

СТОР.

2

У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИЛИ ЦЕНТР ПОЛІТРАВМИ



На урочистості завітала й в.о. міністра охорони здоров'я Уляна Супрун, яка привітала всіх мешканців Тернопільщини та фахівців університетської лікарні з цією значимою для розвитку медицини краю подією.

СТОР.

3

ОРДЕН СВ. ПАНТЕЛЕЙМОНА – ВІДЗНАКА ЗА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ І МИЛОСЕРДЯ

2018 року молодим медикам вручатимуть «Медаль Святого Пантелеймона». Про це розповів голова правління ВГО «Українська ліга сприяння розвитку паліативної та hospісної допомоги» Василь Князевич. Він зустрівся з членами Тернопільської регіональної ради цієї відзнаки та студентським активом ТДМУ.



СТОР.

5

ВІКТОРІЯ СУСІДИК: «МЕДИЦИНА В МОЄМУ ЖИТТІ БУЛА ЩЕ ЗМАЛКУ»

«Дякую, ви врятували моє життя!» – це найвища винагорода, яку можна почути з уст пацієнта, – розповідає медсестра палати інтенсивної терапії Вікторія Сусідик.

Про те, що своє життя пов'яже з медициною, Вікторія знала ще з дитинства.



СТОР.

6

ЛЮДМИЛА ЗАБЛОЦЬКА: «СТВОРЕННЯ ЯЛИНКОВИХ ПРИКРАС ДЛЯ МЕНЕ – СВОЄРІДНЕ ТАЇНСТВО»

Вона впродовж кількох років виготовляє власноруч ялинкові прикраси. Серед них і сніжинки, маленькі дрібнички у вигляді символів прийдешнього року, сніговики, різнокольорові кульки, ялиночки...



СТОР.

11

ЧЕРВОНА ГОРОБИНА ЕФЕКТИВНА ПРОТИ БАГАТЬОХ ХВОРОБ

Червона горобина здатна знизити артеріальний тиск і підвищувати процес згортваності крові. Вона володіє жовчогінними властивостями. Її пектини перешкоджають бродінню й пригнічують газоутворення в кишківнику. Також червона горобина володіє протизапальною, кровоспинною та капілярозміцнювальною дією.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№12 (164) 29 ГРУДНЯ 2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

З НОВИМ, 2018 РОКОМ! З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!

НАША ПОШТА

ЩАСТЯ, ЗДОРОВ'Я
ТА ДОБРОГО
НАСТРОЮ!

Андрій СУКАЧ,
м. Тернопіль,
Наталія СВИРИДА,
м. Борщів,
Ігор ВИННИЦЬКИЙ,
сmt. Гусятин

Коллективна подяка надійшла до нашої редакції від пацієнтів гастроентерологічного відділення. «Напередодні Нового року хочемо висловити щирі вітання та вдячність усьому колективові гастроентерологічного відділення. У всіх нас за давніми хронічними недуги шлунково-кишкового тракту, отож чи не щороку доводиться проходити лікування в стаціонарі. Нещодавно прийшли на чергову шпиталізацію – і не впізнали свого відділення. Вже, як кажуть, у дверях на нас чекала несподіванка. Зрештою, спочатку здивували самі двері – нові, металопластикові, а не старі, об'їдені фарбою, далі – ще краще. У коридорі – нова стеля, свіжопофарбовані стіни сучасними матеріалами, біла плитка замість старого подертого лінолеуму. Оновили у відділенні й туалетну кімнату, тепер там є нова сантехніка, засоби для миття рук, папір не потрібно носити із собою. Комфортні умови створили й у спеціальній кімнаті, де проводять очисні процедури для шлунково-кишкового тракту. Навіть не віриться, що півроку тому все було цілком інакшим. Кажуть, що прийдешнього року можна очікувати на ремонт у палатах. Напередодні Нового року та Різдва Христового хочемо побажати завідувачці відділення Галині Олександрівні Хомин, а також усім працівникам гастроентерологічного відділення міцного здоров'я, фортуни, успіхів і досягнень у лікуванні пацієнтів. Щастя, здійснення всіх мрій та погідного настрою!»



Світлана ГРЕКУЛ – медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

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

Редактор
Г. ШОТ
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ютер. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Воли, 1
тел. 52-80-09 43-49-56
E-mail
hazeta_univer@gmail.com

Засновник:
ДВНЗ «Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України»

Видавець:
ДВНЗ «Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України»

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
один раз на місяць
українською мовою.
Обсяг - 3,33 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у
Тернопільському
держмедуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Воли, 1

НОВОСІЛЛЯ

У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИЛИ ЦЕНТР ПОЛІТРАВМИ

НА УРОЧИСТІ ЗАВІТАЛА Й В. О. МІНІСТРА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УЛЯНА СУПРУН

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

НАПЕРЕДОДНІ НОВОГО РОКУ ПРИЄМНА ПОДІЯ ВІДБУЛАСЯ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ – СТАВ ДО ЛАДУ СУЧАСНИЙ ЦЕНТР ПОЛІТРАВМИ. НА УРОЧИСТІ З НАГОДИ ВІДКРИТТЯ ЗАВІТАЛА В. О. МІНІСТРА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УЛЯНА СУПРУН, ЯКА РАЗОМ З ГОЛОВНИМ ЛІКАРЕМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ВАСИЛЕМ БЛІХАРЕМ І ЗАВІДУВАЧЕМ ОЛЕГОМ ЄМЯШЕВИМ ПЕРЕРІЗАЛА СТРИЧКУ НОВОСТВОРЕНОГО МЕДИЧНОГО ПІДРОЗДІЛУ.

В урочистостях узяли участь народні депутати України Олег Барна, Роман Заставний, голова обласної державної адміністрації Степан Барна, голова обласної ради Віктор Овчарук, начальник управління охорони здоров'я ОДА Володимир Богайчук, ректор Тернопільського державного медичного університету імені



політравми, який вдалося створити тернопільським медикам. Він організований задля того, аби медичні фахівці могли врятувати щонайбільше пацієнтів, яких доправляють з усієї області з політравмами. Звісно, сьогодні бачимо тут багато всілякої апаратури, але набагато важливішими є люди, які будуть надавати цей вид допомоги. Мені відомо, що ваші хірурги пройшли спеціалізоване навчання за курсом «Підтримка життя під час травми», яке базується на найсучасніших підходах до лікування політравми. Курс було

можливо, що це зробить реальні кроки для цього й створюють разом з медиками такі умови, коли пацієнт – у центрі уваги та може отримати висококваліфіковану меддопомогу».

ПРЯМА МОВА
Степан БАРНА, голова облдержадміністрації:

«Для Тернопільщини дуже важливе відкриття сучасного, створеного за всіма стандартами центру політравми. Це засвідчує, що медицина у великих пріоритетах у нашому краї. Це робота спільна – обласної адміністрації, обласної ради, народних депутатів України, медиків університетської лікарні. Загалом з коштів медичної державної субвенції ми витратили на створення та облаштування центру політравми сім мільйонів гривень. Нині медична галузь спрямована на те, аби кошти йшли за пацієнтом, а він натомість отримав якісну медичну послугу. За два останні роки ми витратили 120 мільйонів гривень для поліпшення якості надання медичних послуг – від третинного рівня на-

дання меддопомоги й до первинної ланки, зокрема сільських амбулаторій. Робимо все можливе, щоб уже в січні чи лютому відкрити в університетській лікарні кардіохірургічний центр з новітнім обладнанням, яке дозволить проводити високотехнологічні операції пацієнтам з кардіальною патологією, а відтак зменшити кількість хворих і поліпшити показники виживаності. Вже закупили на умовах державно-приватного партнерства один ангиограф, а державним коштом придбаємо ще один. Загалом зосередження уваги на фінансуванні об'єктів охорони здоров'я області третинного рівня знахо-

ситетської лікарні, доктор медичних наук:

«Найперше хочу подякувати за високу оцінку нашої роботи зі створення центру політравми. Варто зазначити, що це зробила команда однодумців у білих халатах, які переосмислили та налаштувалися на роботу за новими сучасними стандартами невідкладної меддопомоги. Вже в найближчому майбутньому можемо забезпечити мешканців нашої області наданням кваліфікованої високоспеціалізованої меддопомоги. Хочу висловити вдячність усім, хто долучився до створення такого центру, особливо – керівникові управління охорони здоров'я ОДА Володимиру Богайчуку, з яким у тісному тандемі вирішуємо медичні питання. Майбутнє нашої медицини – за сучасними, оновленими методами та стандартами меддопомоги й відкриття центру політравми чи не найкраще підтвердження цьому».

Варто зауважити, що новостворений центр політравми



дить підтримку на рівні керівництва держави. Починаючи з 2015 року, активізували відбудову, реконструкцію, ремонт і забезпечення сучасним обладнанням медзакладів, де високоякісні медичні послуги можуть отримати країни».

Василь БЛІХАР, головний лікар Тернопільської універ-

відповідає всім державно-будівельним нормативам. Створення центру на базі Тернопільської університетської лікарні обґрунтоване зростанням кількості важких травм і задля оптимізації надання невідкладної допомоги хворим з політравмою, подальших складних реконструктивних втручань, реабілітаційного лікування. Щодо структури центру, то він містить приймальне відділення, складовою якого є відділення інтенсивної терапії для хворих з політравмою, операційний блок для виконання невідкладних маніпуляцій та хірургічних втручань, відділення ортопедичного стаціонару з операційним блоком на чотири операційних, укомплектованих найсучаснішим обладнанням. У структурі стаціонару працює підрозділ реабілітації, де з пацієнтами займаються кваліфіковані фахівці з перших днів після травми до повного відновлення функції, а також відділення торакальної хірургії, нейрохірургії, абдомінальної та судинної хірургії».



І.Горбачевського, професор Михайло Корда, медичні працівники та пацієнти лікувально-го закладу.

Присутні на церемонії відкриття оглянули сучасний центр політравми та медичну апаратуру.

В. о. міністра охорони здоров'я Уляна Супрун привітала всіх мешканців Тернопільщини та фахівців університетської лікарні з цією значимою для розвитку медицини краю подією:

«Мені надзвичайно радісно бути на такій урочистій події, серед вас. Відкриваємо новий, сучасний, добре оснащений центр політравми. Це перший такого високого рівня в Україні медичний підрозділ невідкладної допомоги. Найкращий центр

розроблено для підвищення кваліфікації професіоналів та їхніх умінь, спрямованих на відпрацювання навичок у першу годину після того, як травмованого пацієнта доправили до медичного закладу. Адже, за статистикою, втрачаємо 50 відсотків пацієнтів у перші дві години після травми, а коли їх доправлять до такого сучасного центру, матимемо впевненість та гарантію того, що вони виживуть. Це один з найважливіших чинників, коли наша «швидка» може доправити пацієнта з політравмою у спеціалізований заклад. Тому дуже важливо, що в Тернополі є центр, де будуть правильно, за міжнародними стандартами надавати невідкладну меддопо-



ОРДЕН СВ. ПАНТЕЛЕЙМОНА – ВІДЗНАКА ЗА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ І МИЛОСЕРДЯ

2018 РОКУ МОЛОДИМ МЕДИКАМ ВРУЧАТИМУТЬ «МЕДАЛЬ СВЯТОГО ПАНТЕЛЕЙМОНА»

Яніна ЧАЙКІВСЬКА,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ І.ГОРБАЧЕВСЬКОГО 20 ГРУДНЯ ПЕРЕБУВАВ ГРОМАДСЬКО-ПОЛІТИЧНИЙ ДІЯЧ, КОЛИШНІЙ МІНІСТР ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ, ЗАСЛУЖЕНИЙ ЛІКАР УКРАЇНИ, ГОЛОВА ПРАВЛІННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ «УКРАЇНСЬКА ЛІГА СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ПАЛІАТИВНОЇ ТА ХОСПІСНОЇ ДОПОМОГИ» ВАСИЛЬ КНЯЗЕВИЧ. ВІН ЗУСТРІВСЯ З ЧЛЕНАМИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ РЕГІОНАЛЬНОЇ РАДИ ВІДЗНАКИ ЗА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ТА МИЛОСЕРДЯ «ОРДЕН СВЯТОГО ПАНТЕЛЕЙМОНА» ТА СТУДЕНТСЬКИМ АКТИВОМ ТДМУ.

Нагадаємо, що відзнака є формою громадського визнання діяльності, має професійно-фахове спрямування, присуджується за значні результати в галузі охорони здоров'я, духовному й фізичному розвитку українського суспільства. Вручається патріотам України, яким притаманні високі професіоналізм, духовно-моральні якості, та які досягли значних особистих результатів у галузі охорони здоров'я, благодійній та громадській діяльності.

Відзнака має п'ять номінацій: «Найкращий лікар», «Найкращий медичний працівник», «Новатор охорони здоров'я», «За досягнення в міжнародному співробітництві в охороні здоров'я», «Взірець служіння суспільству».

Василь Князевич розповів про проекти, які він втілює в житті і які спрямовані на продовження життя українців, розвиток паліативної та хоспісної допомоги. Зазначив, що щодня в Україні вмирає 500 осіб. Це свідчить про серйозну демографічну кризу на тлі того, що приріст населення залишається мінусовим. Окрім того, за його словами, в нашій країні спостерігається підвищена смертність працездатного населення. Найбільше вмирають чоловіки у віці 40-60 років. У відсотковому співвідношенні це становить



(Зліва направо): Василь КНЯЗЕВИЧ – голова правління Всеукраїнської громадської організації «Українська ліга сприяння розвитку паліативної та хоспісної допомоги», Михайло КОРДА – ректор ТДМУ, професор

200 осіб на 1000 українців. Ще один напрямок діяльності Василя Князевича – це збереження кадрового потенціалу країни, аби молоді фахівці залишалися працювати в Україні й мали для цього всі відповідні умови.

«Шукаємо краєвих, щоб їх відзначити й підтримати бажання надалі дбати про здоров'я людей. Сподіваюся, що й ви долучитеся до обрання таких осіб», – зазначив гість.

Василь Князевич детально розповів про відзнаку за професіоналізм та милосердя «Орден Святого Пантелеймона», яка має професійно-фахову спрямованість і присуджується за гуманістичну й благородну діяльність у галузі охорони здоров'я.

За його словами, 2009 року Міністерство охорони здоров'я запровадило в Україні заохочувальну відзнаку «Хрест Пантелеймона Цілітеля», яку вручали тим, хто має видатні особисті заслуги та сприяє розвитку галузі охорони здоров'я та медичної науки, в добродійній, гуманістичній та громадській діяльності, а також за інші здобутки на ниві охорони фізичного та духовного здоров'я населення. Відзнака була погоджена та отримала благословення предстоятелів трьох

найбільших християнських церков України. Її отримали М.Амосов (посмертно), О.Шалімов (посмертно), О.Лук'янова, Ю.Кундієв, Л.Піріг, В.Мартинюк, Святійший Патріарх Київський і всієї Руси-України Філарет, Блаженніший митрополит Київський і всієї України Володимир, глава Української греко-католицької Церкви Блаженніший Любомир (Гузар) та ін.

Дотримуючись основоположних засад заснування державної нагороди 2009 року та продовжуючи традицію нагородження, задля відновлення в суспільстві засад милосердя, гуманізму, любові до ближнього та недержавного з 2017 року започаткована громадська відзнака за професіоналізм і милосердя «Орден Святого Пантелеймона».

Василь Князевич повідомив, що поважна рада ухвалила рішення запровадити «Медаль Святого Пантелеймона», якою нагороджуватимуть молодих медичних працівників віком до 35 років. Уперше найкращих серед молоді відзначать 2018 року. На думку Василя Михайловича, складна фінансова та кадрова ситуація в системі охорони здоров'я спонукає шукати різні шляхи підтримки, аби

заохотити молодь обирати фах лікаря та не виїжджати за кордон для працевлаштування.

«Пропонується відзначати молодь в чотирьох номінаціях: «найкращий молодий лікар», «найкращий молодий медичний працівник», «найкращий молодий вчений та найкращий волонтер», – поінформував Василь Князевич.

Ректор Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського, професор Михайло Корда подякував Василю Князевичу за його діяльність і вболівання за майбутнє України, а також за детальне представлення проектів.



Члени Тернопільської регіональної ради відзнаки за професіоналізм та милосердя «Орден Святого Пантелеймона» Надія ФАРІЙОН – голова Асоціації медсестер України у Тернопільській області та Ігор ДЗЮБАНОВСЬКИЙ – завідувач кафедри хірургії ННІ ПО ТДМУ, професор

«Ми тісно співпрацюємо з Тернопільською обласною лікарнею «Хоспіс». Наші волонтери у міру можливостей допомагають персоналу і людям, які там перебувають. Запевняю, що й надалі цей заклад перебуватиме під нашою опікою. На мою думку, вручення відзнаки «Орден Святого Пантелеймона» – це потрібний та важливий проєкт, який сприяє розвитку медицини й гуманності в нашій країні. Знаєте, цей орден отримали ті, хто своїм прикладом показали, як потрібно дбати про інших, рятувати життя», – зазначив Михайло Корда.

Також студентському активу представили регіональну раду цієї громадської відзнаки, до якої увійшли ректор ТДМУ, заслужений діяч науки і техніки України, професор Михайло Корда, завідувач кафедри хірургії навчаль-



но-наукового інституту післядипломної освіти ТДМУ, заслужений діяч науки і техніки України, голова ГО «Українського лікарського товариства Тернопілля», голова Асоціації хірургів Тернопілля, професор Ігор Дзюбановський, заслу-

жений артист України, директор-художній керівник Тернопільського академічного українського драматичного театру імені Т.Шевченка Борис Репка, архієпископ Тернопільський і Кременецький Української православної церкви Київського Патріархату, владика Нестор (Писик), власний кореспондент газети «Урядовий кур'єр» у Тернопільській області Микола Шот, голова студентсько-

го наукового товариства ТДМУ Катерина Галей, голова Тернопільської обласної організації «Українська ліга розвитку паліативної та хоспісної допомоги», головний лікар ТОКПЛ села Плотича Андрій Паламарчук, провідний спеціаліст з безпечної хірургії Всеукраїнської ради захисту прав та безпеки пацієнтів Андрій Ковальчук, голова Асоціації медичних сестер України у Тернопільській області Надія Фаріон, голова Тернопільської обласної організації профспілки працівників охорони здоров'я України Володимир Кузів, представник Всеукраїнського лікарського товариства, професор ТДМУ Леонід Грищук.

Після цього студенти поставили низку питань Василю Князевичу щодо актуальних питань в медицині. На всі він дав вичерпну відповідь.



ПАЦІЄНТИ В ОЧІКУВАННІ НОВОГО ЗАКОНУ

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

В УКРАЇНІ МАЙЖЕ ПІВМІЛЬЙОНА ОСІБ СТРАЖДАЮТЬ ВІД ХРОНІЧНОЇ ХВОРОБИ НИРОК І ПОТРЕБУЮТЬ ЗАМІСНОЇ НИРКОВОЇ ТЕРАПІЇ. АЛЕ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ АПАРАТА «ШТУЧНА НИРКА» У НАС ЛІКУЄТЬСЯ ЛИШЕ 5-7 ВІДСОТКІВ ХВОРИХ, ЯКИМ БЕЗ ЦЬОГО НЕ ВИЖИТИ. ДОПОМОГТИ ТАКИМ ХВОРИМ МОГЛА Б ТРАНСПЛАНТАЦІЯ НИРКИ, ВТІМ, В УКРАЇНІ Й ДОСІ ВІДСУТНЯ ЗАКОНОДАВЧА БАЗА, ЯКА Б ДОЗВОЛИЛА УЗАКОНИТИ МОЖЛИВІСТЬ ПЕРЕСАДКИ ОРГАНІВ НЕ ЛИШЕ ВІД БЛИЗЬКОГО РОДИЧА, А Й ВІД БУДЬ-ЯКОЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ВИЯВИЛА ТАКЕ БАЖАННЯ. НА ТЕМУ СВІДОМОГО ДОНОРСТВА РОЗМІРКОВУВАЛИ РАЗОМ ІЗ ЗАВІДУВАЧКОЮ НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ГОЛОВНИМ ОБЛАСНИМ ЕКСПЕРТОМ УПРАВЛІННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОДА З ПИТАНЬ НЕФРОЛОГІЇ ГАЛИНОЮ СИМКО.

– Галино Богданівно, наскільки масштабною є проблема хронічної хвороби нирок?

– Нині ця патологія вже переросла в мультидисциплінарну проблему, бо об'єднує не лише нефрологічну патологію – таку, як пієлонефрит, гломерулонефрит, вроджені вади розвитку сечовидільної системи, полікістоз нирок, але й дуже багато інших «дотичних» недуг, які своїми ускладненнями провокують розвиток хронічної хвороби нирок. Серед них перші позиції як в Україні, так і у світі, займає цукровий діабет, діабетичні нефропатії, артеріальна гіпертензія, зокрема гіпертонічна хвороба, ускладнена гіпертензивними нефропатіями. Пошкодження нирок відбувається й за системних захворювань сполучної тканини, ревматоїдного артриту. Доволі часто останніми роками спостерігаємо цю патологію у вагітних, позаяк вагітність уже давно перестала бути фізіологічним процесом. Відбувається пошкодження нирок у хворих з недугами

печінки, коли вражається печінка, вона «залучає» до цього процесу й нирки. Взагалі ж учені нарахували до 17 медичних напрямків, з якими «перетинаються» ниркові патології. Найприкріше у цій ситуації те, що за багатьох захворювань нирок є велика ймовірність прогресування хронічного патологічного процесу в цьому органі, коли розвивається хронічна ниркова недостатність, і тоді вже виникає потреба в замісній нирковій терапії. Надання меддопомоги пацієнтам з цими проблемами відбувається на третинній ланці, зокрема, у нашій області – це нефрологічне відділення Тернопільської університетської лікарні, яке розраховане на 30 ліжко-місць. У нашому краї впродовж останніх десяти років ведуть електронний реєстр пацієнтів з хронічною хворобою нирок, гострим ушкодженням нирок, а також – з трансплантованими нирками. Загальна кількість пацієнтів з хронічними захворюваннями нирок, яких занесли до бази даних, на Тернопільщині сягає дев'яти тисяч. З них дві тисячі – це пацієнти з ускладненнями, зокрема нирковою недостатністю на різних стадіях, які потребують замісної ниркової терапії. Чому так гостро стоїть проблема? Бо всі методи ниркової замісної терапії – чи це штучна нирка, тобто гемодіаліз, чи перитонеальний діаліз, трансплантація є надзвичайно дорогими, на які витрачають з бюджету мільйони гривень.

– Але біда не тільки у великій вартості діалізу...

– Пацієнти з нирковою недостатністю стають, по суті, життєвезалежними від гемодіалізу. Переважна більшість з них – це люди середнього віку, тобто працездатні країни, які могли б вести повноцінне, насичене радісними подіями життя, народжувати дітей, утримувати родину, натомість стали заручниками цих процедур. Тому й проблема набула такої надзвичайної значимості та гостроти. Останніми роками показник виживаності хворих з патологіями, які, власне, й призводять до хронічної хвороби нирок, значно зріс. Певною мірою причину такої ситуації можна пояснити тим, що нині хворі отримують сучасне лікування, приміром, інсулінотерапію за цукрового діабету,

яка продовжує їхнє життя, бо раніше такі пацієнти гинули, не доживаючи до того часу, коли нирки втратили свої функції. До речі, цей показник є високим не лише в Україні, але й у країнах Євро-союзу, Сполучених Штатах Америки. Тому витрати на нирковозамісну терапію, які лягають на бюджет навіть цих високорозвинених країн, є доволі важким тягарем.



Галина СИМКО – завідувачка нефрологічного відділення, головний обласний експерт управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА з питань нефрології

Але якщо порівнювати якість життя пацієнта, який перебуває на діалізі, та людини, який трансплантували нирку, то це, як небо та земля. Пацієнти з трансплантованою ниркою ведуть активний спосіб життя, знаходять себе у професії, одружуються, в них народжуються діти, а от «гемодіалітики», по суті, «прив'язані» до апарата й про будь-яку діяльність не йдеться.

– Виходить, що життя таких пацієнтів могла б кардинально змінити на краще трансплантація нирки.

– Рятівним колом цих пацієнтів могла б стати пересадка нирки, про що мріють не лише ці хворі, але й їхні лікарі. Торік в усіх центрах трансплантації України зробили лише 126 пересадок органів (для прикладу, в США – 33 611 органних трансплантацій), 119 з них – це трансплантації нирки від родинного донора, що становить лише два відсотки від потреби. Щодо питання трансплантації трупної нирки, воно й надалі залишається у «відкритому

просторі». Тому ми з таким нетерпінням чекаємо на законотворчі процеси, які дозволять започаткувати цей напрям трансплантології. Яку модель виберуть наші народні депутати – це буде презумпція згоди чи не згоди, не так важливо, головне, щоб закон запрацював якомога швидше, бо втрачаємо людські життя. Я можу вимагати й говорити про це з високим ступенем особистої відповідальності, бо за п'ятнадцять років своєї роботи у нефрологічному відділенні довелося спостерігати, як повільно, крок за кроком відходять за вічну межу людські життя. І дуже важко дивитися у вічі таким людям, які чудово розуміють, про що йдеться, але не завжди наважуються про це заговорити, лише погляди їх видають, бо наповнені відчаєм.

Чи не всі трансплантації в Україні виконані від родинного донора. І це єдиний з усіх варіантів для таких хворих, бо,

погодьтеся, яка мати не віддасть дитині власну нирку. Але й тут виникають проблеми, приміром, коли лабораторні тести «оголошують» відмову. Деякі пацієнти знаходять порятунок за кордоном, якщо в них є там родичі чи добрі знайомі, бо в Італії, Німеччині, США така спеціалізована допомога більш доступніша. Уже багато років життя тамтешніх мешканців рятує потенційне донорство. Аби допомогти ближньому в біді їхні громадяни, коли досягнули 18-ліття за бажання та в присутності свідків заповнюють так звану «донорську карту». Щодо українського менталітету, то наша суспільна свідомість, як стверджують деякі опоненти, ще не готова прийняти цей цивілізований європейський підхід до передання донорського органу за трагічних обставин. Мовляв, люди не достатньо інформовані з цієї проблеми, мало знають про трансплантацію органів. А де ж тоді позиція державних структур, які повинні лобювати в суспільстві інтереси таких

пацієнтів? Чому народні обранці не поспішають з новим законом, аби дати шанс кожному українцеві самостійно вирішувати, як йому діяти? Зрозуміло, що ми не можемо спрогнозувати свого майбутнього, але це наше право пожертвувати свої органи за якихось трагічних обставин іншій людині. Втілення цих дій має відбуватися в правовому полі, яке, на жаль, нині, по суті, відсутнє. Людина не може пожертвувати навіть власний орган, бо ці дії вважатимуться протизаконними. Скільки молодих, здорових людей гине зараз на автошляхах України, а вони, як би цинічно це не звучало, могли стати потенційними донорами – й не для одного, а кількох людей. На мій погляд, ми дуже багато втрачаємо через відсутність законодавчої бази, тому й людина позбавлена можливості зробити свій вибір. Можливо, початок цих дій мають покласти саме медики, які дуже добре розуміють усі проблеми нашої трансплантології. Хоча так і не спромоглися створити єдиного реєстру донорів, єдиного реєстру пацієнтів для трансплантації. Немає й державного медичного органу, який координував би дії між тими людьми, які хочуть пожертвувати органи й тими, хто їх потребує. Тому вже давно настав час з чогось почати, зробити перші кроки на цьому шляху, можливо, скориставшись досвідом інших цивілізованих країн. Зрозуміло, коли проблема не торкається людей персонально, то вони перетворюються на пасивних спостерігачів. Коли ж це стосується медиків, у яких ці пацієнти щодня перед очима, і вони знають, що діаліз лише підтримує, але не рятує їхнє життя, то ми не повинні мовчати.

На Тернопільщині зараз мешкає сорок дорослих та троє дітей з трансплантованою ниркою. Вводимо до першої п'ятірки областей України за цими показниками. Деяким пацієнтам провели трансплантацію в Іспанії, Португалії, Італії. У нас на спостереженні перебуває чоловік, якому здійснили пересадку нирки ще за радянських часів у Москві й уявляєте, він й донині веде звичний спосіб життя. Термін життя пацієнта з трансплантованою ниркою подовжується до 25 років. Хіба це замало? Майже чверть століття! За такой час можна встигнути надто багато: народити та виховати дітей, побачити власних онуків, та й узагалі насолодитися повноцінним життям. Кошти на трансплантацію завжди знайдуться, от лише б народні обранці прийняли відповідний закон.

ВІКТОРІЯ СУСІДИК: «МЕДИЦИНА В МОЄМУ ЖИТТІ БУЛА ЩЕ ЗМАЛКУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

«ДЯКУЮ, ВИ ВРЯТУВАЛИ МОЄ ЖИТТЯ!» – ЦЕ НАЙВИЩА ВІНАГОРОДА, ЯКУ МОЖНА ПОЧУТИ З УСТ ПАЦІЄНТА, – РОЗПОВІДАЄ МЕДСЕСТРА ПАЛАТИ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ ВІКТОРІЯ СУСІДИК.

Про те, що своє життя пов'язав з медициною, Вікторія знала ще з дитинства.

– Тато – лікар, бабуся – фельдшер, тож медицина в моєму житті була ще змалку, – продовжує розповідь медсестра. – Приглядалася, як бабуся робить ін'єкції хворим, навіть давала мені поміряти тиск. Для мене, малої, така довіра бабусі була найвищою винагородою. Коли я їй повідомила, що хочу вступати до медучилища, вона похи-

тала головою, порадила добряче подумати, бо це дуже нелегкий хліб. До слова, вона та тато, а потім і я навчалися в Чортківському медичному коледжі. Тепер, коли працюю в лікарні, розумію, що мала на увазі бабуся.

У нашому відділенні частіше хворих лікарі повертають з того світу. Звісно, трапляється, що хворі помирають. Колись це переживала дуже важко, тепер сприймаю по-філософськи. У лікарні треба вміти керувати емоціями, щоб не було професійного вигорання. Основна біда наших недужих у тому, що з візитом до лікаря вони зволікають до останнього, хоча давно з'явилися симптоми, які б мали насторожити.



У лікарні навчилася цінувати власне здоров'я та усвідомила, чому це найбільше багатство. В роботі важливо

розуміти, що ти зробив усе можливе від себе. Буває, вже невпевнений, що зможеш допомогти людині, настільки критичний стан, а з Божою допомогою все вдається. Кожному на цій землі відміряно Всевишнім.

Це буде моє перше новорічне чергування у лікарні, цікаво, яким воно буде.

– Медицина для вас це...
– ... самовираження, можливість допомагати тому, хто цього потребує.

– Ваше найголовніше досягнення в житті...

– ... ще тільки попереду!
– При знайомстві з людиною...

– ... намагаюся отримати якнайбільше позитивних емоцій.

– Шкодуєте, що...

– ... недостатньо часу приділяю рідним і близьким.

– Найбільшу радість приносить...

– ... врятоване життя.

– Ніколи не пробачите...

– ... власної недбалості, якщо б таке трапилося.

– Найбільше в собі любите...

– ... цілеспрямованість по житті.

– У минулому житті...

– ... мріяла стати медиком і я ним стала!

– Узимку мрієте...

– ... про сніг і родину, яка збереться разом за столом.

– Любите, коли мене...

– ... цінують, прислухаються до моєї думки.

– Новий рік не буде святом без...

– ... коханої людини і близьких.

– У новорічну ніч обов'язково...

– ... загадаю своє бажання.

– Востаннє потішило...

– ... складена сесія в університеті.

– Що б сказали, опинившись перед Богом...

– ... я зробила все, що залежало від мене.

НЕДУГА

МЕДИКИ РЕЄСТРУЮТЬ КАШЛЮК НАВІТЬ У ДОРΟΣЛИХ

Лариса ЛУКАЩУК

Здавалося б усім відомо, що кашлюк – недуга, яка здебільшого вражає дітей. Медики радять зробити щеплення, аби діти не заразилися або ж легше перенесли це захворювання. Втім, цього року на цю недугу захворіли й дорослі. Як не допустити в свій організм інфекцію та відрізнити кашлюк від звичайної застуди з'ясували в фахівця – завідувачі відділом епідеміологічного нагляду (спостереження) та профілактики інфекційних захворювань Тернопільського обласного лабораторного центру Марії Павельєвої.

– Кашлюк – це гостре інфекційне захворювання з повітряним механізмом передачі, каже Марія Миколаївна. – Позаяк до появи характерного кашлю відрізнити кашлюк від інших інфекцій можливо лише за допомогою лабораторних досліджень недугу протягом одного-двох тижнів важко розпізнати. До того ж людина встигає заразити своє оточення. Період заразливості триває в середньому чотири тижні: від останніх днів інкубації до двох тижнів спазматичного кашлю.

Сприйнятливості до цієї хвороби висока й загальна.

Загалом захворювання триває один-два місяці. Під час нападу кашлю у хворого обличчя червоніє, все тіло напружується, з очей течуть сльози. Кашель може періодично перериватися свистячим вдихом. Закінчується напад кашлю виділенням в'яз-



кого скловидного харкотиння або блювотою. Якщо кашлюк вчасно не виявити та не лікувати, то він може спричинити пневмонію, плеврит, носові кровотечі, пахову грижу та енцефаліт. Тому при перших проявах нападів кашлю слід відразу звернутися до лікаря. Взагалі ж виликувати кашель при кашлюку неможливо, але можна значно полегшити його напади, покращивши атмосферу навколо хворого. Треба якнайчастіше та якнайдовше гуляти, особливо біля водойм. У приміщенні завж-

ди має бути свіже повітря. Якщо дорослий чи дитина лежить і при цьому в неї почався кашель – її треба негайно посадити. Цієї миті дорослі повинні поводитися спокійно, тому що кашель при кашлюку має психосоматичну природу, і будь-який стрес лише посилить напад.

Переважно на цю недугу хворіють діти до п'яти років. Інфікована особа, навіть не підозрюючи, що в неї кашлюк, стає розповсюджувачем хвороби. Групою ризику є діти до 6 років (особливо першого року життя та 3-6 років), дорослі, які не хворіли і нещеплені проти кашлюку, працівники організованих дитячих колективів.

Якщо колись хворіли здебільшого діти, то нині випадки реєструються і серед дорослих. Зокрема, цього року захворіли троє дорослих. Всього за 10 місяців зареєстровано 103 випадки захворювання, з них 100 – серед дітей. Зростання показника захворюваності порівняно з відповідним торішнім періодом на 69,9% (61 випадок). Найчастіше хворіли діти до року (35 дітей), від 1 до 4 років – 43 дитини. Єдиним надійним захистом профілактики кашлюка є імунізація. Щеплення

розпочинаються згідно з календарем профілактичних щеплень з двомісячного віку (2 міс., 4 міс., 6 міс., 18 місяців). Якщо ж щеплений малюк все-таки захворів, перебіг недуги буде значно легший та ускладнення не виникнуть.

НАРОДНІ РЕЦЕПТИ БОРОТЬБИ З КАШЛЮКОМ

Лікування медом

До складу більшої частини народних засобів, що допомагають позбутися кашлюку, входить мед. І це не дивно, адже мед володіє чудовими цілющими властивостями. Одними з найдієвіших ліків є мед з вершковим маслом. Аби його приготувати, беруть 100 г меду й таку ж кількість масла, розтоплюють суміш на водяній бані. Приймати потрібно тричі на день по чайній ложечці. Вершкове масло можна замінити оливковою олією.

Лікування цибулею

Подрібнити кілька цибулин і наповнити ними півлітровий слоїк наполовину. Туди ж необхідно всипати чотири столові ложки цукру. Через деякий час цибуля пустить сік. Отриманий сироп рекомендують приймати по ложечці впродовж дня під час нападів кашлю.

Лікування редькою

Не менш ефективним вважають сік чорної редьки. Щоб приготувати корисну мікстуру, слід змішати однакову кількість соку редьки та меду. Бажано, щоб мед був рідким. Отриману суміш необхідно вживати по чайній ложечці тричі на день перед прийомом їжі.

Лікування часником

Часник – універсальний продукт, який використовують для того, щоб позбутися багатьох інфекційних захворювань. Значно поліпшить самопочуття хворого часниковий настій. Приготувати його нескладно: потрібно дрібно нарізати п'ять зубчиків часнику, додати склянку свіжого коров'ячого молока. Отриману мікстуру прокип'ятити на слабкому вогні впродовж 10 хвилин, після чого процідити. Рекомендовано приймати по столовій ложці.

Лікування травами

Іноді траволікування може виявитися більш ефективним, ніж традиційна терапія. Щоб позбутися проблеми, можна скористатися перевіреним рецептом трав'яного відвару. Для початку слід приготувати збір з листя меліси, мати-й-мачухи, фенхелю, подорожника та чебрецю. Необхідно взяти по столовій ложці кожного виду трави. Ложку приготованої суміші залити склянкою окропу й настояти хвилин десять, після чого процідити, можна додати трохи меду. Дорослі можуть пити до п'яти горняток зілля на день. Дітям цю дозу зменшують вдвічі.



«ТАКІ ЯЛИНКИ МОЖНА ДАРУВАТИ ЗАМІСТ БУКЕТІВ ЯК ЖІНКАМ, ТАК І ЧОЛОВІКАМ. ВОНИ ПІДНИМАЮТЬ НАСТРІЙ, НАПОВНЮЮТЬ ОСЕЛЮ ПРИЄМНИМ ЗАПАХОМ СІНА І ФРУКТІВ», – РОЗПОВІДАЄ МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ СВІТЛАНА ГРЕКУЛ.



Створювати новорічні деревця власноруч медсестра почала доволі випадково. Надихнули її фотографії у всесвітній мережі, а також бажання знайти альтернативу свіжій лісовій ялинці.

– Декором інтер'єру завше цікавилася, якось вирішила подивитися новорічні ідеї й натрапила на ялинки із сіна.



Мене вони відразу вразили своєю креативністю і оригінальністю, захотілося й собі спробувати. Процес настільки захопив, що зробила кілька – для себе й для друзів. Одні прикрашала бантами, інші – сухими фруктами. Деякі просто об'язувала серпантинном і бантиками, вбирала яскравими стразами та скляними гірляндами, – розповідає Світлана.

Замість іграшок на декоративні ялинки можна нанизати сухі фрукти – курагу, чорнослив, родзинки. Модно виглядає скляне й золотисте намисто, прозорі скляні іграшки – особливо у формі бурульок. Нині ялинкові композиції з моху та соломи дуже популярні.

– На одну ялинку витрачаю від трьох до семи годин, – каже Світлана Грекул. – Їх можна робити із сіна, сухого моху, синтетич-



них тканин чи декоративного паперу. Такі ялинки, на відміну від живих, не сипляться, не залишають колючок на килимах. Їх можна використовувати не один рік. Фантазувати ж із прикрасами можна будь-як: і вплітати червоними та золотими намистинами, фігурками із солоного тіста, сушеними апельсинами й яблуками, пофарбованими шишками.

Словом, на будь-який смак, а головне – така ялинка ексклюзивна та не схожа на будь-яку іншу.

Також Світлана робить різдвяні віночки, переконана, що вони додають особливу нотку в передчутті одного з найбільших свят. Усі її речі «дихають» теплом і любов'ю, бо у кожному вкладає часточку своєї душі...

ЛЮДМИЛА ЗАБЛОЦЬКА: «СТВОРЕННЯ ЯЛИНКОВИХ ПРИКРАС ДЛЯ МЕНЕ – СВОЄРІДНЕ ТАЇНСТВО»

«ІДЕЙ ТАК БАГАТО, ЩО Й НЕ ЗНАЄШ, ЯК ПОМИСТИТИ ЇХ В ОДНУ ЗИМУ», – ЖАРТУЄ МЕДСЕСТРА ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮДМИЛА ЗАБЛОЦЬКА.

Вона впродовж кількох років виготовляє власноруч ялинкові прикраси. Серед них і сніжинки, маленькі дрібнички у вигляді символів прийдешнього року, сніговики, різнокольорові кульки, ялиночки... Деякими вона прикрасила ялинку вдома, а більшість роздарувала друзям і знайомим. Любить повторювати, що щастям потрібно ділитися, а мініатюрні ялинкові прикраси, зроблені власноруч, наповнені особливою енергетикою й створюють казкову атмосферу свята.

– Людмила, виготовляти



новорічні прикраси справа доволі копітка і відповідальна. Хочеться, щоб все гарно виходило і кожна прикраса не була схожа на іншу. Звідки берете ідеї і як виник задум шити іграшки на ялинку?

– Іграшки – то моя слабкість. Головне, щоб настрої відповідний був, тоді й ідеї гарні з'являються й усе легко шиється. Матеріал беру той, що є під руками – шалики, м'які флісові шапки й кофтини, стрічки, намистини,

лозу, гудзики... У такій справі все згодиться. До роботи беруся лише тоді, коли є натхнення та з думкою про те, кому ця річ буде призначена. Собачок – символів прийдешнього року вже пошила й навіть пороздарувала друзям. Більшість іграшок презентую на Миколая, Новий рік чи Різдво. Люблю спостерігати за емоціями людей, які мої забавки отримують. Дуже багато позитиву й радості, розумієш, що не дарма старалася.

– Скільки часу працюєте над виготовленням ялинкових прикрас?

– Навіть важко одразу однозначно



відповісти, все дуже індивідуально й по-різному. Залежить від того, що саме роблю. Інколи за день можу кілька зробити, а деякі потребують часу. До прикладу, якщо фарбувати шишки, то потрібно чекати аж доки висохнуть, а тоді їх можна вже використовувати.

– Найоригінальніша іграшка, яку вам доводилося коли-небудь робити?

– Мабуть, сніговички. Вони

для мене чомусь особливі. Завше беруся за них з особливим зав'язанням. Не було такого, щоб вони не вдавалися.

– Удома, на ялинці, у вас висять прикраси лише власного виробництва?

– Різні, є і фабричні, є і зроблені власноруч. Всі саморобні іграшки для мене особливі, тому що в кожному вкладаю частку душі, продумую до найменших дрібниць, щоб кожна деталь гармоніювала між собою. Коли ж виготовляю задля подарунку, то стараюся зважати на смаки та вподобання тієї людини. Створення ялинкових прикрас для мене – своєрідне таїнство, яке додає казкового новорічного настрою.



НАДІЯ НИКОЛИН НОВОРІЧНІ ІГРАШКИ В'ЯЖЕ ГАЧКОМ

Медсестра приємального відділення Надія Николін святкову атмосферу прийдешнього року починає створювати задовго до самого свята. Нитки, гачок чи спиці — основні її помічники. Сплетені вручну іграшки зимової тематики надзвичайно милі, та й фантазії тут є де розгулятися. Такі ялинкові прикраси зв'язати можна досить швидко, а отже, за й нестандартно та красиво оформити ялинку!

— Схеми я знайшла в Інтернеті, спробувала, доволі легко вдавалося, — розповідає Надія. — Так у мене з'явилися в'язані ялиночки, сніжинки, снігові...



зани ялиночки, сніжинки, снігові... Кольорову гаму і декор обираю на власний смак. Здебільшого власноруч вив'язані іграшки дарую друзям. На ялинці вони виглядають доволі незвично та ексклюзивно. Подруги жартують, що такі прикраси виглядають як від «кутюр».



— Основне в цій справі все робити з величезною любов'ю, коли є бажання та натхнення, — переконана медсестра, — з-під спиць виходять справжні дива. Такі новорічні прикраси наділені особливою енергетикою.

Як стверджує Надія Нико-



лин, однією з важливих переваг плетіння новорічного декору спицями чи гачком є те, що зробити це можна досить швидко, за кілька днів. Тож, якщо хочете спробувати й собі, не відкладайте справу у шухляду, а починайте створювати свято власноруч!

СМАЧНОГО!

КУТЯ, ВАРЕНИКИ, ГОЛУБЦІ, СІЧЕНИКИ

КУТЯ

Складники: пшенична крупа — 1 склянка, мак — півсклянки, очищені волоські горіхи — 1 склянка, родзинки — півсклянки, курага — жменя, мед — за смаком.

Пшеничну крупу промиваємо та замочуємо на 4-5 годин у холодній воді. Як крупа розмокне, воду зливаємо. Пересипаємо крупу в каструлю та доливаємо дві склянки води. Ставимо варитися на невеликий вогонь. Через півтори години, коли крупа звариться, її потрібно остудити.

Мак заливаємо окропом, даємо охолонути, зливаємо воду і розтираємо мак. Можна пропустити його двічі-тричі через млинок для м'яса — результат буде майже такий же. Родзинки та курагу теж заливаємо окропом і даємо трохи настоятися. Зливаємо воду. Курагу нарізаємо невеликими шматочками. Горіхи можна нарізати шматочками, а можна просто покрити.

Остиглу пшеничну крупу перекладаємо в глибоку посудину та обережно перемішуємо з приготованими смачними добавками та заправляємо медом.

ВАРЕНИКИ
З ВИШНЯМИ

Тісто: 200 мл кефіру, 1 яйце, 350 г борошна, 1 столова лож-

ка олії, пів ложки чайної солі і півложки чайної соди.

Начинка: 500 г вишні, півложки чайної кориці, 4 столові ложки цукру, 1 чайна ложка кукурудзяного крохмалю.

Для тіста змішайте кефір, яйце, олію, сіль і соду. Потім поступово додайте борошно, постійно перемішуючи тісто. Коли тісто стане щільним, його потрібно замішувати руками, доки воно не стане еластичним і не перестане липнути до рук. Після цього скатайте тісто в кулю, загорніть у харчову плівку та поставте в тепле місце на півгодини.

Тим часом займіться начинкою. Видаліть з вишень кісточки. В окремій ємності змішайте корицю, крохмаль і дві-три столові ложки цукру. Потім з'єднайте вишню з цукрово-крохмальною масою та перемішайте.

Починайте ліпити вареники. За допомогою склянки вирізуйте з тіста кружечки, потім кожен кружечок посипайте цукром і викладайте вишневу начинку. Завертайте тісто у вареник, з'єднуючи протилежні краї. Сформовані вареники викладайте на посипану борошном дошку, а потім кидайте в окріп. Варіть вареники, постійно помішуючи, протягом 5-7 хвилин. Готові вареники полийте вершковим маслом, посипте цукром і подавайте до столу.

ЗАПІКАНКА
З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Складники: 10 печериць, 5 цибулин, півсклянки олії, 1 склянка панірованих сухарів, сіль і перець за смаком.

Гриби необхідно очистити, відварити до готовності й дрібно порізати. Обсмажити на олії цибулю. Змішати з панірованими сухарями та додати в гриби. Вирівняти масу, посипати спеціями та додати дві-три ложки грибною їшки. Ретельно все перемішайте.

Посипати сухарями форму для запікання, викласти на них підготовлені гриби. Закрити фольгою та випікати в духовці до готовності при 180 градусах.

САЛАТ З БІЛОЇ
КВАСОЛІ

Складники: біла квасоля — 300 г, олія — 3 ст. л., цибуля ріпчаста — 1 шт., солодкий болгарський перець — 1 шт., часник — 4 зубки, сіль, томатна паста, оцет — за смаком.

Квасолю замочуємо на ніч. Після цього, відварюємо її до м'якості в невеликій кількості води (до повного її випарювання). У ще теплу квасолю вливаємо олію. Додаємо потовчений із сіллю часник, натерту на дрібній тертці цибулю, дрібно нарізаний перець, томатну пасту й оцет за смаком.

СІЧЕНИКИ З ГОРОХУ

Складники: горох — 2 скл., манна крупа — 4 ст. л., олія — 2,5 ст. л., панірувальні сухарі — 3 ст. л., цибуля ріпчаста — 1 шт.

Горох замочуємо на ніч, відварюємо й перетираємо через сито. Перемішуємо з густою манною кашею. Додаємо підсмажену цибулю, пропускаємо через млинок для м'яса. Солимо, перчимо. Робимо котлети, обвалюємо їх у сухарях і смажимо до золотистого кольору. Перед подачею на стіл поливаємо теплою олією.

ГОЛУБЦІ З РИСОМ
І ГРИБАМИ

Складники: рис — 250 г, сухі гриби — 50 г (або свіжі печериці — 300-500 г), цибуля ріпчаста (середня) — 2 шт., сіль, перець — за смаком, капуста (велика) — 1 шт.

Запарюємо рис у великій кількості води (на 1 мірку рису — 2,5 мірки води). Сухі гриби попередньо замочуємо й відварюємо; виймаємо з відвару та дрібно нарізаємо. Відвар не виливайте! Цибулю дрібно нарізаємо та злегка підсмажуємо. Коли вона стане прозорою, додаємо гриби. (Якщо ви готуєте зі свіжих печериць, гриби потрібно смажити до того моменту, коли вони почнуть пускати сік). Всі складники змішуємо, солимо,

перчимо. Капусту розбираємо на листя, запарюємо, з кожного листка вирізаємо прожилки. На середину листка ставимо начинку та завиваємо голубець. Готові голубці тісно складаємо до каструлі з товстим дном, заливаємо грибним відваром так, аби рідина майже цілком їх покрила (якщо не вистачає грибного відвару, доливаємо окропу), накриваємо кришкою та ставимо в духовку на півтори години. За можливості, дати їм настоятися.

ГОЛУБЦІ З ТЕРТОЮ
КАРТОПЛЮ

Складники: капуста листя, п'ять картоплин, манна крупа — 1 склянка, сметана — 200 г, гриби — 300 г, цибуля — 4 шт.

Ошпарюємо в окропі капустяне листя. Для фаршу картоплю чистимо й тремо на дрібній тертці (рідину вичавлюємо), склянку манки запарюємо й відтак гарячу кладемо в картоплю, щоб вона схопилася, туди ж додаємо терту цибулю, сіль, перець. Фарш готовий. Формуємо голубці та злегка обсмажуємо їх на пательні. Соус: обсмажуємо цибулю разом з грибами, додаємо туди сметани, тушуємо. Викладаємо голубці в форму, заливаємо цим соусом, додаємо трохи води та ставимо в духовку на 40 хв.

СВЯТКОВЕ ІМБИРНЕ ПЕЧИВО

— Завдяки великій кількості спецій печиво виходить дуже приємним і запашним, — каже медсестра ВАІТу Світлана Грекул. — Воно буде прекрасним доповненням до святкового столу або як цікава новорічна іграшка. Готувати аж ніяк не складно, основне мати натхнення й фантазію.

Тісто: цукор — 100 грамів, мед — 165 грамів, мелений імбир —

1,5 ч.л., мелений духмяний перець — 1 ч.л., мелена кориця — 1 ч.л., мелена гвоздика — 1 ч.л., сода — 2 ч.л., вершкове масло — 125 грамів, яйця — 1 шт., пшеничне борошно — 525 грамів.

Глазур: білки — 1 шт., цукрова пудра — 150 грамів.

Кладемо в каструлю цукор, мед і всі спеції, доводимо до кипіння, знімаємо з вогню. Додаємо соду, розмішуємо. Суміш

повинна сильно спінитися. Кладемо в каструлю нарізане кубиками масло й розмішуємо, доки воно не розчиниться. Додаємо яйце та борошно, змішуємо тісто. Ділимо тісто навпіл, одну частину загортаємо в плівку й відкладаємо в бік. Решта тіста розкочуємо в пласт товщиною півсантиметра й вирізаємо формочками печиво. Якщо збирається вшати печиво на ялинку,

то перед випіканням в кожному цьому виробі треба зробити отвір для нитки або стрічки.

Кладемо на деко й випікаємо в розігрітій до 170 градусів духовці 12-14 хвилин, доки не зарум'яняться краї. Повторюємо з рештою тіста. Доки печеться печиво, готуємо глазур. Для цього збиваємо в піну білок і поступово всипаємо в нього цукрову пудру. Повинна вийти однорідна в'язка маса. Викла-

даємо її в пакет, зрізаємо кутик і декоруємо печиво. Даємо печиву висохнути, відтак їмо або прикрашаємо ялинку.



АТЕРОСКЛЕРОЗ: ПІДСТУПНИЙ ТА НЕБЕЗПЕЧНИЙ

Мар'яна СУСІДКО

ПОШИРЕННЯ АТЕРОСКЛЕРОЗУ ПОРІВНЮЮТЬ З ЕПІДЕМІЄЮ, ЩО ОХОПИЛА ЦИВІЛІЗОВАНІ КРАЇНИ. ДЛЯ ПОРІВНЯННЯ: 1900 РОКУ ВІД АТЕРОСКЛЕРОЗУ ПОМЕР ОДИН ВІДСОТОК ВІД КІЛЬКОСТІ НАСЕЛЕННЯ, А ВЖЕ У 60-70-Х РОКАХ – 40-50%. ДО 2020 РОКУ СМЕРТНІСТЬ МОЖЕ СЯГНУТИ 60%. ЦЕ У СВІТІ. АДЖЕ ВІДОМО, ЩО ПРОЯВИ ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ МОЖУТЬ БУТИ НАВІТЬ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ. ПРО ЯКІ СИМПТОМИ АТЕРОСКЛЕРОЗУ ПОТРІБНО ЗНАТИ КОЖНОМУ ТА ПРО ОСНОВНІ ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ЦЬОЇ НЕДУГИ, РОЗПИТУВАЛИ У ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ХІРУРГІЇ №1 З УРОЛОГІЄЮ ТА МАЛОІНВАЗИВНОЮ ХІРУРГІЄЮ ІМ. Л. Я. КОВАЛЬЧУКА ОЛЕНИ ЯКИМЧУК.

– Пані Олено, що таке атеросклероз і що його провокує?

– Атеросклероз – ураження артерій, що супроводжується відкладеннями продуктів ліпідного обміну в внутрішній оболонці судин, призводить до звуження їх просвіту та порушення кровопостачання певного органу.

Основними факторами ризику розвитку атеросклерозу є:
– порушення ліпідного обміну (дисліпопротеїнемія);
– артеріальна гіпертензія (підвищення артеріального тиску понад 140/90 мм рт.ст.);

– куріння;
– порушення вуглеводного обміну (наприклад, цукровий діабет);
– гормональні дисфункції;
– надлишкова маса тіла, або ожиріння;
– гіподинамія;
– неправильне харчування;
– спадковість (наявність атеросклерозу у найближчих родичів);
– вік (після 45 років у чоловіків і після 55 років у жінок);
– стреси;
– інфекції;
– підвищення в'язкості і згортання крові.

– Які бувають види атеросклерозу й чим вони особливі?

– Залежно від локалізації атеросклерозу в тому чи іншому судинному басейні виділяють:

- 1) атеросклероз аорти,
- 2) атеросклероз коронарних артерій серця, як наслідок – ішемічна хвороба серця,
- 3) атеросклероз артерій головного мозку, як наслідок – ішемічні інсульти,
- 4) атеросклероз артерій нирок, як наслідок – розвиток ниркової недостатності,
- 5) атеросклероз артерій кишківника, як наслідок – мезентеріальні тромбози,
- 6) атеросклероз артерій нижніх кінцівок.

Атеросклероз аорти – найчастіша форма, що ускладнюється тромбозом, емболією з розвитком інфарктів нирок і гангrenoю кишківника, нижніх кінцівок, розшаровуючою аневризмою аорти. Тривало існуюча аневризма призводить до атрофії прилягаючих

тканин (груднини, тіл хребців). Атеросклероз коронарних артерій лежить в основі розвитку ішемічної хвороби серця та інфаркту міокарда. Атеросклероз артерій головного мозку є основою цереброваскулярного захворювання, що може призводити до ішемічних інсультів. Тривала ішемія головного мозку внаслідок стенозуючого атеросклерозу призводить до атеросклеротичного недоумства. При атеросклерозі ниркових артерій виникають клинободібні ділянки атрофії паренхіми з колапсом строми або інфаркти з подальшою їх організацією і формуванням втягнутих рубців (первинно зморщена нирка). Атеросклероз артерій кишківника, ускладнений тромбозом, здебільшого закінчується їх гангrenoю. При атеросклерозі артерій нижніх кінцівок частіше уражаються артерії стегна розвивається атрофія м'язів, поява характерного болю під час ходи (переміжна кульгавість). Ускладнюється гангrenoю нижньої кінцівки.

– Як діагностувати атеросклероз?

– Почасти низка характерних скарг, з якими пацієнт звертається до лікаря. Ймовірні симптоми атеросклерозу: головний біль, запаморочення, шум у вухах, зниження пам'яті, біль у серці, біль за грудиною, задишка, підвищена стомлюваність, біль у ногах при ходьбі, іноді можливий біль у спині або біль у попереку та інше. Варто провести дослідження біохімічного складу крові, що включає ліпідний спектр (холестерин, ліпопро-

теїдів низької щільності, тригліцеридів) і при виявленні вищеписаних скарг, проконсультуватися в кардіолога, невропатолога та судинного хірурга. Для діагностики атеросклерозу також застосовують інструментальні методи: аортографію, ангіографію, коронарографію, УЗДГ судин нирок і кінцівок, реовазографію нижніх кінцівок та інші.

– Розкажіть про профілактику атеросклерозу. Як потрібно змінити своє меню і чи харчування має великий вплив на виникнення недуги?

– Передусім треба відмовитися від куріння, регулювати вагу, дотримуватися певних обмежень в їжі, підвищувати фізичну активність.

Для підтримки організму та профілактики атеросклерозу слід споживати продукти зі знизеним вмістом солі та холестерину. Вживати в їжу злаки, овочі, будь-які ягоди та фрукти. У великій кількості їжте рослини червоно-рудих кольорів – наприклад, глід, горобину, суницю, калину, пижмо і т.д.

Регулювання маси тіла при атеросклерозі є необхідним заходом, адже ожиріння викликає судинні ускладнення та характеризується порушенням ліпідного обміну. Для зниження ваги рекомендують низькокалорійні дієти з оптимальним вмістом жиру й фізичну активність.

Фізичну активність слід підвищувати з урахуванням загального стану здоров'я та віку. Почати її можна з найбільш безпечного та дос-

тупного – ходьби. Заняття повинні бути не менше трьох-чотирьох разів на тиждень по 35-40 хвилин.

Знизити енергетичну цінність раціону за рахунок обмеження вуглеводів, особливо тих, що легко засвоюються (цукор, передусім рафінований, солодоші, здоба і т.п.) і жирів. Зниження в раціоні кількості жирів, особливо тваринного походження, достатнім буде вживання нежирних сортів м'яса, обмеження вживання смажених страв (насамперед приготовлених на тваринних жирах), а також проведення такої простої процедури, як зняття після охолодження з перших страв, приготовлених на м'ясі, рибі, птиці, застиглого жиру.

Обов'язково збільшити вміст білка в раціоні, вживаючи не менше 150-200 г нежирного м'яса, 150 г риби або 150 г сиру на добу. Це запобіжить розвитку негативного азотистого балансу, підвищить загальні енерговитрати на засвоєння їжі, забезпечить більш тривале відчуття ситості.

Обмежити вживання солі до 5-7 м на добу. Для цього досолоють готові або майже готові страви та різко обмежують вживання продуктів, які містять значну кількість іонів натрію (соління, копченості, консервовані продукти, чорний хліб і хлібобулочні вироби, приготовлені із застосуванням розпушувачів).

Дієта має бути повноцінною, тобто містити в достатній кількості всі вітаміни, мікроелементи, незамінні амінокислоти та баластні речовини. З цієї метою рекомендують якнайширше вводити до раціону різні овочі та фрукти в свіжому та запеченому вигляді, регулярно вживати комплексні полівітамінні препарати.

РАКУРС



Оксана МОЛОДОВИЧ – молодша медсестра гематологічного відділення (фото ліворуч);
Ліліана КМЕТЬ – старша операційна медсестра (стоїть), Соломія МАТІЯШ – операційна медсестра (сидить) операційного відділення (фото праворуч)
Світлини Миколи ВАСИЛЕЧКА

ВАРТО ЗНАТИ

ШІСТЬ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СУДОМ У НОГАХ

1. Зневоднення організму – одна з найчастіших причин виникнення судом, яка виникає влітку, коли нашому організму не вистачає рідини.

Лікарі вважають, що нестача рідини призводить до того, що нервові закінчення стають чутливими. Це викликає скорочення в просторі навколо нерва та збільшує тиск на рухові нервові закінчення.

2. Нестача кальцію, магнію, натрію або калію може призвести до судом, тому урізноманітнюйте раціон. Якщо займаєтеся спортом, то спеціальні спортивні напої можуть допомогти завдяки вмісту натрію. Банани, солодка картопля, шпинат, йогурти та горіхи, багаті на дружні до м'язів міне-

рали й можуть запобігти судомам ніг.

3. Вагітність також збільшує ризик того, що у жінок зводиться ноги й особливо це стосується другого та третього триместрів, адже під час вагітності збільшується можливість дефіциту магнію й калію в організмі.

4. Втома організму. Якщо ви забули про достатню кількість води після тренувань або довгих прогулянок чи роботи, або ж тіло не встигло відновитися після минулих занять спортом, м'язи вже можуть бути в поганій формі. Саме у такому стані вони не синхронізовані, щоб використовувати поживні речовини.

5. Перебування тривалий час в одній позі. М'язи створені для того, щоб рухатися,

скорочуватися й відпочивати, а от якщо ви сидите весь день чи стоїте – не дивуйтеся, якщо вас схоплять судом. Коли м'язи працюють і не можуть розслабитися, зрештою, вас хапають судом, а якщо ноги зводять від тривалого сидіння, спробуйте хоча б декілька хвилин на годину походити.

6. Уживання деяких ліків. Діуретики або сечогінні препарати понижують тиск крові та можуть призводити до судом. Інші ліки, що можуть призводити до судом, – препарати для лікування остеопорозу на кшталт ралоксифену та терапаратиду або введення гідроксиду заліза із сахарозою для лікування анемії; чи альбутерол при астмі.

ЗВАЖТЕ

РАКУРС

ЗАМІННИКИ ЦУКРУ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА

Лілія ЛУКАШ

ЯК ВІДОМО, ЦУКОР – ЦЕ ЗАВЖДИ ЗАЙВИ КАЛОРІЇ. І ТІ ЛЮДИ, ЯКІ ХОЧУТЬ ТРОХИ СХУДНУТИ АБО Ж СТЕЖАТИ ЗА ВЛАСНИМ ЗДОРОВ'ЯМ, НАМАГАЮТЬСЯ ЧИМОСЬ ЦЕЙ ПРОДУКТ ЗАМІНИТИ. ХТОСЬ ДЛЯ ЦЬОГО ВИКОРИСТОВУЄ МЕД, АЛЕ ВІН ТАКОЖ ДОВОЛІ КАЛОРИЙНИЙ. ТОДІ НА ДОПОМОГУ ПРИХОДЯТЬ ШТУЧНІ ЗАМІННИКИ ЦУКРУ, БЛАГО, ЇХ НАША ХАРЧОВА ПРОМИСЛОВІСТЬ ВИПУСКАЄ НИНІ У ДОСТАТНІЙ КІЛЬКОСТІ ТА РІЗНОМАНІТНИХ ВИДІВ. ТРАПЛЯЄТЬСЯ, ЩО НА ПАКУВАННІ ЯКОГОСЬ ПРОДУКТУ ЧИТАЄМО НАПИС: НЕ МІСТИТЬ ЦУКРУ Й ПЛЕКАЄМО МАРНІ СПОДІВАННЯ, ЩО ЦЕ ЗДОРОВИЙ ПРОДУКТ. ЯК ЖЕ НАСПРАВДІ: ЗАМІННИКИ ЦУКРУ – ЗДОРОВА ЇЖА ЧИ НАВПАКИ. З'ЯСОВУВАЛИ ЦЮ ДИЛЕМУ У ФАХІВЦЯ – ЗАСТУПНИКА ДИРЕКТОРА ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРУ ЮРІЯ ДЕМЕНТЬЄВА ТА СПОРИСТАЛИСЯ ПОРАДАМИ ВІДОМОГО ДІЕТОЛОГА, АВТОРА ЗАПАТЕНТОВАНОЇ МЕТОДИКИ КОРЕКЦІЇ ВАГИ, КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ НАУК МИХАЙЛА ГАВРИЛОВА.

Існують два різновиди підсолоджувачів – синтетичні та натуральні, – розповідає Юрій Дементьєв. – Найпоширеніші зі штучних замінників цукру – аспартам, сахарин, цикломат. Саме ця категорія підсолоджувачів викликає найбільші побоювання у дієтологів. Особливість їхньої дії на організм полягає в тому, що вони активують смакові рецептори, чутливі до солодко-го. Такі рецептори знаходяться не лише на язиці, вони є і в кишківнику, в жировій тканині, кістках. Активація цієї групи рецепторів призводить до гормональних збоїв, порушення функцій різних органів і систем. Як наслідок – за регулярного споживання штучних замінників цукру збільшуються ризики розвитку розмаїтих захворювань.

Підсолоджувачі, як стверджують фахівці, «обманюють» нашу ендокринну систему. Природна реакція на солодкий смак – викид у кров дофамінів, гормонів задово-

лення. Якщо в кров надходить звичайний цукор, тобто глюкоза, в організмі запускається синтез гормону лептину – він відповідає за насичення. У випадку ж із цукрозамінниками людина відчуває солодкий смак, але калорій не отримує. Насичення не відбувається – і організм розуміє, що його обдурили. Неможливість отримати повне задоволення від їжі змушує з'їдати дедалі більше й більше. Тому, незважаючи на нульову калорійність штучних підсолоджувачів, схуднути з ними хтосьна чи вдасться. З часом організм вимагає дедалі більше солодоців. А це прямий шлях до зайвої ваги. Продукти з цукрозамінниками здаються безпечними, тому багато хто вважає, що їх можна їсти без обмежень. Але будь-яка насолода призводить до викиду дофаміну. Тривала стимуляція рецепторів, чутливих до солодкого смаку, призводить до формування залежності від солодоців і порушення синтезу дофаміну. Останнє, водночас загрожує погіршенням емоційного стану.

Ризики вживання підсолоджувачів

Коли ви відчуваєте солодкий смак, підшлункова залоза починає виділяти інсулін. Але позаяк під час вживання замінників цукру глюкоза в організм не надходить, її рівень в крові падає. Часті інсулінові стрибки призводять до того, що клітини стають менш чутливими до цього гормону. Це підвищує ризик розвитку цукрового діабету. Часта стимуляція рецепторів до солодкого підсилює тонус судин головного мозку, погіршує його постачання киснем і поживними речовинами. Тому щоденне вживання підсолоджувачів збільшує ризик інсульту втричі. Якщо до штучних підсолоджувачів багато хто ставить з побоюванням, то натуральні замінники цукру, як-от фруктоза, сорбіт, ксиліт і стевія здаються цілком нешкідливими. Але це не так. Натуральні підсолоджувачі теж можуть погано послужити здоров'ю. Фруктоза, сорбіт і ксиліт – це прості вуглеводи, але відрізняються за своєю дією від сахарози. Вони не стимулюють викид інсуліну, однак за калорійністю порівнянні з цукром. Такі підсолоджувачі сприяють появі зайвих кілограмів ще більше, ніж сахароза, адже їх надлишок прямує в жирові запаси. Крім того, зловживання фруктозою змінює ліпідний

обмін таким чином, що в організмі починає більшою мірою відкладатися вісцеральний жир. Він оточує внутрішні органи, в тому числі серце, порушуючи його функції. Сорбіт і ксиліт мають інший недолік – вони змінюють склад мікрофлори кишківника, що призводить до проблем шлунково-кишкового тракту. Що стосується стевії, то вона дещо відрізняється від інших натуральних підсолоджувачів. Її солодкий смак забезпечується особливою речовиною – севіозідом. Вона некалорійна й не впливає на рівень цукру в крові. Але, як й інші замінники цукру, у тому числі й натуральні, стевія стимулює відповідні смакові рецептори і при надмірному споживанні чинить негативний вплив на організм.

Краще менше, але натуральне

Помірне вживання простих цукрів набагато корисніше, ніж надмірне захоплення підсолоджувачами, навіть натуральними. Норма споживання простих вуглеводів – 10-15 відсотків від добової калорійності раціону. Це загалом 120 ккал. Виходячи з цієї цифри, і потрібно регулювати кількість солодоців. Наприклад, це може бути горняк ягід, 1 чайна ложка меду, кілька сухофруктів. Щоправда, ласунам непросто дотримуватися цієї норми. Щоб полегшити перехід до правильного харчування, можна тимчасово внести в меню продукти з натуральними цукрозамінниками типу стевії. Поступово зменшуйте кількість продуктів з підсолоджувачами, це дозволить перебудувати роботу смакових рецепторів і привчити їх відчувати природну солодкість ягід і фруктів. В середньому на таку перебудову йде 28 днів – рівно стільки часу потрібно для повного оновлення клітин слизових оболонок. Контролюючи кількість простих вуглеводів у раціоні, з часом ви зможете задовольняти тягу до солодоців щонайменшою кількістю солодких продуктів. До слова, одному з найбільш поширених замінників цукру аспартаму частіше приписують канцерогенні властивості. Але дослідження останніх років цю теорію не підтверджують. Аспартам може бути причиною безсоння, погіршення настрою, головного болю, алергії, проте його здатність збільшувати ризик онкологічних захворювань наразі не доведена.



(Зліва направо): **Марія ГИКАВЧУК, Тетяна ЦІСАРСЬКА, Наталя ЧОРНА, Наталя КРИВКО, лікарі-інтерни ВАІТУ**

ГІГІЕНА

ЯК ЧАСТО ПОТРІБНО ЗМІНЮВАТИ ПІЖАМУ, РУШНИК ТА ШТАНИ

ПІЖАМИ, РУШНИКИ, ПРОСТИРАДЛА, ОДЯГ. ВСІ ЦІ ЖИТТЕВО НЕОБХІДНІ ПРЕДМЕТИ ЦІЛКОМ МОЖУТЬ НАСПРАВДІ МІСТИТИ БАГАТО ГИДОТИ. КОЛИ Ж ПОТРІБНО ЇХ ЗМІНЮВАТИ, ЧИСТИТИ АБО ВИКИДАТИ, ЩОБ НЕ ЗАВДАТИ СОБІ ШКОДИ?

Вони – елементи, які ми використовуємо щодня. Обійтися без них можна хіба тільки в тому випадку, якщо всі 24 години проводиш «на ногах». Простиралла, ковдри та подушки чекають на вас. Вони роблять ліжка зручними й разом з піжамами створюють додатковий затишок. Рушники є для рук, ніг, кухонні, для лазні. Як часто слід їх змінювати на нові?

Піжами

Підраховано, що в середньому чоловіки носять одну й ту ж піжаму 13 ночей поспіль, а жінки – до 17. «Піжами контактують зі шкірою, ділянки якої наповнені різними мікроорганізмами», – каже професор Блумфілд, який проводив дослідження в цій сфері. «Ці організми, як правило, нешкідливі, але, потрапляючи на ранку, можуть викликати проблеми (розмаїті запалення). Піжаму слід прати 1-2 рази на тиждень.

Штани, шорти

На штани при контакті з білизною переносяться мікроби, які також можуть викликати поширення в організмі інфекції. «Штани та шорти потрібно прати часто», – каже д-р Ліза Екерлей, професор гігієни навколишнього середовища (університет Селфорд). Міняти на нові – щороку.

Рушники для посуду

Рушники можуть стати причиною подразненнн шкіри, очних інфекцій та інших, потенційно небезпечних для життя людини, захворювань. Середній кухонний рушник таїть в собі чотири мільярди живих бактерій і містить у шість разів більше бактерій, ніж дверна ручка туалету. Тканина

рушника легко забруднюється, в тому числі й мікроорганізмами, які можуть стати причиною харчових інфекцій. Крім того, дослідники виявили, що сальмонели продовжують рости на тканинах рушників навіть після того, як їх попрали. Міняти рушники потрібно щодня й не витирати ними руки!

Рушники для лазні

Рушники поглинають мертві клітини шкіри, а разом з ними й бактерії, які до цього жили на наших органах. У теплий, вологий умовах мікроби лише процвітають. Обмін рушником з іншою людиною може спровокувати різке поширення бактерій та вірусів (герпес, інфекції шкіри від золотистого стафілокока) на нового господаря.

Рушники для лазні треба міняти або хоча б просушувати після кожного застосування, наполягає Філіп Тієрно (мікробіолог, Нью-Йорк).

Простиралла, ковдри та подушки

Як засвідчують опитування, лише більше, ніж третина з нас пере простиралла один раз на два тижні. «Ліжка можуть мати цілі «водойми» клітин людини, бактерій та виділення організму. Тепле, вологе середовище – ідеальне для пилових кліщів. А їхні фекалії можуть викликати алергічні реакції», – каже д-р Екерлей.

Щоранку відчиняйте вікна, щоб випустити вологу, мінняйте простиралла щотижня. Тільки уявіть: 45 відсотків з нас ніколи не чистили подушки й ковдри, незважаючи на те, що третина ваги дворічної подушки складається з мертвої шкіри та калу пилового кліща. За словами фахівців, пухові ковдри містять тіла живих і мертвих пилових кліщів, частинки шкіри та грибка, які призводять до алергії (риніт) і запалень (кон'юнктивіт). Пухові ковдри слід прати раз на кілька місяців або принаймні двічі на рік. Міняти слід кожні 5 років, а подушки – кожні 2-3 роки.

ЯК ЗУСТРІТИ РІК СОБАКИ?

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

БАГАТО ПОЧИНАЮТЬ ПІДГОТОВКУ ДО НОВОГО РОКУ ЗАЗДАЛЕГІДЬ, І ЦЕ ПРАВИЛЬНО, АДЖЕ ВСТИГНУТИ ВСЕ ПРОДУМАТИ У СВЯТКОВІЙ СУЄТІ ДУЖЕ СКЛАДНО. СИМВОЛОМ 2018 РОКУ ЗА СХІДНИМ КАЛЕНДАРЕМ – ЖОВТИЙ ЗЕМЛЯНИЙ СОБАКА. ЦЯ ТВАРИНА ВИРІЗНЯЄТЬСЯ ЩИРІСТЮ, ВІРНІСТЮ ТА ВІДДАНІСТЮ, ЦІНУЄ ТУРБОТУ Й КОМФОРТ, А НАТОМІСТЬ ДАРУЄ ЛЮБОВ. ЖОВТИЙ – ТЕПЛИЙ ВІДТІНОК, ЩО УСОБЛЯЄ СОНЦЕ Й ДОМАШНЄ ВОГНИЩЕ. ЗЕМЛЯ Ж АСОЦІЮЄТЬСЯ ЗІ СТАБІЛЬНІСТЮ, МУДРІСТЮ, ПОСТІЙНІСТЮ Й ЦНОТЛИВІСТЮ.

Прийдешній рік повинен пройти в оточенні найвірніших друзів. Люди ж, які мають корисливі наміри, повинні піти з вашого життя. Покровитель року оцінить вірність і чесність, тому наступні 12 місяців – найбільш відповідний час для чистих думок, правдивості та щирості. Рік буде успішним для придбання або будівництва житла.

В особистому житті все буде досить стабільно, а самотні люди зможуть зустріти справжню любов і знайти другу половину. Щоб жовтий собака допомагав у всьому, потрібно робити якомога більше добрих вчинків, які поліпшать вашу карму та неодмінно повернуться назад.

Деякі астрологи вважають, що прийдешній 2018 рік повинен стати значущим у світовій історії, багато політиків почнуть прагнути відновлення справедливості та підтримання рівності між усіма людьми. При владі будуть упевнені в собі люди із серйозними та добрими намірами. На краще має змінитися й екологічна ситуація: в рік земляного собаки варто задуматися про збереження природи.

Зустрічати Новий рік треба обов'язково в колі вірних і відданих друзів. Приділіть увагу рідним. У будь-якому випадку вас повинні оточувати найближчі та найрідніші люди.

Місце зустрічі не дуже важливе, головне, аби була весела компанія найближчих людей. Один з варіантів – святкування вдома або в гостях. У першому випадку вам не доведеться їхати назад, але зате з'явиться необхідність великого прибирання.

вінок, який можна зробити своїми руками. Також використовуйте для декору натуральні матеріали, наприклад, гілки та шишки.

Основою святкового столу має стати м'ясо, будь-які його види. І особливо смачно виглядатимуть реберця, крім того, їх оцінить собака, який любить кістки. Серед м'ясних страв популярністю користуватимуться крильця, стегенця.

Можна приготувати шашлик, подати ковбаси та м'ясні

речним подарунком буде й кімнатна рослина в горщику.

Не варто дарувати прикраси, особливо ланцюг, що асоціюється з обмеженням свободи. Не сподобаються собаці також непотрібні та надмірно дорогі подарунки або ті, які певним чином нагадують про кішок.

Якщо ви поважаєте й дотримуетесь традиції та вірите в прикмети, то вам, напевно, буде цікаво дізнатися певні правила, дотримання яких дозволить привернути успіх і уникнути неприємностей. Кілька найважливіших з них:

* Не варто зловживати алкоголем, адже собаки, як відомо, дуже негативно ставляться до нетверезих людей. Крім того, під дією спиртного можна зробити безліч необдуманих і поганих вчинків, образити близьких.

* «Як зустрінеш Новий рік, так його і проведеш». Ця прикмета буде актуальною і 2018 року, тож постарайтеся організувати свято так, щоб було весело і без інцидентів, панували лише приємні емоції.

* Не можна зустрічати Новий рік без грошей. По-перше, цього не оцінить собака, якого вважають бережливою і запасливою твариною. По-друге, без фінансів ви ризикуєте провести новорічні канікули нудно й сумно.

* Якщо Новорічної ночі за вами бігатиме собака, це однозначно добрий знак!

* Почніть рік з чистими думками й серцем: попросіть прощення у всіх, кого образили, забудьте власні образи та пообіцяйте собі бути чеснішим і щирішим.

* Покровитель року любить затишок, тому обов'язково обладнайте своє житло з комфортом і проведіть генеральне прибирання, викинувши все старе та непотрібне.

* Вважають, що прийдешній рік собаки найкраще зустрічати гостей у своєму помешканні. Якщо ж ви їдете в гості, то порадуйте господарів подарунками й захопіть страву, приготовлену власноруч.

ПРОДУКТИ, ЯКІ КОРИСНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

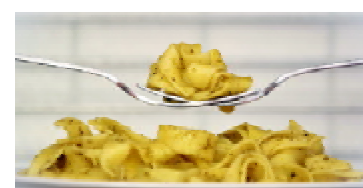
На першому місці серед їжі, яка корисна для здоров'я, опинилася гречка. Ця крупа збалансована за амінокислотним складом, у ній багато білка і мікроелементів, є залізо та багато інших корисних речовин.



На посіви гречки не нападають шкідники, тому їх не обробляють пестицидами. Гречана каша практично не підвищує рівень глюкози в крові. Тому медики радять щоденно її вживати діабетикам.

На другому місці рис. При його обробці зберігається насіннева плівка, що дозволяє зберегти в зерні більше корисних мікро- і макроелементів. Коли ж ми варимо білий рис, який пройшов усі стадії шліфування, то, по суті, готуємо суцільний крохмаль. Він швидко засвоюється і моментально підвищує рівень глюкози в крові, а отже, незабаром знову захочемо їсти. Для тих, хто мріє схуднути, це не кращий варіант. Захоплюватися білим рисом не варто ще й тому, що він може сприяти ризику інсулінорезистентності, тобто розвитку нечутливості клітин до інсуліну. Згодом це може призвести до цукрового діабету.

Третє місце посіли макарони з твердих сортів пшениці. Варити їх потрібно до напівготовності, як кажуть італійці, al dente, щоб у їхньому складі, як і в білому рисі, не було багато крохмалю. Важливо розуміти, що чим різноманітнішим буде наш щоденний раціон, тим більше користі та здоров'я отримає наш організм. Тому не кваптеся відмовлятися ні від рису, ні від макаронів.



Варити їх потрібно до напівготовності, як кажуть італійці, al dente, щоб у їхньому складі, як і в білому рисі, не було багато крохмалю. Важливо розуміти, що чим різноманітнішим буде наш щоденний раціон, тим більше користі та здоров'я отримає наш організм. Тому не кваптеся відмовлятися ні від рису, ні від макаронів.



Якщо місця недостатньо, можна орендувати на добу просторий замський котедж: це дозволить не лише від душі повеселитися, але й насолодитися природою та пограти в улюблені зимові ігри на вулиці. Цілоком можна зустріти Новий рік і в кав'ярні чи ресторані, але в цьому випадку краще заздалегідь подбати про бронювання столика.

Безсумнівно, головним новорічним атрибутом є ялинка. До того ж не важливо – жива чи штучна. Її можна декорувати кульками, витриманими в жовтих, коричневих, золотих і червоних тонах. Використовуйте іграшки з дерева і тканин, різні фігурки собачок. З дощичком (сухозліткою) не перестарайтеся, як і з гірляндами.

Подбайте про декор вікна. Почніть зі штор: замініть їх на гарні коричневі, золотисті або жовті, зшиті з атласу, шовку або іншої схожої тканини. На склі можна зобразити сніжинки, собак та інші новорічні малюнки. Повісьте на двері

рулети. На гарнір найкраще приготувати картоплю. Чудовим доповненням до таких страв стануть легкі овочеві салати. Напої повинні бути простими, покровитель року не сприймає вишуканості. Можна пити вино, традиційне новорічне шампанське, коньяк.

Сервірування столу також має значення. Застеліть його жовтою або золотистою скатертиною, розставте білі тарілки із золотими смугами або візерунками. У центр поставте фігурку символу 2018 року. Уособленням домашнього вогнища та підтриманням жовтої гама стануть свічки в простих свічниках.

Як сувенір можна дарувати фігурки собачок. Оскільки покровитель року цінує комфорт і затишок, подарунки неодмінно мають бути корисними, які знадобляться для облаштування будинку та приємного проведення часу в ньому. Це, зокрема, пледи, пантофлі, рушники, постільна білизна, ковдри, посуд, килимки. До-



✱
Галина ЖЕМЕЛА –
процедурна медсестра
гастроентерологічного
відділення (ліворуч);
Світлана СОХАЦЬКА –
медсестра відділення
гемодіалізу (праворуч)
✱



ЧЕРВОНА ГОРОБИНА ЕФЕКТИВНА ПРОТИ БАГАТЬОХ ХВОРОБ

ЗАГАЛОМ ЯГОДИ ЧЕРВОНОЇ ТА ЧОРНОЇ ГОРОБИНИ МАЮТЬ СХОЖІ ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ. ТАК САМО, ЯК І ЧОРНА, ЧЕРВОНА ЗДАТНА ЗНИЖУВАТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК І ПІДВИЩУВАТИ ПРОЦЕС ЗГОРТУВАНІСТІ КРОВІ. КРИМ ТОГО, ВОНА ВОЛОДИЄ ЖОВЧОГІННИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ. ЇЇ ПЕКТИНИ ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ БРОДІННЮ Й ПРИГНІЧУЮТЬ ГАЗОУТВОРЕННЯ В КИШКІВНИКУ. ТАКОЖ ЧЕРВОНА ГОРОБИНА МАЄ ПРОТИЗАПАЛЬНУ, КРОВСПИННУ ТА КАПІЛЯРОЗМІЦНЮВАЛЬНУ ДІЮ. ЇЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЯК В'ЯЖУЧИЙ, ЛЕГКИЙ ПРОНОСНИЙ, ПОТОГІННИЙ ТА СЕЧОГІННИЙ ЗАСІБ.

Сік червоної горобини, властивості якого досі вивчають учені всього світу, рекомендують за авітамінозу, анемії, запальних захворювань сечостатевої системи, порушень роботи серця й травної системи, в разі каменів у жовчному міхурі, нирках, маткових кровотеч і менструальних збоїв. Він також є помічним за гастриту зі зниженою кислотністю, атеросклерозу, бронхіту та інших недуг. До того ж фітонциди, які він містить, здатні боротися із сальмонеллою, золотистим стафілококом, пліснявим грибом тощо.

Отже, як бачите, користі ця ягода може принести чимало. Застосовувати її можна як у свіжому, так і в замороженому чи сушеному вигляді. Сік її консервують — від цього він не втрачає своїх бактерицидних властивостей. Заготовляти червону горобину слід у той самий час, що й чорну, — після перших заморозків.

Звісно, найбільшої користі принесуть свіжі ягоди горобини. Але для тих, хто хоче, щоб і смачно було й трохи користі отримати для організму, можна зварити з них варення чи перетерти їх з цукром — у цьому разі всі цілющі властивості горобини зберігаються.

Аби приготувати варення з червоної горобини, слід узяти 1 кг плодів, майже 1,5 кг цукру та 750 мл води. Спочатку потрібно приготувати цукровий сироп. Потім помити ягоди бланшувати протягом 5 хв. і відкинути на друшлаг. Коли вода стече, опустити плоди в гарячий сироп і залишити так на 6 годин. Далі на слабкому вогні довести до кипіння, кип'ятити майже 15 хв. на дуже слабкому вогні. Опісля відставити, залишивши на 6 годин. Робити так 3-4 рази. За останнім разом розкласти варення в стерилізовані слоїки.

Один з найпростіших способів заготівлі червоної горобини: змолоти ягоди на млинку для м'яса чи перекрутити на блендері, додавши стільки ж цукру. Зберігати таке сире варення слід

у холодильнику. Його можна і в чай додавати, й просто вживати як вітамінний засіб.

Помічні народні рецепти

У разі *гіпертонії* приймати сік ягід червоної горобини по 1 ст. л. тричі на день впродовж місяця.

У разі *запалення жовчного міхура* також допоможе сік горобини червоної. У цьому разі його слід приймати по 1 ч. л. за 30 хв. до їди.

Цей самий рецепт помічний і в разі хвороб *ендокринної сис-*

також запивати водою, лише невеликою кількістю.

Як *жовчогінний* засіб корисна горобинова настоянка. Для її приготування вимити ягоди горобини потрібно розчавити й залити 40% спиртом у співвідношенні 1:10. Настоявати протягом 2-3 тижнів. Приймають по 1 ч. л. тричі на день.

За *печінкової кольки* допоможе такий засіб: розчавити в емальованій мисці 4 кг ягід горобини, відтиснути сік, закип'яти-



теми: вживати сік тричі на день по 1 ч. л.

У разі *виснаження й недокрив'я* помічний такий засіб: 2 ч. л. свіжих ягід залити 2 склянками окропу. Настоявати майже годину. Отриманий настій випити протягом усього дня за 3-4 прийоми. Можна додати трохи цукру за смаком.

За *геморою* корисно пити сік червоної горобини, розділивши 75-100 мл на три прийоми протягом дня. За бажання можна додати в нього мед чи цукор, а

ти й додати цукор у співвідношенні 1:1. Гарячий сироп розлити в посуд з темного скла й зберігати в темному місці. Під час нападу розводити 50 мл горобинового сиропу окропом у співвідношенні 1:1 й пити як чай. Після цього лягти на правий бік, на теплу грілку, й так лежати доти, доки напад не мине.

У разі *закрепів* народна медицина радить: пересипати в скляній банці (вкласти пошарово) ягоди горобини цукром, зав'язати горловину марлею й

поставити в тепле місце. Настоявати до одного місяця (не менше 3-х тижнів). Потім сироп, який утворився, перецідити, ягоди відтиснути. У рідину додати спирту (як консервант для запобігання бродінню) з розрахунку 25 мл 70% спирту на 0,5 л сиропу. Приймати засіб на щесерце вранці по 50-100 мл.

На *гемороїдальні шишки* добре накладати компреси з кашки ягід червоної горобини.

У разі *склерозу* допоможе такий засіб: у скляний посуд покласти ягоди горобини червоної (на 1/3 об'єму) й доверху залити холодною перевареною водою, після чого закрити кришкою. Через 45 днів рідину зцідити, підігріти й розчинити в ній цукор (1/3 від маси ягід). Далі настоювати ще 45 днів. Приймають настій по 50-100 мл за 30 хв. до їди.

Позбутися *бородавок* допоможуть свіжі ягоди червоної горобини: розламати ягідку навпіл, одну з половинок прикласти до бородавки й заклеїти пластиром. Робити процедуру краще на ніч. Курс — до повного зникнення бородавок.

Також у разі *стійких закрепів* дуже допоможе такий рецепт: змолоти ягоди горобини на млинку для м'яса, додати цукор (1:1). Приймати по 1 ст. л. тричі на день, запиваючи водою.

Увага! Протипокази у червоної та чорної горобини схожі. Не можна вживати її сік у свіжому вигляді людям, у яких гастрит з підвищеною кислотністю, виразка дванадцятипалої кишки й шлунка, підвищена згортваність крові та гіпотонія. Під час вагітності застосування горобини доцільно відкласти, адже можливий розвиток алергічної реакції.

ЧОРНА РЕДЬКА: ГРКА, АЛЕ КОРИСНА

ГОТУЮЧИ ЦЕЙ МАТЕРІАЛ, ПРИГАДАЛОСЯ НАРОДНЕ МУДРОСЛІВ'Я: «ГРКА, ЯК ЧОРНА РЕДЬКА». ЧИМ ЖЕ ТАК НЕ ПРИСЛУЖИВ ЦЕЙ ДОВОЛІ КОРИСНИЙ ОВОЧ. АДЖЕ Й ЗА КАШЛЮ ДУЖЕ ПОМІЧНИЙ, І ЗАЙВИ КІЛОГРАМИ ТА КАМЕНІ У НИРКАХ МОЖЕ «ВИГНАТИ», А САЛАТ З НИМ СМАЧНИЙ, ЯКЩО ДОДАТИ ЯБЛУЧКО ЧИ МАЛЕНЬКУ МОРКВИНКУ. ЯК ЦЕЙ ЧОРНИЙ КОРЕНЕПЛІД ЧИНИТЬ ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЗА БАГАТЬОХ ХВОРОБ ТА ЯКІ МІСТИТЬ ЦІННІ РЕЧОВИНИ?

Чорна редька містить велику кількість мікроелементів (калій, фосфор, залізо), багата на ефірні олії тощо. Отож чорна редька — частий складник у рецептах народної медицини. Вона збуджує апетит, чинить антимікробну дію, є відхаркувальним засобом. Помічна за багатьох хво-

роб, збудниками яких є бактерії, зокрема, грипу, застуди, кашлю.

«Редьковий» мед від кашлю: взяти великий коренеплід і зрізати його верхівку. Потім з редьки обережно вирізати середину, а на її місце влити мед. Накрити



зрізаною з редьки кришкою й залишити для рівноваги в чашці (іншій ємності) на 8-10 годин (що довше, то більше соку), щоб редька пустила сік. Коли мед змішається із соком — ліки готові.

Приймати по 1 ст. л. тричі на день за 30 хв. до їди чи в разі нападу кашлю. Завдяки великій кількості клітковини, цей коренеплід стимулює перистальтику кишківника та збільшує виділення травних соків. Тому редьку рекомендують

таку суміш: узяти по 1 ст. л. соку редьки, лимона, маслинової олії. Пити на ніч після їди. Курс оздоровлення — 3 тижні. Хочу застерегти читачів, що на початку лікування можуть боліти печінка, нирки, не лякайтеся: в процесі одужання біль минеться. Використовують чорну редьку і як проносний засіб за частих закрепів, вживаючи її в салатах чи по 1 ст. л. соку коренеплоду після їди.

Редька також відома і як сечогінний засіб: сік вживають за нирково-кам'яної хвороби. Препарати з редьки регулюють тиск, добре знижують вміст цукру, тому вона показана діабетикам. А ще сукупність корисних речовин, що містяться в редьці, сприяє зниженню холестерину в крові, тому коренеплід є незамінним засобом для профілактики й лікування атеросклерозу судин серця й головного мозку. Наприклад, корисно на вечерю приготувати легкий та поживний салат з чорної редьки, яблука і моркви. Заправити сметанкою чи олією. До речі, редька має

таку суміш: узяти по 1 ст. л. соку редьки, лимона, маслинової олії. Пити на ніч після їди. Курс оздоровлення — 3 тижні. Хочу застерегти читачів, що на початку лікування можуть боліти печінка, нирки, не лякайтеся: в процесі одужання біль минеться. Використовують чорну редьку і як проносний засіб за частих закрепів, вживаючи її в салатах чи по 1 ст. л. соку коренеплоду після їди.

Редька також відома і як сечогінний засіб: сік вживають за нирково-кам'яної хвороби. Препарати з редьки регулюють тиск, добре знижують вміст цукру, тому вона показана діабетикам. А ще сукупність корисних речовин, що містяться в редьці, сприяє зниженню холестерину в крові, тому коренеплід є незамінним засобом для профілактики й лікування атеросклерозу судин серця й головного мозку. Наприклад, корисно на вечерю приготувати легкий та поживний салат з чорної редьки, яблука і моркви. Заправити сметанкою чи олією. До речі, редька має

пустити сік, тоді не буде відрижки після її вживання. Місцево сік коренеплоду призначають як розтирання в разі ревматизму, радикуліту та невралгії, болю в суглобах тощо. Для цього треба змішати в рівних частинах сік редьки, меду та горілку. Суміш зберігають у холодильнику в щільно закупореному фарфоровому чи скляному посуді. Цю саму суміш можна пити по 1 дес. л. двічі на день до їди. Вважають, що таким чином з організму можна вивести солі та шлаки. Курс — 3 тижні.

Під час оздоровлення соком редьки треба звернути увагу на харчування: в раціоні мають бути супи, борщі, квасоля, гречка. Натомість варто обмежити вживання яєць, м'яса, риби. Змішують у рівних пропорціях сік редьки, моркви та буряку і в глиняному чи емальованому посуді на 2-3 години ставлять у духовку. Приймають по 1 ст. л. тричі на день за 15-20 хв. до їди.

Проте до вживання чорної редьки є й деякі протипоказання, зокрема несприйнятність її організмом, тяжкі захворювання шлунка й кишківника (виразка, гастрит, коліт тощо).

