

ВОГОНЬ ЙОГО ЖИТТЯ НАВІЧНО ЗГАС



**СЬОГОДНІ – ДЕВ'ЯТЬ ДНІВ, ЯК У ЗАСВІТИ ВІДІЙШОВ
РЕКТОР ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, ЧЛЕН-КОРЕСПОНДЕНТ НАМН УКРАЇНИ,
ПРОФЕСОР, ЗАСЛУЖЕНИЙ ДІЯЧ НАУКИ Й ТЕХНІКИ УКРАЇНИ**

ЛЕОНІД ЯКИМОВИЧ КОВАЛЬЧУК.

**ЙОГО ЖИТТЯ, ДІЯЛЬНІСТЬ, ПРАЦЯ БУЛИ ТІСНО ПОВ'ЯЗАНІ ТАКОЖ
З ТЕРНОПІЛЬСЬКОЮ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЮ ЛІКАРНЕЮ.**

Леонід Якимович Ковальчук народився 15 березня 1947 року в с. Тернівка Ізяславського району Хмельницької області в багатодітній селянській сім'ї. 1966 року закінчив Березанське медичне училище, а 1973 р. – Тернопільський медичний інститут. 1973-1974 рр. – лікар-інтерн Тернопільської обласної лікарні. 1974-75 рр. – хірург дільничної лікарні с. Устя-Зелене Тернопільської області. 1975-78 рр. – завідувач хірургічного відділення Великодесеркальської районної лікарні Тернопільської області. 1977 року захистив кандидатську дисертацію. 1978-80 рр. – завідувач хірургічного відділення Знам'янської центральної районної лікарні Кіровоградської обл. 1981-83 рр. – асистент кафедри хірургії факультету післядипломної освіти Тернопільського медичного інституту. 1983-87 рр. – головний хірург Тернопільського облздороввідділу. 1988 року захистив докторську дисертацію. 1987-97 рр. – завідувач кафедри шпитальної хірургії, одночасно з 1994 р. – проректор з лікувальної роботи, з 1997 р. – ректор Тернопільської державної медичної академії (з 2004 р. – університет) імені І.Я.Горбачевського.

Професор Л.Я. Ковальчук є одним з провідних учених-хірургів України, очолює Асоціацію хірургів Тернопільщини, головний редактор журналу «Шпитальна хірургія». Він створив оригінальну наукову школу хірургів, здобутки якої добре відомі в Україні та за її межами. Під його керівництвом захищено 10 докторських і 34 кандидатських дисертацій. Він є автором май-

же 500 наукових і навчально-методичних праць, у т.ч. 8 монографій, 32-х винаходів і патентів, 4-х атласів оперативних втручань, 6 підручників, 5 навчальних посібників. Зокрема, 2010 р. за його редакцією видано фундаментальний підручник «Хірургія», який відзначено премією Національної академії медичних наук України.

Наділений вродженим талантом менеджера, Л.Я. Ковальчук проявив новаторський підхід в організації всіх видів діяльності Тернопільської державної медичної академії, яка під його керівництвом отримала статус університету та ввійшла в число провідних вищих медичних навчальних закладів України. Крім медичного факультету, його зусиллями відкрито три нові факультети: фармацевтичний, стоматологічний, іноземних студентів; ліцензовано нові спеціальності – «Медико-профілактична справа», «Біологія», «Здоров'я людини». Тепер функціонують шість навчально-наукових інститутів: інститут морфології; інститут медико-біологічних проблем; інститут фармакології, гігієни та медичної біохімії ім. М.П. Скакуна; інститут моделювання та аналізу патологічних процесів; перший в Україні навчально-науковий інститут медсестринства; факультет післядипломної освіти реорганізовано в навчально-науковий інститут.

За останні 16 років кардинально зміцнена матеріально-технічна база університету. Комп'ютеризовано всі кафедри, бібліотеку з чотирма читальними залами і філіалами на всіх клінічних кафедрах та в навчально-наукових інститутах, організовано комп'ю-



терний центр, 46 комп'ютерних класів з виходом до мережі «Інтернет». Створено видавництво «Укрмедкнига» з власним поліграфічним комплексом, яке є базовим для ЦМК з ВМО МОЗ України і найбільшим нині спеціалізованим медичним видавництвом в Україні та єдиним, яке друкує продукцію лише українською мовою або в перекладі з української. Видавництво забезпечило українськомовними підручниками та посібниками вищі медичні навчальні заклади України III-IV рівнів акредитації на 60 %,

а I-II рівнів акредитації – на 80 %. Університет є співзасновником і видавцем 12 всеукраїнських наукових журналів, 10 з яких визнані ДАК України; випускаються обласні газети «Медична академія» та «Університетська лікарня».

Створено лікувально-діагностичний центр із стоматологічною поліклінікою, який оснащений сучасним обладнанням. У його складі відкрито сучасний Центр дентальної імплантації – перший в Україні, заснований на базі медичного вищого навчального

закладу. Створено також навчально-оздоровчий комплекс «Червона калина» з конгрес-центром, готелем, комплексом харчування, спортивно-фізкультурною базою та студентським профілакторієм, у якому щорічно оздоровлюються 20% студентів. На базі НОК «Червона калина» функціонує навчальний центр з підготовки офіцерів запасу кафедри медицини катастроф та військової медицини, де щорічно відбуваються всеукраїнські тренінги і навчання, зокрема, спільні навчання за участю офіцерів з Німеччини, Данії та Польщі (до речі, кафедри медицини катастроф і військової медицини після скорочення їх кількості залишилися лише в чотирьох медуніверситетах України, в т.ч. у Тернопільському, як одна з найкращих). Крім цього, в навчально-оздоровчому комплексі розташовано ботанічний сад лікарських рослин фармацевтичного факультету.

Налагоджена співпраця з 29 іноземними вищими медичними навчальними закладами країн Європи та Америки. Тільки 2013 року понад 140 викладачів і студентів університету там стажувалися. Відповідно до угоди про співробітництво з університетом Південної Кароліни, Апстейт (Спартанбург, США) Тернопільський медуніверситет створив умови для навчання в інституті медсестринства (підрозділі університету) американських громадян; уперше серед медичних навчальних закладів запроваджено дистанційне навчання за спеціальностями «сестринська справа-бакалавр», «сестринська справа-магістр».

(Продовження на стор. 2)

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
gazeta.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 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

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

ВОГОНЬ ЙОГО ЖИТТЯ НАВІЧНО ЗГАС

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Відбулося вже чотири випуски фахівців. Нині за цією формою навчання здобувають освіту понад 300 іноземних громадян (переважно із США) та майже 200 українських громадян.

Навчання іноземних студентів розпочато з 1997 року. Тепер в університеті здобувають освіту понад 4500 сту-

них спеціалістів в університеті функціонує дві програми: «Студентська наука та профорієнтаційне навчання» й «Студент – майбутній фахівець високого рівня кваліфікації».

З 2006 р. на базі навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина» щороку влітку проходять «Літні міжнародні студентські школи»,

організовані відділом міжнародних зв'язків Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського. З метою участі у цій школі Україну вже відвідали студенти із США, Польщі, Чехії, Словаччини, Австрії, Нідерландів, Росії, Казахстану, Індонезії, а також інших вищих медичних навчальних закладів нашої країни. У роботі школи беруть участь і студенти Тернопільського

В листопаді 2009 року на базі модернізованої наукової лабораторії полімеразно-ланцюгової реакції відкрито вірусологічну лабораторію університету для дослідження вірусних матеріалів з метою ідентифікації грипу типу А (H1N1), яка обслуговує потерпілих від грипу та ГРВІ міста і області.

За наказом Міністерства охорони здоров'я України від 7.08.2008 року Тернопільський медуніверситет затверджено головною організацією з метрологічного забезпечення вищих медичних навчальних закладів підпорядкування МОЗ України. Все це свідчить про високий рівень наукової бази університету.

На коопераційних засадах, відповідно до рішення обласної ради та Кабінету Міністрів України, на базі обласної клінічної лікарні з 1 січня 2010 року створена університетська лікарня. Вона має стати найкраще оснащеним спеціалізованим лікувально-профілактичним закладом, оскільки, крім фінансування з обласного бюджету, додатково будуть залучені кошти з державного бюджету, а також кошти університету.

2010-2012 рр. у п'яти селах області відкрито навчально-практичні центри університе-

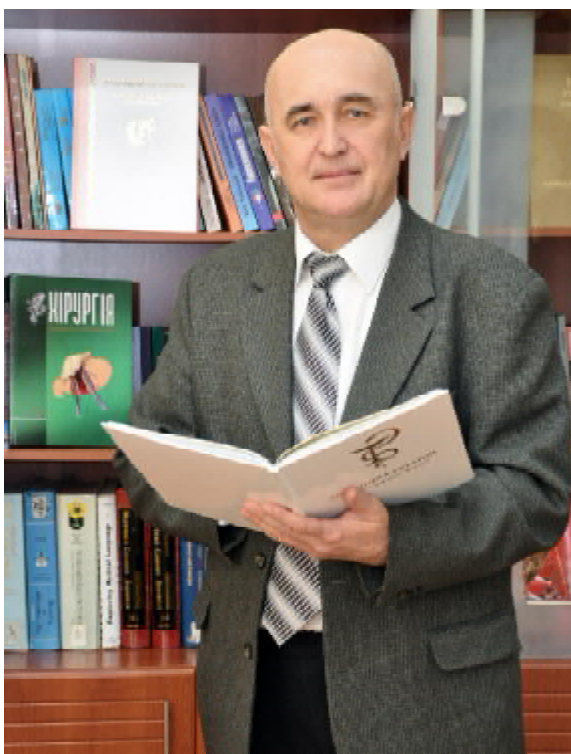
тету за людьми похилого віку за аналогом досвіду, отриманого під час стажування викладачів університету в Нідерландах. Є намір також створити п'ять навчально-практичних центрів у м. Тернополі.

У січні 2012 року за ініціативою Тернопільського медуніверситету створено Міжнародний науково-освітній інноваційний -технологічний консорціум медичних ВНЗ і ВНЗ фізичного виховання та спорту. Основною метою діяльності консорціуму є формування сучасної ефективної корпоративної системи підготовки кваліфікованих професійних фахівців і наукових кадрів нового рівня в сферах охорони здоров'я, фізичного виховання та спорту (зокрема, здоров'я людини, фізичної реабілітації, фітнесу й рекреації), а також створення ефективної інноваційної системи сфери медичної освіти та науки, фізичного виховання і спорту, реалізація інноваційних проектів на основі інтеграції наукового, освітнього, лікувально-профілактичного, інноваційного та технологічного потенціалу організацій – членів консорціуму, впровадження результатів інноваційної діяльності консорціуму в галузі медичної освіти, фізичного виховання та

спорту, пов'язаних з ними сфер діяльності. До складу консорціуму увійшли 24 провідні університети Європи та США.

За підсумками рейтингової оцінки всіх видів діяльності та державного тестування за системою «Крок» Тернопільський медичний університет постійно посідає провідні місця серед вищих медичних навчальних закладів України, а за сумарними показниками 2013 року Міністерство охорони здоров'я України визначило ТДМУ кращим у нашій країні.

Професор Ковальчук Л.Я. обраний членом-кореспондентом Національної академії медичних наук України, удостоєний почесного звання Заслужений діяч науки і техніки України, нагороджений орденем «За заслуги» III ступеня, Почесними грамотами Верховної Ради та Кабінету Міністрів України, Міністерства охорони здоров'я України, найвищою профспівковою нагородою – Почесним знаком Федерації профспілок



дентів, у т.ч. понад 1500 іноземних громадян з 62 країн світу, понад 90% яких навчаються англійською мовою. Більше 50 % викладачів університету отримали сертифікати на право викладання студентам англійською мовою.

За результатами вивчення передового європейського та американського досвіду в Тернопільському державному медичному університеті імені І.Я. Горбачевського запроваджено у навчальний процес низку інноваційних технологій навчання та нових форм організації навчального процесу з урахуванням традицій вітчизняної вищої медичної та фармацевтичної школи й процесу інтеграції національної вищої освіти до європейського освітнього простору: методика «єдиного дня»; циклова система; практично орієнтована Z-система навчання; матрикули практичних навичок; дистанційний контроль знань студентів за програмою «Moodle»; об'єктивно-структурований клінічний іспит (ОСКІ) та об'єктивно-структурований практичний іспит (ОСПІ), семестровий тестовий іспит, який не допускає будь-якого втручання в оцінювання знань студентів. Для підготовки висококваліфікова-

ного державного медичного університету, які вільно володіють англійською мовою.

Активізувалася наукова діяльність. За останні 10 років науковці університету отримали 612 патентів на винаходи. Розроблені в університеті нові методи лікування опіків відзначено Державною премією України в галузі науки і техніки; два науковці стали заслуженими винахідниками України; чотири працівники кафедри інфекційних хвороб відзначені премією НАМН України. Захищено 62 докторських і 332 кандидатські дисертації. При університеті працюють три спеціалізовані вчені ради із захисту докторських і кандидатських дисертацій з десяти спеціальностей. Щороку на базі конгрес-центру ТДМУ організують до 30 всеукраїнських і з міжнародною участю наукових форумів. Наукові дослідження проводяться в п'яти наукових лабораторіях, які пройшли державну акредитацію та отримали свідоцтва про державну атестацію.



ту. В найближчих планах – організація центрів «Хоспіс» і «Пункт швидкої медичної допомоги». Мета створення навчально-практичних центрів: надання медичної допомоги

України «За розвиток соціального партнерства», визнаний «Людиною року» Тернопільщини, занесений у Золоту книгу еліти України, удостоєний звань Почесного професора університету Південної Кароліни (США) та Тбіліського державного медуніверситету (Грузія), нагороджений Срібною медаллю Вроцлавського медичного університету (Польща), іменною ювілейною медаллю Братиславського медичного університету (Словаччина).

Л.Я. Ковальчука знали як активного громадського діяча. З 2009 року він був депутатом Тернопільської обласної ради, головою комісії з охорони здоров'я, материнства й дитинства, очолював комісію з реформування охорони здоров'я Тернопільщини.

Леонід Якимович Ковальчук був великою та яскравою особистістю, реформатором медичної освіти та охорони здоров'я України, доброю й чуйною людиною. Світла пам'ять про нього назавжди збережеться у наших серцях та в історії рідного університету.

Хай Бог дарує йому Царство Небесне!

Вічна пам'ять!
**Ректорат ТДМУ
імені І.Я. Горбачевського**

«ЖИТТЯ ЛЕОНІДА КОВАЛЬЧУКА – ЦЕ ВЕЛИКИЙ ПРИКЛАД СЛУЖІННЯ МЕДИЦИНІ, СТУДЕНТСТВУ, СВОЄМУ НАРОДОВІ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

У НІЧ НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ ЖОВТНЯ ПЕРЕСТАЛО БИТИСЯ СЕРЦЕ НАШОГО РЕКТОРА, ПРОФЕСОРА ЛЕОНІДА ЯКИМОВИЧА КОВАЛЬЧУКА. РОЗУМ ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ ВІРИТИ, ЩО ЙОГО ВЖЕ НЕМАЄ З НАМИ. А БІЛЬ ТАКИЙ, ЩО ЛЕДЬ УМІЩАЄ ДУША, РОЗРИВАЮЧИСЬ ВІД НЕВИМОВНОЇ ТУГИ. І ДОСІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ОСЬ-ОСЬ ЗУСТРІНЕШ РЕКТОРА НА СХОДАХ, ВІН ПРИВІТАЄТЬСЯ НАВСТРІЧ ТОБІ ТА ЗАПИТАЄ: «ЯК СПРАВИ, НАПИШЕМО ЩОСЬ ДЛЯ ГАЗЕТИ?» ЙОГО ЩИРА ПОСМІШКА ЗІГРІВАЛА ТА ЗЛАГІДНЮВАЛА ДУШУ, РОБИЛА ТЕБЕ СВІТЛИШИМ, ДОБРОЗЛИВИМ І ЧИСТІШИМ.

Важко уявити собі наш університет без нього, його невсипущої енергії, без його слова, свіжих ідей, освітніх проєктів...



своїм ректором – заслуженим діячем науки і техніки України, членом-кореспондентом НАМН України, професором Леонідом Ковальчуком.

Сотні прощальних лампадок освітили у ці скорботні дні адміністративний корпус, де відбулася жалобна церемонія прощання.

Віддати останню данину пам'яті ректору зійшлися тисячі краян. На сходах, що ведуть до актового зали, – почесна варта та нескінченна вервиця студентів, колишніх пацієнтів, викладачів, громадських діячів, ме-

ласної державної адміністрації Олег Сиротюк, голова Тернопільської обласної ради Василь Хомінець, виконуючий обов'язки директора департаменту персоналу, освіти та науки Міністерства охорони здоров'я України, професор Олександр Волосовець, академік НАМНУ, головний позаштатний хірург Міністерства охорони здоров'я України, професор Петро Фомін.

Заупокійну Божественну панахиду за Леонідом Ковальчуком співслужили священники Української греко-католицької церкви та Тернопільської єпархії УПЦ КП.

– Сьогодні кожен, хто прийшов провести в останню путь Леоніда Якимовича Ковальчука, може запитати у себе: а чи хорошим учнем у Бога був той, кого ми проводимо, і, впевнений, що у кожного знайдуться тисячі ствердних відповідей, – зазначив у прощальній промові **настоятель Святотроїцького духовного центру на честь Данила Галицького у Тернополі (УПЦ КП), отець Анатолій Зінкевич.** – Кожна хвилина життя Леоніда Якимовича була наповнена змістом. Знаєте, як казав один старець: «Якщо хочеш жити за законами Божими, то живи так, ніби цей день для тебе останній, але працюй так, ніби ти хочеш жити вічно». Те, що зробила для студентства, громади ця людина, достатньо для того, аби ми попросили Божого милосердя для нього, бо ж немає у світі людини, яка б не згрішила. Кожна хвилина його життя була наповнена доброю працею. Втім, людина живе стільки, скільки живе



про неї пам'ять. На жаль, ми повинні усвідомити, що наше життя не вічне. Але душа – вічна. Тому й у храмах Божих, поминаючи тих, кого вже немає серед нас, моляться за вічний спокій душі, за упокоєння у блаженному успінні.

Відійшла у вічність людина, яка поклала багато праці для того, щоб наше місто було кращим, а медицина – достойнішою. Особисто у мене сьогодні таке відчуття, ніби хтось відрубав один палець, з часом він перестане боліти, бо, як відомо, рана гоїться, але його завжди не ви-

щоб повернути людині здоров'я, вдихнути в неї духовне життя, аби вона не була біороботом, а «подобієм і образом» Божим. І тому від себе та братства Свято-Троїцького духовного центру, Патріарха Української православної церкви Київського Патріархату хочу висловити щире співчуття колегам, рідним і близьким покійного. Щось символічне є у тому, що в такий скорботний день ми тут разом – Київський патріархат і Українська греко-католицька церква, сподіваюся, що це завтрашній день нашої єдності. Хотілося,



Але людина, на жаль, не вічна. Та вічна душа. І немає у мене жодного сумніву, що вона з нами – мов вільний птах, здійнялася десь у небеса, аби вже з того високого простору радіти нашим успіхам чи засмучуватися від наших невдач. Сяйво душі Леоніда Якимовича – з університетом і завжди буде з ним, допоки стоять цьому храму науки.

Другого та третього жовтня Тернопільський державний медичний університет прощався зі

диків. Вони прийшли востаннє попрощатися з видатним вченим, хірургом, громадським діячем, талановитим педагогом, люблячим батьком, дідусем і просто чудовою людиною, життя якої стало справжнім прикладом служіння людям, науці та Батьківщині.

Віддати останню шану Леонідові Якимовичу Ковальчуку прибули представники влади, духовенства, Міністерства охорони здоров'я України. Серед них: голова Тернопільської об-



стачатиме, коли буду користуватися рукою. Друзі не можуть відходити просто так, як повітря, яке змінює місце. Тому цього скорботного дня хочу, щоб ми разом попросили щиро у милосердного Бога, аби він дав нашому товаришеві ту оселю небесну, в яку він гідний увійти. На арені свого життя він горів, даючи іншим тепло та світло. Можливо, тому й вигорів так швидко. Такі особистості, як Леонід Якимович, відроджують Українську державу, роблять все,

щоб і наша Україна була такою згуртованою, як він про це мріяв, а суспільство – консолідованим, і ми відчували себе єдиним народом, дбаючи про всіх громадян України, незалежно від того, до якої конфесії хто належить.

Громадянську панахиду відкрив **проректор ТДМУ, професор Василь Марценюк.** Він, зокрема, зазначив: «Неоціненні миті спілкування, уроки життєвої мудрості ми пізнали, дякуючи Леоніду Якимовичу. Він пройшов дуже непростий життєвий шлях. Під час його «життєвих» уроків часто любив аналізувати – як зробити так, щоб досягти успіху при вирішенні певного завдання. Вважаю, що секрет успіху Леоніда Якимовича – це вміння любити людину, вміння гуртувати людей, вміння побачити у людині щось її особисте, вміння дати людині поштовх, розвиток. Ось у цьому весь Леонід Якимович.

(Продовження на стор. 4)



«ЖИТТЯ ЛЕОНІДА КОВАЛЬЧУКА – ЦЕ ВЕЛИКИЙ ПРИКЛАД СЛУЖІННЯ МЕДИЦИНІ, СТУДЕНТСТВУ, СВОЄМУ НАРОДОВІ»

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

Скрізь Леонід Якимович проявляв себе як новатор, як креативний лідер. Усіх дивують його нестандартні рішення при вирішенні завдань, за які він брався – чи то навчальний процес, чи зміни в охороні здоров'я, чи перспективні наукові дослідження. Він чудово бачив перспективу в сучасних інформаційних технологіях».

Виконуючий обов'язки директора департаменту персоналу, освіти та науки Міністерства охорони здоров'я України, професор Олександр Волосовець висловив співчуття скорботній родині Леоніда Якимовича Ковальчука та усьому колективу ТДМУ:

«Леонід Якимович – це та людина, про яку неможливо говорити в минулому часі. Великий



красний колектив, чудове патріотичне студентство, яке довело свою відданість не лише науці, але й державі під час Революції Гідності. Отож, упевнений, що справа Леоніда Якимовича Ковальчука – в надійних руках. Нам

тевому шляху він зустрів милу, чарівну Нелю Антонівну, яка не дала зів'язати цим якостям, а, навпаки, примножила та сприяла їх процвітанню. Впродовж багатьох десятиліть вони разом ділили і радість, і труднощі, вона залишилася з ним до останньої



Щире співчуття рідним і близьким покійного висловив **голова Тернопільської обласної державної адміністрації Олег Сиротюк**, мовивши, що відхід Леоніда Якимовича Ковальчука – непоправна втрата для рідних і близьких, всієї університетської

спільноти, Тернопільщини та України: «Сьогодні ми зібралися у такому великому товаристві, щоб вшанувати пам'ять та провести в останню путь видатного науковця, блискучого хірурга та чудову людину, ректора Тернопільського медичного університету Леоніда Якимовича Ковальчука. Впродовж усього життя ми втрачаємо когось з рідних чи близьких, друзів, знайомих, а нині вся тернопільська громада, медична спільнота зазнала непоправної втрати – пішла з життя людина, яка так багато зробила для нашого краю. І лише зараз усвідомлюємо, що він працював для кожного з нас. Живий

приклад служіння медицині, студентству, своєму народові. Світла пам'ять про Леоніда Якимовича залишиться у серцях тих, хто його знав та щиро пошановував. Хай земля буде йому пухом! Яскраві спогади про нього назавжди залишаться у нашому місті».

Син Леоніда Ковальчука – професор ТДМУ Олександр Ковальчук висловив вдячність усім за велику підтримку у важку хвилину:

«Невимовно важко висловити той біль, що огортає, коли втрачаєш рідну людину. Леонід Якимович був не лише блискучим хірургом, видатним науковцем, але й надзвичайно люблячим татусем. Гадаю, що став батьком не тільки для мене, але й для усієї студентської сім'ї ТДМУ, бо піклувався, мов про рідних. Його турботу відчували усі студенти, які навчалися в університеті. Пригадала зустріч нині вже покійного владики Володимира з нашими студентами, і коли вони запитали у нього, що таке Бог, він відповів дуже просто: «Бог – це любов у серці». Пригадую, як місяць тому батько, щойно відійшовши від наркозу після операції, сказав мені: «Бачиш, як добре, що до навчального року ми встигли відремонтувати гуртожитки й студенти першого вересня вселилися в ошатні оселі». Він любив життя, цінував кожну його хвилину, кожну мить і, незважаючи на хворобу, горів роботою, бо вона була для нього сенсом його життя. Він знав про свою незворотну недугу, але його життєве кредо з того часу так і не змінилося: «Світячи іншим, згораю сам». Хочу подякувати всім, хто прийшов провести в останню путь мого батька та допоміг організувати похорон».

У скорботі низько схилиємо голови перед його добрим іменем, молимося за упокій його душі. Віримо, що біль втрати не потривожить його вічного сну, а Всемиловичий Господь прийме його світлу душу в Царство Небесне. Вічна та світла пам'ять вам, Леоніде Якимовичу!



патріот своєї землі, України, патріот університету, патріот вищої школи. Йому було відкрито багато, тому його думки сягали не лише університету. Скільки цікавих ідей ми з ним обговорили про розвиток медичної освіти нашої країни. Пригадую, коли їхали одного разу до Одеси на нараду із запровадження університетських клінік, а він є ініціатором створення першої в Україні Тернопільської університетської лікарні, Леонід Якимович розмірковував, яким шляхом наша медицина має далі йти, як поліпшити ситуацію в цих нелегких економічних умовах. Ми говорили з ним про те, що якісна підготовка фахівців – це наша своєрідна відповідь зовнішнім викликам сучасного світу, і водночас – елемент нашого спротиву. І навіть важлива деталь життєдіяльності нашої держави, яка не може існувати без свого майбутнього – студентства, якому він, власне, й присвятив все своє життя. Леонід Якимович створив усі умови, аби кадри у вашому університеті готували якісно. Віддаючи всі свої сили, долаючи важку хворобу, він вивів Тернопільський медичний університет у лідери медичної освіти України. Це велике досягнення! Гадаю, його наступникам буде дуже важко утримувати цей рівень, але, сподіваюся, що тут є пре-

залишається лише пам'ять та невимовна туга й біль. Коли останній раз розмовляв з ним, він подивився у височінь і сказав: «Олександр Петрович, от дивлюся на небо, гарно ж як?». Дорогий друже, вічна пам'ять, і нехай рідна земля буде тобі пухом!»

Академік НАМНУ, головний позаштатний хірург Міністерства охорони здоров'я України, професор Петро Фомін:

«Скорботно та важко на серці, аби висловити увесь біль втрати. Відійшла у вічність чудова людина – Леонід Якимович Ковальчук. Керівництво НАМН України по праву оцінило вклад Леоніда Якимовича в розвиток вітчизняної хірургії, зачисливши його до лав НАМН. Нині весь наш колектив сумує з приводу невимовного горя. Передали слова співчуття й Національний університет ім. Богомольця, а також у скорботі уся 16-тисячна армія хірургів через непоправну втрату. Леоніда Якимовича знаю давно й мовити про нього можу багато. У нього не минуло жодного дня без свіжої думки, це був новатор, генератор ідей. Від мами він отримав доброту, теплоту, лагідність, любов, від батька-фронтовика – цілеспрямованість, уміння зібратися та витримати всі труднощі й прагнення йти вперед до поставленої мети. На своєму жит-



хвилини та останнього подиху. Як професіонал, Леонід Якимович слідував принципам своїх вчителів – професорів Комаровського та Шалімова. Він одним з перших став на шлях впровадження органозберігаючих операцій, розробив певні мето-

дики проведення оперативних втручань у судинній, ендокринній хірургії, все це гідно оцінили вчені нашої держави й закордоння. Він був почесним професором багатьох зарубіжних університетів і України. Я багато об'їздив регіонів, але не зустрів університетів такого рівня, ваш університет – це й справді храм, храм вищої медичної школи».



так, ніби кожен день був останнім. Ті справи, проекти, в які він вдихнув життя, залишаться у серцях студентів, у нашому рідному місті. Це праця великого будівничого, який віддавав усі свої сили, науковий потенціал на благо нашої землі, розквіту нашого чудового Тернопілля. Це велика втрата для кожного з нас, але його життя – це вели-

кий приклад служіння медицині, студентству, своєму народові. Світла пам'ять про Леоніда Якимовича залишиться у серцях тих, хто його знав та щиро пошановував. Хай земля буде йому пухом! Яскраві спогади про нього назавжди залишаться у нашому місті».

ПАМ'ЯТЬ УВІКОВІЧИВ СВОЇМИ ДОБРИМИ СПРАВАМИ

УЖЕ ДЕВ'ЯТИЙ ДЕНЬ, ЯК ПІДСТУПНА ХВОРОБА ЗАБРАЛА НАВІЧНО ІЗ ЗЕМНОГО ЖИТТЯ ЛЕОНІДА ЯКИМОВИЧА КОВАЛЬЧУКА. ТА ЩЕ Й ДОСІ СЕРЦЕ НЕ ЙМЕ ЦЬОМУ ВІРИ. ЗДАЄТЬСЯ, ОТО ПІДГОТУЄМО ЧЕРГОВЕ ЧИСЛО «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ» ТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ» Й НЕОДМІННО, ЯК ЗАВЖДИ, ПОЧУЄМО ЙОГО ВИВАЖЕНІ МІРКУВАННЯ, ВРАЖЕННЯ ВІД ТОГО ЧИ ІНШОГО МАТЕРІАЛУ, А ТО Й НАВІТЬ ЗАПРОПОНУЄ ПЕВНУ ТЕМУ ДЛЯ ВИСВІТЛЕННЯ. ВІН НІКОЛИ НЕ ЗАБУВАВ СКАЗАТИ, ЩО НОМЕР ГАЗЕТИ ВИЙШОВ ГАРНИЙ, ЦІКАВИЙ ЧИ ВДАЛИЙ ТА ПОДЯКУВАТИ ЗА РОБОТУ НАД ШПАЛЬТАМИ. ІНКОЛИ ТАКА ОЦІНКА ЗВУЧАЛА СПРАВЕДЛИВО, ІНКОЛИ, БУВАЛО, ЯК АВАНС, І МИ РОЗУМІЛИ, ЩО В НАСТУПНОМУ ЧИСЛІ НЕ СЛІД ДОПУСТИТИСЯ ПЕВНОГО ОГРІХУ. АЛЕ ГОЛОВНЕ БУЛО В ТОМУ, ЩО ЛЕОНІД ЯКИМОВИЧ УМІВ ШАНУВАТИ ЧУЖУ ПРАЦЮ. БО Ж ЗНАВ ЇЇ СПРАВЖНЮ ЦІНУ, АДЖЕ САМ АЖ ПАЛАВ У РОБОТІ, ВИКОНУВАВ ЇЇ САМОВІДДАНО, СУМЛІННО.

Утім, Леонід Якимович виріс у родині трударів. Білий світ він побачив березневої пори 1947 року в селі Тернівка Ізяславського району, що на Хмельниччині. Завжди любив розповідати про свого дідуса Данила, який свого часу належав до середняків. Коли розпочали колективізацію, дідусь змушений був подати заяву до колгоспу. Забрали у нього коні, худобу, реманент. Своєму внучкові Леонідові, згадуючи цей час, завжди з болем мовив: «Ти б лише чув, як плакала твоя бабуся, коли розбирали клуно. Цвяхи, які витягували з дошок, аж пищали». Дідусь працював до останнього подиху. Він був освіченим, любив писати та читати. З дванадцяти років привчив онука до пасіки. І з того часу в Леоніда Якимовича вона не переводилася.

Любив працювати й батько Леоніда Якимовича. Він повернувся з фронту Другої світової дев'ятнадцятирічним юнаком без правої руки. Це була для нього велика біда, адже вмів гарно грати на скрипці, все робити. Дітей (а їх у нього відтак народилося аж шестеро) завжди вража-

ло те, що батько лівою рукою міг зробити більше, ніж дехто обома. Він стояв, міг виправити хату, робив однією рукою усе, що треба по господарству. До праці, звісно, залучав і синів, і доньку.

Любов до праці, життєва мудрість, як сам підкреслював не раз Леонід Якимович, були в нього саме від дідуса та батька. Певна річ, виріши у селянській родині, про медицину й навіть не гадав. Зрештою, як і про хліборобське ремесло. Подобалася радіотехніка, любив паяти деталі, конструювати. Тож, закінчивши школу на рідній Хмельниччині, подався до Львова вступити до політехнічного технікуму. З математикою на екзаменах не все вийшло гаразд. Зрозуміло, повертатися до своєї Тернівки було соромно. Здав документи до кооперативного технікуму. Вступив і приїхав додому. Батько від такої новини дуже розсердився, бо не хотів комерсантів у сім'ї. Через рік Леонід Якимович поїхав на Тернопілля й був зарахований до Бережанського медучилища. А закінчував навчання вже в Одесі. Отримав диплом з відзнакою. Згодом став студентом Тернопільського державного медичного інституту. Коли закінчував



Трирічний Леонід КОВАЛЬЧУК з бабусяю та дідусем

цей ВНЗ, йому запропонували залишитися асистентом на теоретичній кафедрі. Відмовився, сказавши, що надто любить хірургію. І своєї цій любові він не зрадив. Хірургія стала для Леоніда Ковальчука не просто професією, а сенсом його життя. Він справді був хірургом від Бога.

Доля дозволила Леонідові



Якимовичу зреалізувати також його яскравий сучасний талант менеджера й керівника вищого навчального закладу. 1997 року він очолив наш виш. Силою власних великих зусиль (інколи навіть на межі неможливого) зумів домогтися разючих змін у ВНЗ. З провінційного медінституту зводив університет європейського взірця.

Була в Леоніда Якимовича дуже прекрасна настанова: прагнення творити, робити більше, ніж цього вимагали від нього функціональні обов'язки. А ще — мислити. Власне, гасло «Мислити — і творити добро», яке виведено на логотипі газети «Медична академія», належить йому. Щойно ставши ректором нашого ВНЗ, він одразу взявся облаштовувати не лише навчальне, наукове, господарське життя вишу, а й створювати видавництво «Укрмедкнига» та займатися поліграфією. Хтось цьому дивувався. Але його радше бентежило те, що в молодій державі не було підручників з медицини українською мовою. Зараз тут випускають високоякісну як з наукового, так і поліграфічного сенсу літературу, до того ж і українською, і англійською, й іншими мовами.

У перший же рік свого ректорування Леонід Якимович подбав і про заснування газети «Медична академія». У грудні 2000 року видання отримало новий формат, значно збільшилася і кількість його сторінок. Газета тримає на вістрі життя не лише нашого університету, а й медичної спільноти краю.

Як реформатор, людина європейського бачення справи, Леонід Ковальчук однаково переймався турботами і

університету, і загалом медицини Тернопільщини. Навчальний процес в ТДМУ цілком комп'ютеризовано, безкоштовний Інтернет доступний кожному студенту. Впроваджено новітні інноваційні методики, як-от: «єдиного дня», циклова система, практично орієнтована Z-система навчання, матрикули практичних навичок, дистанційний контроль знань студентів за програмою «Moodle», об'єктивно-структурований клінічний іспит (ОСКІ) та об'єктивно-структурований практичний іспит (ОСПІ). Вдалося подолати прояви корупції під час сесії — іспити складають так, як в європейських університетах, тестування повністю позбавлене суб'єктивного чинника. Навчальний день планують за методом занурення в тему — майбутні медики не бігають цілий день з однієї клінічної бази на іншу, а працюють на одній кафедрі. Та-



Марія та Яким КОВАЛЬЧУКИ — батьки Леоніда Якимовича

кий розклад дає змогу заощадити чимало часу, який витрачають не на переїзди, а на індивідуальну роботу. Тернопільський медичний університет став центром реформування системи охорони здоров'я краю. Скажімо, відкрили кілька навчально-практичних центрів у різних районах області. Це унікальний для України досвід, адже сільська медицина — найуразливіша ланка нашої системи охорони здоров'я. Університет тим часом отримав можливість пропускати всіх студентів випускних курсів медичного та стоматологічного факультетів через новостворені центри. Для майбутніх лікарів — це чудова можливість випробувати свої сили, з'ясувати для себе, що добре засвоїли, а над чим слід працювати, коли повернуться до навчання. До того ж набираються безцінного досвіду спілкування з пацієнтами, самому приймати рішення та -

нести за них відповідальність. Після такої практики випускники не бояться села, бо переконалися, що і тут можна створити належні умови для роботи та проживання.

Завдяки невтомності та одержимості Леоніда Якимовича в Україні з'явилася перша університетська лікарня. Він був глибоко переконаний, що без таких лікарень неможливо реформувати систему охорони здоров'я країни. Досвід з її створення запозичували за кордоном. Ознайомлюючись з роботою університетських лікарень Лейпцига, Леонід Якимович помітив, як хворі уважно перечитують якусь газету. Місцеві лікарі розповіли, що це видання готують спеціально для пацієнтів і воно користується неабиякою популярністю. «А чому б і у нас не створити подібний часопис», — подумав тоді. І ще в Німеччині прийняв рішення: газеті «Університетська лікарня» — бути. І перший номер її вийшов 11 березня 2010 року. Як знаєте, це видання, як і «Медична академія» виходить двічі на місяць на дванадцяти сторінках. Щоправда, «Медичну академію» можна передплачувати в будь-якому відділенні зв'язку, а от «Університетсь-

ка лікарня» надходить до пацієнтів безкоштовно. Це пожертва від ТДМУ для відданих читачів.

Леонід Якимович увіковічив пам'ять своїми добрими справами. Нині ми у скорботі схилиємо свої голови. У засвіті пішла потужна особистість, талановитий керівник і менеджер, завжди цілеспрямована, справедлива, чуйна людина. Його так не вистачатиме і нам, журналістам, усім працівникам редакції газети «Медична академія» та «Університетська лікарня», видавництва «Укрмедкнига». Сумуємо, шануємо, пам'ятаємо. Хай Бог відчинить для Леоніда Якимовича за його праведні труди двері до Царства Небесного! Університетові ж побажаємо гідного послідовника доленосних справ, починань і звершень Леоніда Якимовича Ковальчука.

Редакція газет
«Медична академія» та
«Університетська лікарня»

Є ЛИШЕ МИТЬ, ЯКА ЖИ

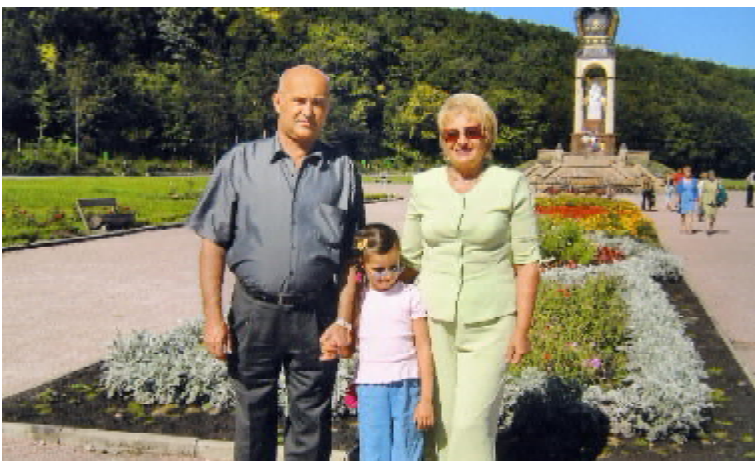
ВИРІШИЛИ СЬОГОДНІ ЗАПРОПОНУВАТИ ФОТОМИТІ ІЗ ЖИТТЯ НЕЗАБУТЬОГО РЕКТОРА ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, ЧЛЕНА-КОРЕСПОНДЕНТА НАМН УКРАЇНИ, ПРОФЕСОРА, ВИДАТНОГО ХІРУРГА ЛЕОНІДА ЯКИМОВИЧА КОВАЛЬЧУКА.



Першокурсник Тернопільського медінституту Леонід КОВАЛЬЧУК (на передньому плані) під час практичних занять (1967 р.)



Під час ознайомлення з діяльністю університетських лікарень Німеччини (2009 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК з внучкою Юлею та дружиною Нелею у Зарваниці



Ректор ТДМУ Леонід КОВАЛЬЧУК під час освячення Хресної дороги та каплички у с. Кокошинці Гусятинського району (2010 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК (1950 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК із синочком Сашком і дружиною Нелею Антонівною (1972 р.)



Ректор ТДМУ, депутат обласної ради Леонід КОВАЛЬЧУК під час сесійного засідання (2009 р.)



Щедрий улов (2004 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК (ліворуч, перший у другому ряді) на зустрічі у Бережанському медучилищі (1966 р.)



Вінчання Леоніда та Нелі КОВАЛЬЧУКІВ (2000 р.)



(Зліва направо): архієпископ Тернопільський, Кременецький і Буцацький Нестор, Патріарх Київський і всієї Руси-України Філарет, ректор ТДМУ Леонід КОВАЛЬЧУК під час зустрічі зі студентами та професорсько-викладацьким складом нашого університету (2012 р.)



Під час церемонії вручення дипломів випускникам університету (2010 р.)

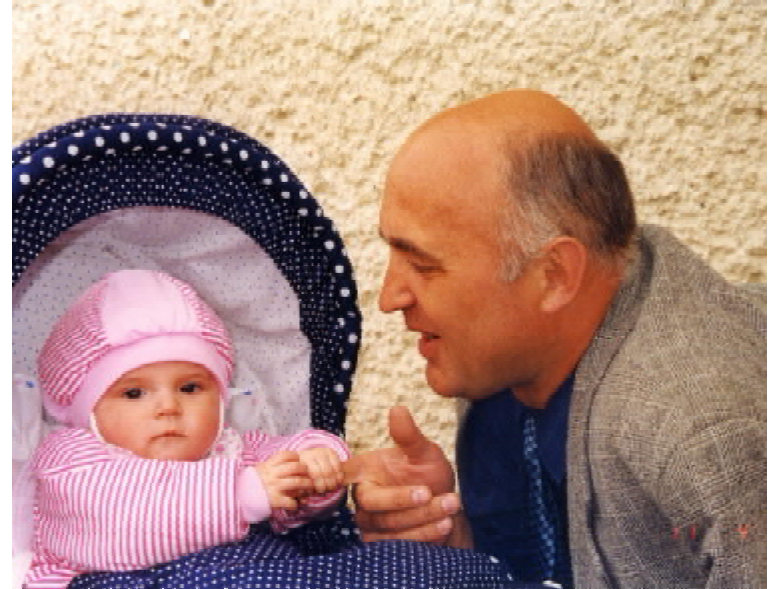
ТЯМ НАЗИВАЄТЬСЯ...



Леонід КОВАЛЬЧУК – студент Одеського медучилища (1966 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК із сином Сашком (1971 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК з внучкою Юлею (1999 р.)



Ректор ТДМУ Леонід КОВАЛЬЧУК з учасниками десятого Міжнародного медичного конгресу студентів і молодих учених (2006 р.)



Перемовини ректора університету Леоніда КОВАЛЬЧУКА з керівником малайзійської делегації, проф. Дато Абу Хассан Асаарі Абдуллах (2011 р.)



Леонід КОВАЛЬЧУК на святі рибалки, яке відбулося у НОК «Червона калина» 2004 року



Голова журі конкурсу «Людина року», ректор ТДМУ Леонід КОВАЛЬЧУК вручає клейноди лауреата професору ТДМУ Ігорю ДЗЮБАНОВСЬКОМУ



Ректор ТДМУ Леонід КОВАЛЬЧУК і ректор університету Південної Кароліни, Апстейт Джон СТОКВЕЛЛ (2006 р.)



Ректор ТДМУ Леонід КОВАЛЬЧУК під час п'ятих Міжнародних літніх шкіл (2010 р.)



Ректор ТДМУ, член-кореспондент НАМН України, професор Леонід КОВАЛЬЧУК відкриває Всеукраїнську науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Післядипломна освіта та лікарське самоврядування за європейськими стандартами» (11 вересня 2014 року)

МРІЯВ СТАТИ ЛІКАРЕМ, ЩОБ ВИЛІКУВАТИ МАМУ

Мар'яна СУСІДКО

У КОЖНОГО СВІЙ ШЛЯХ У МЕДИЦИНУ – В КОГОСЬ ЦЕ ДИТЯЧА МРІЯ, ХТОСЬ ХОЧЕ ПРОДОВЖИТИ ЛІКАРСЬКУ ДИНАСТІЮ, А ХТОСЬ ХОЧЕ СТАТИ ЛІКАРЕМ, ЩОБ ДОПОМАГАТИ ІНШИМ. ЗАВІДУВАЧ РЕНТГЕНРАДІОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЕОНІД ОЛЕКСІЙОВИЧ ШМИРОВ МРІЯВ ВИЛІКУВАТИ МАМУ, А ТОМУ ВСТУПИВ ДО МЕДИЧНОГО ІНСТИТУТУ.

— Під час Другої світової війни маму вивезли на виправні роботи до Німеччини, — розповідає Леонід Олексійович. — Важка праця, сильний стрес далися взнаки і, повернувшись додому, вона часто хворіла. Мені, як дитині, було дуже важко на все це дивитися і я за будь-що хотів її вилікувати.

Гадав, буду добре вчитися, стану лікарем і сам лікуватиму маму. Така собі юнацька наївність.

В університетській лікарні, а колись — обласній, Леонід Шмиров працює з 1979 року. Каже, що за всі ці роки вважає лікарню своїм другим домом.

— Чомусь ніколи не рахував, а виходить, що вже 35 років тут працюю, — каже рентгенолог. — За цей час у мене стільки пацієнтів було! Пригадую, якось приходить у кабінет мама з донькою, вся в сльозах. Розповідає, що щойно проходили ендоскопічне обстеження й з'ясувалося, що в доньки рак стравоходу. Спробував її заспокоїти, мовляв, зараз зробимо рентген і побачимо. Результат шокував: у стравоході просто застрягли шматочки



м'яса й жодних пухлинних процесів немає. Добре, коли все добре закінчується. А коли насправді підтверджується діагноз страшної не-

дуги? Буває до мене в кабінет заходить, здавалося б, квітуча молода людина, а рентген показує, що там саркома... Страшно, коли розумієш, що цій людині залишилися лічені дні...

У лікарні Леонід Олексійович знайшов свою другу половинку. Із дружиною Марією Андріївною він майже сорок років разом.

— Ми познайомилися в ортопедичному відділенні, де Марійка працювала медсестрою, а я проходив практику, — ділиться спогадами лікар. — Вона мені одразу сподобалася. Любив дарувати їй квіти, тепер вона часто жартує, що цим її і «купив». У нас два сини. Молодший Сергій працює лікарем-ортопедом у Зборові. Стати лікарем було його дитячою мрією. Сергію дуже подобалося, коли мати брала його із собою на роботу.

— Леоніде Олексійовичу, яку подію у своєму житті вважаєте найважливішою?

— 24 серпня 1991 року, коли Україну проголосили неза-

лежною. Вважаю, що ця подія кардинально змінила життя українців. Пишаюся тим, що живу на цій Богом даній землі і те, що я — українець!

— Яким, на ваш погляд, повинен бути хороший лікар?

— Хороший лікар передусім повинен бути висококваліфікованим фахівцем і любити людей.

— Чи маєте якесь захоплення?

— Люблю порибалити. Це дуже добре знімає стрес.

— Ваше життєве кредо?

— Коли люди бережуть душі, тоді душі бережуть людей.

— Якщо б вам дали шанс прожити життя заново, що б у ньому змінили?

— Нічого. Просто прожив би його спочатку.

— Коли б вам вдалося виграти мільйон доларів, на що б витратили ці гроші?

— 950 тисяч віддав би на АТО, а решта поділив би між синами.

— Про що мрієте?

— Щоб були щасливі мої рідні.

ЯКЩО У ВАС ХОЛЕСТЕРОЗ ЖОВЧНОГО МІХУРА

Лариса ЛУКАЦЬУК

ЯКОСЬ МОЇЙ ЗНАЙОМІЙ ПОВІДОМИЛИ, ЩО У НЕЇ ХОЛЕСТЕРОЗ ЖОВЧНОГО МІХУРА. НЕДУГА, ЯКА ЗУСТРІЧАЄТЬСЯ НЕ ТАК ВЖЕ Й ЧАСТО, АЛЕ ПРИНОСИТЬ ПАЦІЄНТОВІ ПЕВНИЙ ДИСКОМФОРТ, БІЛЬ У ДІЛЯНЦІ ПРАВОГО ПІДРЕБЕР'Я.

ЯК ПОДОЛАТИ ЦЮ ПРИКРИСТЬ ТА БІЛЬШЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО ЦЮ ХВОРОБУ ВИРІШИЛИ У СПЕЦІАЛІСТА – ЗАВІДУЮЧОЇ ВІДДІЛЕННЯМ КУТОР «ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я» ГАЛИНИ ЗОТ.

Холестероз жовчного міхура — це відкладання жиру у слизовій оболонці жовчного міхура. Захворювання є місцевим проявом порушення холестеринового обміну. Узагалі ж термін «холестероз» був запропонований ще 1926 року, хоча вивчення проблеми інфільтрації ліпідами стінки жовчного міхура розпочалося значно раніше, майже 140 років тому. Перші відомості про цю патологію пов'язані з іменем вченого Рудольфа Вірхова, який 1857 року виявив у слизовій оболонці жовчного міхура зернисті жирові маси, які можна було побачити неозброєним оком. Того ж року була ретельно описана мікро- та макроскопічна картина холестерозу жовчного міхура.

Патогенез холестерозу жовчного міхура пов'язаний з холестериновим обміном у печінці. Гістологічна картина холестерозу жовчного міхура характеризується відкладанням ефірів холестерину переважно в слизовій оболонці жовчного міхура або в м'язовій оболонці, спричиняючи її гіпертрофію, інколи холестероз може локалізуватися у міхуровій протоці, хоledoху, вірсунговій протоці.

За словами Галини Зот, холестероз жовчного міхура може бути дифузним, вогнищевим, поліпозним. Залежно від наявності або відсутності жовчних каменів розрізняють некаменевий та каменевий холестероз. Залежно від клініки виділяють безсимптомний холестероз, диспептичну форму холестерозу, больову форму.

Найчастіше зустрічається безсимптомна або малосимптомна форма, за якої у хворих можуть спостерігатися неприємні відчуття у правому підребер'ї, диспептичні явища, порушення стільця.

Більш виразні клінічні прояви захворювання прикметні для холестерозу жовчного міхура з ураженням його шийки, що порушує евакуацію жовчі з порожнини жовчного міхура й може спричинити больовий синдром.

У недужих з калькульозним холестерозом жовчного міхура клінічна картина нагадує жовчнокам'яну хворобу, а у випадку приєднання інфекції — калькульозний холецистит. У хворих

спостерігається больовий синдром, нудота, можливе блювання, а також підвищення температури тіла. Холестероз жовчного міхура може ускладнитися холециститом, флегмоною жовчного міхура.

Діагностувати це захворювання можна за допомогою УЗД-дослідження, рентгенологічного дослідження та лабораторної діагностики. За цієї недуги будуть зміннені ліпіди сироватки крові, а саме підвищення загального холестерину, тригліцеридів, ліпопротеїдів низької густини, а також зниження концентрації ліпопротеїдів високої щільності. Це призводить до підвищення густини жовчі. Густа жовч важче залишає жовчний міхур і більш тривалий час затримується в просвіті жовчного міхура, внаслідок чого створюються сприятливі умови для інфільтрації стінок жовчного міхура надлишками ефірів холестерину. Лікування спрямоване на нормалізацію обміну речовин, моторно-евакуаторної функції жовчного міхура, порушення інших органів травлення, на покращення функціонального стану печінки.

Аби нормалізувати порушення обміну речовин, варто дотримуватися призначеного лікарем дієтичного харчування. Енергетична цінність раціону, за словами лікаря, повинна відповідати енерговитратам організму. При надлишковій масі тіла в харчуванні слід обмежити вуглеводи та високоенергетичні

продукти. Особливо небезпечними є сучасні продукти швидкого приготування та кондитерські вироби, багаті на легкозасвоювані вуглеводи та жири, що мають добрі смакові якості.

У харчуванні перевагу слід надавати нежирним сортам м'яса, риби, молочним продуктам. Із продуктів, багатих на вуглеводи, найбільш оптимальними є страви з цвітної, білокачанної та інших видів капусти, зеленого горошку, кабачків, баклажанів, перцю, томатів, зелені.

Необхідно обмежити вживання легкозасвоюваних вуглеводів, які при надлишковому надходженні до організму легко перетворюються на жир та є джерелом ендогенного холестерину. Треба забезпечити вживання вітамінів і мінералів, задля систематичного надходження до організму яких рекомендують вживати вітамінно-мінеральні комплекси: селен, вітамін С, хром, цинк.

Для покращення холестеринового обміну в раціоні хворих має бути достатня кількість харчових волокон: овочеві салати та пюре. Для поліпшення функціонального стану печінки слід призначити гепатопротектори рослинного походження та есенціальні фосфоліпіди.

Основою нормалізації функціонального стану інших органів травлення є лікування різних порушень травної системи. Особливу увагу треба приділяти функціональному стану кишківника. Кишкова мікрофлора

має великий вплив на метаболізм жовчних кислот, тому порушення мікробіоцинозу кишківника коригують дієтою й пробіотиками.

Як підтримувати себе в тонусі протягом дня? З чого краще почати день, щоб «увімкнути» організм у роботу?

Якщо ви звикли ранком пити чай, додайте до нього улюблене варення, це і смачно, і корисно. Краще починати ранкові чаювання з відварів, які очищують печінку. У такий спосіб ми звільняємо «руки» печінки та жовчного міхура, щоб вони могли підтримувати наш організм у нормі й стимулювати до активної діяльності протягом дня. Що чистішим буде організм, то меншим буде навантаження на всі органи різних токсинів, які надходять ззовні. Корисні для печінки та жовчного міхура деревий, подорожник, безсмертник, календула. Щоб з напоєм «втягнути» якнайбільше оздоровчих властивостей, зверніть увагу на приготування. Чайну ложку сухої трави (кожної з перерахованих або 2-3 на вибір) залийте 200 мл окропу (1 ст. л. — літром окропу) в чайнику, накрийте кількома рушниками, укутайте ковдрою та залишіть на ніч. 100 мл настою випийте ранком до їди. Приймайте протягом тижня, потім поміняйте трави й надалі пийте. Якщо заварити траву склянкою окропу зранку і настояти лише годину-півтори, вийде легкий розчин, що не такий ефективний.

ГАЛИНА РУСНАК: «ПО ЖИТТЮ ТРЕБА ЙТИ З ПОСМІШКОЮ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

«ЩОБ КОГОСЬ ВИЛКУВАТИ, ПОТРІБНО СПОЧАТКУ ПОСТАВИТИ ПРАВИЛЬНИЙ ДІАГНОЗ. А ЩОБ ЗУМІТИ ПОСТАВИТИ ЙОГО, ТРЕБА ВОЛОДИТИ НЕ ЛИШЕ ОСНОВНИМИ МЕДИЧНИМИ ЗНАННЯМИ, А Й ГЛИБОКОЮ ЗАЦІКАВЛЕНІСТЮ В ЛІКУВАННІ ХВОРОБИ. НЕДОСТАТНЬО БУТИ ЛІКАРЕМ, ПОТРІБНО ЩЕ ВМІТИ ДОПОМАГАТИ», – ПИСАВ БЕРТОЛЬТ БРЕХТ.

ЛІКАР-НЕФРОЛОГ ВІДДІЛЕННЯ ГЕМОДІАЛІЗУ ГАЛИНА ВОЛОДИМИРІВНА РУСНАК УСІХ НЕДУЖИХ У ВІДДІЛЕННІ НАМАГАЄТЬСЯ ПІДБАДЬОРИТИ ДОБРИМ СЛОВОМ, ВИСЛУХАТИ ТА ЗАСПОКОЇТИ. А ЇЇ ЧАРІВНА ПОСМІШКА ЗАРЯДЖАЄ ОСОБЛИВИМ ПОЗИТИВНОМ.

– Галино Володимирівно, чому вирішили стати лікарем?

– Я виросла в сім'ї лікарів. Моя мати – лікар-нефропатолог, працює у першій міській лікарні, батько – кандидат медичних наук, лікар-гастроентеролог у Харкові. Відтак ще з дитячих років вирішила, що коли виросту, обов'язково стану медиком. Мою дитячу мрію розділила й рідна сестра, вона – невропатолог. Тепер у нас справжня лікарська династія. Загалом, лікар, на мій погляд, найблагородніша професія у світі, адже вона рятує людські життя. Батьки аж ніяк не наполягали, щоб ми із сестрою обрали ту ж стежину у житті, що й вони, це був наш усвідомлений вибір. Гадаю, що, зростаючи у сім'ї лікарів, інакше просто бути не може! Десь у восьмиому класі чітко знала, що всту-

патиму лише до Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського. Досі вважаю його зразком для медичних закладів України.

– Упродовж півроку ви проходили курси з підвищення кваліфікації у Харкові, розкажіть детальніше про навчання тут. Чому, власне, обрали нефрологію?

– Тому що вона найближча мені серед усіх галузей медицини й дуже потрібна у наш час. Щодо навчання, то хочу зазначити: саме в Харкові доволі потужна навчальна база з нефрології. Оскільки я працюю у відділенні гемодіалізу, то хотіла вдосконалити власні знання саме у цій галузі. Я багато чого почерпнула для себе. Мені навіть вдалося побувати на операції з трансплантації нирки.

– Який випадок з вашої практики вам найбільше запам'ятався?

– Це трапилося дев'ятого березня. У пацієнта цілковито зупинилося дихання, був відсутній пульс... Нам вдалося його вчасно доправити у палату інтенсивної терапії. На щастя, він вижив й знову повернувся на гемодіаліз. А ця ситуація виникла через те, що хворий не дотримувався та ігнорував наші поради у лікуванні. Причиною ж ускладнення став високий тиск.

– Від чого виникає хронічна ниркова недостатність?

– Хронічна ниркова недостатність – це ускладнення різноманітних захворювань нирок. Найчастіше до неї призводять хронічний гломеруло-

нефрит, інтерстиціальний нефрит, а також усім відома сечокам'яна хвороба. Останніми роками на перший план виходять і такі, як гіпертонія та цукровий діабет, тобто захворювання загального характеру. Пацієнти, які страждають на дисфункцію нирок, скаржаться на підвищену втомлюваність і загальну слабкість, набряк тіла і біль у суглобах, у них спостерігаються сіруватий колір шкіри, шкірні ураження,



прикметний неприємний запах з рота. І це – лише зовнішня частина проявів. При хронічній нирковій недостатності поступово виникає загальна інтоксикація органів і систем, порушуються обмінні процеси, настають зміни в організмі. І процес цей незворотний. Хронічна ниркова недостатність має чотири стадії. Якщо хворий приходить до лікаря в першій, початковій стадії, то, звичайно, лікування перспективне. У цей період дуже важливо не допустити

до прогресування порушення функції нирок. Якщо ж хворі до нас звертаються на пізніх стадіях (у третій та четвертій), звичайно, це зробити дуже важко. В таких випадках прогресування відбувається вже набагато швидше, і такі хворі приходять до термінальної стадії, тобто програмного гемодіалізу або трансплантації, якщо останнє хтось може собі дозволити. Згідно із законом, в Україні дозволяється транс-

плантувати нирку лише від кровного родича, втім, не кожен з близьких може стати донором відповідно до стану свого здоров'я. За кордоном же можна трансплантувати трупну нирку. У них діаліз – підготовка до трансплантації нирки, а в нас це є метод лікування. Якщо б в Україні впровадили такий закон, то більшість наших пацієнтів змогли б суттєво покращити свій рівень життя. Зараз усі вони інваліди першої групи, змушені пожиттєво тричі на тиждень приїжджати до нашого відділення на діаліз. Багато ж пацієнтів живуть в різних селах і містах області і їм, звісно, важко добиратися до Тернополя.

– Що, на ваш погляд, найважливіше у професії лікаря?

– Бути терплячим і вміти заспокоїти. Наші пацієнти – дуже важкі, а тому треба знати, до кого який застосовувати підхід. Завжди вселяти надію на краще, підбадьорювати. Гадаю, без співчуття та вміння співпереживати людям у білих халатах просто нема що робити у цій професії.

– Рецепт вашого гарного настрою.

– Завжди з посмішкою йду по життю, незважаючи на ситуації, які складаються, адже, врешті-решт, усе буде гаразд!

ДО РЕЧІ:

До нирок необхідно ставитися з особливою увагою – не перевантажувати себе шкідливою їжею, не переохолоджувати організм. Цими елементарними правилами можна застрахувати себе від багатьох хвороб. Ось кілька важливих чинників, про які необхідно знати, а також чітко виконувати:

* Суворо контролювати кількість випитої та виділеної рідини. При зменшенні кількості сечі та при появі набряків необхідно терміново звернутися до лікуючого лікаря.

* Постійно стежити за артеріальним тиском.

* Необхідно дотримуватися дієтичних рекомендацій:

– обмежити споживання солі та води;

– обмежити вживання калію та фосфору, в раціоні не повинно бути всіх видів консервів, сухофруктів, смажених овочів, треба зменшити споживання фруктів (окрім яблук і груш);

– отримувати достатню кількість калорій за рахунок споживання жирів і вуглеводів;

– помірно обмежити споживання білків в їжі.

* Потрібно обов'язково бути під наглядом терапевта в поліклініці за місцем проживання, регулярно контролювати дані аналізів крові та сечі.

Пам'ятайте!

Різноколірними клінічними проявами хронічної ниркової недостатності можуть гострий інфаркт міокарда, будь-яке гостре захворювання (в тому числі – грип, пневмонія, хірургічні операції і так далі), а також звичайний нервовий стрес, прийом нефротоксичних медикаментів.

КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ

БЕРИ РУШНИК – СТАВАЙ СТРУНКИМ

ЦЮ НЕВИБАГЛИВУ МЕТОДИКУ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ РОЗРОБИЛИ ЯПОНСЬКІ ФАХІВЦІ МАЙЖЕ 10 РОКІВ ТОМУ. ВОНА ДОЗВОЛЯЄ ПОВЕРНУТИ СТАТУРУ В ПРИРОДНЕ ПОЛОЖЕННЯ ТА ЗМІНИТИ КОНТУРИ ТІЛА, ЗРОБИТИ ТАЛІЮ ТОНШОЮ, А СПИНУ – РІВНИШОЮ.

Цікаво, що книга, в якій детально описується методика,

розійшлася величезним тиражем – 6 мільйонів примірників. Хоча пояснити цю ефективну, проте нескладну практику, можна кількома абзацами.

1. Скручуємо з рушника тугий валик довжиною не менше 40 сантиметрів і товщиною 7-10 сантиметрів. Перев'язуємо його міцною ниткою, щоб не розмотався.

2. Сідаємо на тверду горизонтальну поверхню (м'я-

ке ліжко не годиться, краще на кушетці чи просто на підлозі), кладемо згорнутий валик.

3. Акуратно опускаємося на спину, притримуючи валик руками так, щоб він опинився поперек тіла під поясицею – якраз під пупом. Це важливо.

4. Ноги кладемо на ширину плечей та «клишоного» зводимо стопи разом – так, щоб великі пальці торкалися

одне одного, а п'ятки були на відстані 20-25 сантиметрів одна від одної.

5. Заводимо витягнуті прямі руки за голову, повертаємо їх долонями вниз і з'єднуємо між собою мизинцями. Поза не дуже зручна, якщо вам складно випрямити руки повністю – не страшно, нехай лежать, як виходить. Головне – слідкувати, щоб доторкалися між собою великі пальці ніг і мизинці рук.

6. Лежимо в такому положенні 5 хвилин.

Автори методики, як і її

прихильники, стверджують: якщо все зробити правильно, ваша статура відразу набуватиме природну для неї форму і ви відчуєте, як живіт дивовижним чином «втягується» всередину тіла. Але майте на увазі: цей процес може бути болісним. Якщо вам дуже важко відразу витримати п'ять хвилин, починайте з хвилини-двох, щодня збільшуючи час «відпочинку на валику». Результати стануть помітними десь через місяць.

ХОЧЕШ ОДУЖАТИ? МЕРЦІЙ – У БАРОКАМЕРУ

Лариса ЛУКАЩУК

ВПЕВНЕНА, ЩО БІЛЬШІСТЬ ПАЦІЄНТІВ НАШОЇ ЛІКАРНІ ПРО ТАКИЙ ТЕРМІН, ЯК ГІПЕРБАРИЧНА ОКСИГЕНАЦІЯ Й ДУХОМ НЕ ВІДАЛИ. А ОТ ЯКЩО МОВИТИ «БАРОКАМЕРА», ТО ДЕХТО ВСЕТАКИ ЗДОГАДАЄТЬСЯ, ЩО ЦЕ ТАКЕ. КИСНЕВА ТЕРАПІЯ ДОПОМОГЛА ОДУЖАТИ ТИСЯЧАМ ПАЦІЄНТІВ, АДЖЕ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДДІЛЕННЯ, ДЕ ЗАСТОСОВУЮТЬ ЦЕЙ МЕТОД, З'ЯВИЛОСЯ ЩЕ 1994 РОКУ, А ПЕРША БАРОКАМЕРА Й ТОГО РАНИШЕ.

— Взагалі наша спеціальність вийшла з анестезіології та інтенсивної терапії, — розповідає завідувач відділення гіпербаричної оксигенації Віктор Остапченко. — Спочатку лікували пацієнтів з гострими отруєннями чадним газом. Згодом спектр абсолютних показів значно розширився. Важко навіть перерахувати всі недуги, за яких показаний цей метод. Скажімо, за серцевої патології він ефективний у лікуванні пацієнтів з гострим коронарним синдромом, інфарктом міокарда, стенокардією, аритмією, серцевою недостатністю. Добре зарекомендував себе також в одужанні хворих з облітеруючими захворюваннями судин в перед- і післяопераційному періоді, ранньому відновленню лікуванні після хірургічного усунення тромбоемболії. Трофічні виразки, що виникли внаслідок порушення кровообігу, теж піддаються кисневій терапії. У кого є проблеми зі шлунково-кишковим трактом варто спробувати й лікування у барокамері: йдеться про виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки, постгеморагічний синдром після виразкової кровотечі, динамічну непрохідність, запальні захворювання тонкої та товстої кишки, гострий і хронічний гепатит, цироз, печінкову недостатність, усі форми гострого панкреатиту. А ще багато інших недуг нервової та ендокринної систем, гінекологічні захворювання, навіть повільно консолідує переломи, остеомієліти, остеопорози також долаються у барокамері. Ті, хто потерпає від ран, інфекцій шкіри та підшкірної клітковини, дерматитів, псоріазу, очних захворювань, раптової глухоти, сенсоневральної приглухуватості, пародонтозу, некротичного гінгівіту чи стоматиту, можуть спробувати цей метод. Важко

повірити, але баротерапія чудово зарекомендувала себе навіть й у відновлювальній та пластичній хірургії, особливо коли йдеться про реплантацію відчлених сегментів, пересадку клаптів на живильній ніжці, загоєння тканин після пластичних і косметичних операцій.

КИСЕНЬ ДОЛАЄ НЕДУГИ

Кілька років тому мешканець одного з райцентрів області Василь М. помітив у себе на ногах невеликі плямки. Вони то зникали, то з'являлися знову. Незабаром на місці плям утворилися болючі ранки, які поступово розросталися. Медики, до яких звернувся пацієнт, сказали, що у нього трофічні виразки і з'явилися вони через захворювання вен. Чоловікові зробили операцію з видалення вен, утім, виразки залишилися. Не допомогло й медикаментозне лікування.

Але одного разу зателефонував йому родич і, почувши про таку біду, розповів, що його знайомий лікар міг би допомогти.

— Чесно кажучи, не вірив в це, але з лікарем скотактував і він запросив мене на сеанси кисневої терапії. Спочатку лячно трохи було — довелося лягати у барокамеру, а потім я звик, та й рани поступово почали затягуватися, біль стих. Під час сеансів відчував, нібито якийсь невидимий масажер розправляє мої вени на ногах. Після першого курсу лікування, а це десять сеансів, лікар порекомендував мені пройти закріплюючий курс. Минуло кілька місяців і я відчуваю себе здоровим. Виразки на ногах цілком загоїлися.

— Гіпербарична оксигенація давно відома у світі, — розповідає Віктор Остапченко. — У нашому відділенні обслуговуємо хворих уже майже 30 років. За цей час киснем лікувалися з десяти тисяч осіб з різними захворюваннями. Лікувальні сеанси проходять у сучасних барокамерах за допомогою природного середника — кисню.

Усім відомо, що життя без кисню неможливе. І в природі є певна кількість кисню, яка необхідна для життєдіяльності організму. А от у барокамері створено такі концентрації O_2 , яких у природі взагалі не існує. Кисень подають в апарат під високим тиском. Саме тому він за 40-60 хвилин наповнює організм людини, його тканини, кожну клітину. Звісно, це позитивно впливає на процес

одужання. Збільшуючи поставання кисню до клітини у кільканадцять разів, поліпшуються обмінні процеси, організм ніби самовідновлюється. За спостереженнями лікарів, значно поліпшуються показники крові, зростає імунний статус, зміцнюється судинна система.

ДИВО-БАРОКАМЕРА

Зовні барокамера схожа на літальний апарат, поверх якого невеличке віконце-ілюмінатор. Перш ніж лягти у це «диво», пацієнт повинен підготуватися за усіма правилами безпеки — зняти одяг, прикрившись легким бавовняним рушником, жирні мазеві пов'язки, жінки — помаду та крем.

Зараз у барокамері молода пацієнтка з гінекологічними про-

тод, так би мовити, на повну потужність? — запитує у завідувача Віктора Остапченка.

— Якщо порівняти, скажімо, з минулими роками, то застосування гіпербаричної оксигенації у лікувальному процесі, як це не прикро, йде на спад. Цьогоріч ми провели 600 сеансів, звісно, могли б значно більше. Не знаю, у чому тут річ, але у нинішній медицині медикаментозне лікування, як бачите, прогресує, а альтернативні методи не в пошані і в лікарів, і в пацієнтів. Аби ця ефективна методика допомогла більшій кількості хворих, Віктор Павлович сам пропагує цей вид лікування — ходить у відділення, розповідає про переваги гіпербаричної оксигенації, принцип її дії, ознайомлює пацієнтів. Також й веде добір хворих у стаціонарах університетської лікарні, читає лекції лікарям.

Саме киснева терапія допомагає тим, на кого «пігулка» вже не діє. Та й ефект після лікування киснем тривалий, надійніший. І випадків можна навести чимало. Ось, до прикладу, хворі з важкими черепно-мозковими травмами після лікування у барокамері позбуваються хронічного головного болю. Швидше стають на ноги й пацієнти після серцевих нападів та ішемічних інсультів.

— Практично раз на півроку до нас навідується тепер уже наша постійна клієнтка з розсіяним склерозом, — каже завідувач. — Як відомо, це дуже прикра хвороба. Колишню жінку вели до барокамери попід руки, а після лікування киснем вона обходиться без сторонньої допомоги, навіть на роботу влаштувалася.

Киснева терапія дуже швидко виводить з алкогольних отруєнь, незамінна помічниця вона й при отруєннях різного походження та чадним газом — непритомний пацієнт у барокамері на очах оживає. Також лікар каже, що гарний ефект спостерігали у лікуванні недужих з нефрологічною патологією, тих, у кого стенокардія, кардіоневроз, вегето-судинна дистонія, ревматоїдний артрит, склеродермія. З полегшенням почуваються й хворі з бронхіальною астмою та іншими алергічними недугами, гематологічними проблемами, неврологічною патологією (не-

врастенії, неврози, розсіяний склероз та інше). Корисні сеанси гіпербаричної оксигенації для вагітних, які часто потерпають від токсикозу, а також при гіпоксії плода.

— Люди, — каже Віктор Остапченко, — почувши про барокамеру з різних джерел, почасти й з Інтернету, приходять до нас поліпшити загальний стан організму. Після сеансів кисневої терапії вони розповідають, що «літають, немов на крилах» — поліпшується сон, фізична активність, працездатність, відчуються легкість у всьому тілі. Часто-густо пацієнти й не сподівалися на такий позитивний ефект баротерапії. Пригадую жінку, яка вирішила навести лад на дачі, назбирала купу старого мотлоху й запалила його у діжці, але щоб полум'я краще розгорілося, вирішила влити трохи бензину. Як наслідок — обпекла шию, кінцівки та навіть вушну раковину. Прийшла до нас уже після лікування в опіковому центрі, аби відновити слух. Через кілька сеансів у барокамері, вона й справді стала краще чути, але на диво й рубці, які залишилися після опіків, «розправилися», жінка вже вільно повертала голову у різні боки, зникла скутість у м'язах, її якість життя значно поліпшилася. Приходять до нас хворі й з анаеробною інфекцією, такі випадки також добре лікуються, адже її збудник гине під дією кисню. Нещодавно відвідувала сеанси пацієнтка з анаеробною інфекцією промежини, часто скеровують до нас пацієнтів з урологічного відділення, з ранами, які за кілька сеансів починають гоїтися.

До речі, за кордоном, де вміють стежити за своїм здоров'ям, метод гіпербаричної оксигенотерапії є надзвичайно популярним, щоправда, коштує це задоволення чимало. Ми ж, маючи таку унікальну методику й апаратуру, повинні задуватися бути чи не бути кисневій терапії в арсеналі комплексного лікування?

Протипокази до баротерапії: індивідуальна підвищеність до кисню; клаустрофобія; наявність порожнин в легенях та інших органах; судомні припадки та епілепсія; порушення прохідності євстахієвих труб; ГРВІ; гіпертрофічна хвороба III ст; незупинені кровотечі.

Покази та протипокази до лікування методом ГБО визначає лікар після індивідуального огляду пацієнта та вивчення його історії хвороби. Тривалість курсу лікування призначається індивідуально й коригується залежно від стану пацієнта.

Курс лікування 8-10 сеансів. Тривалість сеансу 45-60 хв.

Адреса відділення гіпербаричної оксигенації Тернопільської університетської лікарні:

м. Тернопіль, вул. Клінічна, 1, хірургічний корпус № 3, 1-й поверх, телефон (0352)27-33-66, завідувач відділення — Віктор Павлович Остапченко (моб.тел. 0671524500).



Віктор ОСТАПЧЕНКО, завідувач відділення гіпербаричної оксигенації

блемами. Спілкуватися з медпрацівниками вона може через спеціальний зв'язок, що розміщений на пульті управління апаратом. Минула година. Медсестра поволі розгерметизовує камеру, відчиняє її й допомагає піднятися хворій, яка слухаючи спокійну музику, трохи дрімала.

— Спочатку було страшно, а потім звикла, — каже дівчина. — Цей метод допомагає мені впоратися з порушеннями менструального циклу — зараз нормалізувалися «місячні», зникли болюві відчуття.

У черзі інший пацієнт. У чоловіка цукровий діабет, до того ж ускладнений порушеннями зору. Каже, що лікування киснем йому допомогло, зараз закріплює результат.

— Дивуюся, чому люди так мало знають про цей метод. На собі його випробувала: і в голові прояснішало, і сили звідкись узялися, стала бадьорішою, — висловлює свою думку пенсіонерка з черги. Найголовніше, що киснева терапія — це природне лікування, а не чергова порція хімії.

«БУТИ ЧИ НЕ БУТИ?»

— ОДВІЧНЕ ЗАПИТАННЯ»

— Чи використовують цей ме-

ЖІНКА, ЯКА СТВОРЮЄ ЗАТИШОК

**Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)**

19 жовтня свій ювілей відзначає сестра-господиня ревматологічного відділення Марія Михайлівна Марчук. Тут вона працює вже сім років. Каже, стежить за чистотою й порядком, щоб хворим було комфортно перебувати у відділенні. Прагне створювати їм домашній затишок.

Марія Михайлівна закінчила комерційний технікум за спеціалізацією «технолог з приготування їжі».

— Після отримання диплома, деякий час працювала на кухні у ресторані, однак, коли пішла в декретну відпустку, вирішила

на цю роботу більше не повертатися, — твердить Марія Михайлівна. — Моя сусідка працювала в університетській лікарні, коли дізналася, що є вакантне місце сестри-господині у ревматологічному відділенні, запропонувала мені спробувати. Два тижні стажувалася, а відтак мене прийняли на роботу.

Поцікавилася у Марії Михайлівни, що вона відчуває напередодні свого ювілею.

— Навіть не здається, — відповідає. — Напередодні свого двадцятиріччя доля мені подарувала сина



Сергійка, нещодавно святкували його день народження. А від цього свята я чекаю вітань і теплих слів від своїх рідних, близьких і друзів. Найособливіше день народження, здається, було тоді, коли мені виповнилося 15. Мама працювала в нашому селі у кафе, накрила там святковий стіл і дозволила запросити друзів. Мене тоді вперше відпустили на дискотеку (посміхається — авт.) Нині ж до дня народження ставлюся доволі спокійно. Для мене основне, щоб поруч були мій чоловік і синочок. А побажала б собі цього дня міцного здоров'я. Працюючи в лікарні, особливо гостро розумієш його цінність. А коли буде здоров'я, все решта додасться!

Колеги щиро вітають ювілярку такими рядками-побаженнями:

Ваш ювілей — щаслива дата.

І сумніватись тут не слід.

Нехай сьогодні наші

привітання

У серці Вашою залишать

добрий слід.

Отож прийміть найкращі

привітання

Здоров'я, щастя та багато літ.

Всю доброту, яка існує в світі,

Всю радість, що живе серед

людей,

Найкращі всі, що до впадоби

квіти

Даруєм Вам у цей святковий

день.

Нехай Господь завжди

у поміч буде,

А Мати Божа береже від зла.

Бажаєм Вам здоров'я, щастя й

сили,

Радості земної і тепла.

ДІЄТОЛОГІЯ

МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ В ХАРЧУВАННІ

Лілія ЛУКАШ

СКЛАДНО ПЕРЕОЦІНИТИ РОЛЬ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН ДЛЯ ВСІХ ЖИВІХ ІСТОТ НА ЗЕМЛІ. ЗОКРЕМА, ДЛЯ НАЛЕЖНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ НАЯВНІСТЬ ДЕЯКИХ МАКРО- ТА МІКРОЕЛЕМЕНТІВ У НЬОМУ ПРОСТО ВКРАЙ ПОТРІБНА. ЗА ЇХ НЕСТАЧІ НЕ МОЖЛИВІ НОРМАЛЬНІ КРОВОТВОРЕННЯ ТА ІНШІ ВНУТРІШНЬОКЛІТИННІ ПРОЦЕСИ.

— В організмі людини є майже всі елементи, які представлені в природі, — розповідає лікар-дієтолог Тернопільської університетської лікарні Лідія Негода. — Так з 92 відомих хімічних елементів в організмі знайдено 81. Залежно від концентрації в організмі елементи умовно поділяють на макроелементи: кальцій, магній, натрій, калій, сірка, хлор, залізо, фосфор; мікроелементи: йод, селен, алюміній, бром, кремній, кобальт, марганець; ультрамікроелементи: срібло, золото, свинець, ртуть та інші.

Мікроелементи виконують свою біологічну функцію при поєднанні з білками, ферментами, гормонами, вітамінами. Для необхідного забезпечення організму мікроелементами деякі органи й тканини утворюють депо мікроелементів. Найбільша кількість мінеральних речовин депонується в печінці, м'язах, ендокринних органах. А от дефіцит мікроелементів в організмі найчастіше виникає при: незбалансованому харчуванні, вегетаріанській дієті, голодуванні, захворюваннях органів травлення, особливо

тонкої кишки, дефіциті вітамінів.

МІДЬ ОМОЛОДЖУЄ ШКІРУ

Мідь відіграє дуже важливу роль для кровоносних судин. Вона надає їм правильної форми, еластичності та міцності. Нестача міді може бути причиною частих переломів, адже вона є важливою складовою білкового каркаса кісток. Також мідь підсилює синтез колагену, а цей білок робить шкіру гарною та пружною. Добова потреба в міді — 2 мг. Дефіцит цієї речовини негативно позначається на всмоктуванні заліза, кровотворенні, стані сполучної тканини, посилює схильність до бронхіальної астми, алергодерматозів, кардіопатії, вітіліго тощо. Хронічний дефіцит міді призводить до розвитку аневризми, варикозного розширення вен, передчасного посивіння, утворення зморшок. Проте якщо нормальна кількість міді допомагає боротися з вільними радикалами, то підвищений вміст перетворює саму її на вільний радикал, який починає руйнувати клітини. Крім того, можуть розвиватися атеросклероз і пухлини. Основну частину добової потреби міді людина отримує з їжі, решта з води та через шкіру. Існує досить багато продуктів, що містять мідь: яєчний жовток, молоко, житній хліб, м'ясні субпродукти, крупи (особливо вівсяні, пшоняні та гречані), овочі, бобові, продукти моря (кальмари, креветки), горіхи, гриби, шоколад, шпинат, журавлина, полуниця та ін.

МИШ'ЯК ПОЛІПШУЄ КРОВОТВОРЕННЯ

Незважаючи на всі харак-

теристики миш'яку як отрути, він, безумовно, потрібен нашому організму. У концентраціях, безпечних для здоров'я, миш'як не лише нешкідливий, а й корисний. Він поліпшує кровотворення, засвоєння азоту, перешкоджає втраті фосфору організмом і регулює фосфорний обмін, знижує окисні процеси, бере участь у ферментативних реакціях. За різними даними, добова потреба в миш'яку невелика й становить лише 50-100 мкг. За нестачі цієї речовини спостерігається погіршення росту й розвитку організму. Вчені вважають, що деякі форми алергії можуть бути зумовлені дефіцитом миш'яку. Загалом тієї кількості миш'яку, яка міститься в рослинах, достатньо для людини й спеціально вживати більше продуктів з великою його концентрацією аж ніяк не потрібно й навіть небезпечно. Найбагатшими на цей хімічний елемент вважають молюски, морську рибу та креветки. Однак дуже важливо знати, що не варто зловживати морськими продуктами, як-от креветками, омарами, лангустами, іншими, інакше можна отримати підвищену кількість отрути.

ВАНАДІЙ УПОВІЛЬНЮЄ СТАРІННЯ

Хоча ванадій найчастіше не зазначений у загальновідомому списку потрібних для здоров'я речовин, але саме його вміст має важливе значення для належної роботи серця, м'язів, шлунка, судин та нервової системи. Крім того, ванадій допомагає розвиватися кісткам, зубам, сприяє належній регуляції вуглеводів, відіграє важливу роль у

підвищенні захисних функцій організму: стимулює рух фагоцитів — клітин, що поглинають хвороботворні мікроби й підвищують несприйнятливості до інфекцій. Також біохімічні дослідження довели, що в поєднанні з іншими мінеральними речовинами ванадій уповільнює процес старіння. Організм здорової дорослої людини містить у собі крихітну дозу цієї речовини — лише 0,1 мг. Велика його кількість надзвичайно токсична й може зумовити підвищену стомлюваність. Ванадій у мікродозах міститься в таких продуктах, як злаки, фрукти, вино, пиво, гречані крупи, соя, маслини, горох, арахіс, морква, часник, чорний перець, насіння кропу, гриби та молюски. Також хорошими дієтичними джерелами цієї речовини є куряче м'ясо та морські гребінці.

КАЛІЙ НОРМАЛІЗУЄ ОБМІН РЕЧОВИН

Ця мінеральна речовина потрібна для нормального функціонування всіх м'язів, особливо серцевого. Калій є найважливішим компонентом внутрішньоклітинної рідини. В організмі людини він відповідає за синтез білків і глікогену, підтримує кислотно-лужну рівновагу та водний баланс у клітинах і тканинах, нормалізує обмін речовин. Достатня кількість калію в людському організмі — це запорука гарного самопочуття й високої працездатності. Нестача його може призвести до таких серйозних проблем, як захворювання нирок і надниркових залоз, набряків, м'язової дистрофії, порушень у роботі серця, нервового виснаження, появи на слизових оболонках ви-

разок. Добова потреба організму в калію становить 2-3 мг. Основні харчові джерела: картопля (500 г її забезпечують добову потребу), курага, родзинки, чорнослив, бобові культури, вівсяні крупи, житній хліб, морква, капуста, буряки, яблука, виноград, усі цитрусові, банани, ківі, молоко, яловичина, риба.

КРЕМНЕЗЕМ ЗАПОБІГАЄ МЕТЕОЗАЛАЗНОСТІ

Уміст кремнезему в крові вкрай незначний. Але коли він зменшується, людина починає «відчувати погоду», погіршується психічний стан, волосся стає тонким і ламким, шкіра втрачає еластичність. З віком вміст цього мікроелемента в організмі зменшується. Ламкість кісток у літньому віці пояснюється дефіцитом не лише кальцію, а й кремнезему. До того ж кришталік ока містить у 25 разів більше кремнезему, ніж очний м'яз, і гомеопати вважають, що один з видів катаракти лікується саме цією речовиною. Дистрофія, епілепсія, ревматизм, ожиріння, атеросклероз — ось перелік хвороб, з якими нині успішно може впоратися кремнезем. На відміну від заліза й кальцію, кремнезем легко засвоює організм, навіть у літньому віці. Основні харчові джерела: селера, огірки, листя кульбаби, цибуля-порей, молоко, редиска, насіння соняшнику, помідори, ріпа. Тепер зрозуміло, як важливо дбати про те, щоб організм не відчував нестачі в жодній з перелічених мінеральних речовин. Для цього ж слід не лише споживати їх у потрібній кількості, а й піклуватися, аби вони добре засвоювалися.

ДО ВІДОМА

ШАНОВНІ ЛІКАРІ Й МЕДСЕСТРИ, ПАЦІЄНТИ, УСІ, ХТО ЦІКАВИТЬСЯ МЕДИЦИНОЮ! НАГАДУЄМО ВАМ, ЩО ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» НА 2015 РІК.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ



ВАША ГАЗЕТА!

Засновниками газети «Медична академія» є Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського та департамент охорони здоров'я облдержадміністрації.

рах. Видання широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів області, фельдшерсько-акушерських пунктів, знайомить з новинками в медицині, розповідає про медиків Тернопілля.

й остеронь громадсько-політичного життя, торкається також проблем національно-патріотичного, релігійного виховання. На сторінках газети завжди багато цікавої та корисної інформації. Друкує вона й сканворди.

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»: на один місяць – 12 грн 56 коп; на три місяці – 37 грн 68 коп; на півроку – 75 грн 36 коп; на рік – 150 грн 72 коп.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

ІНДЕКС 23292

«МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» – ВАША ГАЗЕТА ОСЬ УЖЕ 17 РОКІВ!

СМАЧНОГО!

КАПУСТА ПО-КОРЕЙСЬКИ НА ЗИМУ

3 кг білокачанної капусти, 400 г яблук, 200 г моркви, 700 г грибів, 120 г солі, корейські спеції за смаком.

Капусту нашаткуйте, яблука поріжте часточками. Моркву натріть на тертці для приготування моркви по-корейськи. У посуді для засолювання змішайте овочі, спеції та сіль. Утрамбуйте суміш і поставте під гніт у прохолодне місце.

І НАОСТАНОК...

ГІРКА І СОЛОДКА ПРАВДА ПРО ЧАЙ

Кілька горняток чаю на день – корисні для нашого здоров'я. Листя чаю містять антиоксиданти, які захищають організм від пошкоджень на клітинному рівні.

буде якнайкориснішим для здоров'я, але в Азії прийнято випивати не менше трьох горняток на день. Різниця між трьома основними сортами чаю – зелений, чорний та улун (чорний китайський чай) – у процесі їх виготовлення.

здатне захистити від серцевих захворювань і таких факторів ризику, як ожиріння, гіпертонія, високий рівень холестерину. Також існують певні докази, що зелений чай допомагає контролювати рівень глюкози в крові.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 18 (110), 2014 р.

- 1. Вересень. 2. Світло. 3. Крушельницька. 4. Світоч. 5. Норка. 6. Таксі. 7. Сквер. 8. Акт. 9. Епік. 10. Ви. 11. Че. 12. Псел. 13. Лазур. 14. Нора. 15. Зір. 16. Мікро. 17. «Ока». 18. Скат. 19. Фараон. 20. Мозок. 21. Тиф. 22. Арнаутка. 23. Дар. 24. Оз. 25. Дах. 26. Ара. 27. Махно. 28. Гну. 29. Українка. 30. Яворів. 31. Гак. 32. Іф. 33. Ан. 34. Якір. 35. ТТ. 36. Фа. 37. Балатон. 38. Ом. 39. Ані. 40. Як. 41. Аякси. 42. Леонід. 43. Вокал. 44. Крило. 45. Лото. 46. Ян. 47. Яр. 48. Ра. 49. Онтаріо. 50. Ні. 51. Клір. 52. Народ. 53. Ротару. 54. Іван. 55. Ігор. 56. Го. 57. Пі. 58. Іво. 59. Ар. 60. Рак. 61. Піонер. 62. Ас.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

Scrabble grid with numbers 1-61 and various clues. Includes images of a man and a woman.