дослідження, а також захист кандидатської роботи.

– Тоді кафедру очолював Євген Михайлович Стародуб. Це великої душі чоловік, який умів запалити ідеями, ділився досвідом і знаннями. Разом з ним я вперше зайшла в кабінет ендоскопії та спробувала провести ендоскопічні дослідження.

На якомусь етапі стало актуальним питання захворювання підшлункової залози. Для мене це завжди був цікавий і водночас загадковий орган. Так Євген Михайлович запропонував захистити кандидатську. Тема була для мене закритою. Зрозуміло, гострий панкреатит, якщо його запустити, хвороба завдає значної шкоди, навіть до летальних випадків. Здавалося, а що терапевт має до цього всього, адже це хірургія? Та поступово почала вивчати цю тему й зрозуміла, що це дуже цікаво. Тут знову постало питання створення засобів для проведення досліджень, зокрема зонду для отримання соку підшлункової залози. Без цього оцінити функцію цього органу було надзвичайно складно. Тому ми з Романом Васильовичем Свистуном, який тоді навчався в ординатурі на кафедрі хірургії, разом «ліпили» той зонд. Валерій Васильович Куліш, завідувач гастроентерологічного відділення, підтримав нас і не заперечував використання цієї методики. Мені навіть вдалося набрати певну групу. На проведення досліджень у цій царині мене також неабияк надихала Наталія Борисівна Губергріц – голова Українського клубу панкреатологів.

Відтак 2000 року я захистила кандидатську дисертацію на тему діагностики та лікування хронічного панкреатиту. Захист відбувся у Києві в Інституті післядипломної освіти імені П. Шупика. Опонувала мені на захисті Ірина Іванівна Дегтярьова, яка була провідним гастроентерологом на ті часи. І мені запам'яталися її завершальні слова у промові: «Це наша».

– Так ви стали не лише лікаркою, а й викладачкою?

– Після захисту кандидатської

дисертації, я так і залишилася на кафедрі терапії, працювала у відділенні гастроентерології. Ця кафедра мене залюбила у себе. Адже тут я мала змогу реалізувати другу парадигму дитячих мрій – стати не лише лікаркою, а й викладачкою.



Тетяна ЛАЗАРЧУК разом з чоловіком Юрієм, сином Володимиром, невісткою Оленою та внуком Володимиром (2024 р.)

На своєму шляху я бачила багато людей, які були чудовими лікарями, а ось передати свої знання, досвід і вміння їм було складно. Мені ж це вдавалося. Підтвердження цьому були випадки, коли я зі своїми інтернами заходила в лікарняні палати, просила дозволу пацієнтів з ними попрацювати, то чула від них: «Слухайте цю лікарку, вона вас уміло навчить, знає про що говорить». Тож це мене також надихало. Тішуся, що до мене горнуть інтерни, довіряють моїм думцям пацієнти. Так я відсвяткувала на кафедрі вже свій четвертий ювілей. І я за це дякую Богові та щиро радію, що знайшла свій шлях у житті. Але попереду ще чимало роботи, мені є ще що сказати та маю аудиторію, яка радо послухає.

– Якщо пригадати студентські роки, поділіться досвідом, де знаходили час на навчання, науку, сім'ю, де черпали оту життєдайну силу?

– Для мене тоді найбільшою підтримкою та опорою були мої батьки. До заміжжя мої мама й тато були головними в моєму житті. Прийшовши у батьківський дім, я завжди могла щиро поговорити, отримати допомогу, підтримку. Мені ніколи не вказували, як і що маю робити, а просто вислуховували та скеровували на правильне рішення, залишаючи мені право вибору.

Після одруження вже моя сім'я стала для мене отим місцем сили. Ми ніколи не перетворювали дім на консилиум і розгляд важких ситуацій. Але коли потрібна була допомога, вона завжди була. Та й загалом,

я така людина, яка по житті йде з оптимізмом, у кожній людині намагаюся бачити добро та позитив, а кожну життєву ситуацію, іноді, здавалося б, не надто приємну сприймаю, як цінний урок.

Тож у студентські роки я й не задумувалася, де брати сили. Ми на заняттях з анатомії сиділи іноді до пізнього вечора, бо знали, якщо не вивчиш, то іспит хтозна чи складеш. Потім були нічні чергування в лікарнях. Але залишався ще час й на інтерклуб, який організовував цікаві зустрічі з різними людьми з різних регіонів тодішнього радянського союзу, походи в кіно, театр тощо.

Хоча мені ж усе-таки видається, якщо забрати у сучасної молоді гаджети, соцмережі, блоги, ігри, які забирають масу часу та енергії, то життя може відкритися з цікавого, навіть неочікуваного, боку. Бо життя – це спілкування із живими людьми. Тож я переконана, що кожна людина має оце джерело сили, головне – його відкрити та не засмітити, тоді життя буде яскравим.

– З погляду на ваш досвід і професіоналізм, яку б дали пораду першокурсникам?

– Саме на першому курсі людина має відчуття: вона на своїй стежі чи ні. Для цього потрібно отримати не лише теоретичну інформацію, а й елементи живої медицини. Для мене це невідкладні стани. Коли людина навчиться надавати домедичну допомогу, зрозуміє, лікарська справа – це про неї чи ні. У моїй практиці були інтерни, які отримували диплом лише тому, що так хочуть батьки. Це марно витрачено багато років. Тому, переконана, кожній людині потрібно чітко обирати свій шлях, свою справу, і якщо відчуває, що це не її, не варто себе мучити.

– Здавна вважалося, що медицина – це служіння людям. Чи дотримуються цього сучасні медики та якими якостями, на ваш погляд, мають володіти?

– Насамперед – це емпатія, якщо не зможеш зрозуміти почуття людей, ніколи не зможеш їм допомогти. По-друге, професіоналізм – це сукупність теоретичних знань і практичних навиків. По-третє, потрібно увесь час навчатися та бути в курсі розвитку сучасної медицини. І звісно ж – мати мрію. Нині відкриті обрії для фахівців, є можливість побувати у будь-якому куточку світу, вивчати нові технології, розвиватися. Хоча

найголовніше, переконана, що лікар – це про любов до людей.

– Війна змінила наше життя. А як щодо медицини: дала поштовх до розвитку чи, навпаки, пригальмувала його?

– Є різні боки цього питання. Війна дала поштовх до розвитку екстреної, військової, оперативної, реконструктивної медицини, ортопедії. Вкрай шкода, що ми маємо такий досвід, але його необхідно розвивати. Щодо цивільної медицини, як на мене, її розвиток трішки пригальмувався. Але це зрозуміло, адже медицина – це завжди дороговартісно, а коштів у нашій країні на ці напрями не вистачає. Хоча, на щастя, реформа відбувається, втілюють багато цікавих проєктів. Нам не можна в жодному разі зупинитися, розвиток медицини у всьому світі стрімко йде вперед і нам, як би не було важко, потрібно прямувати за ним.

Ми щодня наголошуємо нашим інтернам, що саме – вони

ся їх розділяти. Сім'я – моє джерело натхнення, сили та невичерпної любові. Надто, коли в нас з'явився внук. Нашому Володимирові чотири роки, це надзвичайно цікава й допитлива дитина. Ми всі докладно максимум зусиль, щоб він зростав у любові, добрі та розумінні, що він – не сам. Хочемо йому донести, що у житті родинне тепло – надзвичайно важливе.

Щодо вільного часу. Ми щонеділі з внуком ходимо на вистави у ляльковий театр, а відтак робимо такі собі сімейні вечори, де за вечерею ділимося новинами, емоціями, планами. Це цікаве живе спілкування!

Люблю в'язати, іноді й цьому заняттю приділяю час. Мені від батьків у спадок дісталася дача, але любов до неї – це заслуга чоловіка. Саме він створив там комфортні умови. Це така собі літня резиденція. Там є все, навіть невеличка грядочка, де внук може щось посяяти, а че-



Тетяна ЛАЗАРЧУК разом з випускниками кураторської групи кафедри терапії і сімейної медицини факультету післядипломної освіти (2024 р.)

майбутнє української медицини, і це не лише поважно, а й тягне за собою неабияку відповідальність.

«СІМ'Я – МОЄ ДЖЕРЕЛО НАТХНЕННЯ, СИЛИ ТА НЕВИЧЕРПНОЇ ЛЮБОВІ»

– Мені видається, що ви годинами можете розповідати про свою роботу, інтернів, улюблену кафедру, під час розмови у вас не зникає усмішка з обличчя ні на мить. Та нам цікаво дізнатися, якою ви є вдома, чим займаєтеся у вільний від роботи час?

– Сім'я для мене не менш важлива, ніж робота. Намагаю-

рез пів години здивовано запитати: «Чому там ще нічого не виростло?».

Окрім цього ми обоюємо подорожувати, вивчати нові міста, звичаї, культури. Люблю активний відпочинок, зокрема в Карпатах, де взимку катаємося на лижах, влітку їздиво на велосипедах. Звісно ж, також читаємо книги. Зачитуємо творами Оксани Забужко. Це – письменниця, яка палає Україною, пропонує шляхи її розвитку.

– Тетяно Борисівно, щиро вдячні вам за цікаву розмову. Нехай задуми та плани втілюються у життя! Миру й довгоочікуваної перемоги вам і нам усім!

Зоряна ТЕРЕЩЕНКО

ВІТАМІНИ ГРУПИ В: ЧИМ КОРИСНІ ТА ЯК ПРАВИЛЬНО ВЖИВАТИ?

Іноді ми не помічаємо тих маленьких, але важливих речей, які роблять наше життя яскравим і повноцінним. Як, наприклад, миті, коли прокидаємося вранці й відчуємо, як світ навколо наповнюється енергією. Це та магія, яку часто не усвідомлюємо, але саме вона дозволяє нам рухатися вперед, сміятися, творити та любити. За цією безперечною енергією, що супроводжує кожен наш день, стоїть велика таємниця: правильне харчування й, звісно, вітаміни.

Вітаміни – це не просто хімічні сполуки, а наші маленькі союзники, що підтримують нас на кожному кроці.

Особливо важливими в нашому житті є вітаміни групи В, які дають нам енергію, підвищують настрій та дозволяють почуватися живими, здоровими та сповненими сил. Вони сприяють фізичному й емоційному благополуччю, допомагаючи відчувати себе здоровими та сповненими енергії. Ці унікальні біологічно активні речовини, які належать до водорозчинних вітамінів, є необхідними для нормального функціонування багатьох систем нашого організму. Незважаючи на їхню значущість, дефіцит вітамінів групи В є доволі поширеною проблемою, що може викликати серйозні зміни в організмі.

Поняття «вітаміни» походить від латинських слів «vita» (життя) та «amin» (амін, що означає азотовмісні сполуки). Цей термін з'явився на початку ХХ століття. Польський біохімік Казимир Функ досліджував речовини, необхідні для нормальної життєдіяльності організму, та виділив 1912 року з рисових висівок особливу сполуку, яка допомагала вилікувати бері-бері (захворювання, спричинене дефіцитом вітаміну В₁). Він припустив, що ця речовина належить до амінів, адже містила азот, і запропонував назвати її «вітамін» – «життєвий амін». Згодом стало зрозуміло, що не всі вітаміни містять азот або належать до амінів, але термін «вітамін» уже закріпився в науковій спільноті та його використовують донині на позначення біологічно активних речовин, необхідних для життя і здоров'я.

Спочатку вважали, що це один вітамін, але з часом було з'ясовано, що це група сполук, які часто зустрічаються разом у природних продуктах. Саме тому вони й отримали свою спільну назву. Особливістю вітамінів групи В є те, що вони майже не нагромаджуються в організмі, за винятком вітаміну В₁₂ (ціано-

кобаламіну). Через це їх необхідно щодня отримувати з їжею для забезпечення нормально функціонування всіх систем організму.

ВІТАМІН В₁ (ТІАМІН)

Цей вітамін є водорозчинним і таким, що легко виводиться з організму із сечею, тому він не нагромаджується у великих кількостях. Його назва походить від хімічної структури, яка містить атом сірки (thio) та аміногрупу. Тіамін є ключовим ком-



понентом коензиму тіамініпрофосфату (ТПФ), який відіграє важливу роль у перетворенні глюкози на енергію й таким чином бере участь в енергетичному обміні. Забезпечує нормальну роботу нервової системи (мозку та периферичних нервів), позитивно впливаючи на передачу нервових імпульсів, а також підтримує енергетичні процеси в клітинах мозку та сприяє виробленню нейромедіаторів. Вплив на серцево-судинну систему полягає у підтримці синусового ритму та провідності й зміцненні серцевого м'язу.

Покращує розщеплення вуглеводів, білків і жирів з харчових джерел за рахунок виробленої енергії й таким чином полегшує перетравлення їжі.

Бере участь у захисті організму від інфекцій, а також є кофактором для основних реакцій: у процесах декарбоксілювання а-кетокислот, пентозофосфатного циклу та є необхідним для підтримки клітинного осмосу й гомеостазу. Дефіцит вітаміну В₁ проявляється у пацієнтів з хворобою бері-бері, енцефалопатією Верніке, синдромом Корсакова.

Передозування тіаміном зустрічається зрідка через його водорозчинність. У випадку надмірного введення (наприклад, ін'єкціями) можуть з'явитися: шкірні висипання, зниження артеріального тиску, тахікардія. Добова потреба в тіаміні для дорослих чоловіків становить 1,2 мг, жінок – 1,1 мг, а для вагітних і жінок, які годують, – 1,4 мг.

Вітамін В₁ міститься у продуктах. Це – цільнозерновий хліб, висівки, овес, свинина, печінка, горох, квасоля, сочевиця, соя, соняшникове насіння, мигдаль, картопля, шпинат, броколі.

ВІТАМІН В₂ (РИБОФЛАВІН)

Рибофлавін є водорозчинним вітаміном, що виводиться з

організму із сечею, тому надлишок вітаміну зазвичай не нагромаджується. Його назва походить від латинського слова «flavus» (жовтий), адже цей вітамін має жовтий колір.

Рибофлавін є компонентом коферментів FAD флавінаденідинуклеотиду) і FMN (флавіномононуклеотиду), які беруть участь у перетворенні білків, жирів і вуглеводів на енергію.

Підтримує нормальний стан шкіри, нігтів, волосся. Бере

участь у боротьбі з вільними радикалами. Сприяє утворенню нейромедіаторів. Допомагає перетворювати інші вітаміни групи В, зокрема В₆ і ніацин, в активну форму.

Сприяє збереженню гостроти зору, захищає очі від окисного стресу. Підтримує регенерацію клітин, зменшує запалення та подразнення шкіри, підтримує процес травлення, покращує опірність організму інфекціям.

Прояви дефіциту: тріщини та виразки в куточках рота (ангулярний стоматит). Запалення губ (хейліт) та язика (глосит), лущення шкіри навколо носа та очей, світлочутливість, почервоніння очей, втома та загальна слабкість. Серед тривалих наслідків – порушення зору, неврологічні розлади.

Добова потреба:

- для дорослих чоловіків: 1,3 мг;
- для дорослих жінок: 1,1 мг;
- для вагітних: 1,4 мг;
- для жінок, які годують: 1,6 мг.

Міститься рибофлавін у молоці, сирі, йогурті. Яловичина, печінка, цільнозерновий хліб, вівсянка, сочевиця, квасоля, печериці, лисички, броколі, шпинат теж багаті на цей вітамін.

Зменшують засвоєння рибофлавіну – світло (рибофлавін руйнується під його дією), надмірне нагрівання та кип'ятіння, неправильне зберігання продуктів.

ВІТАМІН В₃ (НІАЦІН)

Ніацин або нікотина кислота є водорозчинним вітаміном. Він отримав свою назву від англійського слова «nicotinic acid» (нікотина кислота), яке відображає його хімічну структуру. Вітамін В₃ також має форму нікотинаміду, яка є активною в організмі. Вітамін В₃ є складовою коензимів НАД (нікотинамідаденідинуклеотид) і НАДФ, які беруть участь у метаболізмі вуглеводів, жирів і білків, підтримує антиоксидантний захист організму, зменшуючи окисдаційний стрес, сприяє регенерації тканин і підтримує еластичність шкіри, сприяє роботі мозку, знижує ризик розвитку

когнітивних розладів, покращує кровообіг, сприяє розширенню судин і покращує кровопостачання органів.

Добова потреба:

- чоловіки: 16 мг;
- жінки: 14 мг;
- вагітні: 18 мг;
- жінки, які годують: 17 мг.

Вітамін В₃ міститься у м'ясі курки, індички, печінці, яловичині, в рибі, зокрема, тунці, лососі, скумбрії, а також у цільнозерновому хлібі, коричневому рисі, вівсі. Багаті на вітамін В₃ – арахіс, соняшникове насіння, гриби, картопля, зелений горошок. Покращують його засвоєння вітаміни групи В (особливо В₆ і В₁₂), нормальне функціонування шлунково-кишкового тракту.

Зменшують засвоєння – тривале зберігання продуктів, надмірне вживання алкоголю, порушення роботи шлунково-кишкового тракту (хвороби шлунка, кишківника).

ВІТАМІН В₅ (ПАНТОТЕНОВА КИСЛОТА)

Пантотенова кислота є водорозчинним вітаміном, що означає, що надлишок цього вітаміну виводиться з організму із сечею. Він отримав свою назву від



грецького слова «пантос», що означає «всякий», адже його виявили у багатьох видах їжі. Вітамін В₅ був відкритий 1933 року.

Вітамін В₅ є важливим компонентом коензиму А, який бере участь у перетворенні жирів, білків і вуглеводів на енергію, сприяє синтезу стероїдних гормонів (наприклад, кортизолу), підтримує нормальний стан шкіри, допомагає підтримувати здоров'я нервової системи, сприяючи виробленню нейромедіаторів, допомагає зміцнити імунну систему.

Дефіцит вітаміну В₅ може спричинити синдром «непокійних ніг», втому, зниження працездатності, запалення шкіри, порушення травлення.

Добова потреба:

- У середньому для дорослої здорової людини добова потреба в вітаміні В₅ становить майже 5-10 мг.

Продукти, які містять пантотенову кислоту, – м'ясо, яйця, молочні продукти, злаки, горіхи, картопля. **Чинники, що покра-**

щують засвоєння: вітаміни групи В, фолієва кислота, білки та антиоксиданти.

ВІТАМІН В₆ (ПІРИДОКСИН)

Вітамін В₆ – це водорозчинний вітамін, який відіграє важливу роль у багатьох біохімічних процесах організму. Він існує у кількох формах: піридоксин, піридоксаль і піридоксамін. Найактивнішою формою є піридоксальфосфат.

Його основні функції – участь у метаболізмі амінокислот і синтезі нейромедіаторів, підтримує нормальну роботу нервової системи та імунної системи, регулює рівень гормонів і синтез гемоглобіну, володіє ліпотропним ефектом. Достатня кількість піридоксину необхідна для нормального функціонування печінки, регулює рівень гомоцистеїну, допомагає синтезувати гемоглобін, щоб забезпечити хороший кровообіг і міцний імунітет. Допомагає відновлювати пошкоджену ДНК, пригнічує ріст ракових клітин і зміцнює імунну систему організму.

Підвищує продуктивність когнітивних функцій, знижує ризик розвитку деменції.

Піридоксин бере участь у синтезі білка, що в результаті впливає на прискорення росту м'язів, їх відновлення.

Допомагає краще засвоювати амінокислоти, аби уникнути слабкості м'язів і кісток.

Активізує передачу нервових імпульсів не лише в головний мозок, а й переадає сигнали в очі.

Підтримує метаболічні процеси, що живлять тканини органів зору.

Бере участь в утворенні білка колагену – структурного компонента рогівки очей.

Для людей похилого віку вживання вітамінів, де є вітамін В₆, вкрай важливе, адже є можливість уникнути розвитку катаракти, сухості очей, запалення рогівки, погіршення якості зору. Бере участь у метаболізмі амінокислот, які є будівельним матеріалом для білків. Він також необхідний для нормального функціонування травних ферментів. Здатний активувати імунні клітини (антитіла, лімфоцити), щоб ефективно боротися з інфекціями. Бере участь у перетворенні триптофану в нейротрансмітер серотонін.

Достатня кількість серотоніну в організмі жінки забезпечує нормальний перебіг менструального циклу, утворення естрогену та прогестерону. Зменшення симптомів ПМС. Усуває нудоту під час вагітності.

Лариса МАРТИНЮК,
доцентка кафедри невідкладної медичної допомоги ТНМУ,
Вікторія КАЛІН,
Катерина НАУМЧУК,
студентки 4 курсу медичного факультету

ДАЛІ БУДЕ

ПРОСТІР ТУРБОТИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ

Доступним майданчиком психологічної та психіатричної допомоги покликани стати центри ментального здоров'я, які створюють у всій Україні. В планах – розгорнути щонайменше 200 таких закладів на базі кластерних і багатопрофільних надкластерних лікарень. Наразі понад 20 з них уже активно функціонують. Одним з перших на початку торішнього червня запрацював Центр ментального здоров'я у статусі структурного підрозділу Тернопільської міської лікарні №2. Очолила його лікарка-психотерапевтка Наталія Кобліанідзе.

Центри ментального здоров'я – це простір, де кожен може отримати професійну допомогу, але це і про турботу, тепле ставлення, підтримку та душевний комфорт для кожного, хто цього потребує. Таких людей в нашому Тернополі чимало. Багато, звісно, нині прибуло з міст і сіл, де ведуться активні бойові дії, є й військовослужбовці-ветерани, військові чинної служби та й місцеві мешканці – всі звертаються за допомогою. З часу створення цього центру майже чотири сотні відвідувачів отримали тут якісну психологічну та психіатричну поміч на амбулаторних прийоміх і в умовах стаціонару.

Центр був створений з метою популяризації, дестигматизації та нормалізації звернень за психотерапевтичною допомогою у сфері ментального здоров'я. «Незважаючи на те, що останніми роками ця ланка охорони здоров'я стала значно відкритішою до пацієнта, все-таки існують якісь перестороги щодо відвідин спеціаліста з ментального здоров'я, можливо, це відголоски радянської каральної психіатрії, – каже Наталія Кобліанідзе. – На жаль, не досягли ще ми культури звернення, чомусь до інших фахівців можна, а тут – соромно, побоювання, що будуть ставити на облік, запишуть у «дурні». Стигматизація цієї сфери, на жаль, не зникла. Тому наш центр покликаний зробити цю професійну допомогу доступною, якісною та ефективною, важливо, щоб відвідини фахівця у сфері психічного здоров'я стали нормою у нашому соціумі».

Для якісної та ефективної роботи такого центру є створення так званої команди ментального здоров'я, до складу якої входять психотерапевт, лікар-психіатр, клінічний психолог, соціальний психолог. У майбутньому було б добре, твердить

Наталія Кобліанідзе, аби, крім психотерапевта та психіатра, колектив поповнився й іншими спеціалістами, адже кількість пацієнтів щороку зростає, а це вимагає створення мультидисциплінарної команди фахівців.

САМ СОБИ ПСИХОТЕРАПЕВТ

У Центрі ментального здоров'я займаються і лікуванням, і профілактикою. Якщо людина відчула тривогу чи пригнічений настрій або якийсь психологіч-



Наталія КОБЛІАНІДЗЕ, завідувачка Центру ментального здоров'я Тернопільської міської лікарні №2

ний дискомфорт, краще одразу йти до фахівця, бо як і фізичні, так і душевні хвороби легше лікувати на початкових стадіях, зауважують фахівці. Аби отримати психотерапевтичну послугу, потрібно скерування від сімейного лікаря чи вузького спеціаліста або самостійно зареєструватися в системі HELSI, щоб лікар виділив для пацієнта час і не створювалися черги. За кордоном людина, яка відчула потребу в консультації психотерапевта, одразу ж звертається до спеціаліста. У нас поки що така практика малорозвинена, тому й приходять тоді, коли вже сильний «шторм». Скажімо, «накрила» тривога. Взагалі це нормальна реакція організму на якусь подію в житті – хворобу в родині, проблеми на роботі чи у сім'ї, але коли тривога стає постійною супутницею життя, не дає спокою ні вдень, ні вночі, то це вже доволі тривожний дзвіночок. І коли людина вперше звертається до спеціаліста, то він спочатку складає план лікування, за яким провадитиме роботу з клієнтом, використовуючи різні техніки, фактично

дає до рук пацієнта валізу з набором потрібних інструментів.

Як відбувається візит до психотерапевта? Всі чули про це, напевне, й у фільмах бачили, як люди відвідують сеанси психотерапії, лежачи на канапі. Наталія Кобліанідзе каже, що це річ, яку треба самому спробувати, аби знати, що ж то насправді. Дехто й уявлення не має, що там відбувається та що де-факто має відбуватися. Візит до психотерапевта розпочинається з першого контакту й тут, як зазначає лікарка, важливо добре

ознайомитися не з проблемою, а пацієнтом. Тому спочатку розпитує про те, що турбує людину, коли і де виникли перші ознаки, чи раніше були схожі симптоми. Спеціальні тести, опитувальники, скринінги допомагають терапевту краще зрозуміти стан клієнта та дослідити, який вплив проблема, з якою він звернувся, має на різні сфери його життя. Так створюється план роботи. Психотерапія починається з того, що формується запит, і це точно не про те, а «да-

вайте ми просто поспілкуємося». Сучасна психотерапія базується на діалозі пацієнта з психотерапевтом, а загалом вона реалізується через клієнт-терапевтичні стосунки. І головне в цих стосунках – ціль, визначення проблеми людини та шляхів її розв'язання. Хтось гадає, що кількох сеансів достатньо, але психотерапія – це не одноразовий, а тривалий процес, в якому людина навчається застосовувати певні техніки, вправи, аби самостійно подолати ментальні негаразди. Звісно, є ситуації, які неможливо прибрати з життя, тоді фахівець навчає, як зробити так, аби вони не мали суттєвого впливу. Психотерапевтичні стосунки – це дві зони відповідальності, коли терапевт спрямовує та допомагає, а клієнт сам визначає, що робити далі. Певна річ, лікар пропонує певні вправи, щоб ефект від терапії був помітний та довготривалий. Поза сумнівом, психотерапія – це й робота над собою, але саме пацієнт має бути її ініціатором, власне, він має сформувавати запит і виявити бажання до змін. Це вели-

ка робота над собою, зокрема над розумінням свого ментального стану.

У центрі надають широкий спектр послуг у сфері ментального здоров'я. Наталія Кобліанідзе володіє багатьма напрямками психотерапії. Це – позитивна психотерапія, арт-терапія, травма-терапія й також метод когнітивно-поведінкової терапії, який нині внесений до національних настанов лікування ментальних розладів. Цей метод вона практикує вже понад чотири роки. Він дуже доб-



Яна ХАРКОВСЬКА, лікарка-психіатриня

рий як для пацієнтів, так і лікаря, навчає відстежувати свій хід думок, емоцій та поведінки, вчить методами самопомогі. Основне завдання КПТ-терапевта – навчити пацієнта бути самому собі психотерапевтом. Щодо навчання самого психотерапевта, то, за словами пані Наталії, це процес, який має початок, але не має кінця, бо це безперервний професійний розвиток. Це – повсякчасні вишколи, навчальні супервізії, комунікація з колегами й, зрештою, також власні сеанси психотерапії у спеціалістів. Нові знання – це нові можливості, які відчиняють ще більше дверей для професійного зростання.

ПЕРСОНІФІКОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПАЦІЄНТА

Для ефективною діяльності Центру ментального здоров'я необхідною є взаємодія та комунікація спеціалістів у межах професійних компетентностей задля прийняття правильних рішень. Психіатричний напрям меддопомоги тут утримує лікарка-психіатриня, до слова, теж випускниця нашого університету Яна Харковська.

Найчастіше до пані Яни звер-

таються пацієнти з тривожно-депресивними станами. Наразі є чимало військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом, також просять допомоги люди з панічними розладами, ОКР, біполярними афективними розладами, розладами особистості. Є такі, хто не може самостійно впоратися з алко-, чи наркозалежністю. І тут психіатр теж у поміч. Аби звернутися за допомогою до лікаря-психіатра, скерування від сімейного чи вузького спеціаліста не потрібно, але важливо записатися на прийом заздалегідь. Під час прийому лікарка активно комунікує з пацієнтом, щоб підтвердити або ж спростувати попередній діагноз, а згодом й призначити лікування. Воно може бути медикаментозним або ж за допомогою психотерапевтичних методик, які успішно застосовує вже Наталія Кобліанідзе персоналізовано до кожного пацієнта.

Нині є багато людей, які вже мали проблеми психіатричного спектру, а війна їх ще більше загострила, розбурхала важкі емоційні реакції, тому, крім медикаментів, добре слово, заспокійливий психотерапевтичний сеанс їм дуже допомагає, зазначає психіатриня.

Необхідною умовою успішного лікування є ще й активна комунікація для досягнення комплаєнсу між учасниками команди ментального здоров'я.

Тому фахівці центру часто практикують роботу в інтервізійній групі. Інтервізія допомагає краще визначити потреби клієнта, підібрати тактику та методи для терапії, обговорити важкі випадки. Доброю підмогою для пацієнтів з розладами психіки є державна програма реімбурсації «Доступні ліки», яка дозволяє їм отримувати ліки безоплатно або ж із незначною доплатою. Торік перелік доступних ліків значно розширився, наразі до нього входять 65 товарних позицій лікарських засобів і медвиробів для лікування розладів психіки та поведінки.

От, власне, й усе. Єдине, що хочу додати – атмосфера в Центрі ментального здоров'я неймовірно позитивна: стіни життєрадісних кольорів прикрашають картини з емоційно заспокійливим змістом, зручні фотельні крісла, на підвіконні – квіти, полиці з книгами. Переконана, що це саме те місце, де вашої душі буде затишно й обов'язково здійсняться всі ваші мрії, надії та прагнення. Бо спеціалісти тут – найкращі.

Лариса ЛУКАЩУК

«ДОКЛАДАЄ МАКСИМУМ ЗУСИЛЬ, ЩОБ УНІВЕРСИТЕТ БУВ НАЦІОНАЛЬНИМ ЗА ДУХОМ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИМ ЗА ЗМІСТОМ»

13 лютого виповнюється 60 років Михайлові Корді – доктору медичних наук, члену-кореспонденту НАМН України, професору, заслуженому діячу науки і техніки України, ректорові Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського.

Михайло Корда – виходець з Львівщини із сім'ї робітників. Закінчивши середню школу із золотою медаллю, вступив до Тернопільського медичного інституту. Отримавши диплом з відзнакою та маючи рекомендацію на наукову роботу, вступив в аспірантуру при кафедрі біохімії. Ще до завершення її терміну успішно захистив кандидатську дисертацію та продовжив працювати над докторською. У 33 роки став доктором наук, а згодом і професором, очільником кафедри. Багато працював над собою, оволодів англійською мовою, мав стажування, брав участь у наукових форумах за



Ректор ТНМУ, професор Михайло КОРДА (у центрі) з колективом кафедри медичної біохімії

кордоном. Переміг у конкурсі на посаду «запрошеного професора» в Університеті Огайо (США), де працював впродовж чотирьох років, вів дослідницьку та викладацьку роботу.

Після повернення із США обіймав посади завідувача кафедри медичної біохімії та декана

факультету іноземних студентів, а з 2015-го – ректор університету. Михайло Корда поставив за мету докласти максимум зусиль, щоб університет був національним за духом та європейським за змістом, досягти міжнародних стандартів якості освітніх послуг, умов для прове-

дення досліджень на рівні світових стандартів. Із самого початку ректор визначив для себе пріоритети у власній роботі. Найважливішими з них є міцний колектив викладачів, працівників допоміжних служб, студентів, в якому нормальний психологічний клімат, соціаль-

на та моральна захищеність, комфортні умови для праці в навчальних лабораторіях, модернізованих навчальних корпусах та аудиторіях. Далі – демократизація внутрішнього університетського життя, виховання національно свідомих патріотів своєї країни.

Щодо особистих якостей Михайла Корди, то варто відзначити його неординарність, в характері якого вдало поєднуються розумна вимогливість і справедливість, послідовність у справах, цілеспрямованість, порядність, доброзичливість, новітність, гідні менеджерські якості, високий інтелект, патріотизм. І чи не найважливішою якістю керівника такого рівня є його людяність.

Михайло Корда – науковець високої кваліфікації, справжній лідер, відданий своїй справі, людина чесна, виважена, далекоглядна. Друзі твердять про його вірність, надійність, безкорисливість. Михайло Михайлович зростав як педагог, умійний керівник у стінах університету.

Колектив кафедри медичної біохімії, професором якої є Михайло Михайлович Корда, пишається ним, щиро й сердечно вітає його з ювілейною датою, зичить міцного здоров'я, наснаги, легкого втілення задумів-прагнень, багато років щасливого, багатогранного життя із Божим захистом.

Колектив кафедри медичної біохімії

ЗАВЖДИ ЛЮБИЛА ТА ЛЮБИТЬ ТЕ, ЩО РОБИТЬ

1 лютого відзначила свій 80-літній ювілей ветеран праці Тернопільського національного медичного університету ім. Івана Горбачевського, доцентка кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії Марія Олексіївна Лемке (Хома).

Народилася Марія Олексіївна першого дня лютого важкого 1945 року у багатодітній сім'ї Хоми Олексія Даниловича та Стефанії Андріївни у селищі Великі Бірки Тернопільського району. Важкі воєнні та післявоєнні роки, на які випало дитинство Марії та двох її старших сестер і брата, атмосфера любові й поваги, які панували у сім'ї, зробили її серце чуйним і відкритим до людей. У родині велику увагу приділяли освіті. Всі діти після закінчення школи отримали вищу освіту, а тендітна й допитлива Марія обрала легку професію лікаря, хто 1962 року вступила до Тернопільського медичного інституту. Навчалася на «відмінно», брала активну участь у студентському житті, займалася у студентських наукових гуртках і була однією з небагатьох в Україні, хто отримував ленінську стипендію. На той час це було надзвичайно почесно. Працьовитість, наполегливість, мрія бути кваліфікованою лікаркою допомогли Марії

подолати труднощі навчання та закінчити інститут з відзнакою. Здібну й перспективну випускницю вчена рада рекомендувала на наукову роботу. Молода, повна сил і творчих задумів, аспірантка кафедри патологічної



Марія ЛЕМКЕ

фізіології Марія Олексіївна Хома під керівництвом проф. Е.Н. Бергера та проф. А.Т. Хазанова наполегливо працювала над виконанням наукової роботи з вивчення холінергічної регуляції роботи серця за умов кардіотоксичної дії адреналіну та успішно захистила кандидатську дисертацію «Про роль холінергічної регуляції серця при експериментальній міокардіодистрофії».

Свою викладацьку діяльність на посаді асистентки Марія

Олексіївна розпочала на кафедрі госпітальної терапії, а через рік, 1970-го, перейшла на кафедру пропедевтики внутрішніх хвороб. Відтоді багато років сумлінно виконувала обов'язки завучки кафедри, займалася навчально-методичною, науковою, лікувальною роботою й завжди була чуйною до людей, уважною до колег і надзвичайно відповідальною людиною. 1984 року Марія Олексіївна отримала вчене звання доцента кафедри пропедевтики внутрішніх хвороб.

Упродовж своєї наукової та педагогічної діяльності М.О. Лемке була вимогливою викладачкою, наставницею студентів і молодих лікарів, постійно вдосконалювала навчальний процес на кафедрі, користувалася авторитетом серед колег і повагою серед студентів. Колишні студенти, а теперішні лікарі, вдячні їй за змістовні, цікаві лекції, майстерно проведені практичні заняття, за вміння та бажання навчити, передати знання й досвід.

Усі, хто спілкувався з Марією Олексіївною як з лікаркою, відгукуються про неї, як про класну фахівчиню та високоінтелегентну людину, до якої завжди можна було звернутися за консультацією і порадою. Її уміння працювати з пацієнтом під час огляду, невідомий інтерес до проблем хворої людини та бажання допомогти слугували добрим прикладом для наслідування

студентами й молодими лікарями. І донині вдячні пацієнти звертаються до неї за порадою.

Обравши в житті важкий шлях лікарки та педагогині, виховательки студентської молоді, Марія Олексіївна разом з чоловіком виховала двох доньок і

що робить. І нині її рук та уваги потребують прекрасні квіти, диво живої природи, які ростуть в її саду. Квіти – це безмежна її любов і захоплення, яке додає здоров'я, сил і радості.

З нагоди поважного ювілею прийміть, Маріє Олексіївно,



Марія ЛЕМКЕ проводить заняття

зуміла прищепити їм любов до медицини. Обидві доньки – гордість мами, закінчили Тернопільський державний медичний інститут, продовжили династію та стали висококваліфікованими спеціалістами.

Відомий американець Стів Джобс сказав: «Єдиний спосіб робити свою роботу добре – це любити її». Про Марію Олексіївну Лемке з повною відповідальністю можна сказати, що вона завжди любила та любить те,

наші сердечні вітання та слова шани й глибокої поваги. Бажаємо Вам, вельмишановна ювілярко, доброго здоров'я на кожний прийдешній день, тепла у серці та натхнення в душі, родинного благополуччя, безліч вдалих днів і хороших новин. Нехай Господь Бог щедро дарує Вам щасливу та довгу життєву дорогу!

Колектив кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії ТНМУ

13 лютого відзначає 60-літній ювілей доктор медичних наук, професор, член-кореспондент НАМН України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України Михайло Михайлович КОРДА

Вельмишановний Михайле Михайловичу!
Сердечно вітаємо Вас з 60-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту й успішно пройшли 37-літній трудовий шлях. Ваша професійна кар'єра починалася старшим лаборантом, продовжилася навчанням в аспірантурі, зростала від посади асистента, старшого викладача, доцента, професора і завідувача кафедри, декана факультету іноземних студентів. Тепер Ви ректор – очільник передового національного медичного університету України.

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



новітніших випускників нашої Alma Mater, відомого в Україні та за кордоном вченого, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

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

добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

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

Вам лише 60. Це зовсім небагато.

Коли серце співає і хочеться свята.

Коли руки умілі до праці готові.

Коли мудрість зоріє у кожному слові.

Тож живіть іще стільки ж в пошані й здоров'ї!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

13 лютого відзначає 80-літній ювілей доцент кафедри загальної гігієни та екології ТНМУ Костянтин Олександрович ПАШКО

Вельмишановний Костянтине Олександровичу!
Сердечно вітаємо Вас з 80-літтям!

Після закінчення військово-медичного факультету Саратовського медінституту, 17 років служби у військах Ви успішно пройшли 40-літній трудовий шлях заступника начальника кафедри, начальника навчальної частини та начальника військової кафедри, начальника навчального відділу університету, директора навчально-наукового інституту фармакології, гігієни та медичної біохімії імені М. Скакуна, асистента, доцента кафедри загальної гігієни та екології. Завжди на всіх посадах Ви показували приклад компетентного, виваженого, добре організованого працівника.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відомого науковця, висококваліфікованого, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.



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

Бажаємо Вам, вельмишановний Костянтине Олександровичу, мирного неба, 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.

80 років вже пройшло, Як Богом Вам життя дано.

Бажаєм здоров'я Вам міцного!

Ще й всяких благ до нього!

Дай Боже Вам жити і горя не знати,

Щоб сотую весну з нами стрічати!

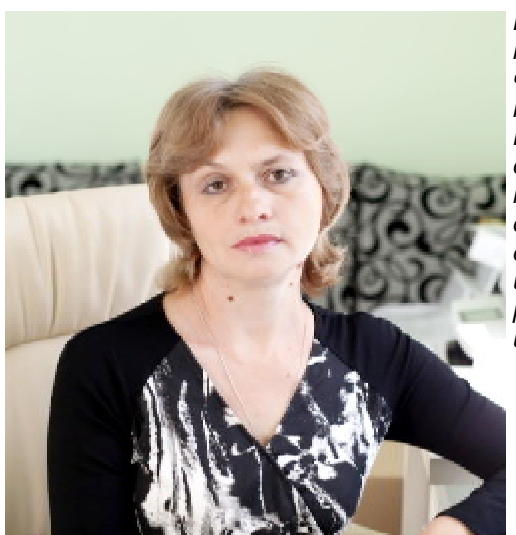
Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

14 лютого відзначає ювілейний день народження старша лаборантка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТНМУ Галина Іванівна ПАТРОШ

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

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

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



слідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна

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

Хай стелиться життя розмаєм

І хилить щастя повен цвіт,

Ми від душі для Вас бажаєм

Здоров'я міцного і многає літ!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

8 лютого відзначає ювілейний день народження лаборантка кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків ТНМУ Марія Михайлівна ШУЛІГА

Вельмишановна Маріє Михайлівно!



Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви успішно пройшли 30-літній трудовий шлях, працюючи на кафедрах медичної хімії, фармацевтичних дисциплін, а тепер на кафедрі управління та економіки фармації з технологією ліків, виконували одну з найважливіших ділянок роботи – організаційного забезпечен-

ня навчального процесу, проведення висококваліфікованих наукових досліджень.

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

Ваші щирість, порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими працівниками.

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

Хай здоров'я, щастя і достаток

Огортають Вас, як липи цвіт,

Хай малює доля з буднів свято,

А Господь дарує ще багато літ!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

8 лютого відзначає 70-літній ювілей доцент кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією ТНМУ Михайло Дмитрович ПРОЦАЙЛО

Вельмишановний Михайле Дмитровичу!



Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 13 років практичної лікарської роботи, успішно пройшли 33-літній трудовий шлях асистента, доцента кафедри травматології та ортопедії, кафедри загальної хірургії, кафедри ендоскопії з малоінвазивною хірургією, ортопедією та травматологією, кафедри дитячої хірургії, травматології та ортопедії, а тепер – доцента кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією.

Ректорат, профком і весь колектив університету гли-

боко поважають і щиро шанують Вас як відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-травматолога, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

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

Бажаємо Вам, вельмишанов-

ний Михайле Дмитровичу,

мирного неба, доброго здоров'я, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного, щасливого життя.

Хай весни будуть світлі,

легокорилі,

Не буде втомі лагідним рукам.

Нехай здійсниться те, що не збулося

І щире серце не підкориться рокам!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

ОБ'ЄКТИВ

(Зліва направо) студентки групи ТР-201 Маргарита ЗУБ та Анастасія ПІГАН

Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЦІКАВИНКИ

ВІРУСИ НАДАЛИ ПУХЛИНАМ СВИНЯЧИХ РИС І СПРЯМУВАЛИ НА НИХ ІМУННУ СИСТЕМУ

Дослідники створили вірус, який змінює ракові пухлини так, що вони нагадують свинячі органи, тому власна імунна система починає боротися з цими пухлинами. Підхід вже виявився успішним у невеликих випробуваннях на крабобідних макаках і людях, які мали рак печінки, легень, шийки матки та молочних залоз. У майбутніх дослідженнях науковці сподіваються перевірити його ефективність на більшій кількості пацієнтів і визначити, чи не шкодитиме вірус здоровим органам.

Для боротьби з пухлинами використовували вірус хвороби Ньюкасла, який уражає птахів і не викликає у людини серйозних захворювань. Самостійно він не показав значного потенціалу в знищенні ракових клітин. Тож науковці додатково модифікували цей вірус так, щоб він став носієм гена, що кодує фермент б 1,3-галактотрансферазу. Цей фермент формує на поверхні клітин свині вуглеводи-антигени, за якими імунна система свині їх впізнає та не атакує. З іншого боку, імунна система приматів і людини впізнає ці ж антигени та знищує клітини, які є їх носіями.

ЩО ТАКЕ ІМУННИЙ ВІК І ЧИМ ВІН ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД БІОЛОГІЧНОГО

Вплив старіння на імунну систему відрізняється від людини до людини. Великий вплив на цей процес мають генетичні особливості та умови життя: клімат, екологія, харчування. Вивчивши стан 135 здорових людей різного віку, вчені підтвердили, що з роками відбуваються значні зміни у виробленні клітин організму. Фахівці фіксували їх за допомогою найновішого високоточного обладнання, здатного виявити навіть незначні коливання клітинного складу крові. На основі цих даних вчені склали ба-

готовимірну траєкторію імунного старіння, яка, за їхніми словами, відображає здатність організму чинити опір хворобам і те, як вона змінюється з роками. Всього було виявлено 33 маркери (клітинних підгруп) у крові, які дозволяють судити про здоров'я людини набагато точніше, ніж знання її біологічного віку та спостереження зовнішніх ознак. Для аналізу отриманої інформації медики використали алгоритми машинного навчання. Потім результати були перевірені ще раз на вибірці з понад 2 000 осіб. Методика отримала назву IMM-AGE – «імунний вік».

УЧЕНІ ВІДНОВИЛИ ШТАМ НАЙСТРАШНІШОЇ ЧУМИ

Учені з Оксфорда знову довели, що людська цікавість – це штука, яку ні перед чим не зупинити. Вони відновили штам бактерії, що викликала Юстиніанову чуму. Бактерія *Yersinia pestis*, відповідальна за «чорну смерть», виявилася з 30 новими мутаціями. Якщо раніше ця бактерія забирала мільйони життів за кілька років, то тепер, мабуть, вона готова до спринту. Сліди бактерії навіть виявили у нових регіонах. Це означає, що епідемія охоплювала більше територій. Юстиніанова чума, яка знищила 66 мільйонів людей на Сході, стала першою у світі пандемією.

НАУКОВЦІ ВСТАНОВИЛИ ЧАС ОДОМАШНЕННЯ КОРИСНИХ БАКТЕРІЙ ЛЮДСТВОМ

Міжнародна група дослідників з Лозаннського університету визначила, що людство почало використовувати корисні бактерії для ферментації молочних продуктів майже 10 тисяч років тому, в період неоліту. Науковці дійшли такого висновку, вивчивши старовинні сирні закваски, які використовують для виробництва традиційних швейцарських сирів.

Дослідники отримали доступ до унікальної колекції бактеріальних штамів, які зберігали протягом 50 років і використовували для виго-

товлення трьох відомих швейцарських сирів: грюєра, емменталу та сбрінцу. Науковці частково реактивували ці культури для створення експериментальних зразків сиру в лабораторних умовах і провели детальний аналіз їх генетичних характеристик.

У процесі дослідження вчені проаналізували понад 100 бактеріальних ізолятів і майже 1000 зразків. Результати показали надзвичайно низьку генетичну різноманітність і високу стабільність ознак досліджуваних мікроорганізмів, що свідчить про їх тривалу адаптацію до використання людиною.








ВІЯВИЛИ ЗВ'ЯЗОК МІЖ ТЯЖКОЮ ХВОРОБОЮ ТА ПОШИРЕНИМИ РОТОВИМИ БАКТЕРІЯМИ

Ішемічна хвороба серця (ІХС) є причиною приблизно однієї третини всіх смертей у світі. Викликається поєднанням генетичних, екологічних і демографічних чинників. Основними факторами ризику є куріння, діабет, високий рівень жирів крові (гіперліпідемія) та високий кров'яний тиск (гіпертонія). Попередні дослідження виявили зв'язок між розвитком артеріальних бляшок і запальною реакцією організму. Ці дослідження відновили зацікавленість до ролі бактерій, вірусів та інших мікроорганізмів у хворобах серця.

Однією з перевірених бактерій була *Fusobacterium nucleatum*. Це дуже поширена бактерія порожнини рота, яка може призвести до запалення ясен (гінгівіти) та інфекції ясен (пародонтит). Дослідники припускають, що ця бактерія завдає шкоди двома способами. По-перше, у випадках ротової інфекції це викликає генералізовану запальну реакцію в організмі. По-друге, вона мігрує з ротової порожнини та прикріплюється безпосередньо до стінок коронарних артерій, сприяючи нагромадженню бляшок.

Цікавинки підготував колектив кафедри мікробіології, вірусології та імунології

Відповіді у наступному числі газети СКАНВОРД

1. 									
2. Захворювання.		3. 							
4. Паралелограм.									
5. Шахова фігура.		6. Іспит.		7. Давньоєгипетс. бог.					
8. Пістолет.		9. 		10. Сотка.		11. Сумнівна справа.		15. 	
12. Зруб криниці.		13. ... Вовчок.		14. Граматична категорія.					
16. Напрям у мистецтві.		17. Лічіння.		18. Викидень.		19. Папуга.			
20. Вірусне захворювання.		21. Жанр лірики.		22. Суворе покарання.					
23. Настільна гра.		24. Хімічний елемент.							
25. Частина тіла.		26. Западна.		27. Почуття страху.		28. Запальне захворювання.			
29. 		30. Читає лекцію.		36. 					
31. Шерсть свині.		32. М'яка інструмент.		33. Накришка у машині.					
34. З родини ебенових.		35. Лікарський засіб.							
37. Місто в Киргизстані.		38. ... банк.		39. Посудина.		40. Означає «новий».		41. Сукупність ювілейних років.	
43. Адміністративна одиниця.		44. Партия гри в теніс.		45. Знак кани.					
46. Плодове дерево.		47. Загальна кількість.		48. Рослина.		49. Українська армія (абр.)			
50. Азербайджанський напій.		51. Тривалість життя.		52. Казкова країна.		53. 			
54. Поліціант.		55. Повстанська армія.		56. Приміщення.					

Відповіді на сканворд, вміщений у № 2 (619), 2025 р.

- Кептар.
- Симоненко.
- Горск.
- Роман.
- Ольга.
- Апное.
- Ночви.
- Чота.
- Льон.
- Онколог.
- Гном.
- Нитка.
- Факел.
- Ар.
- Кран.
- Фата 17.
- Аналог.
- Млин.
- Сан.
- Ага.
- Талан.
22. Адоніс.
- Жупан.
24. Анод.
26. Агон.
27. Пі.
28. «Аркан».
29. Сі.
30. Калитка.
31. Калина.
32. Лей.
33. Лейбик.
34. Кабат.
35. Набат.
36. Наказ.
37. Ас.
38. Затоп.
39. «Водограй».
40. Сало.
41. Віз.
42. Тир.
43. Кап.
44. Алича.
45. Кожух.
46. Дім.
47. Зима.
48. Пік.
49. Малибу.
50. Гі.
51. Бум.
52. Жук.
53. Марс.
54. Лижі.
55. Ада.
56. Жом.
57. Ухил.
58. Лин.
59. Лан.
60. Успіх.
61. «Ох».