

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІЗНААНА

№9 (125) 12 ТРАВНЯ
2015 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ДАТА

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ІРИНА СТАРКО: «ЗАВЖДИ ЗНАЛА, ЩО БУДУ МЕДСЕСТРОЮ!»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ІЗ МЕДСЕСТРОЮ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ ІРИНОЮ СТАРКО ПОЗНАЙОМИЛИСЯ У ВІДДІЛЕННІ НАПЕРЕДОДНІ ЇЇ ІМЕНИН. З НАГОДИ ВИЗНАЧНОЇ ДАТИ ЗАПИТАЛИ ІРИНУ ІГОРІВНУ ПРО ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, МРІЇ ТА НАЙДОРОЖЧИЙ ЇЇ СЕРЦЮ ЛЮДЕЙ.

— Пані Ірино, медсестринство — одна з найважчих і найменш оплачуваних професій. Чи не шкодуєте, що обрали саме цю професію?

— Ні, ніколи. Чомусь я з самого дитинства знала, що буду медсестрою і це навіть не обговорювалося на сімейній раді. Моя улюблена дитяча гра у лікаря Айболита. Мені подобалося лікувати ляльок, давати їм уколи. Мама розповідала, що бабуся, коли я народилася, вперше підійшла до мене та сказала: «Ось, вона мене буде лікувати!». І хоча бабуся незадовго померла після мого народження, її слова виявилися пророчими. Після закінчення школи я вступила до Тернопільського медичного коледжу. Навчання відразу сподобалося, збагнула: медицина — моя стихія. Навчання пролетіло швидко, що й казати, коли вже 11 років минуло, як працюю в університетській лікарні.

Медсестра — дуже благородна професія. Розуміння того, що ти несеш відповідальність за здоров'я людей і вносиш свою частку в їхнє видужання — дає наснаги. І хоча медсестринська праця не оплачується так, як, приміром, за кордоном, тим не менше якість нашої роботи на цьому не позначається. Коли довкола тебе недужі, ти не можеш просто бути байдужим. Кожному хочеться допомогти, щоб полегшити біль. Люди не потрапляють до лікарні з власної волі. Часто їх змушують обставини, нещасні випадки, їм і так від того гірко, тому, нам, медичним працівникам, потрібно зробити все, що у наших силах, щоб полегшити їхні страждання. Інколи недужому потрібно не лише бездоганне виконання



лікувальних процедур, призначених лікарем, а й тепле, добре слово. Скільки самотніх людей понівечених життям потрапляє до нас. У кожного своя унікальна історія долі.

— Чим вирізняється робота медсестри судинної хірургії?

— Тим, що тут дуже пильно треба стежити за пацієнтом і вдень, і вночі. Особливо у післяопераційний період. Може статися ускладнення і якщо вчасно його не помітити, людина навіть може померти.

— Якою повинна бути ідеальна медсестра?

— Медична сестра повинна сумлінно виконувати свої професійні обов'язки. Вона зобов'язана бути завжди зібраною, спокійною й врівноваженою, не допускати нервозності та метушні в роботі. При погіршенні стану хворого не можна допускати паніки й розгубленості. В таких випадках дії медсестри мають бути чіткими та впевненими. Зобов'язана також інформувати лікаря про відмовлення хворого від процедури чи приймання ліків, про неможливість

виконати якоесь призначення, про необхідність заміни одних ліків іншими тощо. Адже, якщо лікар не знає про раптове погіршення стану хворого (наприклад, під час нічного чергування), про скарги хворого й інші важливі ознаки динаміки захворювання, він може припуститися діагностичної помилки, недооцінити стану хворого, призначити неправильне лікування.

— Як любите відпочивати після роботи?

— Моїм хобі є вишиття. Люблю вишивати картини та ікони. Зараз якраз вишиваю образ Ісуса Христа. Хоч подарувати її своїй матері. Зізнаюся, коли вишиваю ікони, відчуваю якоесь внутрішнє піднесення. Взагалі вишиття дуже заспокоює, дає можливість зібратися з думками та відновити внутрішню гармонію.

— Що вважаєте своїм найбільшим досягненням?

— Свою сім'ю, маленького синопка. Так склалося, що моя сестра раптово пішла із життя і тепер я опікуюся двома її

дітьми. Порівняно з моїм, вони вже дорослі, але ще так потребують опіки й материнського тепла.

— Любите читати?

— Так, дуже. Особливо історичні романи. Моєю улюбленою письменницею є Жорж Санд.

— Яка ваша найулюбленіша пора року?

— Весна та літо. Коли бачиш, як розквітає все довкола, на душі стає радісно. Навесні, наче прокидається нове життя, це дає надію на майбутнє. Це особливо важливо тепер, коли в країні війна. Так хочеться, щоб швидше настав мир.

— Скоро розпочнеться сезон відпусток, де любите відпочивати?

— У Карпатах. Ми вже з чоловіком навіть підкорили Говерлу. Стараємося двічі, а то й тричі на рік вибратися в гори. Це — мій улюблений вид відпочинку. Там навіть дихається легше. А мальовнича природа піднімає настрій, заспокоює, здається, що ти знаходишся в іншому вимірі.

— Що побажали б собі на день народження? Чи маєте якоесь заповітну мрію?

— Здоров'я собі та своїм рідним. Це — найголовніше, а все решта додасться. Бо здоров'я за жодні гроші не купиш. Заповітної ж мрії немає. Хочеться, щоб у житті було більше приємного, погідного, щоб щасливими почувалися ті, які поруч зі мною.

5 травня Ірина Старко відсвяткувала свій ювілей. Колеги та друзі щиро вітають її та бажають:

*Житній колосок дозріває
для хліба,*

*Для краси цвіте у полі квітка,
Для води народжується риба,
Для польоту — лебідь і лебідка.*

А людина — для добра і щастя.

*Тож прийміть від нас ви
вітання,
І нехай, неначе в добрій казці,
Збудуться усі ваші бажання.*

*Як вода джерельна, будьте
здорові,*

*Хай сяють очі, не хмуряться
брови,*

*Хай живуть у серці почуття
високі,*

*Хай вам Бог дарує сто
щасливих років!*

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Віталій ДЗЮРБАН,
м.Тернопіль:

«Через нещасний випадок я дуже травмував руку. Звернувся за допомогою до ортопедичного відділення університетської лікарні. Мене ретельно обстежили та наклали гіпс. Рука, на щастя, добре зрослася. Але, щоб повернутися до звичного життя, лікуючий лікар призначив пройти курс масажу та скерував до фізіотерапевтичного відділення. Там шефство наді мною взяла медсестра-масажист Наталія Банок. Власне, її золотим рукам я завдячую своїм швидким видужанням. Вона зуміла мені розробити руку і про минулу травму вже ніщо не нагадує. Невдовзі я знову зможу повернутися до роботи. Правду кажуть, що все добре, коли добре закінчується. Від щирого серця хочу подякувати Наталі Богданівні за її нелегку працю та невтомні руки. Нехай її життєва дорога буде світлою й осяяною сонцем. А Господь обдаровує своїми ласками. Щире спасибі за турботу і чуйність усього колективу ортопедичного відділення університетської лікарні: лікарям, медичним сестрам, молодшому персоналу».

Володимир СЕМЕНЮК,
м.Теребовля:

«У мене відкрита кутова III А глаукома, незріла катаракта лівого ока. Коли звернувся за допомогою до лікарів у Чернівцях, мені сказали, що око «нульове» й операція не допоможе. Я ні з чим повернувся додому. Однак змиритися з тим, що скоро осліпну на ліве око не міг. Відтак послухав пораду рідних і приїхав обстежитися до офтальмологічного відділення університетської лікарні. Тут лікарі дали мені надію. Нещодавно я чудово переніс операцію і тепер можу прочитати перший рядок на таблиці. Тому, сподіваюся, далі буде ще краще. Якоесь мені потрапила до рук газета «Університетська лікарня». Захотілося й мені добре слово сказати про мого лікуючого лікаря Ніну Михайлівну Шкільнюк. Словами важко передати мою вдячність за її професіоналізм. Низький уклін їй за невтомну й таку потрібну працю. А також, користуючись нагодою, хочу висловити вдячність лікарям, медичним сестрам, молодшим медсестрам за професіоналізм, чуйність та уважність. Хай у них завжди буде міцне здоров'я, душевний спокій і мир».

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп. 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

Засновник:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

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
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2,23 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

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

СВЯТО

СЬОГОДНІ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР. ДОБРА, ЩАСТЯ, ЗДОРОВ'Я, УСПІХІВ ВАМ!



слова подяки звучать на Вашу адресу. Адже у найважчі моменти життя Ви приймаєте на себе частину людського горя, полегшуєте страждання, спільно з лікарем повертаєте здоров'я та радість буття.

Тож дозвольте побажати Вам міцного здоров'я та довголіття. Нехай негаразди та хвороби обходять ваші домівки, а добра вдача та оптимізм допомагають долати труднощі. Хай щедро розквітають у ваших родинях злагода та любов!

Від усього серця вітаю Вас з професійним святом – Всесвітнім днем медичних сестер! Цього дня найщиріші

Василь БЛІХАР,
головний лікар КЗ ТОР
«Тернопільська
університетська лікарня»



ВЕТЕРАН

ЇЇ МОЛОДІСТЬ ОБПАЛИЛА ВІЙНА

Лариса ЛУКАЩУК

9 ТРАВНЯ КОЛЕГИ – ЛІКАРІ-СТОМАТОЛОГИ ТА ПРОФСПІЛКОВИЙ КОМІТЕТ ЛІКАРНІ, ЯК ЗАВШЕ, ВІТАЛИ З ДНЕМ ПЕРЕМОГИ ВЕЛЬМИШАНОВНУ ОЛЕНУ СТЕПАНІВНУ ТУРЕЄВУ.

– Олена Степанівна завжди рада нам, – каже голова профспілкового комітету університетської лікарні Наталія Брикса. – З її друзів-ветеранів майже не залишилося нікого, вона щиро радіє, коли відвідуємо її оселю, розпитує, як справи у лікарні, цікавиться життям колективу. Зрештою, не лише у святкові дати буваємо в неї, у буденних справах намагаємося також підтримати, чимось допомогти, поспілкуватися, наповнити її сьогоднішніми подіями.

Олена Степанівна не лише ветеран війни, а й ветеран відділення, на її очах зростав лікувальний заклад. Далекого 1958 року, відпрацювавши п'ять років у Хабаровському краї після закінчення Київського стоматологічного інституту, знову повернулася до Тернополя. Стала до праці у стоматологічному кабінеті, де надавали медичну допомогу хворим щойно відкритій обласній лікарні.

Як розповідають колеги, вона пройшла шлях у професії від лікаря першої до найвищої категорії. Та не лише професіоналізм виз-

начає її особистість. Це – людина високого інтелекту, розмаїтих захоплень. І зараз у свої 87 років Олена Степанівна у курсі всіх політичних подій, багато читає і не забуває про колектив.

– Ми пропрацювали з Оленою Степанівною багато років пліч-о-пліч, – пригадує колишня завідувача відділенням Ірина Липницька. – Це людина з добрим серцем, справді душа усього колективу. Не дивно, що й

мені вона сказала, що не воювала, та й подвигів не має, то про що, мовляв, можна писати. Мені ж з цієї нагоди пригадалися слова одного кінорежисера: «Я не знаю, що здійснию я, але те, що ця дівчинка на війні – це вже подвиг». І справді, зовсім юною застала її війна, але, виходить, що вік не мав тоді особливого значення.

– Ми всі були у такому піднесенні, готові щомиті кинутися у бій, так хотіли перемогти нацистів, – пригадує Олена Степанівна. – Працювала у реєстратурі сортувального евакошпиталю, який йшов за медсанротою. Згодом, як піросла, довелося «сортувати» поранених.

На очах молоді медсестри помиралі солдати, серед яких були й її ровесники. А їй хотілося віддати кожному пораненому частинку життя, щоб хоч якось полегшити його муки. Доводилося й не спати по кілька днів. Вона інколи собі дивувалася, звідки беруться сили. Але це була молодість й велике бажання перемогти клятого ворога. Такі прагнення давали і силу, і витримку. І досі сняться їй обличчя тих молодих поранених хлопців, уві сні вона перев'язує їм рани.

І старше, і зовсім молоде покоління повинні зберегти у скарбниціх своєї пам'яті ті трагічні сторінки історії свого народу, який не лише вижив, а й переміг.



Олена ТУРЕЄВА

нині Олена Степанівна цікавиться справами. Вона інколи ділилася зі мною спогадами про війну, але для неї це завжди свято зі сльозами на очах.

Олена Степанівна ніколи без приводу не розповідає про те, що була на війні. Пригадую, як



знань і впевненості для молоді матері, уста тих, хто надто безсилий та заглиблений у себе...»

Дорогі медичні сестри, від усього серця вітаю Вас з професійним святом! Низький уклін Вам за Вашу невтомну працю та щире й відкрите серце. Від усієї душі бажаю Вам здоров'я, щастя та мирного неба. Нехай збуваються мрії, а життя цвіте добром та радістю і все хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до Вас сторицею!

Тетяна СКАРЛОШ,
заступник головного
лікаря з медсестринства
Тернопільської
університетської лікарні

«Медична сестра – це ноги безногого, очі сліпого, підтримка дитині, джерело

лосердя були жінки, яких за особливо чуйне серце, добрі руки та велике терпіння назвали сестрами. І мабуть, не випадково, що важка місія медичної сестри здебільшого лягає на тендітні жіночні плечі.

Сьогодні хочеться ще раз подякувати нашим медичним сестрам за їхню невтомну працю, за щедрість сердець, за те, що найважчі хвилини освітлюються їхньою увагою та додають віри у торжество життя. Нехай радість освячує ваші долі, дорогі наші медсестри!

Наталія БРИКСА,
голова профкому КЗ ТОР
«Тернопільська
університетська лікарня»



Від усього серця вітаю Вас з професійним святом – Всесвітнім днем медсестер! У всі часи зосередженням ми-

ВЕСНА, ЯК ЖІНКА. ЖІНКА, ЯК ВЕСНА!

Лариса ЛУКАЩУК

ЗІ СТАРШОЮ МЕДСЕСТРОЮ ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ЗОРЯНОЮ ЗОМБРОЮ ПОЗНАЙОМИЛАСЯ У ДОВОЛІ НЕЗВИЧНІЙ СИТУАЦІЇ, КОЛИ ВОНА ЗАПИСУВАЛА МОЮ ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАМУ. МАБУТЬ, ЯКИЙСЬ ЕЛЕКТРИЧНИЙ ЗАРЯД ПРОБІГ МІЖ НАМИ ПІД ЧАС ДОСЛІДЖЕННЯ, БО З ТОГО ЧАСУ МИ ДОБРИ ЗНАЙОМИ. НАВІТЬ КОЛИ ВИПАДКОВО ЗУСТРІЧАЮ ЇЇ В ЛІКАРНІ, ЗАВЖДИ ЗНАЙДУ ХВИЛЬКУ-ДРУГУ, АБИ ПОГОМОНІТИ З ЦЬЮ ПРИВІТНОЮ, ЗАВЖДИ УСМІХНЕНОЮ ЖІНКОЮ. ЗА КОЛЬОРТИПОМ МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ВОНА ВЕСНА – МЕДОВЕ ВОЛОССЯ, БЛАКИТНІ ОЧІ, ВЕСЕЛА ВДАЧА. ВЕСНЯНА ПОРА, ЯК КАЖЕ ПАНІ ЗОРЯНА, Й ДЛЯ НЕЇ ОСОБЛИВА, БО ПОДАРУВАЛА ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ, А ЦЬОГОРІЧНОГО ТРАВНЯ ЩЕ Й ДВІ ЧЕТВІРКИ ЗАПИСАЛА У ЖИТТЄВИЙ ЩОДЕННИК. ЦЕ ХОЧ І НЕ НАЙВИЩИЙ БАЛ, АЛЕ «ДОБРЕ» – ТАКОЖ ГАРНА ОЦІНКА.

Медичну сферу Зоряна Романівна обрала цілком юною, у сімнадцять років почала з роботи молодшою медсестрою в тоді ще обласній лікарні. – Відділення функціональної діагностики з перших днів стало для мене рідним, бо саме тут здобувала ази медсестринського фаху. Після трьох місяців праці вступила до Тернопільської філії Чортківського медучилища, на вечірнє відділення, – ділиться думками пані Зоряна. – Мене виховували бабуся з дідусем, коштів завжди не вистачало, тому це був дуже вдалий варіант – працювати й водночас навчатися. Взагалі мені дуже поталанило з колективом – усі намагалися допомогти, підтримати, отож, я, як те молоде деревце, тут «прижилася». Не можу не згадати добрим словом усіх, хто ділився зі мною не лише секретами професійного ремесла, а й віддавав частинку свого серця, людського тепла. Це колишній завідувач відділення Андрій Миколайович Васьків. Він для мене був як батько, бо ж свого рідного я втратила ще у дитинстві, й Андрій Миколайович знав про це, тож завжди підтримував слухною порадою, добрим жартом. Коли мені було незатишно на серці,

він знав, як знайти ті слова, що допомагають не розчаруватися в професії та долати прості життєві негаразди. «Не плач, дитинко, все так не буде», – примовляв, коли у мене щось не складалося, бо на вигляд я й справді була надто юною та дуже худорлявою. Це і людина, і професіонал з високої літери. Велика вдячність моїм медсестрам-наставницям – Олександрі Михайлівні Сеньків, Зінаїді Валентинівні Семенішин. Нестримно біжать роки й нині на цих посадах уже інші люди, але не міліють і їхні душі. Наповнюють добротою, милосердям, чуйністю до усіх, хто поруч з ними.

Відділення функціональної діагностики в ті роки було розташоване лише у чотирьох кабінетах терапевтичного корпусу. Серед обстежень тут проводили спірографію з визначенням основного обміну, електрокардіографію, фоно- та велоергометрію.

«Пригадую, як я проводила спірографію з визначенням основного обміну – це обстеження функцій щитоподібної залози, на старенькому чорнильному спірографі, – поринула у спогади Зоряна Романівна. – Заправлявся апарат киснем і містив гранульоване вапно. До нього «під'єднували» хворого, який дихав киснем, а через спірограф фіксували діяльність щитоподібної залози. Апарат був обладнаний чорнильним пером, яке й записувало функції цього органа. Такі обстеження у нас проводили зазвичай зранку, наказували хворим приходити на 8 годину, натщесерце, такі були вимоги. Ми чітко планували свою роботу – зранку медична сестра займалася обстеженням «основний обмін», після того була черга спірометрії на апараті «Пульма» – це графічне обстеження функцій зовнішнього дихання та пневмотахометрії.

Дещо пізніше доходила черга електрокардіографії, а потім – фонокардіографії з фазовим аналізом систоли серця. Також проводили дослідження ще й для амбулаторних хворих. Скажімо, реографію для визначення тону судин верхніх і нижніх кінцівок. Люди приїздили з різних куточків області, у консультативній поліклініці цієї апаратури не було, тому всі дослідження відбувалися у нас. Звісно, висновки всіх цих обстежень готували вже лікарі функціональної діагностики. Наступним кроком у діяльності нашого медпідрозділу було запровадження велоергометрії. Це електрокардіогра-

фічне дослідження під час фізичного навантаження на спеціальному велосипеді (велоергометр). Така методика діагностики дозволяє виявити початкові стадії та приховані форми ішемічної хвороби серця, а також визначити фізичне навантаження людини. Це дослідження проводить лікар, але допомагає йому медична сестра. У жовтні 1986 року вперше наш завідувач Андрій Миколайович Васьків провів ультразвукову діагностику».

Час минав непомітно, у відділенні освоювали нові технології, методики, втілювали в практику новітні досягнення, матеріально-технічна база

колектив медсестер відділення функціональної діагностики. І вже як наставник передає власний досвід молодому поколінню. Під її керівництвом хоча невеликий, але дружній та згуртований колектив – двоє молодших медичних спеціалістів і молодша медична сестра.

– Значну частину свого життя проводимо на роботі. Приємно, коли є розуміння в колективі, взаємоповага, підтримка, – це дуже важливо для кожного фахівця, особливо у медичній сфері, – твердить Зоряна Романівна. – Мені дуже приємно, що у нашому колективі панує злагода й відповідальне ставлен-

діє сучасний комп'ютерний спірограф. Такий апарат дає можливість проводити спірографію з бронхолітиками, він дає більше інформації, ніж його «попередники». Пацієнту з бронхіальною астмою перед обстеженням вприскують ліки для того, аби з допомогою апарата відстежити, який ефект вони справлять у лікуванні. Нещодавно придбали ще один апарат – це багатоканальний електрокардіограф, який приймає 12 відведень ЕКГ-сигналів одночасно та друкує ЕКГ через термодрукартер. Його функції – це запис відображень ЕКГ-сигналів у ручному та автоматичному режимі, автоматичне вимірювання та діагностика ЕКГ-сигналів.

– Робота, як бачу, дає натхнення вам у житті, а що ще надихає, дарує радість?

– Це сім'я, найдорожчі люди у моєму житті – чоловік, донечка Марія (вона – перукар), син Володимир, він займається ремонтом автомобілів. Це – моє натхнення, моя найбільша радість та гордість. Маю вже зятя та невістку. Часто, практично кожного тижня, ми відпочиваємо разом – і у ліс на шашлики любимо податися, і прості прогулянки парком також нам до вподоби. Діти не обрали медичного фаху, а от невістка працює медсестрою, і чи то за збігом обставин, чи то доля так розпорядилася, що у тому ж медичному закладі, де колись працювала моя бабуся. Тому, як відаєте, у нас багато розмаїтих тем для спілкування, навіть підручники у мене збереглися такі ж, за якими й навчалася моя невістка. А ще дуже люблю кімнатні рослини. У відділенні доглядаю за ними сама й вдома – також, це моє захоплення. Дарують радість квіти, шум річки, можу годинами стояти та милуватися, коли цвітуть дерева, знаєте, природа дає такий потужний заряд енергії, щоправда, не всі про це знають, тому шукають пігулки від утоми.

– Щоб побажали собі у день народження ?

– Здоров'я. І не лише собі, а й усім людям, бо цінуємо чомусь його тоді, коли вже, на жаль, втрачаємо. Отож чи не взяти нам на озброєння гасло древніх: «Лікуйся, доки здоровий!» На мій погляд, у ньому закладено глибокий сенс значення профілактики для зміцнення здоров'я людини. Хочу побажати миру всім нам і перемоги нашим героям, які відстоюють східні рубежі України. Про це я мрію і вірю, що мої помисли в обов'язково здійсняться.



Зоряна ЗОМБРА, старша медсестра відділення функціональної діагностики

цього медичного підрозділу поповнювалася сучасною апаратурою – придбали шестиканальний електрокардіограф «Кардіовіт», спірограф «Spirosift», переносні електрокардіографи «Аксіон», кардіологічний комплекс «HELLIGE» з монітором. Ввели до ладу комп'ютерний електрокардіограф, а згодом – комп'ютерний спірограф.

– Ультразвукова діагностика поволи витіснила старі та малоінформативні методи досліджень, які проводили колись, – каже Зоряна Зомбра. – Нині нікому й на думку не спаде, що для того, аби обстежити щитоподібну залозу, потрібно вставати зранку та нічого не їсти, це можна зробити у будь-який зручний для пацієнта час. До того ж ультразвукове дослідження дає великий обсяг інформації для лікаря, а це дозволяє встановити коректний діагноз.

З роками підвищувалася фаховість спеціалістів, зростала кваліфікація медсестринського персоналу. Відбулися значні зміни й у професійному житті Зоряни Зомбри. Чотирнадцятий рік вона очолює

кожного працівника до своїх обов'язків.

Новим етапом свого професійного зростання Зоряна Зомбра вважає створення майже рік тому оновленого медичного підрозділу, де у тісному тендемі працюють кафедра функціональної діагностики та клінічної патофізіології ТДМУ й відділення функціональної діагностики університетської лікарні.

– Нині для медперсоналу та пацієнтів створені чудові умови для проведення обстежень, у приміщенні надзвичайно затишно – сучасний дизайн кабінетів, кожна деталь інтер'єру має своє місце, як і новітня медична апаратура, – каже пані Зоряна. – До нас часто приходять студенти і я навчаю їх проводити обстеження, приміром, ЕКГ-дослідження. Це чудова практика для майбутніх лікарів, а для мене – велике задоволення, що є кому передати свій досвід. Два роки в практичному застосуванні у кабінеті функціональної діагностики, який знаходиться в четвертому хірургічному корпусі,

МАРИНА ГОЛОЮХА: «ЛІКАРНЯ – ДРУГИЙ ДІМ, ДЕ НА МЕНЕ ЗАВЖДИ ЧЕКАЮТЬ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

МЕДСЕСТРА – ПРАВА РУКА ЛІКАРЯ, ВОНА ЗАВЖДИ КЛОПОЧЕТЬСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ХВОРОГО ТА НАМАГАЄТЬСЯ ДОПОМОГТИ ЙОМУ ШВИДШЕ ВИДУЖАТИ. ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗИОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ МАРИНА ГОЛОЮХА ВВАЖАЄ СВОЮ ПРОФЕСІЮ ПОКЛИКАННЯМ І ВІДДАЄТЬСЯ ЇЙ СПОВНА. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ МАРИНА ПРАЦЮЄ ВЖЕ ДЕВ'ЯТЬ РОКІВ. НИНІ ВОНА БЕРЕ УЧАСТЬ У КОНКУРСІ «НАЙКРАЩА МЕДСЕСТРА-2015». МАРИНА УСПІШНО ПРОЙШЛА ДВА ЕТАПИ ЗАГАЛЬНОЛІКАРНЯНОГО КОНКУРСУ Й, СПОДІВАЄМОСЯ, ЩО ПЕРЕМОГА БУДЕ ЗА НЕЮ. ДО ОГОЛОШЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАЛИШИЛОСЯ ЗОВСІМ ТРИШКИ. СЬОГОДНІ Ж ПОПРОСИЛИ ЇЇ ПРОДОВЖИТИ РЕЧЕННЯ, ОТОЖ.

– Лікарня для мене...
– ... другий дім, куди завжди поспішаю, бо там завжди на мене чекають.

– У роботі я...
– ... справжня!

– У дитинстві мріяла стати...
– ... лікарем. З часом зрозуміла, що ця мрія залишиться лише мрією. Тому, працюючи медсестрою, цілком віддаю роботу.

– У медицині потрібно...
– ... змінити фінансування

як цілої структури та збільшити зарплатню медичним працівникам.

– З хворими...
– ... треба ставитися до них так, як би хотів, щоб ставилися до тебе або твоїх рідних.

– Медсестра повинна...

– ... насамперед любити свою професію, бути відповідальною, людяною та милосердною до хворих. Адже деколи хороше слово діє краще будь-яких ліків.

– Моїм життєвим кредом є...

– ... все в своєму житті потрібно досягати самому, йти вперед до мети і ніколи не зупинятися на досягнутому.

– Найбільше приносять радість...

– ... успіхи моїх дітей.

– Кохання це...

– ... і є життя! Життя без кохання немає сенсу. Кожна людина, щоб жити, творити, досягати, повинна відчувати себе коханою.

– Щастя...

– ... бути завжди з коханою людиною поруч, знати що твої рідні здорові.

– Найулюбленіше місце на землі?

– Люблю подорожувати. Кожен новий край, який відвідую, гарний по-своєму, тож мандрівка залишає в пам'яті незабутні спогади.

– Друзі бувають...

– ... лише перевірені роками. Ті, які з тобою в різні періоди твого життя. Не тільки,

коли ти досягаєш висот, а й коли перебуваєш у складних життєвих ситуаціях.

– Найбільшим досягненням вважаю...

– ... повернення в меди-



цину. Узагалі ж, коли чогось досягаєш, в той момент вважаєш його найбільшим. Вірю, що найбільше моє досягнення чекає на мене ще попереду!

– Діти для мене...

– ... це все! Це – радість, сміх, сенс життя кожної жінки.

– Від дітей вчуся...

– ... бути добршою й більше довіряти людям.

– Кожна людина в житті...

– ... повинна кохати та бути коханою.

– Мій день розпочинається...

– ... філіжанкою запашної кави, за якою планує свій день.

– Успіх це ...

– ... робота над собою. Можна досягнути всього, якщо ти цілеспрямована і наполеглива людина.

– Найкращий відпочинок для мене...

– ... це відпочинок із сім'єю.

– У важких ситуаціях...

– ... знаю, що завжди допоможуть рідні. А головне – завжди тримати себе в руках і пам'ятати, що з кожної ситуації є вихід.

– У житті буває...

– ... по-різному. Бувають злети, бувають і падіння... Але найголовніше, коли впадеш, аби зумів піднятися.

– З кожним роком...

– ... людина стає мудрішою, досконалішою, з багатшим життєвим досвідом.

– Мрію про...

– ... навіть не знаю... Наразі, здається, всі мрії здійснилися. Залишилося лише те, чого можна досягнути самому – потрібно працювати, щоб досягнути успіху!

– Хочу щоб...

– ... закінчилася війна і до України нарешті прийшов мир! Щоб хлопці не втрачали там власне життя, бо вже оплакувати їх немає сил! Щоб небо знову стало блакитне, без вибухів, без «Градів» і без «Буків»

і кожен син додому хай верне, і лагідно поцілує мамині руки. Ми вдячні кожному з вас – живому! Загиблим – вічна пам'ять назавжди!

– Вірші почала писати...

– ... в дитинстві. Перший вірш був присвячений батькові, який трагічно загинув.

– Найкраще пишеться...

– ...тоді, коли ти починаєш згадувати, мріяти. У такі хвилини рядки самі лягають на папір.

– Запропонуйте нашим читачам власні поетичні рядки?

– Наразі один вірш. Він про найсвітліше й найболючіше – кохання.

*Мовчи, я прошу, помовчи,
Не говори нічого,
я все знаю.*

*Лиш мою руку у свою
взьми*

*І як колись скажи:
«Чекаю».*

*Ти обійми, так ніжно
обійми,*

*Я скучила за твоїми
руками,*

*Не треба говорити,
помовчи,*

*Ці почуття не висловиш
словами.*

*За це кохання дякую тобі,
За те, що я кохаю і живу,*

*За всі прожиті із тобою
дні.*

*У твої сни не раз
я ще прийду,*

*Мовчи, я прошу, помовчи
Не говори нічого,
я все знаю.*

*Мою долоню просто
відпусти.*

*В твоїх руках я, мов
сніжинка таю.*

*Прощай, прошу за все
мене прости,*

Якщо тобі завдала болю.

*Кохання я хотіла так
знайти,*

*Коханою я була лиш
з тобою!*

ПОСЛАБЛЕННЯ СИЛ

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ РАНКОВА ВТОМА ТА ЯК ЇЇ ПОДОЛАТИ?

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

Життя сучасної людини частенько буває напруженим і неспокійним. Недолік сну, стреси, важка фізична або інтелектуальна праця, нестача вітамінів, інфекція або приймання лікарських препаратів безпосередньо впливають на загальне самопочуття. Дратівливість, нервозність, швидка стомлюваність, зранку – сонливість, вночі – безсоння. Як підсумок – поганий настрій та самопочуття, забудькуватість, зниження концентрації наздоганяють із самого ранку.

ПРИЧИНИ

Якщо ви погано прокидає-

теся вранці й відчуваєте апатію та знесилення цілий день, важливо відшукати причину, яка провокує уранішню втому. Якщо втома викликана недоліком сну, неправильним режимом, необхідно чітко скласти графік о котрій годині лягаєте спати, прокидаєтеся, їсте. Навіть якщо немає можливості спати потрібних вісім годин на добу, стабільний режим дня допоможе організму адаптуватися до складнощів. Нестача вітамінів часто буває причиною втоми вранці. Особливо це актуально в осінньо-зимовий період, коли немає можливості подбати, аби в раціоні були свіжі фрукти та овочі. У таких випадках варто вдатися до допомоги вітамінно-мінеральних

комплексів. Увагу потрібно звернути на вітаміни групи В, вітаміни А, Е, З, а також на магній, селен, цинк, залізо.

У жінок знесилення може провокувати анемія, викликана менструаціями та суворими дієтами. Для профілактики анемії рекомендують, аби в раціоні були продукти, багаті на залізо: гриби, картопля, яйця, буряк, гречана крупа, абрикоси та персики, житній хліб.

Нагромаджений стрес призводить до депресії, нервозності, поганого самопочуття. Від стресів необхідно відволікатися – частіше гуляти, дихати свіжим повітрям, займатися фізкультурою (щодня хоча б по 10 хвилин), приймати прохолодний душ. Ці заходи прискорюють обмін

речовин, додають енергії, бадьорості.

Якщо знесиленість викликана інфекцією, то передусім необхідно знайти причину захворювання, а не боротися з його симптомами. Втому викликають як гострі, так і хронічні захворювання, починаючи з простої ГРВІ та закінчуючи туберкульозом. У цьому питанні не можна займатися самолікуванням, потрібна допомога лікаря й повне обстеження організму.

Перевірити щитоподібну залозу. Гіпотеріоз – недолік гормонів щитоподібної залози – є частою причиною хронічної втоми. Надмірна вага призводить до швидкої стомлюваності, сприяє розвитку серцево-судинних захворювань.

ПРОФІЛАКТИКА

Якщо причину вранішньої втоми вдалося встановити та усунути, то ваше самопочуття повинне покращитися. Проте профілактичні заходи не завадять. Що необхідно зробити, щоб втома не повернулася? Відмовитися від шкідливих звичок. Алкоголь і тютюн часто сприяють загальній втомі організму.

Приймати ванни з морською сіллю. Морська сіль знімає м'язову напругу, чинить загальнозміцнюючу дію. Спробувати фітотерапію. Шишки хмелю, звіробій, женьшень, ехінацея, елеутерокок, алое додають бадьорості та сил, зміцнюють імунітет, допомагають впоратися з негативними діями зовнішнього середовища.

ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗКРИЮТЬ «ТАЄМНИЦІ» ВАШОГО МОЗКУ

Лілія ЛУКАШ

НЕЩОДАВНО В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ НА БАЗІ ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ВІДКРИЛИ КАБІНЕТ НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ОБСТЕЖЕНЬ, ЗАСТОСУВАННЯ ЯКИХ СТАЛО МОЖЛИВИМ ЗАВДЯКИ СУЧАСНОМУ ДІАГНОСТИЧНОМУ ОБЛАДНАННЮ, В ЛІКУВАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ВПРОВАДИЛИ ВПЕРШЕ. ЦЕ ДОЗВОЛЯЄ ЗНАЧНО ПІДВИЩИТИ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЛІКУВАННЯ ТА ДОСТОВІРНІСТЬ ДІАГНОСТИКИ ПАЦІЄНТІВ ІЗ СУПУТНЬОЮ ПАТОЛОГІЄЮ. ПЕРШИМИ ВИПРОБУВАЛИ НОВЕ ОБЛАДНАННЯ «ДОБРОВОЛЬЦІ» – СТУДЕНТИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. УСЕ ПРО ЦЕЙ ВИД ДОСЛІДЖЕНЬ ДІЗНАВАЛИСЯ В ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КЛІНІЧНОЇ ПАТОФІЗІОЛОГІЇ ТДМУ НІНИ БЕГОШ.

У кабінеті проводять визначення функцій центральної нервової системи з використанням електроенцефалографії (ЕЕГ) – методу, який дозволяє оцінити стан головного мозку, ґрунтуючись на дослідженні його біоелектричної активності. Клітини мозку взаємодіють за допомогою електричних імпульсів, тому завдяки ЕЕГ можна отримати нові відомості про функціональний стан головного мозку, визначити фізіологічну зрілість нервової системи,

наявність розладів мозкової діяльності та їх характер, а також підвищити інформативність досліджень, вирішити низку важких диференційно-діагностичних завдань.

Для проведення електроенцефалографічного обстеження в університетській лікарні встановили сучасний комп'ютерний електроенцефа-

ловного мозку, – розповідає доцент Ніна Бегош. – У нормі головний мозок постійно випромінює біоелектричні потенціали, частота й ритм яких залежать як від віку, так і від стану, в якому перебуває людина – неспання або сон. За наявності захворювань мозку змінюється його функція, і це обов'язково відображається



Доцент кафедри функціональної діагностики та клінічної патофізіології ТДМУ Ніна БЕГОШ проводить визначення функцій центральної нервової системи з використанням електроенцефалографії

лограф італійського виробництва «Micromed». Важливим є й той факт, що електроенцефалографія не чинить жодного небезпечного втручання в організм пацієнта та дозволяє діагностувати функціональний стан головного мозку, не викликаючи ускладнень, не потребує особливої підготовки до обстеження, тому може бути призначена для пацієнтів у будь-якому віці, до того ж без обмежень.

– Електроенцефалографія є високочутливим методом дослідження та відображає мінімальні зміни функції кори або глибинних структур го-

на ЕЕГ. Електроенцефалографію використовують у медицині як метод, що допомагає в діагностиці порушень діяльності мозку за різноманітної патології, зокрема, має вирішальну роль для уточнення діагнозу в пацієнтів з невротичними розладами, запамороченнями, втратою свідомості, головним болем невстановленого генезу. Діагностика таких станів, як епілептиформна активність, виявлення епілептичного вогнища, визначення ступеня порушення мозкової діяльності в період між нападами, по суті, неможливі без використання цього методу. Електроенцефалогра-

фічне дослідження необхідне для оцінки функціонального стану мозку у хворих після черепно-мозкової травми, визначення ступеня тяжкості посттравматичних порушень та динаміки відновлення діяльності головного мозку. Дисциркуляторні енцефалопатії, гострі порушення мозкового кровообігу, ранні та віддалені наслідки інсультів є показаннями для проведення цього дослідження. З його допомогою встановлюють ступінь важкості ураження центральної нервової системи при нейроінфекціях та інфекційних енцефалопатіях. Також важливим є призначення такого обстеження у пацієнтів з ендокринною патологією, позаяк патологічні симптоми можуть бути наслідком порушення в діяльності мозкових структур, які регулюють гормональні та ендокринні функції.

Електроенцефалографію використовують для визначення ефективності усіх видів лікування захворювань головного мозку, динамічного дослідження церебральної активності та оцінки відновлення функції мозку на тлі проведеної терапії.

Як розповіла Ніна Бегош, ще один напрям роботи кафедри функціональної діагностики та клінічної патофізіології, яка діє у співпраці з відділенням, – науково-дослідна робота студентів. Тому знання щодо проведення процедури реєстрації ЕЕГ з її аналізом можуть стати у великій нагоді майбутнім медикам. Отож Ніна Богданівна запропонувала групі студентів визначити, як впливають розумові навантаження на електричну активність головного

мозку. Та й мені вдалося поспостерігати за підготовкою та проведенням дослідження.

Для реєстрації ЕЕГ використовують спеціальні електроди, які кріплять на голові за допомогою гумового шолому. Для отримання інформативного запису важливо контролювати якість накладання електродів, зауважує Ніна Бегош, у цьому комплексі це задається автоматично в процесі їх установа та протягом усього періоду реєстрації ЕЕГ за допомогою вимірювання міжелектродного імпедансу. При стандартному обстеженні процедура реєстрації ЕЕГ триває не менше 20 хвилин і містить запис «фонові кривої» та ЕЕГ з функціональними пробами.

– Зважаючи на те, що сьогодні досліджуємо вплив короткочасного запам'ятовування літер та цифр на біоелектричну активність мозку людини, будемо реєструвати ЕЕГ до початку обстеження – тривалістю три хвилини у фоновому запису, з пробою із заплученими та розплученими очима та під час проведення тестування, – пояснює лікар.

Деякі хвилини триває підготовка – заповнюється картка пацієнта, яка містить прізвище, ім'я, дату народження, стать особи, дату дослідження та аналіз отриманих даних – і на екрані монітора відображаються характерні криві. Після закінчення реєстрації збережені дані доступні для візуального аналізу. Наше дослідження виявило, що характер інформації, яка запам'ятовується, викликає перебудову у всіх діапазонах ЕЕГ та свідчить про те, що складна структура пам'яті людини для реалізації когнітивних функцій є дуже важливою. Обговорення результатів цього дослідження викликало чимало запитань у студентів та викликало жваву дискусію.

ЮВІЛЕЙ

Виповнилося 80 років завідувачу кафедри стоматології ННІ післядипломної освіти ТДМУ Степану Івановичу ЧЕРКАШИНУ.

Вельмишановний Степане Івановичу!

Ректорат і весь колектив університету щиро і щиро вітають Вас з 80-літтям!

У стінах університету Ви успішно пройшли майже 44-літній трудовий шлях: спочатку доцента кафедри анатомії людини, згодом асистента, доцента, професора курсу стоматології кафедри шпитальної хірургії, впродовж 8 років очолювали кафедри стоматології та ортопедичної стоматології, а



останні майже 2 роки – кафедру стоматології ННІ післядипломної освіти.

Особливо цінуємо Вашу діяльність деканом стоматологічного факультету в перші роки його організації та становлення.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого в Україні та за її межами вченого, висококваліфікованого клініциста-щелепнолице-

вого хірурга, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Усім пам'ятна Ваша активна громадська діяльність, зокрема, як відповідального за виховну роботу, голови групи народного контролю 6-го курсу, члена художньої ради інституту.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені медаллю «Ветеран праці», занесенням на Дошку пошани, неодноразовими подяками ректора.

Ваші порядність, праце-

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Степане Івановичу, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благодійній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

КОРИСТЬ І РИЗИКИ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ПОСЛАБЛЮЮЧИХ ЗАСОБІВ

(Закінчення. Поч. у №8)
Катерина ПОСОХОВА,
професор ТДМУ

Об'ємні ПЗ використовують при хронічних атонічних закрепах, за необхідності полегшити дефекацію (при тріщинах заднього проходу, геморої, після операцій на прямій кишці, при вагітності), при синдромі подразненого кишківника. Об'ємні послаблюючі засоби за інтенсивністю дії поступаються іншим препаратам, тому їх переважно використовують при слабких закрепах.

При застосуванні об'ємних ПЗ можуть спостерігатися здуття, бурчання, біль у животі, відчуття переповнення кишківника у зв'язку з розтягуванням його стінок. Засоби цієї групи вважають найбільш безпечними, але вони можуть впливати на всмоктування деяких ліків.

Об'ємні ПЗ протипоказані при підвищеній чутливості до компонентів препарату (алергічні реакції). Вони недостатньо ефективні при уповільненні проходження по кишківнику харчових мас – закрп «повільного транзиту», при ліжковому режимі, ущільненні калу, неврологічних розладах. Протипоказані при вагітності (ризик викидня).

IV. Пом'якшувальні ПЗ. До цієї групи належать вазелінове масло (рідкий парафін) та мигдальна олія, гліцерин, докузат натрію. Діють на рівні тонкої кишки. Послаблюючий ефект розвивається через 4-5 год. Розм'якшують калові маси, зменшуючи всмоктування рідини з кишківника, а також стимулюють перистальтику та полегшують ковзання калових мас по кишківнику. Пом'якшувальні ПЗ здебільшого рекомендуються тим, кому не можна напружуватися при дефекації: після пологів або операцій на ректальній ділянці, при високому артеріальному тискові, килах черевної стінки, геморої. Їх також використовують при застої калу в літніх людей, епізодичних функціональних закрепах, харчових отруєннях, для очищення кишківника перед діагностичними процедурами.

Пом'якшувальні ПЗ мають місцеву подразнюючу дію, при тривалому прийманні знижують рефлекс на дефекацію, викликають запалення слизової оболонки прямої кишки, знижують всмоктування жиророзчинних вітамінів, можуть спричинити мимовільні виділення із заднього проходу.

Пом'якшувальні ПЗ протипоказані при хронічних закрепах, при загостренні геморою, кишкових, маткових кровотечах, гострих і хронічних захворюваннях нирок, отруєннях жиророзчинними отрутами, вагітності, лактації, у дитячому віці до 12 років.

V. ПЗ, які використовують у свічках і мікроклізмах: Норгалакс (докузат натрію), Фліт Реді-Ту-Юз (сольове проносне), Пейдолак (гліцерол), Бісакодил (свічки), Мікролак (натрію лаурілсульфоацетат + сорбітол) та ін. Ці ПЗ діють у ділянці прямої та частково сигмовидної кишки, розм'якшуючи калові маси або збільшуючи їх обсяг. Їх використовують при епізодичних запорах, перед і після хірургічних операцій на прямій кишці, перед пологом і у післяпологовому періоді, перед інструментальним і рентгенологічним дослідженням прямої кишки. При тривалому застосу-

ванні можуть викликати біль і печіння в ділянці анального отвору, запалення прямої кишки, діарею, спастичний біль у животі. Протипоказані подібні ПЗ при загостренні геморою, тріщинах заднього проходу, пухлинах або запальних захворюваннях прямої кишки, маткових кровотечах.

VI. Комбіновані засоби: Гутталакс (натрію пікосульфат + сорбітол), Регулак (листя і плоди сени, гліцерин, інжир, слива, сорбітол, вазелінове масло), Кафіол (листя і плоди сени, інжир, слива, вазелінове масло), Агіолак (лузга насіння та насіння подорожника, плоди сени, сахароза), Ендрюс лівер солт (магнію сульфат, натрію карбонат, сахароза) та ін. Механізм дії цих препаратів, показання, протипоказання, побічні реакції такі ж, як у компонентів, що входять до їх складу.

VII. Допоміжні засоби – Прокінетики – стимулюють перистальтику шлунково-кишкового тракту (Церукал, Мотіліум). Призначаються лікарем за спеціальними показаннями.

– Спазмолітики – зменшують спазм гладкої мускулатури (ношпа, або дротаверин, папаверин, мебеверин). Призначаються у разі, якщо закрепи пов'язані зі спазмом кишківника, який

заважає нормальному просуванню калових мас.

– Препарати жовчі та жовчних кислот (алохол, ліобіл, одестон, фебіхол), деякі лікарські рослини (квіти безсмертника, звіробій, пижмо, кукурудзяні приймочки, екстракт артишоку), які стимулюють утворення та виділення жовчі, яка є природним стимулятором перистальтики.

Таким чином, підбирати ПЗ повинен лікар з урахуванням причини закрепу, його характеру, тривалості, протипоказань до застосування ПЗ. Забороняється самостійно приймати ПЗ при поєднанні закрепі з болем у животі, здуттям, підвищенням температури тіла, наявністю крові в калі, зниженням маси тіла. Слід пам'ятати, що в усіх випадках призначення ПЗ носить допоміжний характер, а на першому місці повинно стояти усунення причини закрепу. До комплексного лікування закрепі входять етіотропна терапія (вплив на причину), фізичні вправи, дієтотерапія, лікування мінеральними водами, фізіотерапія, масаж, спеціальна гімнастика, ПЗ.

Також доведено, що евакуація калу відбувається значно легше у позі «навпочіпки», оскільки

так досягається краща прохідність прямої кишки.

При атонічних закрепах у щоденному раціоні треба збільшити кількість продуктів, що містять велику кількість харчових волокон – фруктів, овочів і хлібних злаків. Одночасно необхідно довести добовий обсяг рідини до 1,5-2 л, вживаючи неміцний чай, соки, кефір, мінеральні води (бажано гідрокарбонатно-магнієві, середньої мінералізації). Корисно вживати буряк, чорнослив, моркву, висівки.

При спастичних закрепах і при закрепах, обумовлених захворюваннями ануса й прямої кишки (геморої, тріщини та ін.), дієта повинна бути більш щадною. Лікування починають з безшлакової дієти з домішкою жирів, поступово додаючи в їжу овочі у відвареному вигляді, а потім і сирі. М'ясо та рибу краще вживати у відвареному вигляді. Обов'язково необхідно вживати більше рідини. Інакше застосування харчових волокон або інших баластних речовин не дасть ніякого результату. Раціон не повинен містити хліб з борошна вищого сорту, здобу, жирні сорти м'яса, вудженину, консерви, гострі страви, шоколад, міцну каву, чай. Обмежують каші з манної крупи, рису, вермішель, картоплю. Не рекомендують продукти, що викликають підвищене газоутворення (бобові, капуста, щавель, шпинат, яблучний та виноградний соки). Не треба вживати продуктів, які багаті на ефірні олії (редька, цибуля, часник, редиска).

Лікування хронічних закрепі потребує неабиякого терпіння від пацієнта. Лише дотримання всіх рекомендацій дає можливість досягнути реального успіху.

Основні заходи профілактики закрепі: дотримання певного часу дефекації (фізіологічно – вранці); режим харчування (приймання їжі не менше трьох разів на день); споживання продуктів, багатих на харчові волокна; достатня фізична активність; своєчасне виявлення та лікування захворювань, що сприяють розвитку закрепі.

Вплив деяких продуктів на перистальтику кишківника

Зменшують (провокують закрп)	Збільшують (усувають закрп)
Баклажани	Абрикоси
Печиво (з борошна вищого гатунку)	Авокадо
Гранат	Ананас
Жирне м'ясо	Апельсини
Картопляне пюре	Запечена картопля
М'ясний бульйон (міцний)	Вишня
М'ятний чай	Горох
Чай (міцний)	Ківи
Груші (недостиглі, тверді)	Груші (перестиглі, м'які)
Рис (білий)	Капуста (добре розварена або кисла)
Банани (недостиглі, зелені)	Банани (перестиглі, м'які)
Чай (з рум'янку)	Полуниця
Здоба (особливо з жирним кремом)	Кабачки
Хліб білий	Морква
Хурма	Помідори
Чорниця	Квасоля
Чорноплідна горобина	Черешня
Шоколад	Чорнослив
Кава, какао	Шпинат
Яблучне пюре	Яблука (цілі)
Рисова, манна каша	Гречана, вівсяна, перлова каша
Червоне вино	Диня
Макарони	Буряк



Галина ТРАЧ, палатна медсестра відділення нейрохірургії (ліворуч);
Майя УСТИМЧУК, перев'язувальна медсестра отоларингологічного відділення (праворуч)



ЦІЛЮЩА СИЛА КРОПИВИ

Кажуть, у старовину цілители, побачивши кропиву, знімали головний убір і кланялися їй — дякували за здатність допомагати за багатьох хвороб. Зустріти цю рослину можна всюди, однак вона більше любить вологий, удобрений ґрунт. У нас найпоширенішими є два види кропиви — дводомна (*Urtica dioica*) з великим листям і високим стеблом, а також дрібніша однорічна кропива жалка (*Urtica urens*).

Як лікарський засіб давня використовують і глуху кропиву. Відомі три її види — біла глуха кропива (*Lamium album*), пурпурова (бордового відтінку) (*Lamium purpureum*) і жовта (*Galeobdolon luteum*). Збирають навесні всю квітучу рослину чи тільки квіти. Їх використовують для приготування лікувальних засобів і на кухні — у сирому й сушеному вигляді.

Застосовували кропиву з давніх часів для поліпшення кровообігу. Римські легіонери під час навчання і походів шмагали себе кропивою по руках і ногах. Так само чинили люди, які страждали від ревматизму. Із кропиви робили нитку, яка йшла для виготовлення одягу, підстилок. Казкова принцеса, яка плете для своїх зачаклованих братів сорочки з кропиви, — не вигадка, а радше данина поваги цілющій рослині. Вона не лише лікує, а й знімає злі чари. Ще й зараз у селах вішають біля порога пучок цієї рослини — для охорони від «лихого ока».

Цікавилися кропивою й науковці. З'ясували: вона містить велику кількість хлорофілу, дубильних речовин, глюкокініни (спричиняють зниження цукру в крові), целюлозу, безліч мінералів. Це — магній, кремній, фосфор, залізо, кальцій тощо. Є в кропиві білки рослинного походження, сахариди. Тут же — вітаміни групи В, велика кількість вітаміну С, фітонциди, фітогормони та ін.

Щоб заготовити насіння, в кропиві зрізують верхівки й пізні листя. Сушити її ліпше в перевернутому положенні, стебла не викидати: в них містяться основні мікроелементи для зміцнення кісток, зубів, судин. Заготовляти кропиву треба наприкінці літа. Перемолоти висушену кропиву та використовувати цей порошок як добавки до перших і других страв, до тіста.

Кропива належить до рослин з яскраво вираженими лікувальними властивостями. Допомагає в разі внутрішніх кровотеч, служить сечогінним і жовчогінним засобом, тонізує. Стимулює гормональну діяльність. Насінням кропиви лікують бронхіальну астму й інші захворювання органів дихання. Коріння рослини показане за діабету, атеросклерозу, ревматизму. Листя, особливо сік з нього, очищає кров і допомагає в разі екземи, псоріазу, алергії, знімає свербіж. Весняна кропива допомагає поліпшити загальний обмін речовин в організмі. Цю рослину зазвичай ошпарюємо, адже за

температури 80°C нейтралізуються речовини, що дають певний ефект. У наш час екстракт кропиви входить до складу зубних паст, шампунів, кремів, інших лікувальних і косметичних засобів.

Кропиву рекомендують для лікування в разі анемії, атеросклерозу, м'язового та суглобового ревматизму, водянки, шкірних екзем, які сверблять, як засіб, що підвищує виділення молока в матерів-годувальниць, у разі захворювань жовчних шляхів і печінки, за гемороєм, закріпів, шлункових кольок, розладів травлення. Листя кропиви в разі зовнішнього застоювання сприяє швидшому загоєнню ран. Зовнішньо застосовується у вигляді настоянки для компресів і в разі опіків першого ступеня, а також за випадання волосся.

Настій: 1 ст. л. подрібненого листя заливають 1 склянкою окропу, настоюють 10-15 хв., проціджують та охолоджують. Приймають настій до їди за 15-20 хв. Свіжий сік кропиви дає



кращий ефект, ним можна замінити відвар у всіх випадках (30-40 крапель на день за 20 хв. до їди).

У разі кровотеч, особливо носових, п'ють свіжий сік кропиви дводомної по 1 ч. л. тричі на день. Соком також можна промивати ніс, його п'ють і за рясних менструацій.

Кропива — чудовий та перевірений засіб у разі випадіння волосся. Сік свіжої кропиви втирають у шкіру голови для зміцнення й росту волосся. З цією ж метою настоєм листя кропиви обполіскують волосся після кожного миття голови (3 ст. л. сухого подрібненого листя залити 250-300 мл окропу, настояти 30 хв., процідити).

Кропива — смачний та корисний наїдок. По суті, в кожній українській родині люблять і варять зелені борщі з кропивою. Вважається, що навесні треба сім разів зварити таку страву: це дасть здоров'я на весь рік.

Налисники з кропивою та сиром. Тісто: 120 г борошна, 5 ст. л. вершкового масла, 240 мл молока, сіль.

Начинка: 300 г молодої кропиви, цибулина, часник, олія, 200 г сиру (на кшталт сулугуні, бринза), 2 ст. л. волоських горіхів, сіль.

Соус: 50 г борошна, 20 г гірчиці, 150 г сиру, 100 мл молока, 2 ст. л. горіхів.

Із борошна, масла й молока

приготувати тісто й спекти млинці звичайним способом. Приготувати фарш: на олії посмажити цибулю, додати на пательню подрібнену кропиву, посолити, поперчити, стушкувати. Охолоджену масу змішати з тертим сиром і подрібненими горіхами. Наповнити налисники й скласти їх на змащену жиром пательню. Приготувати соус: борошно змішати з молоком і гірчицею, додати сир і волоські горіхи. Залити сумішшю налисники і поставити в духовку на 15 хв. Перед подаванням можна посипати налисники подрібненими волоськими горіхами.

Глуха кропива має свій оздоровчий ефект. Усі її види розрізняють за дією на організм. Біла допомагає в разі алергії та хвороб шлунка. Червона впливає на кров, жовта лікує урологічні проблеми, переважно в чоловіків. У всіх трьох у квітах містяться холін, біогенні амінокислоти, флавоноїди, вітаміни, дубильні речовини. Удосталь тут мінеральних елементів та фітогормонів.

Чай з весняних пагонів глухої кропиви вважають кровоочисним засобом, використовують для лікування хронічних шкірних хвороб, проблем сечового міхура, нирок, простати. Усі види кропиви, а особливо біла глуха, допомагають у разі бронхіальної астми, очищають легені. Крім того, ця унікальна рослина здатна полегшувати стан депресії та безсоння.

Зібрані квіти глухої кропиви рекомендують сушити, розтирати в порошок і зберігати в щільно закритому посуді. Додати до різних страв по 2-3 г.

Глуху кропиву призначають у разі фурункульозу, шкірних висипань, екземи, опіків, для поліпшення порожнини рота за ангіни. Ванночки з настоєм квіток і листя корисно приймати в разі геморою. Для посилення тонізуючих властивостей глуху кропиву комбінують з дерев'ям.

Листя цієї рослини можна збирати протягом усього вегетативного сезону. Воно послужить приємною добавкою до салатів. У ньому багато кальцію, який рідко міститься в рослинах, а також магнію, фосфору, калію, заліза. Листя глухої кропиви також є джерелом каротину, вітаміну С, вітамінів групи В, має приємний смак і запах. Завдяки всім цим властивостям листя кропиви корисно використовувати під час приготування супів.

Настій квітів: 4-6 ч. л. сировини заливають 2 склянками окропу, тримають на водяній бані 15 хв., охолоджують 45 хв., проціджують через 2-3 шари марлі й доводять об'єм перевареною водою до початкового. Приймають рівними порціями протягом доби

Відвар листя: 30 г сировини заливають 1 л гарячої води, кип'ятять на водяній бані 10 хв., проціджують гарячим і доводять об'єм перевареною водою до початкового. Приймають по 1 ст. л. 4-5 разів на день до їди. У разі болі одночасно проводять спринцювання цим же настоєм.



Ольга ГОРИШНА, медсестра хірургічного відділення (ліворуч);
Марія ШУБАЛА, медсестра відділення судинної хірургії (праворуч)



СМАЧНОГО!

РЕЦЕПТИ ВІД ЛАБОРАНТА НАТАЛІЇ ПРЕДКО

ПЕЧИВО НА СИРНОМУ ТІСТІ

2 шт. курячих яєць, 10 г вершкового масла, 250 г домашнього сиру, 1,5 склянки борошна, 100 г цукрової пудри, чайна ложка соди (без гірки), ванілін.

Висипати борошно в глибоку тарілку, і до тієї ж тарілки невеликими шматочками порізати масло. Потім додати сир, вимішати. Додати соду й ванілін, і знову ретельно перемішати. В окремому посуді збити яйця з цукровою пудрою до утворення пінки, влити в борошно з маслом і сиром.

Всю готову масу перемішати та почати вимішувати тісто. Не менше 10 хвилин. Тісто повинно вийти еластичне й трохи пружне. Розділити тісто на кілька частин. Одну з частин розгорнути в пласт, його товщина не більше 1 см. Склянкою або спеціальною формочкою вирізати круглі

коржі. Кожен коржик посипати цукром і скласти навпіл, солодкою стороною всередину. Викласти на деко та дати постояти впродовж 15 хвилин. Далі покласти в розігріту духовку та випікати при температурі 180-190 градусів. Печиво випікати 15-20 хвилин.

ПІДЛИВА З ПЕЧІНКИ

300-350 г свіжої печінки. Можна взяти курячу, яловичу або свинячу — на вибір. 2 моркви, 1 цибулин, олія, вода, чорний перець горошком, зелень і сіль.

Печінку порізати на маленькі шматочки. Також порізати моркву та цибулю, обсмажити їх на олії, трохи посолити. Після того, як цибуля стане золотистого кольору, додати на пательню печінку та смажити до повної готовності. Окремо розбавити водою борошно й залити вже досмажену суміш печінки, цибулі та моркви. Довести до кипіння, додати перець, зелень і за необхідності сіль.

ЦІКАВО

ЯК ЛЕГКО ТА ШВИДКО ЗАСПОКОЇТИСЯ?

Існує декілька простих та ефективних способів, які допоможуть відновити душевну рівновагу.

1. Посмакуйте цитрусовими. Психологи довели, що аромат очищених апельсинів сприятливо впливає на психіку та покращує настрій.

2. Порахуйте до ста. Однак маленька тонкість: рахувати доведеться не з 0 до 100, а від 100 до 0. Зайнятий інтелектуальною операцією мозок цілком сконцентрується на підрахунку, в результаті чого

емоційне напруження піде на спад.

3. Навчіться правильно дихати. У цьому вам допоможе спеціальна дихальна гімнастика «4-7-8». Принцип її простий: на 4 — робите вдих, на 7 — затримуєте дихання і на 8 — видихаєте. При цьому вдихати треба через ніс, а видихати через рот.

4. Охолоджуємося. Беремо приклад з найхолоднокровнішої жінки світової літератури — Снігової королеви. Холодний компрес, прикладений до зап'ясть або до зони за вухами, допоможе опанувати себе, завдяки тому, що охолодить вени, які проходять у цих зонах.

СМІШНОГО!

«ХВОРИЙ, НА ЩО СКАРЖИТЕСЯ?»
«ПЛАТНЯ ЗА ОПЕРАЦІЮ ВИСОКА»

Лікарю, останнім часом я дуже стурбований своїми розумовими здібностями.

— А в чому річ? Які симптоми?

— Дуже тривожні: усе, що говорить моя дружина, здається мені розумним...

Страждаючи від хронічного бронхіту, Рональд вирішив сходити на прийом до відомого лікаря. Той уважно його оглянув, детально про все розпитав і запевнив, що хвороба піддається лікуванню.

— Ви в цьому впевнені, лікарю? — з надією запитав Рональд.

— Мабуть, у вас великий досвід у лікуванні цієї хвороби? Лікар загадково посміхнувся і довірливо повідомив:

— Можете мені повірити, любий мій, у мене самого бронхіт ось уже понад 15 років!

Лікар питає у пацієнта: «Скільки годин ви спите щодня?»

— Від двох до трьох, лікарю.
— Але ж, це дуже мало!
— Ви так вважаєте? А мені

вистачає. Ночами я сплю годин по десять!

— Вас вже прооперували? — питає лікар.

— Так, — киває пацієнт.

— І як?

— Десять тисяч гривень.

— Ні я не про те. Я маю на увазі — що у вас було?

— Тільки одна тисяча.

— Здається, ви знову мене не зрозуміли. Я запитую, на що ви скаржитесь?

— Платня дуже висока.

Хворий, прокиньтесь — треба прийняти снодійне...

Перед операцією ви мені казали, що я стану схожим на Алена Делона!

Правильно! Він тепер теж старий і хворий...

«Косить» призовник від армії на зір. Заходить до окуліста, сідає на стілець (дивитися літери). Окуліст (показуючи на літеру):

— Яка літера?

Призовник (здивовано):
— Хто тут?!?

І НАОСТАНОК...

ЧИ МОЖНА ПОЗБУТИСЯ
ПІРСУТИЗМУ?

Лариса ЛУКАЩУК

ТЕ, ЩО ГАРНА ЗАЧІСКА ПРИКРАШАЄ ЖІНОЧУ ГОЛОВУ, — ФАКТ БЕЗЗАПЕРЕЧНИЙ.

Задля привабливості наше жіноцтво не шкодує ні часу, ні грошей, доглядаючи своє волосся. Але як бути, коли поодинокі волосини з'являються там, де на них найменше чекають — на обличчі, грудях, навколо сосків, у ділянці сідниць чи білої лінії живота?

До чого лише не вдаються особи прекрасної половини, аби позбутися небажаного волосся. Хтось видаляє волосини у власній ванній, висуваючи пінцетом, дехто вдається до гострого леза, є й такі, що на власній шкірі випробовують креми-депілятори чи електродепілятори. Якщо вірити фіхівцям, то ці методи цілком дієві, щоправда, ефект від них тимчасовий. Бо ж волосина видаляється лише з поверхні шкіри, а сам волоссяний фолікул залишається, отож волосся має змогу постійно оновлюватися.

— Нині існує чимало сучас-

них методів видалення небажаного волосся, основними з них є воскова депіляція, електроепіляція та лазерна епіляція, — каже Софія Романюк, лікар дерматокосметолог обласного комунального «Центру здоров'я». — Ефективним і достатньо доступним способом позбавлення від небажаного волосся вважають електроепіляцію. Цей метод полягає у введенні тонкої голки-електрода у волоссяний фолікул. Через голку-електрод подається електричний мікроімпульс і руйнує частину волоссяного фолікула.

Проте, за словами лікаря, ріст волосся може відновитися через три-чотири тижні після проведення електроепіляції, що зумовлено додатковими запасами фолікулів шкіри. Проведення декількох сеансів електроепіляції дозволяє назавжди позбутися від небажаного волосся.

Перед тим, як завітати на процедуру з видалення небажаного волосся, лікар-дерматокосметолог рекомендує пройти обстеження у гінеколога та ендокринолога.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Автор роману «Хмельницький»	2. Байда	3. Козацький загін	4. Хімічний елемент	5. Устрій, стан
6. Автор	7. Хвалебний вірш	8. Поема Т. Шевченка	9. Біблійний цар	10. Табачник
11. Старослов'я літера	12. Благородний метал	13. Брат Кия	14. Автор «Повісті минулих літ»	15. У слов'ян — бог вітру
16. Військовий чин у козаків	17. Народний співець у Київській Русі	18. Вояк	19. Столиця Європи	20. Одиниця електропровідності
21. Спина струна в людині	22. Дамський предмет	23. Німецький фізик	24. Після блискавки	25. Друг Вінни-Пуха
26. Корпус людини	27. Аеропорт у Парижі	28. Баранячий горіх	29. Камердинер	30. Нота
31. Невільник	32. Щастя футболіста	33. Звук при ламанні	34. Київський князь	35. Казкова баба
36. ...ий-мачуха	37. Видатний лікар Ст. Русі	38. Слов'янське плем'я	39. Мірло тягару	40. Знак Зодіаку
41. Забава	42. Пошана, повага	43.	44. Майданчик у цирку	45. Алфавіт
46. Мілке місце річки	47. Нота	48. Грецька літера	49. Соціальний стан	50. Політ
51. Напій	52. Документ	53. Плуатар	54. Заміжня французька	55. Пластилин
56. Молузка, ремінь	57. Письмова чи усна розповідь	58. Культиватор	59. Бовван, божок	60. Легендарний козак
61. Грива/лиць буйволів	62. Страва	63. Козацький човен	64. Загальна якість організму	65. Бик
66. Комаха, що жалить	67. Літак	68. Старовинна рушниця	69. Бог Сонця	70. Збіжжя
71. Місто в Угорщині	72. Бойовий клич	73. Східнослов'янська міра довжини	74.	75. Вигук
76. Соцка	77. Моторний хлопець	78. На Русі — підневільна особа	79. Козацьке військо	80. Будь-який предмет
81. Видатний французький композитор	82. Квітка, цукерка	83. Австралійський страус	84. Гонитва, здогін	85. Японська гра
86. Стіна, огорожа	87. Тропічна й субтропічна рослина	88. Правильна форма слова	89. Тварина	90. Відзнака гетьмана
91. Подружжя	92. Англ. письменник	93. Овеча вовна	94. Грецька літера	95. Поверхонка шкіри від пошкодження
96. Огорожа	97. Старий зіл	98. Риба	99.	100.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 8 (124), 2015 р.

- Гортензія
- Серет
- Берет
- Замір
- Робота
- Тарту
- Му
- Бот
- Ре
- Етан
- Афеландра
- Тур
- Лант
- «Ту»
- Як
- Талан
- Липа
- Робот
- Олеус
- Ле
- Ял
- 22
- Пил
- Нуклеус
- Бегонія
- Лан
- Па
- Борт
- Замітка
- Лавра
- Орел
- 31
- Рана
- Амур
- 33
- Уролог
- 34
- «Ера»
- 35
- НОК
- 36
- Волан
- 37
- Ра
- 38
- Вік
- 39
- Ген
- 40
- Акорд
- 41
- Тюльпан
- 42
- Гін
- 43
- Іво
- 44
- Кіоск
- 45
- Су
- 46
- Пулсар
- 47
- Ластівка
- 48
- Юга
- 49
- Ва
- 50
- «Крок»
- 51
- Іго
- 52
- Сенполія
- 53
- Анод
- 54
- «Ан»
- 55
- Горло
- 56
- Го
- 57
- Айстра
- 58
- Піон
- 59
- Носоглотка
- 60
- Ге
- 61
- Поні
- 62
- Око
- 63
- Рота
- 64
- Пірей
- 65
- Оз
- 66
- Ар
- 67
- Ледар
- 68
- Ара
- 69
- Аз
- 70
- Его
- 71
- Горе
- 72
- Дог
- 73
- Огайо
- 74
- За
- 75
- Зебриня