

СТОР.

2

## ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА ВІДЗНАЧИЛИ НАГОРОДАМИ ТА ПРИВІТАННЯМИ

З нагоди свята в Тернопільській університетській лікарні відбулися урочистості. В актовій залі зібралися лікарі, молодші медичні спеціалісти, молодші медичні сестри. Радість свята людей у білих халатах прийшли розділити їхні колеги.



СТОР.

3

## ВІДДІЛЕННЯ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНІВ: ПІВРОКУ З ЧАСУ ВІДКРИТТЯ

Майже шість місяців минуло, як в Тернопільській університетській лікарні відкрили emergency department. Це, по суті, перше в Україні відділення невідкладних станів, яке відповідає сучасним міжнародним стандартам. На його облаштування витратили 7 мільйонів гривень з коштів державної медичної субвенції.



СТОР.

4

## ВАСИЛЬ НЕВІСТЮК: «НАЙСТАРШОМУ ПАЦІЄНТОВИ БУЛО 93 РОКИ, БАЧИЛИ Б ЙОГО ОЧІ, КОЛИ ВІН ЗНОВУ СТАВ НА НОГИ»

«Найважче у роботі лікаря – невизначеність у процесі, результаті. Бо ж не знаєш, як вийшло, хвилюєшся. Звичайно, вже є досвід, тому легше. Найкраще – коли досягнув поставленої мети в лікуванні», – каже лікар.



СТОР.

6

## ОБРАТИ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ ДОПОМОЖЕ ФАХІВЕЦЬ

Літня сонячна пора – райська насолода, але наші очі не дуже «полюбляють» яскраві промені. Як захистити їх від такої агресії? З таким питанням звернулися до завідувачки офтальмологічного відділення Інни Гребеник. Захистити наш орган зору від яскравого сонця можна з поміччю сонцезахисних окулярів, але не тих, що продають масово на ринку.



СТОР.

7

## ЧОРНИЦІ – КУОРТОР УДОМА

Найбільше в и р у ч а ю т ь чорниці в разі р о з л а д і в діяльності органів травного тракту: гострих і хронічних захворювань тонкої та товстої кишок. Сік ягід чинить бактерицидну дію на різні групи збудників кишкових хвороб, навіть дизентерії й черевного тифу, і кислі травні ферменти, які руйнують багато фармацевтичних антибактерійних препаратів, йому не завада.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№6 (170) 26 ЧЕРВНЯ  
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

## ОКСАНА САГАН: «У МЕНЕ НЕ БУЛО ІЛЮЗІЙ ЩОДО МЕДИЧНОГО ФАХУ»



Оксана САГАН – медична сестра ортопедичного відділення.

## ЩИРА ВДЯЧНІСТЬ ЗА ПОВЕРНУТИЙ ЗІР

Марія ЛЮТА,  
с. Боричівка,  
Теребовлянського району

Хочу висловити вдячність усім, хто доклав зусиль до мого здоров'я. Погіршення зору змусило мене звернутися за допомогою до фахівців офтальмологічного відділення університетської лікарні. Спочатку мені провели операцію з приводу глаукоми. Кілька днів тому позбулася й катаракти. Зір потрохи відновлюється. Лікування краплями впродовж року відчутного результату не справило, отож офтальмологи запропонували операцію. Моя лікуюча лікар – Мар'яна Романівна Бідзіля, а оперативне втручання проводила завідувач відділення Інна Мар'янівна Гребеник. Вони опікувалися мною увесь час перебування в лікарні. Це дуже чуйні, добрі, милосердні люди, а ще гарні лікарі. Відчуваю підтримку й від старшої медсестри Галини Петрівни Віхер. Це – людина великої душі, завжди підійде у палату, розрадить, розпитає, що потрібно, дасть корисну пораду. Отож через газету хотіла б передати вітання та сердечну вдячність моїм лікарям і всьому медперсоналу офтальмологічного відділення. Вони не лише висококласні фахівці, а й люди з чуйним серцем. Медичні сестри, молодший медичний персонал усю теплоту душі віддають своїм пацієнтам. Добробуту Вашим родинам, наснаги в житті! Щиро зичу всім великого людського щастя, родинного тепла.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 4



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

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

**СВЯТО**

# ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА ВІДЗНАЧИЛИ НАГОРОДАМИ ТА ПРИВІТАННЯМИ

**Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

**В УКРАЇНІ ВІДЗНАЧИЛИ  
ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА,  
ПРОФЕСІЙНЕ  
СВЯТО ТИХ, ХТО ПРИСВЯТИВ  
СВОЄ ЖИТТЯ БЛАГОРОДНІЙ  
СПРАВІ – ТУРБОТІ ПРО ЖИТТЯ  
Й ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. У  
НИНІШНІ ЧАСИ ГАЛУЗЬ ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я НА ШЛЯХУ ЕФЕКТИВНИХ  
РЕФОРМ. І МЕДИКИ, ЗАЛИШАЮЧИ  
СЬ ВІРНИМИ СВОЕМУ  
ПРОФЕСІЙНОМУ ОБОВ'ЯЗКУ,  
РЯТУЮТЬ ЛЮДСЬКІ ЖИТТЯ.**

З нагоди свята в Тернопільській університетській лікарні відбулися урочистості. В актовій залі зібралися лікарі, молодші медичні спеціалісти, молодші медичні сестри. Радість свята людей у білих



халатах прийшли розділити їхні колеги – бухгалтери, працівники кадрової служби, господарської частини університетської лікарні. Розпочали



дійство ведучі, з уст яких пролунали теплі та душевні слова: «З нагоди Дня медичного працівника прийміть щирі вітання та безмежну вдячність за ваші чуйні серця, врятовані життя та здоров'я. Роль медика в нашому суспільстві – важлива та необхідна, а здоров'я людей залежить від професійності, чуйності, душевної доброти представників цієї професії. Ваші руки додають радість життя, вселяють віру у зцілення. Нехай любов незгасно світить у ваших серцях, душі наповнюються теплом подячних слів пацієнтів, а у домівках завжди пануватиме затишок, благополуччя та радість».

Медична сестра ВАІТУ Ірина Кураш привітала шановану аудиторію віршем, який талановито виконала зі сцени. Автор віршованих рядків – старша медична сестра відділення гіпербаричної оксигенації Леся Мазур.

Зі щирими побажання-

ми до присутніх у залі звернулася заступник головного лікаря з лікувальної роботи Ірина Герасимець. Вона привітала медиків і передала найщиріші вітання з нагоди Дня медичного працівника від Василя Євгеновича Бліхара: «Прийміть велику подячність за невтомну працю, високий професіоналізм, доброту, милосердя за ту меддопомогу, яку надаєте



пацієнтам, створюючи високий імідж університетської лікарні. Роль медичного працівника в нашому суспільстві завжди буде важливою й необхідною. І кожен з вас розуміє: здоров'я людей залежить від вашої професійності. Нехай теплом повняться ваші серця, а ваші душі світяться радістю! Щоб у домівках завжди панувало затишок, благополуччя та здоров'я, а в країну прийшов довгоочікуваний мир і спокійне життя!».

Відтак заступник головного лікаря Ірина Герасимець і голова профспілкового комітету працівників університетської лікарні Наталія Брикса виконали прийомну місію – вручили відзнаки медичного закладу за сумлінну працю, відданість справі, ви-



сокий професіоналізм, активну участь у громадському житті лікарні та з нагоди Дня медичного працівника найкращим медикам, а також грамоти та відзнаки управління охорони здоров'я Тернопільської облдержадміністрації. Голова профспілкового комітету привітала теплими словами лікарів і медичних сестер, зазначивши, що їхня праця це – запорука здоров'я суспільства. Побажала успіхів у благородній справі, міцного здоров'я, наснаги, достатку та гарного настрою!

Завершили урочистості великим і радісним музичним дарунком, який для винуватців свята підготував відомий на Тернопільщині гурт «Акорд». Феєрверк емоцій, привітань, іскрометних жартів і неперевершеного виконання музичних творів принесли гарний настрій та багато позитивних вражень учасникам і гостям.

**РАКУРС**



**Ольга МИНДЗУЛ – палатна медсестра торакального відділення**  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

**НА ЧАСІ**

## ПОКВАПТЕСЯ УКЛАСТИ ДЕКЛАРАЦІЮ ІЗ СІМЕЙНИМ ЛІКАРЕМ

В області триває підписна кампанія із сімейними лікарями, адже з 1 липня галузь охорони здоров'я фінансуватиметься за новою системою. Водночас медична реформа, яка стартувала на початку року, передбачає екстериторіальність надання медичних послуг.

– Процедура підписання декларації займає кілька хвилин, для цього лише потрібно

мати із собою паспорт, ідентифікаційний код та мобільний телефон. У подальшому, вас реєструють у системі «Електронне здоров'я» (E-Health), відтак на мобільний телефон надходить повідомлення з кодом підтвердження. Потім потрібно підписати два примірники декларації, один з яких залишається в поліклініці, інший можна забрати в будь-який зручний час, – зазначив на-

чальник управління охорони здоров'я облдержадміністрації Володимир Богайчук.

Також очільник охорони здоров'я краю наголосив на тому, що медичні заклади не мають права відмовляти пацієнтам в обслуговуванні, змушуючи підписати декларацію. У таких випадках Володимир Богайчук радить звертатися до головного лікаря, районне відділення охорони здоров'я чи в управління охорони здоров'я Тернопільської облдержадміністрації. Можна зателефонувати й на урядову лінію 15-45.



# ВІДДІЛЕННЯ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНІВ: ПІВРОКУ З ЧАСУ ВІДКРИТТЯ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**МАЙЖЕ ШІСТЬ МІСЯЦІВ МИНУЛО, ЯК В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДКРИЛИ EMERGENCY DEPARTMENT. ЦЕ, ПО СУТІ, ПЕРШЕ В УКРАЇНІ ВІДДІЛЕННЯ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНІВ, ЯКЕ ВІДПОВІДАЄ СУЧАСНИМ МІЖНАРОДНИМ СТАНДАРТАМ. НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ, ЯК І В УСІЙ УКРАЇНІ, ВПРОДОВЖ ОСТАННІХ ВІДЧУТНО ЗРОСТАЄ КІЛЬКІСТЬ ТРАВМОВАНИХ. СТАТИСТИЧНІ ЦИФРИ ЗАСВІДЧУЮТЬ, ЩО ЦЕЙ ПОКАЗНИК СТАНОВИТЬ МАЙЖЕ 12 ТИСЯЧ ПАЦІЄНТІВ НА РІК, А ЦЕ ШІСТЬ ВІДСОТКІВ УСІХ НЕДУЖИХ. СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ НА ТЕРНОПІЛЛІ Й ЗРОСТАННЯ ЧИСЛА ВИПАДКІВ ПОЛІТРАВМ – ЩОРОКУ МАЙЖЕ 250 ПАЦІЄНТІВ. ТОЖ НЕ ДИВНО, ЩО НОВИЙ МЕДИЧНИЙ ПІДРОЗДІЛ СТВОРИЛИ ЗАДЛЯ ТОГО, АБИ ВРЯТУВАТИ ЩОНАЙБІЛЬШЕ ПАЦІЄНТІВ, ЯКИХ ДОПРАВЛЯЮТЬ З УСІЄЇ ОБЛАСТІ. НА ЙОГО ОБЛАШТУВАННЯ ВИТРАТИЛИ 7 МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ З КОШТІВ ДЕРЖАВНОЇ МЕДИЧНОЇ СУБВЕНЦІЇ. ПРО НИНІШНЄ ЖИТТЯ НОВОСТВОРЕНОГО МЕДИЧНОГО ПІДРОЗДІЛУ РОЗПОВІЛИ ГОЛОВНИЙ ЛІКАР МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ВАСИЛЬ БЛІХАР ТА ЙОГО КЕРІВНИК ВОЛОДИМИР САМІДА.**

— За статистикою 50 відсотків пацієнтів втрачаємо у перші дві години після травми, — каже **Василь Бліхар**. — Коли ж їх доправляють до emergency department, маємо впевненість і певну гарантію того, що вони виживуть. Це один з найголовніших чинників, коли бригада екстренної меддопомоги доправляє пацієнта з політравмою у спеціалізований заклад. Дуже важливо було створити на теренах області такий підрозділ, де зможуть за міжнародними стандартами надавати невідкладну меддопомогу у випадках політравм. Як відомо, університетська лікарня є багатопрофільним медичним закладом. Отож на базі наших відділень організували центр політрав-

ми, де об'єднали зусилля фахівців ортопедо-травматологічного та нейрохірургічного відділення, BAITy, emergency department, відділення хірургічної стоматології та торакальної хірургії. І зараз у цілодобовому режимі в лікарні чергує бригада, в складі якої — лікар-анестезіолог, ортопед-травматолог, нейрохірург, абдомінальний хірург, фахівець лабораторної служби.

За необхідності до пацієнтів викликають і вузькопрофільних спеціалістів — отоларингологів, стоматологів, офтальмологів, які також надають меддопомогу в режимі 7/24. Долучають і фахівців офтальмологічно-травматологічного центру, які надають невідкладну допомогу пацієнтам з політравмою. Така модель організації роботи дозволяє значно покращити результати лікування таких



(Зліва направо): **Тетяна МЕЙНИК** — лікар відділення та **Людмила ВЕРБАЦЬКА** — старша медсестра відділення

недужих. Скажімо, з часу відкриття, тобто за майже півроку, фахівці лікарні надали допомогу 80 постраждалим з діагнозом «політравма», тим часом до запуску emergency department за такий же період зареєстровано значно менше пацієнтів. З летальними наслідками — лише дев'ять випадків, це через травми, що несумісні із життям, а 71 пацієнт пролікований та переведений на амбулаторне лікування. Звісно, стверджує головний лікар, поки ще зарано підбивати підсумки чи звітувати про досягнення, але є факти, які дозволяють упевнитися в динамічних результатах. Приміром, нещодавно до лікарні доправили 10 пацієнтів з політравмою й усі вони врятовані, прооперовані та вже проходять реабілітацію. Хоча й звісно, є чинники, які від медиків не



**Володимир САМІДА** — завідувач відділення

залежать, вони стосуються питань усієї системи організації надання невідкладної меддопомоги, яку потрібно переформатовувати. Ніхто ж не заперечуватиме, що неабияке значення має, чи потрапить до університетської лікарні пацієнт з місця дорожньо-транспортної приго-

медичних бригад вузькопрофільних фахівців.

— Зараз можливості закладу зросли, — каже Василь Євгенович, — бо відкрили центр кардіохірургії, створене відділення інтервенційної радіології, фахівці мають змогу проводити ендovasкулярні втручання за важких травм тазу, черевної порожнини. Особливо — за дифузних кровотеч, адже цих пацієнтів доправляють у стані важкого геморагічного шоку й вони потребують дуже інтенсивної замісної терапії. Взагалі ж пацієнт з політравмою вимагає певного комплексу реанімаційних заходів, які повинні надавати висококваліфіковані фахівці. Тому наші хірурги пройшли спеціалізовані курси UTLS (Ukrainian Trauma Life Support). Навчальний курс «Підтримка життя під час травми» базується на найсучасніших підходах до лікування політравми. Він розроблений для підвищення кваліфікації професіоналів та їхніх умів, спрямованих на відпрацювання навичок першої години після того, як травмованого пацієнта доправили до медичного закладу.

**Володимир Саміда, завідувач відділення невідкладних станів Тернопі-**



(Зліва направо): **Оксана БАРАНОВСЬКА** та **Наталія БУРА** — медсестри відділення

**льської університетської лікарні:**

— Наше відділення не лише змінило вивіску, але за своїм внутрішнім змістом відповідає всім засадам emergency department. Нововведення розпочали, як мовиться, з порогу. Облаштували новий зручний під'їзд до корпусу — крита рампа, свіже асфальтоване покриття. Тепер пацієнта прямо з карети екстренної допомоги можуть завезти на ношах у прийомний передпокій. Про таке раніше й не здогадувалися, хоча був невеликий пандус. У структурі медичного підрозділу оглядова кімната, в якій проводимо огляд хворого, за певних показань стабілізуємо його стан і вирішуємо подальшу шпиталізацію, наступне приміщення — діагностична кімната, де лікарі можуть провести пацієнтові УЗД-діагностику, гастроскопію, записати кардіограму. Створили цілий операційний блок для виконання невідкладних маніпуляцій та хірургічних втручань. Лікар-анестезіолог чи черговий лікар має всі необхідні інструменти, щоб провести інтубацію трахеї, знехулити пацієнта, ввести засоби болюгасивної дії, провести інфузійну терапію при кровотраті. Маємо чи не стовідсотковий запас необхідних медикаментів за невідкладних станів. Є також запас трансфузійних засобів, маємо базу крові — це плазма, альбуміни, еритроцити, тому можемо одразу ж після визначення групи проводити введення препаратів крові. Ургентні палати відділення анестезіології та інтенсивної терапії розташовані поруч, також у лічені секунди транспортуємо пацієнта, аби скоротити час для проведення реанімаційних заходів. Там облаштовано палати для пацієнтів з невідкладними станами — за травм, дорожньо-транспортних пригод, падіння з висоти, гострих отруєнь, є окремий бокс для інфекційних хворих. Варто зауважити, що до всіх цих приміщень підвели централізоване постачання кисню. Загалом пацієнт проходить три етапи надання невідкладної меддопомоги — у відділенні невідкладних станів, анестезіології та інтенсивної терапії й ургентній операційній залі. Усі приміщення облаштовані за певною схемою та обладнані необхідною технікою, щоб зберегти кожну хвилину дорогоцінного часу, який вимірюється життям людини.



## ВАСИЛЬ НЕВІСТЮК: «НАЙСТАРШОМУ ПАЦІЄНТОВІ БУЛО 93 РОКИ, БАЧИЛИ Б ЙОГО ОЧІ, КОЛИ ВІН ЗНОВУ СТАВ НА НОГИ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Щоб працювати медиком, потрібно любити роботу з людьми, мати задоволення від результатів своєї праці. Неможливо бути лікарем без співчуття, бажання допомогти, полегшити страждання. Часто важливо хворому показати, що є сенс боротися, є резерви й їх треба використовувати. В ортопедично-травматологічному відділенні людям дають шанс знову стати на ноги.

— Якщо в інших відділеннях є тенденція сезонності, то в нас такого немає, — пояснює лікар-ортопед Василь Невістюк, — хіба взимку травми легші, низькоенергетичні, здебільшого спричинені через падіння, бо на вулиці слизько. Влітку, можливо, травм менше, але вони набагато складніші. Днями до відділення доправили пацієнта із Заліщицького району. Він потрапив в аварію з мотоциклом. Як наслідок — перелом двох стегон і гомілки. Одразу провели операцію, щоб стабілізувати його стан і була можливість для подальшого лікування. Втім, на нього чекають ще оперативні втручання, десь через 10-20 днів, все залежатиме від його стану. Повернутися до звичного способу життя він зможе ще не скоро, на нього чекає тривала реабілітація. Багато зараз випадків, коли люди падають з плодівих дерев, збираючи врожай. Тож хочу звернутися до всіх читачів: будьте дуже й дуже обережними, якихось кілька хвилин і власна необачність можуть кардинально змінити ваше життя.

— Скільки років мав найстарший пацієнт якого ви оперували?

— Оперував 93-річного чоловіка. Він ще підганяв нас, чого так довго триває операція. Йому не робили загальної анестезії, лише місцеве знеболення. Бачили б ви його очі, коли він знову пішов! Деякі пацієнти плачуть від радості, дехто не може повірити, хтось жартує й сміється. В кожного різна реакція.

Раніше люди з переломом шийки стегна були приречені. Через анатомо-фізіологічні особливості внутрішньосуглобові переломи в людей похилого віку найчастіше не зростаються. Суглоб втрачає свої функції, пацієнт потерпає від болю, постійного лежачого положення. Без допомоги сторонніх осіб йому вже не обійтися. Професійний догляд може подовжити життя пацієнтові, а от поліпшити його якість, на жаль, неможливо. Єдиний вихід з цієї ситуації — оперативне втручання. Саме операція є шансом, який дає травматологом можливість активного руху.

До речі, в нас є правило трьох днів, для людей з такою травмою. За цей час проводимо всі необхідні обстеження, а тоді за потреби оперуємо. Бо чим пізніше виконана операція, тим гірший буде результат і хворого буде важче поставити на ноги.

— Як уникнути перелому шийки стегна?

— Щоб звести до мінімуму вірогідність утворення перелому шийки стегна, треба нама-



гатися постійно дотримуватися порад щодо профілактики розвитку остеопорозу. Важливе значення також має й те, наскільки швидко було розпочато лікування цього захворювання. У тому випадку, якщо воно вже встигло розвинутися, необхідно намагатися запобігти падінням, які здатні викликати перелом шийки стегна.

Щоб звести до мінімуму ймовірність початку розвитку такого небезпечного захворювання, як остеопороз, рекомендують дотримуватися активного способу життя, а також надавати для свого організму додаткові вагові навантаження. Користь приносить біг, заняття танцями, і звичайно, проста ходьба.

— Чого навчила вас робота?

— Терпінню та вмінню бути хорошим психологом. Контингент хворих у відділенні — переважно літні люди, до яких потрібно ввійти в довіру та знай-

ти спільну мову. З кимось треба пожартувати, з кимось — показатися лідером, кожен вимагає особливого підходу.

— Чому, власне, обрали медицину, а не іншу професію?

— У мене ціла сім'я лікарів: батько, мати, сестра, дружина... З дитинства зростаю в такій атмосфері, тож іншого покликання в житті навіть не уявляю. Обрати медицину було вже як належне. Хоча батьки не наполягали, вони переконували, що підтримають будь-який мій вибір. Щоправда, батько дуже не хотів, щоб я став хірургом так, як він. Знав, що це нелегкий хліб.

— Що є найважчим у вашій роботі?

— Найважче у роботі лікаря — невизначеність у процесі, результаті. Бо ж не знаєш, як вийшло, хвилюєшся. Звичайно, вже є досвід, тому легше. Найкраще — коли досягнув поставленої мети в лікуванні. Вийшло — оце і є справжнє задоволення, коли людина покидає відділення на власних ногах, розумієш, що живеш недаремно.

— А найважливіше?

— Це стосунки в колективі. Добре, коли ти знаєш, що можеш на когось поклатися зі старших колег, що тебе підстрахують, підкажуть. У нас доброзичливий колектив, багато лікарів — однодумців, відтак працювати дуже легко. Завідувач намагається постійно тримати руку на пульсі новинок у медицині, досвідом і новинками ділиться з нами, постійно стежить за тим, щоб відділення та професійність лікарів зростала. Що й казати, кожен з нас у цьому зацікавлений, медицина —

постійне навчання та пізнання нового.

— Ви та дружина — лікарі, це не заважає?

— Мабуть, якщо дружина не була б у медицині, їй було б важко збагнути всі тонкощі цієї професії. Чому, приміром, я можу затриматися на роботі, що операція може бути непередбачувана і замість 40 хвилин, ти оперуєш кілька годин. Чому в свій вихідний день ти інколи мчиш до лікарні, щоб перевірити стан хворого, якого тільки вчора прооперував. Хто, як не твій колега в білому халаті тебе краще збагне?

Важливо також розмежовувати роботу та особисте життя. Вдома вміти залишати лікарняні клопоти, а в операційній відмикатися від усього світу та зосереджуватися лише на роботі. В операційній є лише персонал і хворий, який потребує твоєї допомоги, решта — все другорядне. Якщо не розмежовувати, то це небезпечно професійним виконанням.

— В артистів, до прикладу, перед тим, як вийти на сцену до глядачів, існують певні забобони, а як у вас?

— Я не вірю в забобони, успіх операції залежить від професійних навичок лікаря. Хоча серед лікарів існує правило: ніколи не говорити про час операції. Серед пацієнтів забобонів більше. Скажімо, чоловіки не голяться за день до операції.

— Що є найкращим стимулом у роботі?

— Позитивний ефект від лікування. Чого лише вартує заглянути в очі хворих, які лежали кілька днів прикуті до ліжка, й тут їм кажеш, що час вставати. Їхні перші кроки викликають цілу гаму емоцій як у них, так і у лікаря, бо розумієш, що старався не марно.

— Яке ваше життєве кредо?

— «Не нашкодь». Як, мабуть, і в усіх лікарів. Це стало моїм життєвим принципом. Кожен раз повертаюся з роботи з почуттям виконаного обов'язку.

Завжди щира та привітна з пацієнтами — такою всі знають Оксану Саган, медичну сестру ортопедичного відділення.

ПРО ЖИТТЄВИЙ ВИБІР

— Обирала професію свідомо. В мене не було жодних ілюзій стосовно медичного фаху — що це білосніжного кольору халат і певний статус у суспільстві. Проте мало хто відає, скільки труднощів, зусиль, недоспаних ночей потрібно провести біля ліжок хворих, щоб подарувати їм шанс на видужання. Мій батько працював фельдшером у Кременці, я добре знала усі тонкощі його справи. Відпрацювавши робочий день, удома всеодно не завжди знайдеться час поратися по господарству, адже приходять люди, щоб кому зміряти тиск, а кому — зробити ін'єкцію. Ці труднощі мене, щоправда, не лякали, я твердо вирі-

## ОКСАНА САГАН: «У МЕНЕ НЕ БУЛО ІЛЮЗІЙ ЩОДО МЕДИЧНОГО ФАХУ»

шила: медицина — робота, якій хочу присвятити власне життя. Тато навіть не намагався відмовити. Документи після закінчення школи віднесла до медичного коледжу в Кременці.

ПРО МЕДИЦИНУ

Перших медичних маніпуляцій мене навчив батько. Свого часу в нас дуже захворіла бабуся, то я їй вводила ліки, ставила систему. Поступово так і навчилася.

Ніколи не шкодувала про власний вибір. На роботу йду із задоволенням. Скільки життєвих історій та цікавих доль! Кожного намагаєшся вислухати, допомогти. Недарма медсестер

називають ще й сестрами милосердя.

ПРО МУЗИКУ

— З першого погляду медицина та музика — цілком різні за змістом, але насправді і те, й інше є мистецтвом, вимагає вміння любити людей. Якщо немає любові, то така музика не матиме душі, а лікар не вилікує причину захворювання. Можна навести безліч прикладів, як медицина поєднувалася в людини з мистецтвом. Так склалося і в мене. Вісім років навчалася у музичній школі, опанувала гру на баяні та клавішних інструментах. Навіть на випускному грала на

клавішних. Тепер це для мене радше захоплення. Приїду до батьків, сяду та починаю грати, щоб не забувати навичок. Музика найкраще знімає стрес.

ПРО ЖИТТЄВИЙ УСПІХ

— Якщо виконуєш роботу віддано із чистим серцем, то неодмінно досягнеш успіху у своїй царині. Головне ніколи не зупинятися та йти до поставленої мети. Наразі вирішила не зупинятися на досягнутому й продовжити навчання. У Рівному здобуваю фах лікаря-реабілітолога. Працюючи в ортопедичному відділенні, розумію, яка це важлива професія. Щоб поставити людину на ноги після важких травм, необхідно

чимало зусиль і фахівця, який знається на цьому. Спеціально та кваліфіковано підібраний комплекс вправ і масажу — основна запорука швидкого видужання. Навчання дуже захоплює, стараюся ловити кожне слово викладачів, знаю, що мені все згодиться в майбутньому.

ПРО ВІДПОЧИНОК

— Найкращий відпочинок — у колі рідних. Дуже люблю мандрувати. Маю намір найближчим часом поїхати в гори. В такі хвилини надихаюся новими враженнями, емоціями й тоді з добрим настроєм повертаюся назад до роботи, бо чекають на мене хворі.

Мар'яна СУСІДКО

# МАР'ЯНА МУЗИЧКА: «ДОЛЮ МОЄЇ ПРОФЕСІЇ ВИЗНАЧИЛА МАМА, ЗА ЩО ЇЙ ВДЯЧНА»

Мар'яна СУСІДКО

**ВЕЛИКА СПРАВА – ДАРУВАТИ ЛЮДЯМ НАДІЮ НА ЗДОРОВ'Я ТА ШАНС НА ЖИТТЯ. ЦЕ ПОКЛИКАНІ РОБИТИ МЕДИЧНІ ПРАЦІВНИКИ. ЛІКАРІ Й МЕДСЕСТРИ ЩОДНЯ ВИРИВАЮТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ З ЛАП ХВОРОБИ. ТОМУ ПРАЦІВНИКИ В БІЛИХ ХАЛАТАХ НАДІЛЕНІ ОСОБЛИВИМ ЧУЙНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО НЕДУЖИХ. СПРАВА ЛІКАРІВ – ВСТАНОВИТИ ДІАГНОЗ ТА ПРИЗНАЧИТИ ГРАМОТНЕ ЛІКУВАННЯ, А МЕДСЕСТЕР – ПРОСТЕЖИТИ ЗА НАЛЕЖНИМ ЇХ ВИКОНАННЯМ, ВОНИ КЛОПОЧАТЬСЯ БІЛЯ ЛІЖКА ХВОРИХ ЦІЛОДОВО.**

— Лікарня — це моє життя, — каже палатна медсестра ревматологічного відділення Мар'яна Музичка. — Долю моєї майбутньої професії, напевно, визначила моя мама. Дуже хотіла бути схожою на неї. Роботі в ревматологічному відділенні передувало на-

вчання в медичному коледжі. Мені пощастило, бо коли я лише прийшла на роботу після навчання, не маючи досвіду, колеги підтримали мене, передали весь свій досвід і вміння.

Попросили Мар'яну Богданівну продовжити речення.

— Лікарня для мене...

— ... друга домівка. Тому що багато часу присвячую роботі, пацієнтам. Колеги та хворі стали маленькою частинкою мого життя.

— У роботі я...

— ... завжди дотримуюся правила: «Не нашкодь».

— У дитинстві мріяла...

— ... про щасливу сім'ю.

— Моїм життєвим кредо є...

— ... «стався до інших так як би ти хотіла, щоб ставилися до тебе».

— Найбільше приносить радість...

— ... здоров'я всіх близьких, їхній успіх.

— Найулюбленіше місце на землі...

— ... кажуть: «Всюди добре, а вдома — найкраще».

— Кохання це...

— ... почуття двох людей, яке не залежить від жодних чинників. Заради коханої людини ти готова змінюватися, ставати досконалішою, жертвувати чимось.

— Друзі бувають...

— ... різні за характером, поглядом на життя, але це люди, з якими будеш сам собою, яким зможеш довіряти, щиро радіти їхнім успіхам, а вони — твоїм, також співпереживати та підтримувати у складних ситуаціях.

— Щастя...

— ... усміхнені батьки, синочок, чоловік.

— Не можу обійтися без...

— ... напевно, можна перелічувати багато побутових речей, але я не можу уявити своє життя без рідних, друзів і коханої людини, улюбленої роботи. Саме вони здатні зробити моє життя яскравішим, наповнюючи його кожного дня позитивними емоціями.

— Діти для мене...

— ... частинка мене, без якої я вже не уявляю свого життя. І власне, після народження дитини, почала

більше цінувати своїх батьків і розуміти, скільки вони затратили сил на те, щоб я виросла та стала тим, ким зараз є.

— Від дітей вчуся...

— ... радіти кожній дрібниці.

— Кожна людина у житті...

— ... важлива. Одні люди даються нам, щоб ми чогось навчилися від них, інші — щоб брали приклад з нас.

— Мій день розпочинається з...

— ... посмішки синочка та побажання доброго ранку від чоловіка, а також філіжанки кави.

— Успіх це...

— ... виконання поставленої перед собою мети.

— Найкращий відпочинок для мене...

— ... на кілька днів відійти від різних побутових справ, проблем, а жити тільки сьогоднішнім днем.

— Тяжкої хвилини...

— ... звертаюся до Бога.

— Молитва для мене...

— ... це діалог з Богом або з кимось зі святих.

— У житті буває...

— ... різне: і радість, і горе, і успіх, і поразка, але завжди потрібно залишатися людиною.

— З кожним роком...

— ... розумію, що час назад не повернути.

— Три речі найважливіші для мене...

— сім'я, здоров'я і, напевно, улюблена робота.

— Якщо б виграла мільйон...

— ... чесно, навіть ніколи не задумувалася над цим.

— На безлюдний острів узяла б із собою...

— ... близьких людей та друзів, а то одній було б дуже сумно. Також деякі побутові речі.

— Сподіваюся на...

— ... Бога.

— Востаннє мене найбільше вразило...

— ... негативне ставлення до людей.

— Хочу, щоб...

— ... не було важкохворих, особливо дітей з онкозахворюваннями.

— Кожна людина повинна...

— ... бути сама собою.

## РАКУРС



Іванна ЛЯСКОВСЬКА – перев'язувальна медсестра нейрохірургічного відділення (вгорі);  
Богданна БУЙКОВСЬКА – перев'язувальна медсестра операційного відділення (внизу)  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



## СМАЧНОГО!

### ФРУКТОВІ СОЛОДОЦІ ВЛАСНОРУЧ

#### ЗГУЩЕНЕ МОЛОКО З ГРУШЕЮ

5 кг груш (у почищеному вигляді), 3 кг цукру, 3 л молока, 1 ч. л. соди.

Груші дрібно порізати, всипати цукор і проварити на маленькому вогні протягом години, часто помішуючи. Потім додати соду (для запобігання згортання молока) та молоко. Протомити на розсікачі на повільному вогні 3-4 години, час від часу помішуючи. Масу, що утворилася, трохи охудити й збити в блендері до однорідності. Довести до кипіння та законсервувати.

#### ГРУШЕВІ ЦУКАТИ

1 кг нестиглих твердих груш, 1 кг цукру, лимон, паличка кориці, 1-2 гвоздики.

Груші очистити від шкірочки й видалити серединку. Нарізати скибочками. Викласти шар в емальовану ємність, полити соком лимона та притрусити цукром. Так повторити кілька разів. Залишити на добу. Наступного дня злити сироп, що утворився, у широку каструлю й довести до кипіння. Додати корицю та гвоздику. Зняти піну. У сироп всипати груші та, постійно помішуючи, томити на маленькому вогні. Ступінь готовності — коли скибочки набудуть прозорості. Законсервувати.

#### ДОМАШНІ ЦУКЕРКИ

Якщо трохи пофантазувати, можна приготувати неймовірну смакоту із сухофруктів. Звісно, краще домашніх. Приміром, яблук, родзинок, кураги, чорносливу з додаванням горіхів, меду, лимону тощо. Варіантів — безліч. Сухофрукти перемолоти на млинку для м'яса, потроху додаючи мед. Вимішати до однорідності. Як консервант і водночас ароматизатор додати кілька крапель коньяку. З отриманої маси виімкками для печива чи чайною ложечкою або й руками (все обов'язково змочувати) сформувати цукерки. За бажанням їх обкачують у тертих вафлях або шоколаді, кунжутному насінні, какао, кокосовій стружці. Якщо гарно оформити, це може стати чудовим подарунком, який приємно і дарувати, і отримувати.

#### ЯБЛУЧНИЙ МАРМЕЛАД

1 кг яблук, 200-300 г цукру.

Яблука порізати, не очищаючи шкірочки, лише видаливши серединки. Засипати певною кількістю цукру, зважаючи на кислоту плодів. Залишити на ніч. Проварити півгодини до розм'якшення яблук. Трохи охудити, збити блендером. Поставити на маленький вогонь для випаровування рідини — процес може тривати від 40 хв. до 2 год. Вилити на плоску поверхню, попередньо

змащену олією, для висихання: на сонці це відбувається приблизно за півдня, у приміщенні — за два дні. Потім порізати на смужки й згорнути рулетиком.

#### ЯБЛУЧНИЙ ЗЕФІР

6 яблук, яйце, 800 г цукру, 4 ч. л. агар-агару.

Агар залити склянкою холодної води. Яблука розрізати навпіл і запекти в духовці до розм'якшення. Зняти шкірку й видалити серцевину, подрібнити блендером. Додати 300 г цукру, яєчний білок і збити в піну. Агар довести до кипіння, додавши залишок цукру та прокип'ятити 5 хв. Охолодити, влити в пюре тоненькою цівочкою, при постійному помішуванні. Викласти масу в кондитерську торбинку та видавлювати на пергаментний папір. Залишити на кілька годин для підсихання, половинки з'єднати денцями.

#### ПАСТИЛА ЗІ СЛИВ

2 склянки сливового пюре, 2 склянки цукру.

Зі спілих слив видалити кісточку, викласти в каструлю й протушувати під кришкою до розм'якшення. Злегка охудити та протерти крізь сито. Узяти потрібну кількість пюре й цукру та уварити при помішуванні, доки не відставатиме від дна. Вилити тонким шаром і залишити для просушування від 10 годин до 3 діб, залежно від температури.



# ШАУРМА: СМАЧНО, АЛЕ ЧИ БЕЗПЕЧНО?

Лариса ЛУКАЩУК

**СПЕЦІАЛІСТИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРУ ЩОДЕННО АНАЛІЗУЮТЬ РІВЕНЬ ЗАХВОРЮВАНОСТІ КРАЯН ЗГІДНО З ПЕРВИННИМИ ТЕРМІНОВИМИ ПОВІДОМЛЕННЯМИ. ЩОТИЖНЯ ОЦІНЮЮТЬ Й РЕЗУЛЬТАТИ ЕПІДРОЗСЛІДУВАННЯ ВСІХ ВИПАДКІВ ЗАХВОРЮВАННЯ СТОСОВНО ДЖЕРЕЛА ІНФЕКЦІЇ, ЙМОВІРНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕДАЧІ, УМОВ, ЩО СПРИЯЛИ ЇХ ВИНИКНЕННЮ. ТАК, ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕПІДРОЗСЛІДУВАННЯ ВИПАДКІВ ГОСТРИХ КИШКОВИХ ІНФЕКЦІЙ СЕРЕД ЙМОВІРНИХ ЧИННИКІВ ЇХ ПЕРЕДАЧІ ФІГУРУЄ ШАУРМА, ПРИДБАНА В ТОРГІВЕЛЬНІЙ МЕРЕЖІ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ.**

Стріт-фуд або вулична їжа — це те, що люди купують, поспішаючи, пересуваючись з одного місця в інше, — каже лікар з гігієни харчування **Ольга Білинська**. — Особливість стріт-фуду — це низькі ціни на виріб, який собі може дозволити купити будь-яка зголодніла людина. Як відомо, це й улюблена їжа студентів на перервах, бо швидко. Нині на вулицях наших

міст чи не на кожному кроці можна побачити ятки, автопричіпи, де продають таку їжу швидкого приготування — шаурму, гамбургери, паніні, хот-доги та інші. Здавалося б і справді зручно, адже швидко гарячу їжу готують упродовж кількох хвилин. Але, як правило, покупець бачить лише верхівку підводного айсберга всього кулінарного процесу. То де ж криється небезпека неякісної та небезпечної продукції?

Пані Ольга розповіла, що зазвичай у таких закладах не створені побутові та санітарно-гігієнічні умови для приготування їжі. До таких маленьких торгівельних закладів харчування не підведене водопостачання та каналізація. Готують їжу з порушенням технологічного процесу, адже недостатньо приміщень, технологічного та холодильного обладнання, інвентаря. Продавці та кухарі в одній особі часто не дотримуються умов щодо гігієни й торгівельного обладнання. Невідомо чи продавці проходять медогляд, як виконують правила особистої гігієни, якщо відсутні умови для цього. А чи безпечні продукти, які використовують для приготування вуличної їжі? Втім, їсти чи не їсти такі наїдки, особиста справа кожного.

— У межах нинішніх повноважень спеціалісти ДУ «Тернопільський ОЛЦ МОЗ України» лише під час епідрозслідування випадків гострої



кишкової інфекції здійснюють відбір продукції для проведення лабораторних досліджень на відповідність її вимогам нормативно-технічної документації задля встановлення ймовірного джерела інфекції, — каже фахівець. — Згодом про результати такого розслідування інформують зацікавлені служби.

Ольга Білинська розповіла про методи профілактики кишкових інфекцій, особливо літньої пори, пояснила, як

уникнути розладів шлунково-кишкового тракту. Найперше не треба купувати харчові продукти в місцях стихійної торгівлі, а в торгівельній мережі. Звертати увагу на кінцеві терміни придатності продукту. Не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання — річки, озера, підземних джерел, поверхневих джерел водопостачання тощо, а пит-

риватися умов приготування страв, особливо це стосується м'ясних наїдків і продукції, виготовленої з яєць. Тільки достатня термічна обробка продуктів може запобігти виникненню захворювання. Не допускати контакту між сирими та готовими харчовими продуктами, адже зараження може відбутися внаслідок прямого доторкання, скажімо, коли сира тушка птиці лежить поруч з вареною. Або ж через кухонне начиння, до прикладу, ніж, яким спочатку різали сире м'ясо, а потім варене. Тому необхідно мати окремі кухонні дошки для обробки сирого м'яса та риби, сирих овочів та вареного м'яса і риби, для хліба та інших готових продуктів. Дотримуватися умов зберігання продуктів, які швидко псуються, — в холодильнику за температури від +2 град. С до +6 град. С. Обов'язково мити руки перед приготуванням їжі та перед її вживанням, а також після кожного відвідування туалету. Перед вживанням овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити проточною водою з крану, а фрукти, призначені для дітей, ще й обдати окропом. Готуйте їжу безпосередньо перед її вживанням, обмежіть, хоча б на літній час, приготування багатокомпонентних страв, особливо салатів, заправлених майонезом. Якщо ж виникли перші ознаки захворювання — слабкість, головний біль, відсутність апетиту, підвищення температури тіла, нудота, блювання, біль у животі, рідкі випорожнення, негайно зверніться до лікаря.

ну воду купувати в герметично упакованих ємкостях або з централізованих джерел водопостачання. Ще одним чинником ризику може стати купання в брудній стоячій воді. Тому влітку краще відпочивати у спеціально відведених місцях, приміром, на облаштованих пляжах або інших місцях для відпочинку. Під час купання у відкритих водоймах намагатися не ковтати воду.

Також дуже важливо дот-

# ОБРАТИ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ ДОПОМОЖЕ ФАХІВЕЦЬ

Лілія ЛУКАШ

**ЛІТНЯ СОНЯЧНА ПОРА — РАЙСЬКА НАСОЛОДА, АЛЕ НАШІ ОЧІ НЕ ДУЖЕ «ПОЛЮБЛЯЮТЬ» ЯСКРАВІ ПРОМЕНІ. ЯК ЗАХИСТИТИ ЇХ ВІД ТАКОЇ АГРЕСІЇ? З ТАКИМ ПИТАННЯМ ЗВЕРНУЛИСЯ ДО ЗАВІДУВАЧКИ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ІННИ ГРЕБЕНІК.**

— Захистити наш орган зору від яскравого сонця можна з поміччю сонцезахисних окулярів, але не тих, що продають масово на ринку, — каже Інна Мар'янівна. — Бо вони не захищають наші очі від ультрафіолету та його негативної дії на сітківку. Якщо людина без захисних окулярів пере-



буває під яскравим сонячним промінням, може навіть отримати солярні опіки.

Як правильно обрати сонцезахисні окуляри? Лінзи сон-

цезахисних окулярів можуть бути скляними або пластиковими. Будь-які скляні лінзи тією чи іншою мірою здатні затримувати ультрафіолетові

промені. Вони й справді захищають очі. Однак окуляри зі скляними лінзами вважають дещо небезпечними, позаяк легко можуть розбитися та пошкодити очі. Для любителів активного способу життя такі окуляри не годяться. Крім того, вони набагато важчі від пластикових, а також швидше й більше «пітніють». Якщо все ж вирішили придбати окуляри зі скляними лінзами, то ліпше вибрати ударостійке скло.

Пластикові лінзи виготовляють з полікарбонатного або акрилового пластика. Розбити їх не так просто, принаймні пластикові осколки безпечніші. Що стосується рівня захисту від шкідливого

ультрафіолетового випромінювання, то його можуть забезпечити лише справді якісні пластикові окуляри. Коштують вони недешево. А дешеві пластикові лінзи можуть завдати великої шкоди вашим очам. Затемнення від них обманює зіницю, і вона не звужується. Навантаження на очі від цього збільшується, що призводить до ослаблення зору. Купувати окуляри від сонця рекомендують тільки в спеціалізованих крамницях. При цьому необхідно уважно вивчити їх етикетку, щоб уникнути підробок. Про високу якість окулярів твердить напис «UV-PROTECTION», який знайдете на внутрішньому боці однієї з дужок. Хороші окуляри повинні захищати від променів типів А і В. Крім того, якість окулярів можна оцінити за їх оправою. Гідна пластикова або металева оправка повинна добре тримати лінзи. Простежте, щоб на ній не було жодних викривлень, пошкоджень. Крім того, вона повинна бути досить важкою.



## ЧОРНИЦІ – КУРОРТ УДОМА

Чорниця народна медицина часто застосовує разом із суницями за великої кількості хвороб (недокрів'я, нетримання сечі, уретрит, цистит, сечокам'яна та нирковокам'яна хвороба, жовтяниця, ревматизм, подагра, захворювання шкіри, пов'язані з порушенням обміну речовин і багатьох інших). Тож сезонне споживання чорниць без перебільшення можна назвати домашнім курортом. Такий досвід надбано в різних країнах. Підтвердження цьому можуть бути слова німецького пастора Кнейпа, що прославився системою водолікування: «У тій оселі, де споживають суницю та чорницю, лікареві робити нічого». А все завдяки складу: в ягодах багато цукрів, пектинових речовин, до 7 відсотків органічних кислот, вітаміни С, А, антоціани, рідкісні мінеральні солі марганцю, міді, титану, хрому. Особливістю ягід є наявність великої

кількості (до 12 відсотків) дубильних речовин і глікозидів міртіліну та арбутину й особливих речовин – оксикумаринів. Чорниця, як і суниця, корисні всім.



Зокрема, вони служать профілактикою серцево-судинних хвороб, адже оксикумарини знижують згортваність крові,

тому запобігають утворенню тромбів і таким чином розвитку інфаркту міокарда. Бурштинова кислота, що міститься в них, відіграє велику роль у збере-

женні еластичності стінок кровоносних судин. Та найбільше вичислюють чорницю в разі розладів діяльності органів травного

тракту: гострих і хронічних захворювань тонкої та товстої кишки. Сік ягід чинить бактерицидну дію на різні групи збудників кишкових хвороб, навіть дизентерії й черевного тифу, і кислі травні ферменти, які руйнують багато фармацевтичних антибактерійних препаратів, йому не завада. Тож за кишкових розладів першими й улюбленими ліками є відвар сухих ягід чи чорничний кисіль. Однак М. Носаль на основі своїх багаторічних спостережень дійшов висновку, що чорниця, зокрема свіжі, мають ту особливість, що скріплюють у разі поносу й помічні в разі закреп, тобто, унормовують перистальтику на тривалий час.

І болгарські фітотерапевти радять як протипоносний засіб вживати щодня по 50-100 г свіжих плодів. Чорниця – одна з ягід, які можна (і побільше) вживати хворим на цукровий діабет, адже глікозид міртілін зни-

жує вміст цукру в крові та сечі. Але засобом, що регулює вміст цукру, вважають настій свіжих чи висушених листків (зазвичай збирають у пору цвітіння): 4-5 ст. л. на 1 л окропу, напарюють упродовж 20 хв., не доводячи до кипіння. П'ють замість чаю по дві склянки щодня.

Оскільки чорниця – ягоди, які споживають багато народів, цікаво дізнатися, в яких випадках радять користуватися ними польські педіатри. Ось уривок з книги: «За підвищеної температури, кашлю, запалення горла й носа дітям допомагають ягоди чорниць. Окрім великої поживної цінності, вони сприятливо впливають на травну систему, усуваючи шкідливі продукти процесу гниття в кишківнику, гальмуючи розвиток хвороботворних бактерій та знищуючи кишкових паразитів – гельмінтів. Вони також запобігають поглинанню організмом токсинів. У разі запалення горла старшим дітям дають банку ягід, які потрібно з'їсти протягом дня. При цьому завжди допомагає дієта, як і за всіх хвороб».

## ЗЕЛЕНИНА НА ВСЯК СМАК

На початку літа цілюща українська природа простягає до нашого столу рослини, багаті на вітаміни та мікроелементи, а ми чомусь й надалі поїдаємо борошняні, картопляні та м'ясні вироби. Наші ж друзі-європейці знають сенс у їстівних зеленних листочках. Усе це на їхньому столі чи не щодня – огіркова трава, крес-салат, базилік, кмин і чабер. Багата на зелень й грузинська кухня. А у нас чомусь – кріп і петрушка й то до супу чи смаженої картоплі. Мабуть, через те, що ще так мало знаємо про їх роль у підтриманні високого рівня здоров'я та профілактиці старіння.

### РУКОЛА – НЕЗАМІННЕ ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ І МІКРОЕЛЕМЕНТІВ



Рукола містить велику кількість вітамінів і корисних речовин. Це такі мікроелементи, як залізо, мідь, марганець, селен, цинк; макроелементи: калій, магній, кальцій, фосфор, натрій; вітаміни: В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, А, С, Е, К. У молодих стеблах рослини міститься багато йоду. Рукола корисна для людей, які хворіють на венозну недостатність і підвищений артеріальний тиск.

Завдяки великому вмісту вітамінів, макро- і мікроелементів рукола виступає великим енергетиком. Вона швидко приводить у

тонус організм, підвищує працездатність, нормалізує водно-сольовий баланс і запобігає розвитку онкологічних захворювань. При цьому енергетична цінність рослини досить низька – 26 ккал на 100 г. Корисні властивості руколи разом з низькою калорійністю роблять рослину незамінною для тих, хто хоче повернути чи зберегти власну фігуру стрункою.

Уживання руколи налагоджує обмінні процеси, покращує процес травлення, зміцнює нервову систему. Руколу рекомендують вживати при стресах та депресії, при малокрів'ї; вона підвищує рівень гемоглобіну, виводить надлишки холестерину. Вживати регулярно руколу рекомендують хворим на цукровий діабет. Зелень руколи – незамінне джерело вітамінів і мікроелементів у період вагітності, під час лактації підвищує приплив грудного молока.

Рукола має сечопінні та дизенфікуючі властивості, покращує стан організму при запальних процесах у нирках та сечовивідних шляхах. Завдяки бета-каротину ця зелень покращує стан шкіри, нігтів і волосся (зміцнює волоссяні цибулини та захищає від випадіння волосся).

Вживати руколу корисно при ожирінні: лікарі рекомендують влаштовувати розвантажувальні дні з використанням лише руколи. Вітаміни, які містяться в зелені, дадуть необхідну кількість енергії, а мінімум калорій допоможуть позбутися зайвих кілограмів.

Користь приносить рукола тим, хто хворіє на виразку шлунку. Вона ефективно бореться з пошкодженнями стінок шлунка, значно зменшує розміри вже присутніх вира-

зок, запобігає утворення нових навіть при порушенні дієти.

Здавна відомим є ще той факт, що рукола – сильний афродизіак, корисні властивості якого широко використовували для покращення еректильної функції у чоловіків. Вживати руколу не можна при індивідуальній непереносимості (наявності алергії на цей продукт) та при сечокам'яних захворюваннях.

### ШПИНАТ ПОДАРУЄ МОЛОДІСТЬ І КРАСУ

Завдяки наявності безлічі органічних речовин листя шпинату сприяє відновленню функції кишківника, є чудовим засобом для профілактики пародонтозу.

Шпинат містить речовини, які сприяють знешкодженню токсичних речовин та їх виведенню природним шляхом, до того ж відновлює зорову функцію очей, сприятливо впливає на слизову оболонку й сітківку ока. Антиоксиданти та хлорофіл, на який теж багатий цей овоч, перешкоджають розвитку злоякісних пухлин, сповільнюють старіння організму, сприяють омолодженню шкіри та зміцнюють нігті й волосся. Листя шпинату володіє протизапальними властивостями, тому кашку з нього корисно прикладати до фурункулів і ран, в які потрапила інфекція. Крім того, шпинат вважають лідером серед листових зеленних овочів за вмістом білка, який за своєю формою дуже схожий на білок коров'ячого молока. Більше того, шпинат є одним з найкорисніших дієтичних продуктів харчування: в 100 г зелені міститься лише 23 ккал. Це лише відсоток від середньої добової норми споживання енергії.

Уживати в їжу та з лікувальною метою рекомендують переважно молоді листки шпинату. Також варто зауважити, що, незважаючи на велику користь шпинату, є важливі протипоказання до його застосування. Зокрема, через те, що в листі

рослини міститься значна кількість щавлевої кислоти, це може завдати помітної шкоди в разі гастриту з підвищеною кислотністю, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, панкреатиту.

Надмірне споживання шпинату може призвести до утворення каменів. Людям, які страждають від нефриту, подагри, сечокам'яної чи жовчокам'яної хвороби, а також захворювань печінки, варто відмовитися від вживання цієї рослини та її соку взагалі.

До того ж підступна щавлева кислота здатна руйнувати кальцій, що може спричинити його дефіцит в організмі. Щоб нейтралізувати шкоду шпинату, зокрема, дію щавлевої кислоти, рекомендують додавати молоко чи вершки в процесі приготування рослини. Якщо дотримуватися раціонального харчування й вживати шпинат у належній кількості, то це може принести велику користь.

### САЛАТ – РЕКОРДСМЕН ЗА ВМІСТОМ ФОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ

Сучасні фітотерапевти радять їсти салат увечері, щоб усунути нервову збудженість та забезпечити здоровий сон. Адаже вони добре знають, що цей заспокійливий вплив відбувається завдяки наявності в листках вітамінів групи В-В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub> (фолієвої кислоти). Ця група речовин діє завжди в комплексі й справляє різнобічний вплив на організм. Так, вітамін В6 допомагає постачати глюкозу до клітин, тобто заряджати їх енергією, а це усуває надмірне хвилювання, депресію, дратівливість, відчуття втоми, тривоги, образи, послаблення пам'яті. Фолієва кислота бере участь у продукуванні гормонів оптимізму, так званих гормонів щастя. У салаті містяться також співучасники в справі кровотворення: залізо (600 мг%, більше міститься лише в шпинаті), мідь, кобальт, магній, хлорофіл. Тож соковите листя потрібне в меню дітей, підлітків, зокрема юнок, вагітних, щоб мали

вони якісну кров, бадьорий дух і рум'янець на щоках. (Нагадаємо, що в деяких країнах вагітні в обов'язковому порядку мають вживати фолієву кислоту, аби їхні діти розвивалися й народжувалися здоровими, без «заячої губи» та інших вад).

Чи потрібен салат людям старших поколінь? У багатьох з них після 40 років зменшується виробництво соляної кислоти, тож погіршується засвоєння білків, вітамінів, а також здатність організму боротися з кишковими паразитами. Вітамін В<sub>9</sub> не лише допоможе впоратися з цією проблемою, а й поліпшить діяльність печінки, нирок, підшлункової залози, що дуже важливо для діабетиків. Отака-то помічна фолієва кислота. А за її вмістом, як уже згадувалося, салат – у призерках. Тут слід зауважити, що ця речовина діє в комплексі з багатьма іншими, що надходять в організм, коли споживаємо салат: білками, органічними кислотами, різними вітамінами та мінеральними солями (калій, натрій, йод, фосфор, цинк, мідь, кобальт, кальцій). Вітамін В<sub>5</sub> допомагає боротися із запаленнями, що виникають в організмі, зокрема артритом. Салат – рослина, дуже багата на біологічно активні речовини, потрібні людському організмові. Слід зазначити наявність вітаміну С та бета-каротину (провітаміну А). Дієтологи вважають, що 200 г соковитого листя можуть постачати добову потребу вітаміну С і дводобову – каротину. Тож можна уявити, як важливо, якщо хочеш почуватися й залишатися молодим, вживати салат, аби постачити організмові надійну зброю – вітаміни-антиоксиданти А, С, Е. Про вітамін Е можна сказати, що він також особливий сторож організму. Головна його роль полягає в сприянні виведенню холестерину, поліпшенні кровообігу, адже зменшує зсідання крові й перешкоджає утворенню тромбів, тим самим запобігаючи розвитку серцево-судинних хвороб, атеросклерозу, гіпертензії, разом з вітаміном А забезпечує здоров'я ока.



ЗАХВОРЮВАННЯ

СТРУНИ ДУШІ

# ХВОРОБА, ЯКА «ЛЮБИТЬ» МОЛОДИХ

Мар'яна СУСІДКО

**АБРЕВІАТУРА ВСД (ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ) ВІДОМА НИНІ ШИРОКОМУ ЗАГАЛУ. БАГАТО З ЛЮДЕЙ НЕ ПІДОЗРЮЮТЬ, ЩО ХВОРІЮТЬ НА ЦЮ НЕДУГУ. ТЕРМІН «ДИСТОНІЯ» ДОСЛІВНО ОЗНАЧАЄ ПОРУШЕННЯ ТОНУСУ СУДИН. В ОСНОВІ ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЕЖИТЬ ЗМІНА ВЗАЄМОДІЇ НЕРВОВОЇ, ЕНДОКРИННОЇ ТА СУДИННОЇ СИСТЕМ. ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ ПРИКРЕТНА ДЛЯ ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВІКУ, АЛЕ ЇЇ СЛІД РОЗЦІНЮВАТИ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ РОЗВИТКУ ГІПЕРТОНІЇ, ІШЕМІЧНОЇ ХВОРОБИ СЕРЦЯ ТА ІНШИХ СУДИННИХ ПРОБЛЕМ У СТАРШОМУ ВІЦІ.**

Вегето-судинна дистонія належить до тих недуг, які можна встановити лише за їх симптомами. При ВСД немає структурних змін у мозку, а інші методи діагностики не вказують на суттєві зрушення в організмі. Скажімо, шлунок болить, а лікар не знаходить жодних патологій у роботі шлунково-кишкового тракту; біль у серці не дає заснути, а кардіограма — в нормі, як і основні аналізи, що їх зазвичай призначає терапевт. Людина хвора, а лікар недугу «не бачить». Тому медики часом не вірять, що людина хвора й звинувачують пацієнта в симуляції та ухилянні від роботи. Хворому ж насправді не вистачає сили жити. Адже при ВСД, як підтвердили нещодавні дослідження, порушується тонкий баланс між найважливішими відділами вегетативної нервової системи — симпатичним і парасимпатичним. Тому всі симптоми хвороби ґрунтуються на дисбалансі внутрішніх біохімічних та фізіологічних процесів. Медики поділяють вегето-судинну дистонію на чотири типи: гіпертонічний, гіпотонічний, кардіальний та змішаний. Найчастіше, за спостереженнями

лікарів, зустрічаються гіпертонічний та кардіальний різновиди.

— Коли людина скаржиться на поколювання, тяжкість у ділянці серця, відчуття неритмічного чи прискороного серцебиття, її турбує кардіальний тип ВСД, — зауважує лікар-кардіолог Олена Прокопович. — Якщо дистонія гіпертонічного типу, тиск «стрибає» вгору — найчастіше до 140/90 і 150/90 міліметрів ртутного стовпчика. Часом непросто відрізнити ВСД від гіпертонічного кризу. Перша ознака, що вказує на дистонію, — тиск, який постійно, без видимих причин, змінюється впродовж дня. Іноді гіпертонічний тип дистонії пробігає безсимптомно й зафіксувати його можна лише при регулярному вимірюванні тиску. Натомість гіпотонічний тип недуги, крім нестійкого та пониженого тиску, сигналізує про себе дратівливістю, відчуттям страху, пацієнт може

під наглядом фахівця, лише він може підібрати засіб, який подіє найкраще, призначити дозу й тривалість прийому.

— Обирати лікування на власний розсуд чи за порадою друзів категорично не можна, адже деякі симптоми вегето-судинної дистонії характерні також для інших захворювань, — зауважує лікар. — Отже, людина не зможе самостійно визначити, чим вона насправді хворіє. Інша ситуація з психологічними причинами хвороби. Їх можна та треба усувати повноцінним сном, прогулянками на свіжому повітрі й помірними фізичними навантаженнями. Варто скласти меню правильного харчування та чіткий розпорядок дня, де часу вистачає й на працю, і на відпочинок. Утім, і до таких методів треба підходити обережно. Не випробовуйте свій організм на міцність надмірними навантаженнями, тривалими медитаціями, дієтами та голодуваннями.

При вегето-судинній дистонії корисні продукти, які містять калій та магній: гречана каша, вівсянка, квасоля, горох, соя, шипшина, абрикоси, курага, родзинки, морква, баклажани, цибуля, салат, горіхи, петрушка. Їжте якомога більше помідорів (свіжих — у сезон і в'ялених в інші пори року) — вони містять речовини, які зміцнюють нервову систему. Як природний антидепресант використовують напій з неочищеного вівса. Овес потрібно залити окропом (у пропорції 1:4), дати настояти ніч у термосі, пити тричі на день по склянці. Віддавайте перевагу їжі, яка покращує обмін речовин: риби, продуктам рослинного походження.

Узагалі ж менше думайте про хворобу, не вишукуйте у собі нових симптомів. І найголовніше — дивіться на життя з оптимізмом, шукайте у всьому позитив і не допускайте у свій світ сильні негативні емоції. І тоді відступить не лише вегето-судинна дистонія, а й інші хвороби.



мати запаморочення й навіть непритомніти. Змішаний тип дистонії об'єднує всі згадані ознаки.

ВСД, за словами лікарів, може турбувати людину роками. З часом недуга або минає — з допомогою вдало підбраного лікування та коригування способу життя, або переростає в інше захворювання — скажімо, в артеріальну гіпертензію.

Найефективнішим буде лікування, в якому поєднуються медикаменти та психотерапевтичні методи. Лікарі часто призначають хворим на ВСД заспокійливі препарати рослинного походження, антидепресанти та вітамінно-мінеральні комплекси. Важливо пам'ятати, що лікування треба проходити винятково

## МЕДСЕСТРА

Доля секунди, біль, п'ятьма  
і темні коридори,  
Втрачаєш все — і розум,  
і надії,  
А біля тебе поруч  
медсестра,  
Яка тримає пульс  
й виконує всі дії.

Ось бачу лікар витер піт  
з чола,  
«Все буде добре, — каже  
— не хвилюйся, сестричко,  
Постав систему і введи  
ж туди  
Ще ампулку кардіаміну.

Зробила все, як лікар  
призначив,  
І тихо, нахилившись  
наді мною:  
«Все буде добре, Ви  
лишень поспіть»

Я бачу очі її  
синьо-волошкові.

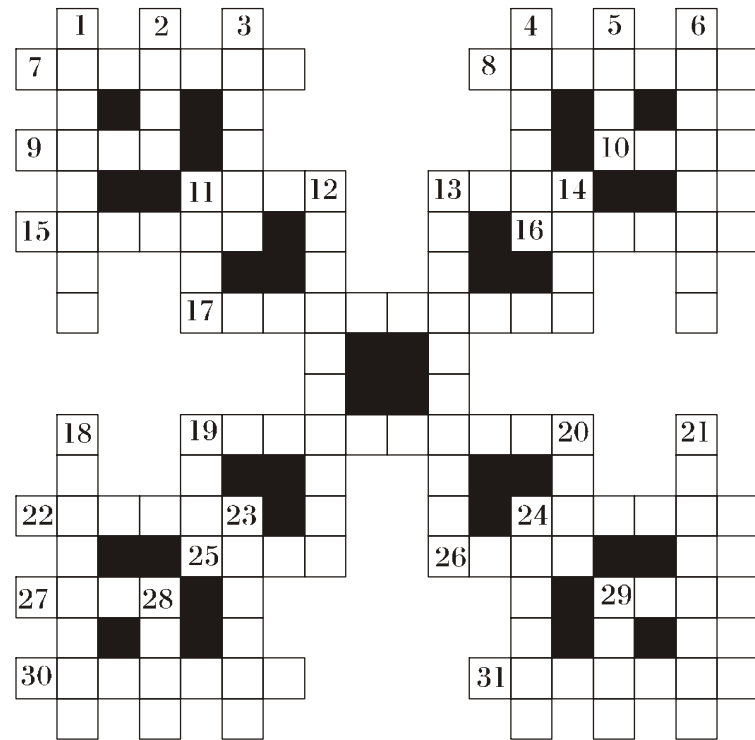
«Ви не хвилюйтеся — вже  
усе минулось —  
І ніч важка, і стомлена  
душа.  
Ви відпочиньте». — І бере  
за руку  
Ще молоденька й гарна  
медсестра.

З цим дотиком руки  
я засинаю  
І тихо промовляю  
«Отче наш».  
Наприкінці молитви щиро  
я благаю:  
«Спаси і сохрани  
їх, Господи, для нас».

Леся МАЗУР,  
старша медсестра  
відділення гіпербаричної  
оксигенації

## КРОСВОРД

**Горизонталь:** 7. Здичавілий свійський кінь у Північній Америці. 8. Оптичний прилад, що складається з двох зорових труб. 9. Одинадцятий президент США Джеймс Нокс ... 10. Мінерал класу сульфатів, який використовують для виготовлення скульптурних виробів. 11. Французький композитор, автор опери «Кармен». 13. Машина для обробки матеріалів тиском. 15. Дерево з великим листям і спрямованими догори суцвіттями. 16. Відділ установи з певною спеціалізацією. 17. Технічне обслуговування автомобілів. 19. Галузь мовознавства, що досліджує власні імена. 22. Найбільша корабельна шлюпка. 24. Овочі, мариновані в міцному оцті з прянощами. 25. Відбиття звукових коливань від перешкод, яке розрізняють на слух. 26. Прохолодний солодкий напій із соку ягід чи плодів. 27. Геологічні відклади органічного походження. 29. Страва з дрібних шматочків м'яса з овочами. 30. Захворювання людини, що проявляється періодичними нападами головного болю. 31. Сумнів, недовіра до чогось.



**Вертикаль:** 1. Комедійна вистава з елементами ексцентрики. 2. Гнучка паличка, якою користуються під час верхової їзди. 3. Безбарвна отруйна речовина, яку застосовують для отримання вибухових речовин. 4. Назва підприємницької діяльності, що дає прибуток. 5. Ударний музичний інструмент. 6. Замкнена овална еліпсоподібна поверхня. 11. Основа, фундамент, опора. 12. Наука, що вивчає допустимі навантаження в процесі праці. 13. Любов до Батьківщини, і готовність служити її інтересам. 14. Почуття, замисел. 18. Наука про форму та будову організмів. 19. Мінерал, коштовний камінь. 20. Священний бик у Стародавньому Єгипті. 21. Мандрівний богомолець, паломник. 23. Одяг католицького духовенства. 24. Попередній текст будь-якого документа. 28. Перевага, яку сильніший гравець надає слабшому. 29. Овочева рослина.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 5 (169), 2018 р.

1. Ле. 2. Вишневецький. 3. Курінь. 4. Йод. 5. Лад. 6. Репін. 7. Ода. 8. «Гайдамаки». 9. Ірод. 10. Ян. 11. Аз. 12. Золото. 13. Хорив. 14. Нестор. 15. Стрибог. 16. Осавул. 17. Боян. 18. Гармаш. 19. Осло. 20. Мо. 21. Хорда. 22. Віяло. 23. Ом. 24. Грім. 25. Іа. 26. Стан. 27. «Орлі». 28. Нут. 29. Слуга. 30. Ля. 31. Раб. 32. Гол. 33. Тріск. 34. Ігор. 35. Яга. 36. Мати. 37. Агапіт. 38. Дреговичі. 39. Вага. 40. Рак. 41. Гра. 42. Шана. 43. Наливайко. 44. Арена. 45. Абетка. 46. Брід. 47. Ре. 48. Ксі. 49. Козак. 50. Лет. 51. Чай. 52. Акт. 53. Орач. 54. Мадам. 55. Скаут. 56. Путо. 57. Виклад. 58. Чизель. 59. Ідол. 60. Мамай. 61. Час. 62. Суп. 63. «Чайка». 64. Астенія. 65. Як. 66. Оса. 67. «Ту». 68. Мушкет. 69. Ра. 70. Зерно. 71. Печ. 72. Ура. 73. Аршин. 74. Мазепа. 75. Ай. 76. Ар. 77. Еней. 78. Холоп. 79. Кіш. 80. Річ. 81. Гуно. 82. Ірис. 83. Ему. 84. Погоня. 85. Го. 86. Мур. 87. Агава. 88. ОМО. 89. Мул. 90. Булава. 91. Пара. 92. Во. 93. Руно. 94. Ро. 95. Еритема. 96. Тин. 97. АМО. 98. Короп.