

СТОП.

2

### СТАТИСТИК З ЛІРИЧНОЮ ДУШЕЮ



Тетяна Кремпович – медичний статистик лікарні. «Мені подобається та справа, якою займаюся, – каже. – Дехто

вважає, що вона – дещо нудна: все цифри й цифри. Але я задоволена своєю роботою, мені подобається працювати у колективі, де поважають думку інших, де уміють зрозуміти та допомогти».

СТОП.

3

### НАТАЛІЯ ГРИМАЛЮК: «АКТИВНИЙ РУХ – БАЛЬЗАМ ДЛЯ СУГЛОБІВ»



Чи є у сучасної медицини можливість допомогти недужим на остеоартроз? Хто у групі ризику і яку небезпеку таїть це захворювання? Відповісти на ці запитання попросили лікаря-ревматолога, доцента Наталію Грималюк.

СТОП.

5

### ПОГАСИ ВОГОНЬ НА УСТАХ

У перекладі з грецької herpe означає «позуучий».

Ця назва чи не найкраще відтворює характер доволі розповсюдженого вірусу – герпесу. В народі ж прикметні виразки на губах називають «вогниками». Найчастіше вони з'являються зимової пори, коли в людини, як правило, дещо знижений імунітет.



СТОП.

6

### НАСТРІЙ МЕДСЕСТРИ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ

Марія Винницька вже третій десяток літ розміняла на ниві медсестринства. «Важливо, щоб медсестра

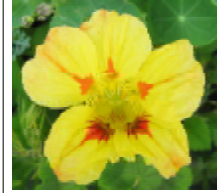


була доброю, – дає поради Марія Миронівна доньці. – У медицині людина без душі працювати не може, адже хворі це одразу помічають».

СТОП.

9

### КРАСОЛЯ ВЕЛИКА: КВІТИ КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я



Це – цінна декоративна, лікарська та харчова рослина. Вона містить багато важливих біологічно активних речовин, знайшла застосування у народній медицині в Україні, інших країнах світу як протизапальний, антимікробний, вітамінний, заспокійливий, протизастудний та протисклеротичний засіб.

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№3 (71) 9 ЛЮТОГО 2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

## АНОНС

## КРЕДО: ЩОБ ЗБАГНУТИ ЛЮДИНУ, ПОТРІБНО ПОСТАВИТИ СЕБЕ НА ЇЇ МІСЦЕ



Володимир САМІДА віддав медицині 30 років свого життя. Він пройшов, як мовиться, всі сходинки кар'єрного зростання: працював фельдшером, завідувачем ФАПу, хірургічного відділення, командиром військового шпиталю. Нині Володимир Михайлович обіймає посаду завідувача приймального відділення університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 4

## НАША ПОШТА

### ДЯКУЮ ЗА МИЛОСЕРДЯ

Ганна КОСТРИБА,  
с. Сокілець Буцацького району

Усе розпочалося торішнього травня, хоча біль у серці ще й раніше турбував мене. Втім, минулорічної весни він значно посилювався. Рідні викликали «швидку», яка й довправила мене до лікарні у Золотому Потоці. Отримавши медичну допомогу, трохи полегшало. Відтак повернулася додому з надією на те, що вже ніколи не повернуся до лікарняної палати. Та сталося не так, як гадалося. Серце не раз давало про себе чути, нагадуючи легким болем з лівого боку. Цьогорічного січня мені стало вкрай погано. Я була не межі між життям і смертю. Але Господь

ня ласка й професійність лікарів повернули мене до життя.

Через газету «Університетська лікарня» висловлюю щирю вдячність лікарів блоку інтенсивної терапії університетської лікарні Володимирові Садлю, який шість днів боровся за моє життя. Велике спасибі медсестрам і молодшому медперсоналу блоку інтенсивної терапії, які весь цей час були поруч і допомагали мені одужувати. Висловлюю щирю вдячність лікарю кардіологічного відділення Олені Прокопович, яка прийняла мене під свою опіку, коли перевели з палати інтенсивної терапії. Водночас мовлю спасибі усьому медсестрам і молодшим медсестрам «кардіології» за їхню турботу, професійність, чуйність та уважність. Нехай усіх вас, мої рятівники, оберігає Господь!

### ХОРОШІ ФАХІВЦІ ТА УВАЖНІ ЛЮДИ

Володимир КУЗИК,  
с. Вовківці Борщівського району

Шановна редакціє газети «Університетська лікарня»! Дозвольте на шпальтах вашого видання висловити вдячність колективу нефрологічного відділення. Уже впродовж восьми років я проходжу тут лікування. Ці люди стали для мене другою сім'єю. Їхнє тепле ставлення та увага додають мені сили й уселяють оптимізм на видужання. Передусім висловлюю вдячність лікарів Олені Степанівні Мар-

тинюк. Вона – не лише висококласний спеціаліст, а й добра, порядна та чуйна людина. Засилаю вітання та щирю вдячність усьому колективу нефрологічного відділення, яке очолює мудрий і талановитий лікар Галина Богданівна Симко. Не можу обійти увагою також медсестринський персонал і старшу медсестру Надію Петрівну Шевчук. Їхня праця заслуговує великої вдячності. Щиро всім дякую за ваш професіоналізм та милосердя. Нехай Господь дає вам і вашим рідним здоров'я та усьлякі гаразди!

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
О. БОЙКО,  
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  
держмедуніверситеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

ПЕРСОНАЛІЇ

РАКУРС

# СТАТИСТИК З ЛІРИЧНОЮ ДУШЕЮ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЩО, ЗДАВАЛОСЯ Б, МОЖЕ БУТИ СПІЛЬНОГО МІЖ МАТЕМАТИКОМ І ЛІРИКОМ? НА ПЕРШИЙ ПОГЛЯД – НІЧОГО. АЛЕ ЗГАДАЙМО ЕРАТОСФЕНА – ДАВНЬОГРЕЦЬКОГО ВЧЕНОГО ТА ПИСЬМЕННИКА, ЯКИЙ ЗАЙМАВСЯ ФІЛОЛОГІЄЮ, ФІЛОСОФІЄЮ, ХРОНОЛОГІЄЮ, МАТЕМАТИКОЮ, АСТРОНОМІЄЮ, ГЕОДЕЗІЄЮ, ГЕОГРАФІЄЮ, САМ ПИСАВ ВІРШІ Й МУЗИКУ. І ТАКИХ ПРИКЛАДІВ, ВПЕВНЕНА, БАГАТО, КОЛИ ЛЮДИ, ЧИЯ ПРОФЕСІЯ ПОВ'ЯЗАНА З ТЕХНІЧНИМИ НАУКАМИ, ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ МУЗИКОЮ ТА ПОЕЗІЄЮ. СЕРЕД НИХ І ТЕТЯНА КРЕМПОВИЧ – МЕДИЧНИЙ СТАТИСТИК УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.**

– Тетяно, як сталося, що, маючи ліричну душу, обрали фах статиста?

– Мабуть, радше це мене професія обрала. Адже за спеціальністю я – медична сестра. Скажу навіть більше, для мене це не лише звичайний фах, а мрія, яку плекала зі шкільних років. Ще у 7 класі прийняла рішення, що у майбутньому стану медиком.

– Чим найбільше захопила вас медицина?

– Медицина у мене завжди асоціювалася з милосердям. З раннього дитинства мене навчали, що допомагати людям – надзвичайно шляхетна справа. Професія ж медика – найгуманніша, адже покликана стояти на сторожі людського життя. Саме медики дарують здоров'я людям, рятують від найрізноманітніших хвороб. Тому образ медика в моїй уяві пов'язаний з надією і захистом.

– Отже, після закінчення школи ви вступили...

– На факультет медсестринства тодішньої Тернопільської державної медичної академії імені І.Я. Горбачевського. Навчалася добре, у медицині щоразу відкривала для себе щось нове. Водночас розуміла, що, освоївши теоретичні знання, справжньою медсестрою не станеш. У нашій роботі важливі практичні вміння. У цьому ще раз переконалася, коли проходи-

ла виробничу практику в тоді ще Тернопільській обласній лікарні.

– Які відчуття переживали вас, коли вперше одягнули білий халат медсестри?

– Практику проходила в ендокринологічному та ортопедичному відділеннях. Найбільше запам'яталися лікарняні коридори. Тоді, пригадую, вони були такі великі-великі. Ще кинулися у вічі багато людей у білих халатах. До того під час навчання не раз відвідувала медичні заклади, тож, здавалося б, це не мало мене здивувати. Втім, у перший день практики все було незвично. Зізнаюся, трохи лячно було робити перші ін'єкції, але, дякувати Богу, медсестри підказували, та й пацієнти з розумінням ставилися, заспокоювали. Словом, медсестринська справа мені припала до душі.

– Ви обрали інше місце праці.

– Як мовиться, шляхи Господні – незвідані. Не завжди у житті стається так, як цього бажаємо. Хоча, з іншого боку, все є так, як має бути. Більше того, вважаю, що все, що стається, – то на краще. Так і в моєму житті. Після закінчення медичної академії мені запропонували працевлаштуватися у відділенні статистики та методичної роботи обласної лікарні. З того часу минуло вже одинадцять років. Жодного разу не пошкодувала про те, що не працюю медичною сестрою. І не тому, що розлюбила цю професію. Аж ні. Просто мені подобається та справа, якою займаюся нині. Дехто вважає, що вона – дещо нудна: все цифри й цифри. Але я задоволена своєю роботою, мені подобається працювати у колективі, де поважають думку інших, де уміють зрозуміти та допомогти. Щодня йду на роботу з радістю. Дякую за це своїм колегам та завідувачій Наталі Сергіївні Гірчиці.

– Кожна професія вимагає свого. Що головне у роботі статистика?

– Найперше, статистик повинен бути уважним і відповідальним. І звісно, роботу потрібно робити із задоволен-

ням та з любов'ю. Скажете: надто банально і про це всім уже відомо? Так, Америки я не відкрила, але це аксіома. І цим усе сказано.

– Тетяно, Ви – медик за фахом, статистик – за професією і... лірик – душею.

– Так, у мене, як і, мабуть, у кожної жінки – лірична душа. З дитинства захоплювалася поезією. Перші поетичні твори присвячувала матері, оспівувала у віршах кохання, природу. Вірші легко виплескуються з моєї душі назовні – передають болі, думки й переживання. Статистика і лірика йдуть у моєму житті поруч.

– Вочевидь, вашої любові достатньо і для роботи, і для лірики, і для сім'ї?



– Звісно, це все – основа мого життя, а сім'я, крім усього, як мовиться, – моя міцна фортеця. Своє серце й душу віддаю найдорожчим у житті людям: чоловікові та двом синовкам. Вони – моя радість, моя любов, підтримка й зміст мого життя.

– Чим іще захоплюєтесь, крім поезії?

– Природа – моя віддушшина. Бувало, вийду до річки Серет біля рідного села Петриків Тернопільського району й вдихаю на повні груди життєдайну енергію води та сонця. Наодинці з природою відпочиваю духовно й тілесно.

– Яка пора року вам найбільше до вподоби?

– Однаково люблю весну, літо та осінь. Але найбільше – зиму. Почасти з дітьми з'їжджаємо на санках з гірки. О, скільки задоволення тоді отримую! Люблю зиму за її

снігові покривала, за срібну паморозь на деревах, за сніжинки, які лагідно торкаються моїх рук. А ще люблю зиму за те, що в цій порі я побачила цей прекрасний світ. То ж як, скажіть, її не любити?!

– Тетяно, вітаємо вас із днем народження! Нехай ваше життя буде сповнене лише прекрасних миттєвостей. Дякую вам за інтерв'ю! Хай щастить! І водночас пропонуємо нашим читачам ваші вірші.

**Я МРІЮ ЗУПИНИТИ ЧАС**

Я мрію зупинити час,  
Щоб вічним було  
світло сонця,  
Щоб юність  
не лишала нас,  
Щоб повернулась в кожне  
серце.

Я хочу, щоб весна буяла,  
Щоб подих неба ніколи  
не згас,  
Щоб юність нас  
не покидала,  
Я мрію зупинити час.

Я хочу, щоб серця кохали,  
Щоб ніжності  
не було меж.  
Я мрію, щоб любов  
палала  
Вогнем небачених пожеж.

Хай вічним стане все  
чудове,  
Відбудеться хай диво  
див –  
Зупиняться хай думка,  
мова,  
І я зупинюсь разом з тим.

Хай серце гріє вічний  
промінь,  
Хай доля усміхнеться нам,  
Я мрію слухати ті дзвони,  
Що супроводжують  
моє життя.

**ЗАЧАРОВАНИЙ СВІТ**

Зачарований світ...  
Я живу і радію,  
Тепле сонце і цвіт,  
Кожен день – це надія.

Промінь пестить мене,  
Я щаслива, я мрію,  
Кожен раз щось нове,  
Кожна мить – це подія.

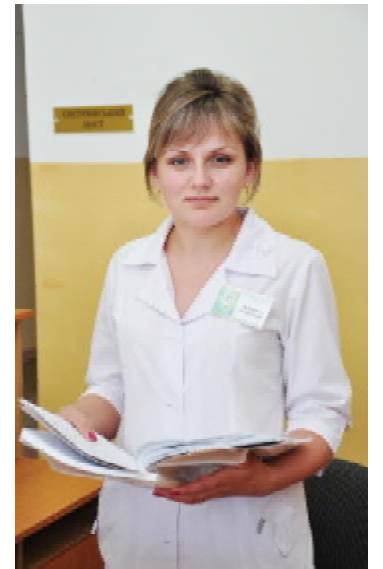
Час невпинно летить,  
В думці слід залишає,  
Серце моє тремтить  
І душа завмирає.

Небо синє, сонце, літо,  
Радість, щастя, квіти.  
О, як прекрасно жити  
У зачарованому світі.



Оксана ХОМА, молодша медсестра отоларингологічного відділення (вгорі);  
Оксана АНДРЕЙКО, палатна медсестра пульмонологічного відділення (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

**МОБІЛЬНИК – СИЛЬНИЙ АЛЕРГЕН**

Мобільний телефон є не лише переносником зарази, але й сильним алергеном. Він може стати причиною виникнення висипу, свербіжу та почервоніння на шкірі обличчя й рук. Подібну реакцію спостерігають у людей з алергією на метали. Такого висновку дійшла професор Луз Фонасьє. Вона – автор і керівник дослідження, за результатами якого встановили, що телефон здатний викликати алергію. За словами Луз Фонасьє, у деяких телефонах міститься кобальт і нікель, що цілком безпечно для людей, які не страждають від алергії, але небезпечно для алергетиків.

Автор дослідження рекомендує особам з алергією на метали, при використанні таких моделей телефонів, користуватися навушниками і чохлами.



# НАТАЛІЯ ГРИМАЛЮК: «АКТИВНИЙ РУХ – БАЛЬЗАМ ДЛЯ СУГЛОБІВ»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЛІКАРІ НАЗИВАЮТЬ ЦЮ ХВОРОБУ ІНОДІ ЩЕ «СИНДРОМОМ ЗІРЖАВЛИХ СУГЛОБІВ». ОСТЕОАРТРОЗ – ОДНЕ З НАЙПОШИРЕНІШИХ І НАЙДАВНІШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, АЛЕ ЯКЩО У ДАВНИНУ ЙОГО ВВАЖАЛИ СУПУТНИКОМ ОСІБ ПОВАЖНОГО ВІКУ, ТО В НИНІШНЬОМУ СУСПІЛЬСТВІ ВІД ЦІЄЇ НЕДУГИ ПОТЕРПАЮТЬ ЛЮДИ У РОЗКВІТІ СИЛ.**

Чи є у сучасної медицини можливість допомогти недужим на остеоартроз? Хто у групі ризику і яку небезпеку таїть це захворювання? Відповіді на ці запитання попросила лікаря-ревматолога, доцента кафедри внутрішньої медицини № 3 Тернопільського медичного університету ім. І. Я. Горбачевського Наталію ГРИМАЛЮК.

– Наталіє Василівно, вам, напевно, не раз доводилося чути, коли пацієнти пояснюють, що їх непокоїть, вживають терміни «відкладення солей», «артроз», «скаржаться на хрускіт і біль у суглобах. Що ж насправді відбувається в суглобах?

– Остеоартроз – хронічне захворювання, при якому ушкоджуються суглоби. Першим руйнується хрящ, відтак – прилягаюча до нього кістка, спостерігаються вторинні зміни у вигляді кісткових розростань (остеофітів), які й справді в народі називають «відкладанням солей». Дебютує захворювання у 35-40 років, а серед тих, кому за шістьдесят, ознаки недуги зустрічаються майже в 90 відсотків людей. Артроз виникає у чоловіків і жінок однаково часто, за винятком артрозу суглобів кистей, який удесятеро частіше зустрічається в жінок. Це означає, що в більшості з нас є шанси захворіти на остеоартроз. Найчастіше недуга вражає колінні, плечові, кульшові суглоби, саме вони несуть велике фізичне навантаження впродовж життя. Це дуже підступна хвороба, яка на початкових стадіях жодними симптомами не повідомляє про небезпеку, бо хрящова тканина не має судин і нервів. Перші больові сигнали надходять, коли недуга виходить за межі хряща, тобто процес поширюється й на кістку.

– Як же механізм розвитку остеоартрозу?

– Варто зауважити, що у 50 відсотків хворих хрящ має генетичну неповноцінність. Фізичне навантаження лише запускає незворотні зміни в ньому. Скажімо, у бабусі був викривлений великий палець

на стопі, тож у доньки й внучки сформується такий самий палець. З кожним новим поколінням хвороба починається на кілька років раніше і в такий спосіб «молодіє». Не останню роль у розвитку недуги відіграє ще й спосіб життя. Дівчата з дуже раннього віку починають носити взуття на підборах (відповідно, не аналізуючи свої генетичні задатки). При такому положенні ноги маса тіла переважно припадає на пальці – хрящ перевантажується й поступово розвивається хвороба.

Непоодинокі випадки, коли хвороба розвивається під впливом зовнішніх причин: травм – не лише переломів, а й вивихів, підвивихів, постійних фізичних перевантажень, особливо пов'язаних з підняттям тягарів, ендокринних розладів – цукрового діабету, порушень функції щитоподібної залози, клімактеричного періоду. Взагалі хрящ особливо чутливий до зменшення в організмі жіночих статевих гормонів. Щойно настає клімакс, у багатьох жінок починають боліти суглоби.

Небезпеку також становлять вроджені порушення будови суглобів, судинні розлади (атеросклероз), надлишкова маса тіла. Про останній чинник варто сказати окремо. Спробуйте кілька годин, днів, років поносити відро з водою. Це стане експериментальною моделлю остеоартрозу. А в багатьох людей надмірна вага значно більше, ніж важить відро води. Вважаю, що найпромовистішим прикладом для пацієнта найперше повинен бути лікар – його зовнішній вигляд і спосіб життя. Рухова активність – частинка й мого доволі напруженого графіку життя, але навіть з народженням онука, я не полишаю кататися на ковзанах та займатися тривалими пішими прогулянками.

– Цікаво дізнатися про клінічні прояви остеоартрозу, тобто, що відчуває хворий на цю недугу?

– Найперша ознака остеоартрозу – біль, який посилюється під впливом навантаження, в другій половині дня. Може мати характер «стартового» болю: після сидіння хворому важко встати і зробити перші кілька кроків, а далі больові відчуття стихають. Біль може виникати при ходьбі сходами донизу. Наступний прояв недуги – блокада або заклинювання суглоба. При ходьбі людина відчуває різкий біль, складається враження, що далі йти не зможе. Але в спокої больо-

ві відчуття минають і хворий продовжує рухатися. Ще один прояв – хрускіт при рухах.

– Чи можна якось запобігти цьому захворюванню і якщо воно вже виникло, то полегшити страждання недужого?

– Якщо на вік, ендокринні, вроджені порушення вплинути ми не маємо змоги, то на інші причини цілком можливо. Лікар ставить за мету зменшити біль, поліпшити функцію суглоба, запобігти подальшому руйнуванню хряща. Дуже важливо також навчити хворого фізичних вправ, які підтримують функцію суглобів.

На перше місце в профілактиці та лікуванні недуги я поставлю правильний спосіб життя, фізичні вправи та лікувальну фізкультуру. Мій особистий

досвід і досвід моїх колег показує, що хворий очікує від лікаря насамперед призначення медикаментів. Коли ж лікар наголошує на важливості фізичних вправ і зниженні маси тіла, не всі пацієнти вірять у це, дехто навіть розчаровується.

Гіподинамія (знижена фізична активність) внаслідок болю при остеоартрозі призводить до зменшення об'єму м'язів, розташованих навколо суглоба, що спричиняє його дестабілізацію. Фізичні вправи необхідні для збільшення м'язової сили та витривалості. Вони поліпшують гнучкість і рухи в суглобі, знижують масу тіла, яка є чинником ризику захворювання. Найбільш корисним є плавання (при плаванні суглоби працюють без статичного навантаження на них), дозована ходьба, комплекс вправ у лежачому положенні. Ходити сходами (особливо донизу) не бажано.

Важливе місце в лікуванні від остеоартрозу займає використання механічних засобів: особливі устілки при плоскостопості та особливе взуття при вкороченій кінцівці; пересування з палицею, на милицях (таким чином досягається розванта-

ження суглоба); носіння наколінників при ураженні колінних суглобів. Щодо медикаментозного лікування. Основу медикаментозного лікування складає група ліків, яка називається «хондропротектори», до складу яких входять хондроїтину сульфат та глікозамінглікан. Лікування остеоартрозу залежить від стадії хвороби і його визначає лікар у кожному конкретному випадку.

**ВІДНОВІТЬ ЛЕГКІСТЬ РУХІВ**  
Медикаментозне лікування лікар доповнює грамотно підібраними фізпроцедурами, які допомагають покращити самопочуття, а з часом й пригальмують розвиток недуги. Рух та активний спосіб життя – це найкращі цілителі, коли йдеться про здоров'я суглобів, запобігання та лікування ревматологічних захворювань.

**ХАРЧУВАННЯ Й ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ**

При артрозі дуже важливо, щоб в організм надходила лужна їжа. У середньому на одну частину кислих продуктів має припадати дві частини лужних. До кислих продуктів належить м'ясо, рафінована й термічно оброблена їжа, яка містить мало мінеральних і лужних солей. При артрозі корисно вживати таку лужну їжу, як козяче молоко, молочна сироватка, бульйон з очищених від м'яса телячих кісток, капуста, стебла й корінь селери, лісові ягоди.

Гарну лікувальну дію чинить мед, який можна приймати й усередину, і зовнішньо. Треба регулярно вживати в необмеженій кількості березовий сік. Корисні свіжі овочі, фрукти, зернова клітковина (висівки, цільне зерно). Шкідливо: жир тваринного походження, виробі з білого борошна, вуджене, гостре. Слід обмежувати також продукти, які містять пурини, – м'ясо, рибу, квасолю, горох, молочні продукти, томати.

Фізіотерапевтичні методи – провідні в лікуванні дегенеративних захворювань суглобів. Але до них варто ставитися обачно, особливо якщо є якісь порушення функцій внутрішніх органів. Найширше використовують ультразвук, електрофорез із аплікаціями.

Застосовують ультразвук у постійному режимі за лабільною методикою: інтенсивність звуку 0,5-0,8 Вт/см<sup>2</sup>, тривалість впливу на суглоб 6-10 хв., через день, усього 10-12 процедур. Крім того, вводять новокаїно- або йодоелектрофорез на ділянку суглобів.

Із теплових процедур, які сприяють поліпшенню кровообігу й обміну в суглобах, рекомендовано аплікації парафіну чи озокериту.

**БАЛЬНЕОЛОГІЧНІ Й ІНШІ ПРОЦЕДУРИ**

1. У більшості хворих поліпшення стану настає після прийому сірководневих, радонових ванн, грязьових аплікацій. Хворим на остеоартроз показане санаторно-курортне лікування в місцевостях з низькою відносною вологістю повітря, без частих змін погоди й циклонів.

2. У домашніх умовах лікувальний ефект мають ванни з коренем живокосту. Для цього попередньо готують відвар кореня з розрахунку – 200 г на 10 літрів окропу.

3. У разі болю в руках, ногах дуже корисні теплі ванни із сіноної потерті (стебла, листя, квіток, насіння). Готують її так: 5 жмень сіноної потерті заварюють окропом, посуд закривають і дають охолонути до температури 31-32°C. Тривалість ванни 25-30 хвилин. Сприятливо діє обгортання кінцівок полотною, змоченою у відварі сіноної потерті.

**Рефлексотерапія.** Суть методу полягає у впливі низькоінтенсивним лазерним випромінюванням на біологічно активні точки. Нині досить поширене відновлення хрящової тканини, активізації регенеративних процесів. Крім того, лазерна рефлексотерапія має виражену знеболювальну, спазмолітичну, протинабрякову дію.

**Застосування п'явок.** Учені виділили зі слини медичної п'явки цілу гаму біологічно активних речовин, які забезпечують гарний лікувальний ефект. Можна пройти 6-8 курсів лікування.

Додаткове лікування артрозу суглобів кисті й ліктьового суглоба.

Добрий ефект у цьому разі може дати місцеве лікування за допомогою компресів з медичною жовтю, бішофітом, димексидом, узятих у рівних пропорціях, а також втирання протизапальних мазей. Непоганий ефект іноді дають хвойні, соляні ванни.

**Корисні поради:**

– Уникайте переохолодження.

– Уникайте тривалої ходьби, тривалого стояння, носіння тягарів.

– Виконуйте лікувальну гімнастику.

– Не виконуйте лікувальну гімнастику, якщо дошкуляє біль в уражених суглобах.

– Не виконуйте вправи різко, адже при цьому відбувається посилення болю й рефлекторний спазм м'язів, що посилює біль.

– Для розслаблення м'язів – плавання в теплій воді, їзда на велосипеді.

– У разі різної довжини ніг треба користуватися ортопедичним взуттям.

– Користуйтеся наколінниками для фіксації суглобів.





ДАТА

ХАРЧУВАННЯ

# КРЕДО: ЩОБ ЗБАГНУТИ ЛЮДИНУ, ПОТРІБНО ПОСТАВИТИ СЕБЕ НА ЇЇ МІСЦЕ

## ПРОДУКТИ, ЯКИХ ПОТРІБНО УНИКАТИ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ПРОФЕСІЯ ЛІКАРЯ, ЯК ПИСАВ АНТОН ЧЕХОВ, – ЦЕ ПОДВИГ, ЩО «ВИМАГАЄ ЧИСТОТИ ДУШІ І ПОМИСЛІВ. ТРЕБА БУТИ ЯСНИМ РОЗУМОВО, ЧИСТИМ МОРАЛЬНО І ОХАЙНИМ ФІЗИЧНО». А ЩЕ ВВАЖАЮТЬ, ЩО СПРАВЖНІЙ ЛІКАР – НЕ ТОЙ, ХТО ПІЗНАВ І ГЛИБОКО ВИВЧИВ МЕДИЦИНУ, А ХТО УСВІДОМЛЮЄ СВІЙ ОБОВ'ЯЗОК ПЕРЕД ЛЮДЬМИ.**

Ці слова вдало характеризують лікаря, який 30 років віддав медицині. Хоча кількість «трудоднів» – показник не головний, адже набагато вагомішими є безліч добрих справ і вчинків, які за цей час вдалося йому зробити. Володимир Михайлович пройшов, як мовиться, всі сходинки кар'єрного зростання: працював фельдшером, завідувачим ФАПом, хірургічним відділенням, командиром військового шпиталю. Нині Володимир Саміда обіймає посаду завідувача приймального відділення університетської лікарні.

Народився і зростав Володимир Михайлович у місті Золочів на Львівщині. Тато, колишній фронтовик, працю-

вав водієм, мати – санітаркою у лікарні. Батьки, виховуючи трьох синів, змалку прищеплювали їм позитивні риси, виховували в душі порядності й повазі до людей, й врешті, до самих себе.

Після 9 класу Володимир Саміда вступив до Золочівського медичного училища.

військово-медичному факультеті в Москві 1988 року в складі лікарів військового госпіталю ім. Бурденка Володимира Михайловича дислокували у Вірменію надавати медичну допомогу постраждалим внаслідок землетрусу. Служив військовим лікарем в Афганістані. Згодом повернув-

візитівкою медичного закладу. Власне, й тому так важливо правильно зустріти пацієнта.

– У мене є правило: якщо людина переступає поріг відділення, ми зобов'язані її вислухати та допомогти, – мовить завідувач приймального відділення Володимир Саміда. – У дитинстві батьки наказували нам, що для того, аби зрозуміти людину, потрібно поставити себе на її місце. Ці слова стали кредом мого життя. Про це я щоразу наголошую своїм колегам, яких я дуже ціную за їхню самовідданість, терпіння й працелюбність. Хворого найперше потрібно підтримати морально, вислухати, заспокоїти. Тіло та душу треба лікувати одночасно. Тоді буде позитивний результат. Ще у мене є правило: улюбленій справі віддавати всі свої сили, енергію та знання. Тоді роботу виконувати буде краще і задоволення від цього отримаєш неабияке.

10 лютого завідувач приймального відділення університетської лікарні Володимир Саміда відзначає 60-ліття. Вітаємо Вас, ювіляре! З роси й води Вам на довгі та щасливі роки!



Після закінчення працював фельдшером в селі Острів Буського району на Львівщині, відтак – завідувачим ФАПом. Згодом два роки присвятив чинній службі в армії, де був фельдшером. 1975 року вступив до Тернопільського державного медичного інституту. Із дипломом фахівця отримав скерування до Вінківської центральної районної лікарні на Хмельниччині, де п'ять років обіймав посаду хірурга. Під проходження курсів на

ся до рідного Золочева, де у військовому шпиталі працював завідувачим хірургічним відділенням, начальником медичної служби. Понад десять років обіймав посаду командира військового шпиталю. У відставку вийшов у чині полковника молодшої служби. З вересня 2010 року працює в університетській лікарні: спочатку – лікарем-методистом, майже два роки очолює колектив приймального відділення, який вважають

Для збереження здоров'я та запобігання серйозним захворюванням, що пов'язані з порушенням обміну речовин, варто звести до мінімуму, а ще краще, аби не було у вашому раціоні промислових солодощів: печива, тістечок, рулетів і тортів з кремом (містять багато шкідливих для здоров'я трансжирів), солодких газованих і негазованих напоїв. Те саме стосується солі, денна норма споживання якої для нас повинна становити приблизно 5 грамів, тобто 1 чайну ложку. Дуже багато солі містять чипси, солоні горішки, ковбаси та консерви.



Надлишок солі сприяє затримці води в тканинах організму, підвищує тиск і негативно впливає на стан серцево-судинної системи та нирок.

Ось кілька рецептів, які допоможуть вам швидше прийти у «форму».

Вітаміно-калієвий напій: 5 промитих плодів кураги, 3 кружальця вимитого лимона зі шкіркою, кориці на кінчику ножа, 1 неповну чайну ложку меду та 1 склянку чистої води збити у блендері 1 хвилину.

Магнієво-кальцієвий напій для гарного настрою: 1 банан, 1 чайна ложка насіння сезаму (кунжуту), 1 волоський горіх, 1 склянка молока, неповна чайна ложка меду збити до хвилини у блендері.

Заправка до салату для покращення обміну речовин: 1 волоський горіх розтерти у ступці, додати 1 чайну ложку насіння льону, каєнського перцю на кінчику ножа, сік 1 лимона та 1 столову ложку нерафінованої оливкової олії першого холодного віджиму.

Канাপка для перекусу: на тост з висівкового або цілнозернового хліба покласти шматочок оселедця, а зверху – шматочок авокадо та очищену дольку мандарину й листочок зелені. Всі складники проштрикнути зубочисткою та зробити канাপку.

## ПІД МІКРОСКОПОМ

### ЖИТИМЕМО ДО 800 РОКІВ?

Вчені знайшли спосіб продовжувати термін життя організмів, завдяки якому людина в перспективі зможе доживати років до 800, а то й більше.

Вчені університету Північної Каліфорнії оголосили, що їм вдалося збільшити термін життя дріжджових бактерій у десять разів, і що способи, якими вони домоглися цього унікального результату, можуть бути використані також для людей. Весь секрет – у видаленні двох генів

і скороченні споживання калорій. Вчені вже почали тестувати новий метод на людях в Еквадорі.

«Метод, який дозволив досягнути таких важливих результатів, полягає в комбінації генетичних змін і змін у режимі харчування. Завдяки цьому методу вчені наблизилися до того, щоб контролювати життя й здоров'я основи всіх живих систем – клітини. Ми закладаємо основу для перепрограмування організму на здорове життя», – пояснив керівник команди дослідників Вальтер Лонго.

незнайомою людиною, навпаки, підсилюють стрес. У цьому випадку окситоцин не виробляється, а рівень тривоги значно підвищується в результаті вироблення гормону стресу кортизолу.

Нагадаємо, окситоцин, гормон, що виробляється гіпофізом, відповідальний за посилення чуттєвих зв'язків, створення почуття близькості між батьками, дітьми та сімейними парами. У жінок він також починає вироблятися відразу після пологів і під час грудного вигодовування з метою встановлення емоційного зв'язку матері з дитиною.

### ОБІЙМИ Й ТИСК

Дослідники стверджують: аби нормалізувати артеріальний тиск, зокрема, знизити його, а також поліпшити свою пам'ять, необхідно просто обійматися.

Як з'ясувалося, обійми сприяють виробленню окситоцину, який надає фізичний імпульс. За словами дослідників одного з Віденських університетів, ті, хто частіше обіймається з близькими, також стають чутливішими з плином часу. Однак нейрофізіологи наполягають, що позитивний ефект можливий лише в тому випадку, якщо люди довіряють один одному. Обійми з

## РАКУРС



Марія ВОЙЧАК, молодша медсестра приймального відділення (вгорі);

Ірина ДОНЧАК, молодша медсестра ортопедичного відділення (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА





# ПОГАСИ ВОГОНЬ НА УСТАХ

Лариса ЛУКАЩУК

**У ПЕРЕКЛАДІ З ГРЕЦЬКОЇ НЕРПО ОЗНАЧАЄ «ПОВЗУЧИЙ». ЦЯ НАЗВА ЧИ НЕ НАЙКРАЩЕ ВІДТВОРЮЄ ХАРАКТЕР ДОВОЛІ РОЗПОВСЮДЖЕНОГО ВІРУСУ – ГЕРПЕСУ. В НАРОДІ Ж ПРИКМЕТНІ ВИРАЗКИ НА ГУБАХ НАЗИВАЮТЬ «ВОГНИКАМИ». НАЙЧАСТІШЕ ВОНИ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЗИМОВОЇ ПОРИ, КОЛИ В ЛЮДИНИ, ЯК ПРАВИЛО, ДЕЩО ЗНИЖЕНИЙ ІМУНІТЕТ. ЯК ВИНИКАЄ ЦЕЙ НЕПРИЄМНИЙ ТА НАДОКУЧЛИВИЙ ГЕРПЕС І ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВІН ДЛЯ НАШОГО ОРГАНІЗМУ, ДІЗНАВАЛИСЯ В ПРОФЕСОРА КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТДМУ СВІТЛАНИ ГАЛНИКІНОЇ.**

**– Світлано Олександрівно, наскільки поширеним є вірус герпесу?**

– Не знаю, чи усім відомо, що простий герпес шкіри (herpes simplex) посідає перші місця серед вірусних хвороб людини, а 95 відсотків населення є довічними носіями цього вірусу. За даними ВООЗ, останніми роками значно почастишали випадки цієї патології, а також кількість ускладнених форм. Герпес посідає друге місце після грипу як причина смерті від вірусних інфекцій.

**– Що ж спричиняє появу виразок чи ранок на губах, які зазвичай люди називають «застудою»?**

– Шкіра на губах має особливу структуру, на ній відсутні сальні та потові залози. Тому вона так швидко висихає й особливо сприйнятна до подразників зовнішнього середовища. Інфекцію викликають віруси герпесу. Після першого зараження вони можуть стати в організмі невидимими для імунної системи, скажімо, перейти в закриту фазу й «дрімати» в нервових вузлах так званих гангалій, «прокидаючись» за сприятливих умов нової активності.

**– Як відбувається зараження?**

– Під час тісного фізичного контакту, приміром, поцілунків, сексу, до того ж інфекцію можна отримати у будь-якій стадії: не важливо, щойно з'явилися пухирці чи вже загоюються. Але найчастіше зараження вірусом простого (ротового) герпесу відбувається у віці до чо-

тирьох років через слюну при прямому контакті з іншими дітьми, батьками. Вісім з десяти осіб інфікуються вірусом простого герпесу ще до 15-ти років, але менше, ніж у половини інфікованих все ж з'являються пухирці на губах. Процес інфікування перебігає безсимптомно, а рецидив спричиняють розмаїті фактори – сонячні опіки, застуда, місячні. Психологічний стрес у будь-якій формі: неприємності, роздратованості, навіть інтенсивні заняття спортом також можуть «розбудити» небезпечний вірус, словом, все те, що призводить до ослаблення імунну систему. Ймовірність отримати «інфекцію», скажімо під час користування загальними рушниками чи погано помитими склянками доволі незначна, позаяк віруси в атмосфері швидко гинуть.

**– Логічно виникає запитання: як лікувати герпес?**

– Основним проявом герпесу на губах є висипання. Спочатку в ділянці губ з'являється свербіння, відчуття печіння. Найчастіше висипання локалізуються на червоній облямівці

губ, щоках, слизовій оболонці порожнини рота, в ділянці органів слуху. Загалом герпес на губах проходить кілька стадій: перша – стадія провісників (пощипування). Починається з відчуття печіння, болю у враженій ділянці. Тривалість цієї стадії становить від кількох годин до 1 дня. Якщо застосувати препарати (мазь зовіракс, ацикловір), то розвиток герпесу на губах можна пригальмувати. Наступна стадія – запалення – прикметна появою на губах маленьких пухирців, які поступово наповнюються мутною речовиною. В жодному разі не слід проколувати пухирці, через те, що інфекція може вразити більшу кількість ділянок. Крім того, бактерії можуть викликати інфекцію, потрапляючи в ранку. Місце, на якому з'являється пухирці завжди особливо боляче. Пухирці швидко тріскають, виділяючи величезну кількість вірусних паличок. Саме у цей час хворий може заразити як оточуючих, так і самого себе. Тому потрібно бути особливо обережним, коли торкається ранки, інакше доведеться лікувати вже не одне, а

кілька болючих місць. Особливо варто берегти очі – вірус герпесу викликає запалення рогівки. Третя стадія – поява виразки. Це завершальний етап, коли больові відчуття змінюють характер: печіння й поколювання звільняють місце болю, як за ранки. Залишається лише очікувати допоки все загоїться, у міру сил допомагаючи організму. Добре, що в арсеналі сучасної дерматології є достатньо засобів, аби в найкоротші терміни позбутися зовнішніх ознак цієї напасти. Лікування герпесу може відбуватися за двома напрямками: використання протівірусних засобів і комбінація імунотерапії з протівірусною терапією. Препарати можуть бути у вигляді пігулок чи мазей. Таблетки діють на вірус зсередини, знижуючи його активність, а мазі добре пра-



цюють «на місцях» – лікують виразки. У разі, якщо стан пацієнта погіршився (різке підвищення температури до 39 градусів, сильний біль голови, загальне нездужання, зниження апетиту), слід звернутися за медичною допомогою.

**– Чи ефективні за герпесу домашні ліки, фітопрепарати?**

– Звісно, не під заборону доповнити лікування й фітозасобами, до прикладу, мед чи усім відома цинкова мазь дещо послаблюють печіння у враженій ділянці, зменшують біль. Настаянка прополісу ефективно бореться як з пухирцями, так і з вірусом. Цей засіб травознаї пропонують вживати по 20-30 крапель 3-4 рази на день з теплим молоком. Можна застосовувати настоянку, дещо розведеною водою, як примочку.

**– Якщо для імунпрофілактики сучасна медицина пропонує чимало вакцин проти вірусів грипу, то, можливо, є й проти герпесу?**

– Можна лише запобігти появі герпесу, уникаючи джерел інфекції. Серед методів профілактики – дот-

римання правил особистої гігієни. Найкраще «снодійне» для підступного ворога – це стійкий імунітет. Підтримуйте його здоровим способом життя, загартовуванням.

**НАРОДНІ ЗАСОБИ ПРОТИ ГЕРПЕСУ**

Народна медицина пропонує своє лікування герпесу на губах. Проти цієї болячки добре допомагають відвари цілющих трав, таких, зокрема, як м'ята, чебрець, меліса лимонна і звіробій. Їх заварюють як чай, остуджують і прикладають примочки з цим відваром до ураженого місця тричі на день на 30 хвилин. Проти герпесу на губах застосовують також ялівцеву олію, якою рекомендовано змащувати уражену ділянку кожні 2 години та обов'язково робити це перед сном. При нанесенні олії є ймовірність печіння, але воно триватиме недовго.

**Профілактика**

Як відомо, профілактика хвороби – кращий спосіб боротьби з нею. Є кілька правил, дотримуючись яких можна зменшити ризик інфікування вірусом герпесу та іншими вірусними інфекціями.

1. Не забувайте мити руки з милом завжди, щойно приходите додому, навіть, якщо ви побували, приміром, у сусідній аптеці.

2. Ніколи не користуйтеся чужою косметикою і нікому не дозволяйте свою. Тестові зразки у крамницях – найбільше зло, тому що вони містять величезну кількість хвороботворних мікроорганізмів і вірусів, деякі з них значно небезпечніше від герпесу, хоча зовні все виглядає витончено й красиво.

3. Використовуйте презервативи як засіб контрацепції, особливо з новим або випадковим партнером.

4. Здоровий спосіб життя, правильне харчування та активний відпочинок – запорука гарного самопочуття та міцного імунітету. Не використовуйте занадто жорсткі дієти, навіть якщо дуже хочеться схуднути за кілька днів. Їжте свіжі фрукти й овочі, пийте соки та мінеральну воду, проводьте більше часу на свіжому повітрі.

5. Якщо у ваших знайомих чи близьких загострення герпетичної інфекції, то обмежте спілкування з ними і уникайте тісних контактів, тим більше поцілунків.

## ВІРУС ГРИПУ ПЕРЕДАЄТЬСЯ НАВІТЬ НА ВІДСТАНІ ДВОХ МЕТРІВ

Людина-носіє вірусу грипу здатна поширювати заразу в радіусі до двох метрів, піддаючи ризику захворіти на грип здорових людей. До цієї думки дійшли фахівці з медичної школи «Wake Forest» в Північній Кароліні.

Учені провели експеримент, в якому взяли участь 94 людини з яскраво вираженою симптоматикою цієї вірусної хвороби. Експерти брали зразки повітря



на відстані 0,3 метра, 0,9 метра і 1,83 метра від вірусоносія. У 43 відсотках випадків, зразки вірусу грипу були присутні в узятих зразках. Це означає, що людина інфікована являє собою загрозу навіть на такій відстані. Це дало привід вченим констатувати, що можна заразитися грипом навіть близько не контактуючи з хворим.

Слід зазначити, що кращим способом захиститися від грипу, як і раніше, залишається вакцинація. Щеплення запобігає виникненню таких ускладнень, як менінгіт, отит, пневмонія та інші. Крім того, щорічно від грипу і викликаних ним ускладнень трапляється майже 500 тисяч смертей.

## АПАРАТ, ЯКИЙ ДРУКУЄ ЛЮДСЬКУ ШКІРУ

Канадські лікарі на чолі зі студенткою Ліан Лінг підготували справжній прорив в галузі трансплантології. Нове відкриття поліпшило страждання серйозно постраждалими від опіків людей, а також поліпшило якість їхнього життя.

Це ноу-хау буде нагадувати принтер, та ось друкувати на ньому будуть не папір, а людську шкіру. Для цього буде потрібна лише одна клітинка з організму пацієнта. Вирощена за допомогою пристрою тканина буде схожа на м'який аркуш і буде складатися із самої клітини, а також з полісахариду.

Вчені стверджують, що буде також можливо проводити регулювання товщини, фактури і форми шкіри. Вони заявили, що за допомогою цієї технології створюватимуть ідентичні органи.

Це справді революційне відкриття врятує життя багатьох людей, адже шкіра, вирощена з власної клітини, краще приживатиметься, а ціна самої операції з трансплантації штучної шкіри коштуватиме у багато разів дешевше, ніж операція з пересадки власної шкіри пацієнта.

Вже в найближчому майбутньому лікарі мають намір випробувати апарат на людській шкірі.



ВІДАЄТЕ?

## ЛІКУЙМО СЕРЦЕ СМІХОМ!

Співробітники Товариства серцево-судинних хірургів США стверджують, що здоровий сміх знімає стрес і м'язову напругу, підвищує імунітет й лікує гіпертонію.

На думку вчених, щоразу, коли людина сміється, в її організмі падає зайва напруга серцево-судинної системи на наступні 45 хвилин, поліпшується кровообіг й еластичність судин. Експерти нагадують, що стрес вважають однією з головних причин серцево-судинних захворювань. Лікарі зазначають, що сміх знижує рівень гормонів стресу – кортизолу й епіноприлу, – підсилюючи фон гормонів, що відповідають за імунітет. Гарний жарт підвищує

присутність ендорфінів, які природним шляхом виробляються в нейронах головного мозку та мають здатність зменшувати біль і покращувати емоційний стан.

Кардіологи проте зауважують, що прописана сміхотерапія добре діє в сукупності зі здоровим способом життя – фізичною активністю, відсутністю зайвої ваги й шкідливих звичок.

Нагадаємо: раніше американські дослідники під час оглядового вивчення понад 160 досліджень про зв'язок позитивного ставлення до життя зі здоров'ям і довголіттям людини з'ясували, що щасливі люди живуть краще та довше.

## РЕЦЕПТ ІДЕАЛЬНОГО СНУ

Вчені, врешті-решт, з'ясували, скільки часу потрібно людині спати, щоб прожити максимально довго й зберегти здоров'я – майже сім годин на добу. Немає сім годин на добу. Немає підстав не вірити цьому, адже ці дослідження проводили відомі експерти з довголіття – японці.

З'ясувалося, що найздоровіші ті люди, які зазвичай спали 6,5-7,5 години, у цій групі та рівень смертності виявився найнижчим. У тих, хто спав менш як 4,5 години, тривалість життя скоротилася в середньому в 1,6 раза. Як засвідчив експеримент, небезпечно регулярно спати понад 9,5 годин – це скорочує життя в 1,7-1,9 рази. Закономірність виявлено, але пояснити, чому

відбувається саме так, японці поки що не беруться. Якщо з надто коротким сном якимось зрозуміло – через недостатній відпочинок організм швидше зношується, то причини високої смертності серед соньків зовсім незрозумілі. Можливо, йдеться про зворотний зв'язок: надто багато сплять ті люди, в яких зі здоров'ям не все гаразд. Одночасно вчені нагадують, що універсального рецепту тривалості сну вони дати не можуть: йдеться лише про час, необхідний та достатній для більшості людей. Для кожної людини насправді існує своя ідеальна тривалість сну, що залежить від способу життя, роду занять, стану здоров'я і навіть клімату країни, в якій вона живе.

## ГОЛОВНЕ – ВЧАСНО КИНУТИ ПАЛИТИ

Канадські вчені несуть добру звістку всім курцям світу. Вони встановили: якщо людина кидає вчасно палити, то, швидше за все, її легені зможуть повернутися в той стан, в якому були до початку паління. Таким чином, тривалість життя курців досягає того ж терміну, скільки живуть ті, хто не курить. Якщо відмовитися від паління до 40 років, тривалість життя аніскільки не постраждає. Вважають, що життя курців скорочується на 10 років.

Фахівці вивчили дані 16000 осіб. Аналіз засвідчив, що ті люди, які за все своє життя ніколи не палили, доживають до свого 80-річчя вдвічі частіше, ніж ті, хто схильний до цієї шкідливої звички. Крім того, вченим вдалося встановити, що той, хто кинув курити до 40 років, про-

довжував своє життя на 9 років, а особа, яка кинула палити у віці до 50 років, – на 6 років.

Вчені з Канади підкреслюють: отримані результати аж ніяк не означають, що людина може сміливо палити до сорока років, не дбаючи про власне здоров'я і не побоюючись про можливі наслідки. Залежні від нікотину ризикують в будь-якому випадку. І ризик виникнення у них раку легенів й надалі залишається актуальним. Але якщо вчасно кинути курити, шкідливі наслідки для організму можливо нівелювати.

Головна думка досліджень учених з Торонто: ніколи не пізно відмовитися від шкідливої звички. І це додає сили тим, хто стоїть на шляху позбавлення від нікотинової залежності.

ПОЛУДЕНЬ ВІКУ

# НАСТРІЙ МЕДСЕСТРИ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**«НАСТРІЙ МЕДСЕСТРИ –  
ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ», –  
ВПЕВНЕНА МАРІЯ ВИННИЦЬКА,  
ЯКА УЖЕ ТРЕТІЙ  
ДЕСЯТОК ЛІТ РОЗМІНЯЛА  
НА НИВІ МЕДСЕСТРИНСТВА.**

Чуйність і готовність будь-якої хвилини прийти на допомогу Марії Миронівні прищепили ще в дитинстві. Візирцем для дівчинки були батьки – звичайні сільські люди, для яких любов до ближніх і праці були найвищими життєвими цінностями. Саме ці риси, які вони заклали у серці своєї донечки, стали міцною основою майбутньої професії.

– З дитинства вирішила, що буду медсестрою і до того ж мені ця професія дуже подобалася, – мовить пані Марія. – Мати завжди хотіла, аби ми з братом здобули освіту та вибралися із села. Праця на землі хоч і шляхетна, втім, не завжди вдячна і зовсім не легка. Хоч у житті я ніколи не шукала легких стежин. Розуміла: все, що здобуваєш своїми силами, згодом принесе велике задоволення.

Після закінчення школи Марія Мирославівна подалася з документами до Львова. Вступні іспити у медичному училищі складала на відмінно. Тоді збагнула, що вже на півдорозі до своєї мрії. Отримавши бажаний диплом медсестри, тривалий час працювала за скеруванням у республіканській алергологічній лікарні в Солотвино. Власне, й там отримала перше бойове хрещення. До ро-



боти завжди бралася з особливим задоволенням, намагалася не пропустити жодної настанови досвідчених колег, які щоразу твердили, що робота у лікарні вимагає терпіння, витримки та високого професіоналізму. З часом до цих вимог ще додала одну: якщо хочеш бути справжньою медсестрою – полюби медицину усім своїм серцем.

1985 року Марія Винницька влаштувалася на роботу в тоді ще Тернопільську обласну лікарню у кардіологічне відділення. Зізнається, що звикати було нелегко, адже обов'язки медсестри в «кардіології» відрізнялися від тих, які виконували у Солотвино. Втім, колеги допомогли адаптуватися. Нині з вдячністю згадує колишню завідувачку кардіологічним відділенням Людмилу Степанівну Польовчик. Не забуває щоразу сказати щире спасибі за підтримку і розуміння теперішній завідувачій Наталії Мирославівні Вівчар, старшій медичній сестрі відділення Надії Зіновіївни Модній.

Робота медсестри так запала у душу Марії Миросла-

вівни, що любов до цієї професії вона передала своїй доньці Оксані, яка працює медсестрою у приймальному відділенні університетської лікарні.

– Важливо, щоб медсестра була доброю, – дає поради Марія Миронівна доньці. – У медицині людина без душі працювати не може, адже хворі це одразу помічають. Ми посміхаємося – вони відповідають взаємністю. Наш настрій – це здоров'я хворих. Про це повинні пам'ятати не лише медсестри, а й усі, хто обрав шляхетну справу медика.

Твердить, що на роботі треба «горіти» і нею треба жити. За 30 років, які віддала лікарні, бажання йти на роботу в неї не зникло. Марія Винницька любить свою професію та свій колектив.

5 лютого Марія Винницька відзначила 50-літній ювілей. На її адресу звучали багато приємних вітань та сердечних побажань, до яких приєднуємося й ми. Нехай світла посмішка не зникає з Вашого обличчя, адже – це найкращі ліки для хворих!

РАКУРС



\*  
**Ганна ПОХОДАЙ,  
молодша медсестра  
стоматологічного  
відділення (ліворуч);  
Олександра ПІДГРУШИ-  
НА, палатна медсестра  
нефрологічного  
відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



## КРОВОТОЧАТЬ ЯСНА? МОЖЛИВО, У ВАС – ГІНГІВІТ

Олеся БОЙКО

**ЯКЩО У ВАС КРОВОТОЧАТЬ ЯСНА, ЦЕ СВІДЧИТЬ ПРО ТЕ, ЩО В НИХ РОЗПОЧАВСЯ ЗАПАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ВИКЛИКАНИЙ БАКТЕРІАЛЬНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ. ТОЖ МАЄТЕ СТРИВОЖИТИСЯ: У ВАС – ГІНГІВІТ (ПОЧАТКОВА СТАДІЯ ЗАХВОРЮВАННЯ ЯСЕН). ПРО ПРИЧИНИ НЕДУГИ ТА ЇЇ ЛІКУВАННЯ ВЕДЕМО МОВУ З ЛІКАРЕМ СТОМАТОЛОПЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІВАНОМ БІЛОЗЕЦЬКИМ.**

– Що найчастіше спричиняє хворобу?

– Гінгівіт – це запалення ясен, воно є початковою стадією пародонтиту та найлегше піддається лікуванню. Безпосередньою причиною запалення ясен при гінгівіті є зубний наліт – щільно прикріплена до поверхні безбарвна плівка, яка містить бак-

терії та постійно утворюється на зубах. Якщо зубний наліт не знімається з поверхні зубів шляхом щоденного ретельного чищення ротової порожнини щіткою й зубною ниткою, бактерії, що містяться в ньому, виробляють токсини (отруйні речовини), які подразнюють ясенну тканину і призводять до розвитку гінгівіту. На цій ранній стадії пародонтиту ушкодження тканин оборотні, тому що кісткова і сполучна тканини, що підтримують зуби, ще не уражені. Проте у випадку пізнього звертання до стоматолога гінгівіт прогресує у більш важку стадію пародонтиту й може викликати руйнування кісткової тканини альвеолярного паростка.

– Як розпізнати прояви гінгівіту?

– Класичні симптоми гінгівіту – почервоніння, набряклість, кровоточивість і хворобливість ясен під час чищення зубів щіткою. Іншою ознакою початкової стадії па-

родонтиту є опущення ясен або їхнє відшарування від поверхонь зубів, що візуально подовжує зуби. Гінгівіт може призводити до утворення зубоясенної кишені, щілинного отвору між зубом і яснами, де нагромаджується зубний наліт і залишки їжі. Деякі пацієнти часто скаржаться на неприємний запах з рота або неприємний присмак у роті, навіть якщо їхня хвороба перебуває на початковій стадії.

Загалом стоматологи визначають кілька видів гінгівіту: катаральний, гіпертрофічний і виразково-некротичний. Ознаками катарального гінгівіту є почервоніння і набряк слизової ясен, кровоточивість при використанні зубної щітки або прийомі твердої їжі. Самі пацієнти характеризують цей стан, як запалення ясен. Часто катаральний гінгівіт проявляється у немовлят під час прорізування зубів.

Гіпертрофічний гінгівіт зустрічається значно рідше, ніж

катаральний. Причиною його часто служить гормональний дисбаланс і наявність хвороб обміну речовин. Гіпертрофічний гінгівіт має хронічний перебіг. Основною ознакою його є розростання слизової оболонки ясен, яка може покрити коронку зуба аж до дві треті її об'єму, внаслідок цього пацієнтів на незвичайний вид ясен. Крім цього, з'являються болі при механічному впливі, зокрема, чищенні зубів, вживанні твердої їжі.

Виразково-некротичний гінгівіт виникає при запущеному катаральному гінгівіті та після перенесених інфекційних захворюваннях, інтоксикаціях, порушенні правильного харчування внаслідок дефіциту вітамінів. Основною причиною розвитку цього захворювання є зниження імунітету як місцевого в ротовій порожнині, так і організму загалом. Основними ознаками виразково-некротичного гінгівіту, крім загальних, є на-

явність виразок слизової оболонки ясен, а також некрозу.

– Чи можна якось запобігти розвитку цієї недуги?

– Найважливіше – дотримуватися правил гігієни ротової порожнини. Велике значення має також професійне чищення зубів, адже коли мінералізація зубного каменя вже відбулася, видалити його може лише стоматолог або гігієніст.

Запобігти розвитку гінгівіту можна таким чином: необхідно правильно чистити зуби зубною щіткою та зубною ниткою – це вчасно видаляє зубний наліт і бактерії, а також сповільнює утворення зубного каменя. Важливо дотримуватися збалансованої дієти, щоб забезпечити кістково-щелепну тканину й зуби потрібними поживними речовинами. Уникати тютюнокуріння у будь-якій формі. Регулярно проходити профілактичний огляд у стоматолога.

## РАКУРС



\*  
Ольга РУДА, палатна медсестра ендокринологічного відділення (ліворуч);  
Руслана КУЧЕР, медсестра гематологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



## ВАГА МАЄ ЗНАЧЕННЯ

### ХУДІ ЛЮДИ РІДШЕ СТРАЖДАЮТЬ ВІД МІГРЕНЕЙ

**ЗБІЛЬШЕННЯ МАСИ ТІЛА ВПЛИВАЄ НА ЧАСТОТУ ТА ВАЖКІСТЬ НАПАДІВ МІГРЕНІ. ТАКОГО ВИСНОВКУ ДІЙШЛИ ВЧЕНІ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ МАРСЕЛО БІГАЛЯ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ТЕЛЕФОННОГО ОПИТУВАННЯ ЗА УЧАСТЮ 3800 ОСІБ, ЯКІ ПОТЕРПАЮТЬ ВІД МІГРЕНЕЙ.**

Оцінку маси тіла проводили за допомогою визначення індексу маси тіла (ІМТ) – показника, який розраховують зі співвідношення показника маси тіла (в кілограмах) і показника росту (в метрах), зведеного у квадрат.

Серед усіх опитаних 65% становили жінки; середній вік учасників – 38,7 роки.

Згідно з отриманими результатами 51,3% учасників опитування мали нормальний індекс маси тіла (ІМТ 18,5-24,9), 30,6% – надлишкову масу тіла (ІМТ 25-29,9), 10,4% – страждали від ожиріння (ІМТ 30-34,9) та 4,6% страждали від патологічного ожиріння (ІМТ понад 35). Дефіцит маси тіла визначили лише в 3,1% учасників, які страждають від мігрень.

За підрахунками вчених з медичного коледжу Альберта Ейнштейна (Бронкс), люди з великим ІМТ страждали від нападів мігрень частіше, ніж люди з нормальною масою тіла: головний біль упродовж 10-15 днів на місяць виявили в 4,4% опитаних з нормаль-

ною масою тіла, 5,8% – з надлишком маси тіла, 13,6% – з ожирінням, і 20,7% людей, які потерпають від патологічного ожиріння.

Важчі напади мігрень також частіше виникали в людей з підвищеним ІМТ, причому від збільшення ІМТ залежала важкість хвороби. Важкі напади мігрень відчували 53% опитаних з нормальним ІМТ, 57% учасників, які мають надлишкову масу тіла, 59% учасників з ожирінням і 65% тих, хто страждає від патологічного ожиріння.

Надалі дослідники планують провести дослідження, що дасть змогу визначити, наскільки ефективним є зниження ваги для полегшення мігрень в людей, які страждають від ожиріння.

Мігрень є одним з найпоширеніших неврологічних зах-

ворювань. Понад 580 мільйонів осіб у світі потерпають від повторних нападів головного болю, що їх почасти супроводжують порушення зору, світло- та звукострах, нудота та блювота.

### ОГРЯДНІСТЬ ЧЕРЕЗ... НЕГОДУ?

**ШОТЛАНДСЬКІ ВЧЕНІ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО ПОГАНІ ПОГОДНІ УМОВИ МОЖУТЬ СПРИЧИНИТИ ПОЯВУ НАДМІРНОЇ ВАГИ.**

В організмі людини є гормон, який сигналізує про насичуваність під час прийняття їжі. Його нестача може призвести до того, що людина вчасно не спиниться і продовжуватиме поглинати їжу. Цей гормон має назву лептин, і нормальне його вироблення залежить від вітаміну D, який

водночас виробляє людський організм під дією сонячних ультрафіолетових променів.

Якщо ж настають хмарні дні, то кількість вітаміну D відповідно знижується. Відтак зменшується вироблення лептину, і як наслідок – у людини знижується відчуття насиченості. Крім того, підшкірний шар жиру сам по собі заважає утворенню вітаміну D, позаяк «ковтає» і «гасить» сонячне проміння, тож глибше воно просто не дістається.

Нестачу вітаміну D можна відшкодувати і за рахунок деяких харчових продуктів. Наприклад, найбільше його містять риб'яча ікра та риб'ячий жир, а також безпосередньо жирна червона риба. Достатньо його і в курячих яйцях. Також цей вітамін є в таких молочних продуктах, як сметана та вершки.



# ВУГЛЕВОДИ ТА ВІТАМІНИ

**Лідія НЕГОДА,**  
лікар-гастроентеролог  
університетської лікарні

**ВУГЛЕВОДИ Є ОДНИМ ОСНОВНИМ ДЖЕРЕЛОМ ЕНЕРГІЇ, ПОЗАЯК ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ 50 ВІДСОТКІВ ДОБОВОЇ ПОТРЕБИ. ЯКІ Ж ЇХНІ ФУНКЦІЇ В ОРГАНІЗМІ? У КОМПЛЕКСІ З БІЛКАМИ ВОНИ УТВОРЮЮТЬ ГОРМОНИ, ФЕРМЕНТИ, НОРМАЛІЗУЮТЬ ДІЯЛЬНІСТЬ КИШКОВОЇ МІКРОФЛОРИ, УПОВІЛЬНЮЮТЬ ПРОЦЕСИ ГНИТТЯ У КИШКІВНИКУ. БАГАТА НА ВУГЛЕВОДИ РОСЛИННА ЇЖА. АЛЕ НАЙБІЛЬША ЇХ КІЛЬКІСТЬ У ЦУКРІ, КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБАХ, КРУПАХ, МАКАРОНАХ, ВАРЕННІ, ФІНІКАХ, РОДЗИНКАХ. ДЕЩО МЕНШЕ МІСТИТЬ ХЛІБ, БОБОВІ, ВІВСЯНА КРУПА, ШОКОЛАД, ЧОРНОСЛИВ, КУРАГА. ПОМІРНУ КІЛЬКІСТЬ МІСТЯТЬ СІРКИ СОЛОДКИ, МОРОЗИВО, КАРТОПЛЯ, ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК, БУРЯК, ВИНОГРАД, ІНЖИР, ХУРМА, ГРАНАТ, СОКИ ФРУКТОВІ І ЗОВСІМ НЕБАГАТО ВУГЛЕВОДІВ У МОРКВІ, КАВУНІ, ДИНІ, ГРУШІ, ЯБЛУКАХ, ПЕРСИКАХ, АБРИКОСАХ, ВИШНІ, СЛИВІ, АПЕЛЬСИНІ, ПОЛУНИЦЯХ, СМОРОДИНІ.**

Незначну кількість, лише 2-4,9 г, містять молоко, кефір, сметана, сир, огірки, капуста, кабачки, редиска, цибуля, помідори, гарбуз, лимони, гриби.

Вуглеводи бувають прості або моносахариди, дисахариди (глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза, мальтоза, лактоза) і складні або полісахариди (крохмаль, глікоген, клітковина).

Втім, хоча застерегти, що за споживання надмірної кількості вуглеводів вони перетворюються у жири, а це, як відомо, призводить до ожиріння. Тому важливо контролювати вживання

цих нутрієнтів людям, які мають надмірну масу тіла, зменшуючи споживання цукру, хліба, картоплі, виробів з борошна.

Потреба у харчових волокнах (клітковині та пектинах) становить 25 г на добу. Клітковина нормалізує склад мікрофлори кишківника, підсилює його перистальтику, сприяє виведенню холестерину, сповільнює розвиток атеросклерозу, цукрового діабету, ожиріння, запобігає розвитку закривів, геморою. На харчові волокна багаті сухофрукти, висівки, бобові, крупи, яблука, буряк, капуста, морква, шкiрка цитрусових, житній хліб та інші ягоди.

## ВІТАМІНИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ХАРЧУВАННІ

Вітаміни — це сполуки різної хімічної природи, які необхідні для росту, обміну речовин та нормальної життєдіяльності організму. Їх класифікують на дві групи: жиророзчинні та водорозчинні.

Жиророзчинні вітаміни (А, Д, Е, К) мають здатність розчинятися у жирах, депонуватися в організмі. Ця позитивна властивість може мати зворотню дію, адже при надмірному вживанні особливо вітаміну А та Д, може виникнути небезпека гіпервітамінозу. Дещо детальніше про найважливіші у життєдіяльності організму вітаміни.

**Вітамін А:** нормалізує обмінні процеси, діє на тканинне дихання, необхідний для слизових оболонок всіх органів, забезпечує нормальну функцію органу зору. Його добова потреба становить 0,8-1 мг. Міститься вітамін А у риб'ячому жирі, печінці, яйцях, вершковому маслі. Каротин — у моркві, помідорах, солодкому перці, петрушці, абрикосах, гарбузах, зелені.

**Вітамін Е:** запобігає окисленню різних речовин, стимулює діяльність м'язів, бере участь в обміні білків і вуглеводів. Він є природним антиоксидантом та головним захисником судин. Широко використовують при захворюванні шкіри та слизових оболонок, порушенні гормональної функції, цукровому діабеті, недугах крові, зниженню імунітету. Добова потреба вітаміну Е в оліях, вершковому маслі, жовтках яєць, зеленому горошку, сої.

**Вітамін Д:** регулює обмін кальцію та фосфору, а також впливає на імунну систему. Добова потреба — 2,5-5 мкг. Найбільше цього вітаміну міститься у печінці та ікрі риб, яйцях.

**Вітамін К:** сприяє згортанню крові. Добова потреба — 0,2-0,3 мг. Він міститься у шпинаті, салаті, картоплі, капусті, молоці, яйцях, печінці, м'ясі.

Водорозчинні вітаміни (В1, В2, В5, В6, В12, С, РР, Вс (фолієва кислота), Р (біофлавоноїди), Н завдяки розчинності у воді не можуть тривалий час зберігатися в організмі. Вони є незамінними речовинами, тому головним чином повинні надходити з їжею.

**Вітамін С:** антиоксидант, борець з інфекціями, зменшує побічну дію хіміотерапії, має антисклеротичну дію, допомагає зменшити негативні наслідки стресу, зміцнює стінки судин. Добова потреба — 70-120 мг на добу. Основним джерелом є рослини: шипшина, смородина, солодкий перець, петрушка, цитрусові, капуста, картопля, персики. Увага! Вітамін С є нестійким. При тривалому зберіганні, варінні, сушінні, консервуванні в присутності кисню він руйнується. Так, зберігання продуктів упродовж 2-3 місяців зменшує кількість вітаміну вдвічі. Варіння та смаження на 30-40% руйнує даний вітамін. Втрачається він також при зберіганні готової їжі більше 2-х годин, її підігріванні, варінні овочів у відкритому посуді.

**Вітамін В1 (тіамін):** регулює окислення продуктів обміну, вуглеводів, білків. Діє на серцево-судинну, нервову системи, функцію шлункового тракту. За дефіциту цього вітаміну вуглеводи легко перетворюються в жир, тож чим більше вживаємо вуглеводів, тим більша потреба в цьому вітаміні. Добова потреба тіаміну — 1,3-2,6 мг. Основні

джерела: зернові культури (крупі), м'яса, хліб, горох, пивні дріжджі.

**Вітамін В2 (рибофлавін):** входить до складу ферментів, діє на нервову систему, печінку, бере участь в обміні вуглеводів і жирів. Добова потреба — 0,4-3,5 мг. Основні джерела: пивні дріжджі, молочні продукти, яйця, крупи, м'ясо, риба.

**Вітамін В3 (РР):** бере участь у клітинному диханні та обміні речовин, нормалізує моторну й секреторну функцію шлунково-кишкового тракту, стан печінки. Ніацин знижує вміст холестерину в крові, сприяє діє на судинну стінку. Міститься в найбільшій кількості у дріжджах, крупах, м'ясі, печінці, рибі, бобових.

**Вітамін В5 (пантотенова кислота):** бере участь у процесах окислення жирних кислот, діє на функцію нервової системи, наднирників, зменшує прояви подагри, покращує роботу серцевого м'язу. Особливо потрібен хворим з аутоімунними захворюваннями, за схильності до алергії. Добова потреба — 5-10 мг. Міститься у яловичій печінці, дріжджах, яйцях, житньому хлібі, яловичині, молоці, сирі, картоплі.

**Вітамін В6 (піридоксин):** це «король» вітамінів групи В. Бере участь у чисельних біохімічних реакціях, є ліпотропною речовиною, впливає на продукцію соляної кислоти в шлунку, бере участь у кровотворенні, необхідний для синтезу гормонів; зменшує ризик утворення каменів у нирках, покращує обмін серотоніну та запобігає депресії, зменшує дисгормональні порушення. Добова потреба — 1,5-2 мг. Багато піридоксину у печінці, дріжджах, м'ясі, молоці, яйцях, зернових, бобових.

**Вітамін В12 (коболамін):** нормалізує жировий обмін, має антианемічну дію. Добова потреба — 0,003 мг. Найбільше міститься у печінці, яйцях, рибі, сирі.

**Вітамін Н (біотин):** гарантує збереження здорової шкіри та волосся, сприяє нормалізації

рівня глюкози у хворих на цукровий діабет. Добова потреба — 0,15-0,3 мг. Задовольняється їжею та біосинтезом кишкової мікрофлори. Міститься у курячому жовтку, кукурудзі, вівсяній крупі, бобових, сирі, м'ясі, молоці, помідорах, апельсинах.

**Вітамін Вс (фолієва кислота):** бере участь у біосинтезі амінокислот, нуклеїнових кислот, холіну. Запобігає вродженим вадам нервової системи, бере участь у кровотворенні. Добова потреба — майже 200 мкг. Може синтезуватися кишковою мікрофлорою. Її багато у печінці, дріжджах, зелені, м'ясі, яйцях.

**Вітамін Р (біофлавоноїди):** група вітаміноподібних речовин (майже 4000), які містяться в рослинах. Найбільш відомі: рутин, кверцетин, чайні катехіни. Основна біологічна роль — капілярозміцнююча дія, зменшення проникності судин. Добова потреба — 35-50 мг. Містяться у шипшині, смородині, винограді, чорноплідній горобині, цитрусових, суницях, зелені.

Хочу зауважити, що на вміст вітамінів у продуктах впливають різні чинники, а саме — технологія виробництва, використання комбікормів, зберігання, неправильне приготування.

Вітаміни потрібні всім, але передовсім додаткового прийому потребують вагітні, матері-годиниці, особи, які старші 55 років, хворі з хронічними захворюваннями, після хірургічних втручань, з травмами та опіками; люди, які перебувають на дієті для зменшення маси тіла, вегетаріанці, спортсмени, працівники шкідливих виробництв.

Щодо причин вітамінної недостатності, яка є супутником багатьох недуг, то на цей процес насамперед впливає нераціональне харчування — відсутність у раціоні овочів, фруктів, ягід, надмірне споживання рафінованих продуктів (цукру, очищеного рису, борошняних виробів, сезонні коливання, неправильне зберігання та кулінарна обробка продуктів). Спричинити гіповітаміноз можуть захворювання органів ШКТ, глистні інвазії, посилені витрати вітамінів при хірургічних втручаннях, інфекції, опіки, прийом ліків.



✱  
**Елла СКОВРОНЮК,**  
молодша медсестра  
гематологічного  
відділення (ліворуч);  
**Наталія ГОРДІЙ,** палатна  
медсестра нейро-  
хірургічного відділення  
(праворуч)  
Фото Павла БАЛЮХА





# КРАСОЛЯ ВЕЛИКА: КВІТИ КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

Лариса ЛУКАЩУК  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЯКЩО РОСЛИНА З ТАКОЮ НАЗВОЮ БІЛЬШОСТІ НЕ ВІДОМА, ТО НАСТУРЦІЮ ЗНАЮТЬ УСІ – ПО СУТІ, З СЕРЕДИНИ ЛІТА ТА ДО ПІЗНЬОЇ ОСЕНІ ВОНА БУЙНО КВІТУЄ НА КЛУМБАХ, ПРИКРАШАЮЧИ НАШІ ПОМІШКАННЯ. БАГАТО РОКІВ ТОМУ Й МОЯ БАБУСЯ НАСАДЖУВАЛА БІЛЯ СВОГО ОБІЄСТЯ ЦІ КВІТИ, А МИ ЗРИВАЛИ ЇХ ТА ВПЛІТАЛИ СОБІ У КОСИ. ДИВОВИЖНИМИ МЕТЕЛИКАМИ З ПОМАРАНЧЕВИМИ, ПУРПУРОВИМИ КРИЛЬЦЯМИ СПАЛАХКУВАЛИ ТЕНДІТНІ ПЕЛЮСТКИ ЦІЄЇ ДИВО-КВІТКИ. ЗДАЄТЬСЯ, Й НІЧОГО ОСОБЛИВОГО У НІЙ НЕМАЄ – СТЕЛИТЬСЯ ЗЕЛЕНИМ КИЛИМКОМ ПО ЗЕМЛІ ЧИ СПАДАЄ РІЗНОБАРВНИМ ВОДОГРАЄМ З ПОРУЧЧЯ БАЛКОНА, АЛЕ ЧОМУСЬ ТАК ВАЖКО ВІДВЕСТИ ПОГЛЯД, ХОЧЕТЬСЯ ЩЕ Й ЩЕ МИЛУВАТИСЯ ТА НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЦИМ ПОДАРУНКОМ ПРИРОДИ.**

Втім, не лише своїм неповторним цвітом приваблює красоля. Це – цінна декоративна, лікарська та харчова рослина. Вона містить багато важливих біологічно активних речовин, знайшла застосування у народній медицині в Україні, інших країнах світу як протизапальний, антимікробний, вітамінний, заспокійливий, протизастудний та протисклеротичний засіб. Шкода лише, що наукова медицина обділила красолю своєю увагою, отож фармакогностичні та фармакологічні аспекти цієї рослини раніше практично не вивчали.

**У колі наукових інтересів завідувача кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТДМУ, професора Світлани МАРЧИШИН** – цілющі властивості декоративних рослин, навіть один з напрямів своєї наукової діяльності вона присвятила цій тематиці, зокрема, й настурції. І ясна річ, розповіла нам про цю дивовижну рослину багато цікавого, аби читачі видання дізналися про її лікувальні особливості та гастрономічні принади. Щоправда, наукові пошуки, як стверджує Світлана Михайлівна, ґрунтувалися на цілком реальному завданні

– фармакогностичному вивченні красолі великої задля створення на основі біологічно активних речовин цієї рослини нових лікарських засобів.

**– Світлано Михайлівно, розкажіть, будь ласка, звідки й коли потрапила у наші краї красоля?**

– Знаєте, її шлях був доволі непростим, через моря й океани, перетнувши свою батьківщину – Південну Америку, як декоративна рослина, вона спочатку в XVII столітті потрапила до Європи, а вже згодом до України. Дико зростає красоля в Перу, Болівії, Колумбії, Еквадорі, а в Україні та Болгарії її вирощують як декоративну. Цікавою є історія назви цієї рослини, яка походить від грецьких слів «тропайон» – трофеї і «олос» – повний (листя красолі схоже на щити, а квіти на шоломи, тобто, нагадують древню зброю воїна). Примітно, що назвав так квітку («тропайон») – маленький трофей – Карл Лінней. Можливо, вичули слово «капуцин», це ще одне ім'я красолі, яке вона отримала завдяки гостроверхій формі квітки, яка нагадує капюшон монаха-капуцина. У народі ж красоля більш відома, як красульки, настурція, настурка. Щоправда, не слід сплутувати російську назву «настурція» з науковою назвою *Nasturtium*, яка належить цілком іншій рослині з родини хрестоцвіти. Через те, що ця рослина містить специфічний гострий на смак сік, її ще називають «іспанський, індійський або капуциновий крес». Загалом існує понад 20 сортів красолі великої.

**– Цікаво було б дізнатися про використання красолі великої для лікувальних потреб. Що найбільш корисне – квітки, листки, стебла чи пуп'янки?**

– Красоля має цілющі лікувальні властивості, її широко застосовують у народній медицині. Зауважте, що для лікування використовують, по суті, все – пуп'янки, квітки, листки й стебла (траву), плоди. Листя красолі великої ввійшло до фармакопеї Франції, Парагваю, Венесуели як сечогінний, протизапальний та апетитний засіб. На батьківщині, в Перу, з давніх-давен свіжі листки красолі використовують для обробки різних ран, особливо інфіко-

ваних. Травознаї призначають настої трави у лікуванні анемії, стенокардії, порушенні обміну речовин, за гострих і хронічних циститів, неспецифічних уретритів, нирковокам'яної хвороби. Допомагає настій за різних висипань на шкірі. Листки красолі містять багато аскорбінової кислоти, тому їх з успіхом використовували як протизапальний засіб. З цієї ж метою, а також як загальноозміцнювальний засіб рекомендують вживати свіжі листки та квітки рослини як салат. Вважають, що 8-10 свіжих листків або 10-15 плодів задовольняють добову потребу у вітаміні С. У народній медицині свіжі листки красолі великої використовують також як кровоочисний засіб та для охолоджуючих компресів на рани. Суміш свіжих листків і квіток красолі з верш-



**Світлана МАРЧИШИН, завідувач кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТДМУ, професор**

ковим маслом (1:3) використовують для зовнішнього застосування у вигляді мазі для опіків. Помічна також й трава цієї квітки. Завдяки наявності у ній ефірних олій згубно діє на хвороботворні мікроорганізми та стимулює захисні функції організму, а також покращує обмінні процеси. Тому німецькі фітотерапевти часто використовують її для лікування й профілактики грипу. Вони рекомендують красолю також при анемії та атеросклерозі.

Результативними виявилися й дослідження та клінічні спостереження, під час яких встановлено, що тропеолін (одна з 4 фракцій ефірної олії красолі) виявляє інотропну дію на серцево-судинну систему, активізує кровообіг до серцевого м'яза, покращує коронарний кровотік, є коронаролітиком. Вста-

новлено, що через 2-3 хвилини після одноразового прийому 5-10 крапель соку зі свіжої трави красолі знімається напад стенокардії, обумовленої хронічною серцевою недостатністю або ішемічною хворобою серця (на тлі атеросклерозу судин). У лікуванні серцево-судинних захворювань застосовують настій квіток настурції великої. Густий екстракт її трави добре допомагає при ангінах, фарингітах, бронхітах. У медичній практиці використовують настій листків настурції великої як вітамінний, протизастудний і протисклеротичний засіб. Настоем трави, який підсолоджують медом, лікують дитячу молочницю – пліснявку та інші захворювання ротової порожнини. Спиртова настоянка свіжих листків як кровоочисний засіб допомагає недужим з фурункулами та іншими захворюваннями шкіри. Трава, листки, квітки, пуп'янки, плоди та насіння – чудовий сечогінний та протизапальний засіб, а також мають гарний ефект при цинзі, недокрів'ї, бронхіті, нирковокам'яній хворобі, порушенні обміну речовин. Відвар трави рекомендують як судинорозширювальний засіб при ішемічній хворобі серця, анемії, бронхітах, пневмонії та астмі. Народна медицина пропонує красолю у разі нервових захворювань, лихоманки, жовчно- та сечокам'яної хворобах, анемії, ревматизмі, подагрі, цукровому діабеті, захворюваннях щитоподібної залози, печінки. Сік допомагає лікувати запалення сечовивідних шляхів, опіки, ліпони, бородавки, поліпи, шкірні захворювання. Спиртова настоянка суміші листя красолі й кропиви усуває прояви алопеції, плішивості, настій трави стимулює ріст волосся та позбавляє від лупи. Хоча зауважити, що в Німеччині щодо красолі великої є позитивний висновок Комісії Е, яка вирішує можливість використання рослини у країні як лікарської. У народній же медицині її сік використовують при хронічному катарі бронхів.

Відвар із листя лавровишні, шкірки апельсина з красолею можна використовувати для лікування хронічних бронхітів. Сік і відвар листків та квіток



допомагає у лікуванні жовчно- та нирковокам'яної хвороби, а дозрілі плоди – впоратися із закрепамі.

Соком з листя красолі лікують коросту, застосовують для зміцнення нервової системи. Як місцевий подразнюючий засіб сік можна прикладати при міозитах, радикулітах та розтяжках (діє як перцевий пластр). Сік цей допомагає й у зовнішньому застосуванні, аби впоратися з опіками, ліпомами, поліпами, бородавками, а внутрішньо при захворюваннях щитоподібної залози, подагрі та цукровому діабеті.

Препарати красолі великої дуже популярні й в Україні. Народні цілителі застосовують її для лікування серцевих захворювань, зокрема, задля запобігання стенокардії, неврозу серця, а також для лікування цинги, запальних процесів дихальних шляхів, сечокам'яної хвороби, анемії, при алергічних захворюваннях. З трави красолі та меду готують напій, який рекомендують при неврозах серця та шлунка, ішемічній хворобі серця, загальному атеросклерозі, головному болі, порушенні сну, радикулоневритах, обмінних поліартритах, остеохондрозах.

Особливої уваги заслуговує здатність цієї рослини стимулювати ріст волосся. У німецькій народній медицині спиртову настоянку красолі та кропиви використовують для втирання в шкіру голови при випадінні волосся. Рекомендують застосовувати настоянку красолі або свіжий сік із листків при осередковому та тотальному облісінні. Болгарські травознаї рекомендують при облісінні одночасно приймати сік зі свіжих листків цієї рослини. Вважають, що красоля велика сприяє покращанню кровообігу й покращує трофіку, адже містить значну кількість сірковмісних ефірних олій.

Протягом століть порошок насіння красолі використовували як засіб для лікування імпотенції. Насіння та квітки ефективні при клімаксі: вони допомагають зняти депресію, відчуття роздратованості.

**(Закінчення на стор. 11)**



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

АКЦІЯ

НІ ЛУСКИ, НІ ХВОСТА!

## МОЛОДЬ ВИКЛАДАЛА «ЖИВИЙ» ГЕРБ І МАПУ УКРАЇНИ

Як висловити свою любов до України? У кожного з нас щодо цього власні міркування, поривання, дії. Представники деяких молодіжних організацій Тернополя вирішили викласти собою герб і мапу України. Ініціатор флешмобу, голова громадської організації «Файне місто» Руслан Ергешов каже, що такий задум виник несподівано. Та він захопив, бо ще не проводили подібного заходу. Руслан сподівався, що починання підтримає хоча б сотня юнаків і дівчат. Але на набережній Тернопільського ставу зібралися на кількадесят осіб



Тернопільська молодь викладає «живий» Герб України

менше. Проте це не завадило втілити задумане в життя. Спочатку червоною (краще видно на снігу) фарбою окреслили межі умовної мапи та герба. Офіційна емблема держави за розмірами становила майже 8x12

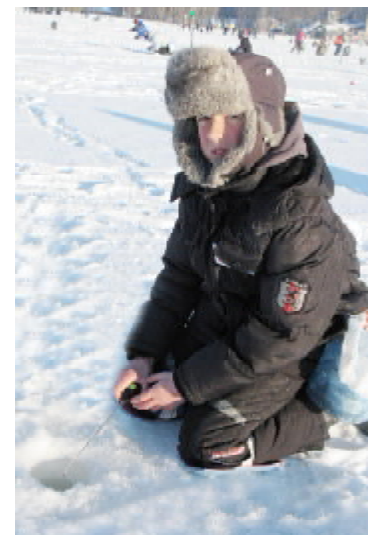
метрів, а умовно зменшене загальне зображення нашої країни — до 30 метрів у ширину. Місця для «живого» їх відображення вибрали різні — заради контрасту. Герб викладали на набережній, а мапу на замерзломому Тернопільському ставі. Хлопці та дівчата бралися за руки, демонструючи у такий спосіб єдність української молоді, й водночас «вимальовували» контури герба та мапи. Для чіткішого «живого» зображення не вистачало ще людей, це було очевидно. Та важливо інше: є всілякі молоді, яка живе Україною, її болями й радощами, любить та шанує її.

## РИБОЛОВИ ЗМАГАЛИСЯ ЗА КУБОК

Уперше в Тернополі розіграли Кубок міського голови з лову риби на кормишку з криги. Позмагалися за почесний трофей — статуетку з рибкою, що вистрибує з води — приїхали 13 команд не лише з Тернопільщини, а й Києва, Прикарпаття, Волині, Рівненщини, інших областей. Кожен з таких риболовних «гуртів» складався з трьох учасників. Суперництво тривало як в колективному, так і в індивідуальному заліку. Змагання, як каже президент Тернопільської обласної федерації риболовного спорту Олег Дида, організували протягом одного дня, але у два тури, на кожен з яких відводили по 2,5 години. На Тернопільському ставі визначили три зони для лову риби. Кожен спортсмен отримував своє місце для змагань за жеребкуванням. Двічі в тій самій зоні ніхто з риболовів не бурив лунок.

Шився не дуже задоволеним, але вірить, що удача, талант у подальшому обов'язково чекатимуть на нього.

На тернопільських же змаганнях найбільше зловив риби рівнянин Іван Щевич. Він — титулований риболов, здобував перемоги навіть на чемпіонатах



Сашко МАТЕЙЧУК з Коломиї на зимовій ловлі риби в Тернополі

Наймолодшим учасником розіграшу Кубка Тернопільського міського голови став Сашко Матейчук з Коломиї, що на Прикарпатті. Каже, крутити бур на кризі для нього було не так легко, але впевненість та завзяття йому не позичати. Чи не з п'яти років ловить рибу разом з батьком Володимиром Матейчуком. На змагання до Тернополя теж приїхали удвоє. Для Сашка це вже другий цього року важливий захід. Нещодавно брав участь у чемпіонаті Івано-Франківської області на озері с. Вільшаниця. Уловом на Тернопільському ставі хлопчина зали-

шився. А от Кубок міського голови залишився на Тернопіллі, адже виборолла його «Громада рибалок Терновлянщини».

З лютого на Тернопільському ставі відбувся Чемпіонат України із зимового лову на кормишку. Розіграш же Кубка міського голови був прелюдією, генеральною репетицією чи то пак — етапом підготовки до важливих змагань.

ВІДПОВІДЬ

## НАЙБІЛЬШЕ ЗАПИТАНЬ ДО ПОДАТКІВЦІВ МАЮТЬ ФІЗИЧНІ ОСОБИ

Податківці Тернопільщини торік найбільше запитів на інформацію отримали від фізичних осіб. Платники податків свої прохання дати офіційне роз'яснення або відповідь на те чи інше запитання надсилали поштою, «електронкою», у телефонному режимі.

Як повідомили в секторі забезпечення доступу до публічної інформації та розгляду звернень громадян ДПС в області, пере-

довсім країни цікавилися реєстраційними даними суб'єктів господарської діяльності — юридичних і фізичних осіб, відомостями з проведення перевірок представників бізнесу, про кількість платників єдиного податку. Сплати збору за паркування транспортних засобів та екологічного податку теж ввійшли до розряду посиленої уваги. В запитах мешканці області порушували й питання щодо адміністрування та спла-

ти податку на додану вартість, єдиного податку і податку на доходи фізичних осіб.

Майже усім зацікавленим особам фахівці податкових органів області надали вичерпну відповідь. Лише п'ятьом запитам відмовили через те, що ця інформація належить до категорії з обмеженим доступом. Відповіді запитувачам, як стверджують податківці, вони надіслали у встановлений законодавством термін.

ПОКАЗНИК

## НА НАЙБІЛЬШІЙ КОВЗАНЦІ КРАЇНИ ЗІГРАЛИ У ХОКЕЙ

Останнім часом Тернопільщину захопила рекордоманія. Лише за півроку в області спекли найбільший у країні коровай, представили найбільшу макітру з кутею. А ще сплели найвищий дідух і розгорнули у «живому» ланцюгу найдовшу синьо-жовту стрічку. І ось черговий вагомий показник, який зафіксувала Книга рекордів України. Цього разу — у категорії «Спорт, масові заходи». На Тернопільському ставі вдалося облаштувати найбільшу ковзанку України.

Власне, у Тернополі вперше в Україні готувалися провести змагання з хокею на озері, тож підготували п'ять льодових майданчиків. Водночас завдяки цьому вдалося домогтися й найкращого всеукраїнського показника. Експерти національного проекту

реєстрації рекордів виміряли площу ковзанок і вивели сумарний результат: 4 512, 84 кв. м. Відтепер саме у фаномному місті Тернопіль є найбільша у нашій країні ковзанка. До того у лідерах перебували Сімферополь, де в місцевому палаці льодова арена має 1500 кв. метрів, та Іллічівськ з катком у 1456 кв. м.

На найбільшій ковзанці в Тернополі впродовж двох днів тривали змагання «Хокей на озері». Ініціативу таких спортивних баталій подав Георгій Хвiчiя-Дуве, міська рада підтримала це починання. Георгій — воротар тернопільської хокейної команди «Галицькі ведмеді». А от по-



Хокейна баталія

пуляризувати взявся, власне, різновид класичного хокею, де команди виступають без воротарів, а поле не має бортів, гру ж проводять на замерзломому озері чи річці. Тут діють певні спрощені

правила, які дають змогу відчувати-таки, що таке хокей із шайбою та не потребують повного комплексу дорогої амуніції. Це дозволяє залучати до спорту більше молоді.

13 команд з Києва, Одеси, Вінниці, Львівської та Тернопільської областей приїхали на перші змагання з хокею на озері. До речі, на льодові майданчики в складі одеситів виходили з ключками й дві жінки-гравці. А от у фіналі зустрілися господарі — команда «Подолань-2» та київський «Ледокол». Тернополянам так і не вдалося «розмочити» рахунок, тож з результатом 0:7 вони поступилися гостям із столиці. До Києва переможці повезли головний тро-

фей турніру — дерев'яний кубок. Крім основної нагороди, організатори змагань подбали й про інші цікаві призи та дарунки. Скажімо, у конкурсі «Супернавички» не було рівних хлопцям з тернопільських «Подолань-1», за що вони отримали від міської ради цільні кошик з хокейним спорядженням.

Змагання «Хокей на озері» його ініціатори мають бажання організувати щороку. Головним арбітром щодо їх проведення виступатиме, звісно ж, погода. Цього року зима потурбувалася про це якнайкраще. І на найбільшій ковзанці України було просторо, гарно не лише учасникам хокейних баталій, а й усім, хто приходив сюди покататися на ковзанах, санчатах, а то й навіть верхи на конях чи на бричці на полозах.



## КРАСОЛЯ ВЕЛИКА: КВІТИ КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

**(Закінчення. Поч. на стор. 9)**

У французькій народній медицині свіжі листки красолі великої, настояні на сухому білому вині, здавна використовували як імуностимулюючий засіб. Французькі фітотерапевти також рекомендують настій красолі при остеопорозі.

Настурцію здавна використовували для зняття болю від опіків отруйних рослин.

Екстракт настурції пом'якшує та очищає шкіру, справляє вітамінізуючу дію, тому його рекомендують як засіб догляду за жирною й проблемною шкірою, використовують при виготовленні відбілювальних кремів та кремів і лосьйонів від вугрів. Красолою часто додають до шампунів.

Проте препарати красолі великої мають деякі побічні ефекти — подразнюючий вплив на слизову шлунка, кишківника і нирок, а також знижують стійкість до алкоголю.

**— Якось у старовинній кулінарній книзі випадково натрапила на рецепт наїдки з красолі і була дуже здивована.**

— Красолою велику й справді здавна використовували в кулінарії, ще з часів стародавніх римлян. Страви з красолі мають дієтичні та лікувальні властивості. З літературних джерел відомо, що зі свіжого листя та квіток готують вітамінні салати. Проте цим її харчова цінність не обмежується. Красолою дуже популярна в Англії та Південній Америці. В Англії її використовують для приготування сендвічів, а з квіток готують оцет із своєрідним присмаком. У Південній Америці красолою належить до важливих харчових культур: з неї готують салати, пюре, фарші, приправи до м'яса, супи й солянки. У кулінарії використовують, по суті, всю рослину — молоді стебла й листя, квітки, незрілі плоди, які мають солодкувато-пряний смак. Гурмани кажуть, що найсмачніші квітки та листя красолі, зірвані рано-вранці, коли вони містять найбільше вологи. Смак молодого листя нагадує крес-салат. Не випадково у красолі є такі назви, як іспанський або індіанський крес, кольоровий салат. Її бутони та зелені плоди у Західній Європі маринують та подають до столу як гостру приправу, яка замінює каперси та не поступається їм за смаком. Використання красолі як пряно-ароматичної добавки до

маринадів сприяє підвищенню їх вітамінної цінності. У Вірменії листя красолі додають до борошняних страв, а молоді пагони та листочки маринують і солять. Плодами та пуп'янками ароматизують маринади для огірків, томатів, патисонів, брюссельської та савойської капусти. В багатьох країнах красолою є незмінним компонентом вітамінних салатів і напоїв. Квітками красолі прикрашають наїдки — сирні запіканки, бутерброди, холодні та овочеві закуски.

Стародавні легенди розповідають, що засушені квітки помаранчевої красолі залучають у дім щастя, а пурпурової — кохання.

Наостанок хочу запропонувати цілющий красолевий напій, який можна приготувати в домашніх умовах за цією рецептурою:

настою красолі великої — 3 л, настою меліси лікарської — 3 л, меду ранньовесняного — 2 кг, спитру етилового 96 % — до 10 л. Застосовують при неврозах серця та шлунка, ішемічній хворобі серця, загальному атеросклерозі, головному болю, порушенні сну, радикулоневрозах, остеохондрозах, обмінних поліартритах, авітамінозах, запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Уживати по 1-3 ст. ложки двічі-тричі на добу за 30 хв. до їди. Для поліпшення росту волосся протирають напоєм обличчя ділянки голови чи всю голову 3-4 рази на тиждень перед сном упродовж 3-4 місяців.

Технологія приготування напою: 200 г свіжої квітучої красолі великої заливають 3 л окропу, настоюють 4 год., фільтрують, доводять до об'єму 3 л. 100 г свіжих квітучих верхівок меліси лікарської заливають 3 л окропу, настоюють 4 год., фільтрують, доводять до об'єму 3 л. До підготовлених настоїв додати за рецептом спирт та мед.

### Салат з красолі

**Вам потрібно:** 100 г листя красолі, 4 картоплини, 2 яйця, 10 г зелені кропу, майонез для заправки, сіль за смаком.

**Спосіб приготування:**

Яйця зварити круто й нарізати, картоплю зварити у лущинні, очистити й нарізати кубиками, зелень кропу подрібнити, все перемішати, посолити, заправити майонезом, перекласти в салатник прикрасити квітками красолі та гілочками кропу.

## НАЙЛІПШІ ЛІКИ ДЛЯ СЕРЦЯ

**ТЕПЛІ ДОБРОЗИЧЛИВІ  
ВЗАЄМИНИ – НАЙЛІПШІ  
ЛІКИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ  
НАСЛІДКІВ ІНФАРКТІВ ТА  
ІНШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ  
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ. РИЗИК ПОВТОРЕННЯ  
СЕРЦЕВОГО НАПАДУ  
ЗМЕНШУЄТЬСЯ ВДВІЧІ В  
ТИХ ПАЦІЄНТІВ, ХТО АКТИВНО  
СПІЛКУЄТЬСЯ З  
РІДНИМИ, ДРУЗЬМИ АБО  
КОХАНИМИ.**

**УЧЕНІ З МАНЧЕСТЕРА  
(ВЕЛИКА БРИТАНІЯ) СПОСТЕРІГАЛИ ПРОТЯГОМ РОКУ  
600 ХВОРИХ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ  
ІНФАРКТ. ДОСЛІДНИКИ  
ВИЯВИЛИ, ЩО ОДИН З  
ЧОТИРЬОХ ПАЦІЄНТІВ  
БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПЕРЕД  
ІНФАРКТОМ СТРАЖДАВ  
ВІД ДЕПРЕСІЇ, ЯКА В ПОДАЛЬШОМУ  
МАЛА НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА  
ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ  
ПЕРІОД І ПОСИЛЮВАЛА  
ЙМОВІРНІСТЬ ПОВТОРНОГО  
НАПАДУ. ТІ Ж ХВОРИ, ХТО  
ТІСНО СПІЛКУВАВСЯ ІЗ  
ДРУЗЬМИ АБО РОДИЧАМИ,  
МОГЛИ РОЗРАХОВУВАТИ НА  
ШВИДШЕ ОДУЖАННЯ.**

### М'ЯКИЙ СІР У ЛІКУВАЛЬНОМУ ХАРЧУВАННІ

Останнім часом на полицях крамниць з'явилося багато виробів з м'якого сиру. Кожен може не лише вибрати якісний продукт та урізноманітнити свій раціон, а й підлікуватися. До складу м'якого сиру входять корисні речовини, які наділяють цей продукт лікувальними властивостями.

Процес приготування м'якого сиру — один для всіх його різновидів. Його отримують шляхом особливого теплового оброблення кисломолочних продуктів, під час якого відбувається зсідання молочного білка — казеїну. Молочний білок у такому вигляді перетрапити набагато простіше, тому організм легко засвоює будь-який м'який сир. Але якщо мовити про лікувальне харчування, то важливо підібрати «свій» вид і сорт продукту, аби отримати від нього максимум користі.

### М'ЯКИЙ СІР ЛЮБЛЯТЬ ПЕЧІНКА Й СЕРЦЕ

Доброю лікувальною стравою слугує м'який сир тим, хто

страждає від хвороб печінки. Адже «сирні» складові мають здатність затримувати й запобігати жировому переродженню цього важливого органа. Таке трапляється, коли в організмі нагромаджуються шкідливі речовини (у тому числі й алкоголь), коли в їжі переважають жири й бракує білкових продуктів. Через це починає страждати також підшлункова залоза. Тому за гепатиту, порушення в системі виділення жовчі, цирозу печінки, хвороб підшлункової залози їсти м'який сир просто необхідно.

Свій чудовий лікувальний ефект м'який сир також готовий передати тим, хто потерпає від атеросклерозу, ожиріння. Корисні речовини, які входять до його складу, нормалізують жировий обмін в організмі: жири їжі починають більше витратитися на енергетичні цілі та менше осідають на



стінках кровоносних судин і в жирових депо. Але для цього, звичайно ж, потрібен знежирений продукт. Для людей з надмірною масою тіла такий сир — справжній порятунок. Це ситна їжа, яка вдовольнить, а її калорійність при цьому дуже низька — у 100 г усього 86 ккал. Це менше, ніж у 100 г камбали, і стільки ж, скільки в маленькому (35 г) шматочку курки.

Перетертий гомогенний м'який сир засвоюється особливо легко, не подразнюючи шлунка та кишківника. Ось чому його з успіхом вживають за шлунково-кишкових розладів, хронічних захворювань шлунка і кишківника, тобто як лікувальний. У такому разі краще обирати сир «дієтичний», нульовий. Підійдуть також різні види м'якого сиру сметаноподібної консистенції. Але перевіряйте, аби його кислотність була якомога нижчою.

### ПРІСНИЙ СІР ДЛЯ ШЛУНКОВИХ ХВОРИХ

Ще уважнішим потрібно бути з вибором м'якого сиру хво-

рим, які страждають від гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки. Таким недужим він теж корисний, адже на його перетравлення виділяється набагато менше шлункового соку, соляної кислоти і ферментів, ніж на скисле і навіть незбиране молоко. Але звичайний м'який сир, навіть вищого і першого ґатунку, в цьому разі для лікування не годиться. Його кислотність для таких хворих дуже висока. У стадії загострення краще їсти так званий прісний сир — він діє «проти кислоти». І готують його звурджуванням не кисломолочних продуктів, а свіжого молока. У пряжене, щойно зняте з вогню, молоко додають солі кальцію чи 3% оцет.

Можна його приготувати і в домашніх умовах. У 1,5 л молока, щойно знявши його з плити, влити 0,5 л кефіру. Отриману суміш після охолодження відкинути на друшляк — ось м'який сир і готовий. Не варто забувати і про сироватку, адже це — корисний, багатий на кальцій продукт. Для смаку додайте до неї ягідний сік чи сироп з варення.

Згодом такий сир може здатися дуже прісним. До того часу загострення виразкової хвороби зазвичай минає. Тоді спробуйте змішати прісний м'який сир наполовину зі звичайним або додати до сиру сметани.

Для тих, хто нещодавно переніс операцію на шлунку чи кишківнику, м'який сир потрібен обов'язково. Він урізноманітнить раціон і підніме настрій заодно з апетитом. Додайте до перетертого м'якого сиру інший ледь підсолоджений сир із фруктовим пюре чи подрібненими ягодами. Наступного ж разу приготуйте пудинг, узявши свіжий м'який сир доброї якості.

### СІРНИЙ КОМПРЕС ПРОТИ БРОНХІТУ

У народній медицині сир використовують ще й зовні — лікують запалення легень та за давнини бронхіт. Для цього роблять компреси із сиру, причому настільки кислого, що в нього помітний оцтовий чи спиртовий запах. 200 г продукту змішати з 1 ст. л. меду. Отриману масу нанести на одну половину блаженської тканини, зверху прикрити іншою чистою половиною тканини. Цей тонкий компрес накласти на спину як гірчичник, накрити компресним папером, шаром вати і прибинтувати. Щоб компрес тримався міцніше, можна одягнути футболку, яка облягає тіло. Компрес краще робити на ніч і зняти зранку. Після цього добре очищуються бронхи і пом'якшується кашель. Запальний процес швидко зникає.



