

МЕДСЕСТРА

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ДВА ЗАХОПЛЕННЯ НАТАЛІЇ ГЕВКО

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

У ПАЛАТНОЇ МЕДСЕСТРИ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАТАЛІЇ ГЕВКО У ЖИТТІ ДВА ЗАХОПЛЕННЯ – УЛЮБЛЕНА РОБОТА ТА КВІТИ, ЯКІ ВОНА ВИРОЩУЄ НА КЛУМБИ БІЛЯ СВОГО БУДИНКУ. У МЕДИЦИНУ ПОТРАПИЛА ЗА ВОЛЕЮ БАТЬКІВ І ПРИКИПЛА ДО ЦЬЄЇ СПРАВИ УСІЄЮ ДУШЕЮ. ВПРОДОВЖ 26 РОКІВ ВОНА ТРУДИТЬСЯ В ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. СЮДИ НАТАЛІЯ ПЕТРІВНА ПРИЙШЛА ВІДРАЗУ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ МЕДИЧНОГО УЧИЛИЩА В БІЛОРУСІ. 2013 РОКУ НА КОНКУРСІ ЇЇ ВИЗНАЛИ НАЙКРАЩОЮ МЕДСЕСТРОЮ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ.

— За радянських часів у Литві та Білорусі було легше вступити до навчального закладу, ніж у нас в Західній Україні, — розповідає Наталія Гевко. — Тому багато дівчат з Великих Бірок, де я жила з батьками, їхали вчитися до Риги. Спочатку теж планувала там навчатися, але останньої миті, коли ми приїхали в гості до батькового брата в місто Мозир (Білорусь), вирішили, що навчатимуся там. Оскільки я мала гарні оцінки, вступила до медучилища лише за співбесідою.

На початках Наталії Гевко трохи важко було при звичаїтися, адже заняття вели російською. А ще було дуже далеко від дому, тож сумувала за рідними.

— Додому приїжджала лише раз на рік, і то на літні канікули, — каже Наталія Петрівна. — Однак роки навчання згадую з особливою теплотою. Свого часу я відвідувала музичну школу, тому в Мозирському медучилищі мені доручили проводити



культмасову роботу. Ми ставили різні концерти, проводили вечори. Словом, було дуже цікаво. Училище закінчила з відзнакою.

Наталія Петрівна отримала скерування у Гомельську обласну лікарню. Та вирішила повернутися до батьків.

— Мені тоді було лише 17 років, — розповідає Наталія Гевко. — Я ще до кінця не розуміла, які перспективи переді мною там відкривалися. Можливо, як би не той юнацький максималізм, життя склалося б цілком по-іншому. А так хотілося поближче

до рідних. Відтак влаштувалася на роботу до університетської лікарні, згодом вийшла заміж і Білорусь залишилася в минулому. Інколи люблю погортати студентські фотографії, згадати молоді роки. Ні про що не шкодую, я зуміла відбутися як фахівець, дружина та мати. А це є справжнє жіноче щастя!

Роботі Наталія Гевко віддається сповна, а найбільша подяка для неї — посмішки на вустах пацієнтів. Попри недугу, вона старається бодай на мить відволікти їх приємною розмовою. Адже для

хворих важливо не лише бездоганне виконання маніпуляцій, а також добре, щире слово підтримки. Чарівна посмішка Наталії Петрівни нікого не залишає байдужим. А завше бути у гарному настрої їй допомагають рідні та улюблене захоплення — вирощування квітів. Коли заходиш до пані Наталії на подвір'я, очі розбігаються від квіткового різнобарв'я. Чого у неї лише не росте! 30 сортів тюльпанів, 130 кущів троянд, а ще первоцвіти, шафрани, лілії, деревовидні піони, айстри, хризантеми... Найбільше Наталія Петрівна любить троянди і з читачами «Університетської лікарні» радо поділилася порадами, як за ними доглядати восени та підготувати до зими.

Підготовка троянд до зими починається ще влітку з правильного поливу й підгодівлі, а закінчується пізно восени — укриттям на зиму. Невкриті на зиму троянди можуть не лише постраждати й отримати обмороження, через яке сповільниться їх ріст навесні, але й зовсім загинути. Варто пам'ятати, що давні садові троянди і видові (крім китайських, бурбонських, чайних) навіть у найлютіші морози вкривати не потрібно. Адже цвітуть вони

завзвичай один раз, при цьому рано припиняють свій ріст, тому деревина встигає цілком визріти і з настанням осені готова до морозів. А от сучасні садові троянди створювали спеціально, щоб тишити людину безперервним цвітінням із самого початку літа і до глибокої осені. Зрозуміло, що «вічне» цвітіння передбачає тривалий ріст пагонів, які часто не встигають дозріти до холодів. Тому більшість сучасних сортів троянд потребують укриття.

(Продовження на стор. 5)

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Анатолій МАТВІЙЧУК,
м. Тернопіль:

«До гастроентерологічного відділення мене доправили після реанімації. Маю проблеми з печінкою. Мій лікуючий лікар Валерій Васильович Куліш призначив ліки та дієту. Вже потихеньку одужую. Обіцяли незабаром виписати з лікарні. Сподіваюся, що надалі, якщо буду дотримуватися усіх приписів лікаря, самопочуття не погіршуватиметься.

Хочу подякувати за догляд та належні умови перебування у гастроентерологічному відділенні всьому медперсоналу, який і вдень, і вночі клопочеться біля ліжок хворих. Сестри-господині, яка частує стравами. Медсестрам, які проводять усі необхідні маніпуляції. Окрема вдячність Валерію Кулішу за лікування. Нехай у його нелегкій праці завжди відчувається Божа опіка».

Надія МІРОШНИЧЕНКО,
с.Тарнавка Чортківського району:

«До університетської лікарні потрапила випадково, після лікування у районі мене, врешті-решт, скерували до Тернополя. Діагноз спочатку було важко встановити, бо я тривалий час провела вдома. Не було з ким залишити дитину, гадала жити поболить і минеться, але... Якби не зволікала, то лікування не було б таким тривалим. У мене хронічний панкреатит. Вже краще себе почуваю, але додому лікарі поки що не відпускають.

Хочу через вашу газету передати слова щирої вдячності своєму лікуючому лікарю Тетяні Олександрівні Овечкіній. Нехай у її житті ніколи не буде похмурих днів, лише завжди світить сонце! Щастя і благополуччя! Окрема вдячність медсестричкам і молодшим медсестрам, які постійно клопочуться біля хворих, хочуть створити їм комфорт і затишок».

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
П. ЛУКАЩУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
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 - 2,23 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

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

НЕЗАБУТНІ

ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ЛЕОНІДА КОВАЛЬЧУКА



Меморіальна дошка
Леонідові КОВАЛЬЧУКУ
на адмінкорпусі медуні-
верситету

**РІК ТОМУ ПЕРЕСТАЛО
БИТИСЯ СЕРЦЕ ВІДОМОГО
ВЧЕНОГО, БЛИСКУЧОГО
МЕНЕДЖЕРА, ТАЛАНОВИ-
ТОГО ХІРУРГА, МУДРОГО
НАСТАВНИКА – ЧЛЕНА-
КОРЕСПОНДЕНТА НАМН
УКРАЇНИ, ПРОФЕСОРА
ЛЕОНІДА КОВАЛЬЧУКА,
ЯКИЙ УПРОДОВЖ 17
РОКІВ ОЧОЛЮВАВ ТЕРНО-
ПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І.ГОРБАЧЕВСЬКОГО.
У РІЧНИЦЮ ЙОГО СМЕРТІ
КОЛЕКТИВ ТДМУ У
СПІЛЬНІЙ МОЛИТВІ ПІД
ЧАС СВЯТОЇ ЛІТУРГІЇ, ЯКА
ВІДБУЛАСЯ 1 ЖОВТНЯ В
АРХІКАТЕДРАЛЬНОМУ
СОБОРІ НЕПОРОЧНОГО
ЗАЧАТТЯ ПРЕСВЯТОЇ
БОГОРОДИЦІ УГКЦ, ЗГА-
ДАВ КОЛИШНЬОГО ОЧІ-
ЛЬНИКА УНІВЕРСИТЕТУ
ДОБРИМ СЛОВОМ І ЩЕ
РАЗ ПОДЯКУВАВ ЗА ВСЕ,
ЩО ВІН ЗРОБИВ ДЛЯ ВНЗ.**

МЕМОРІАЛЬНА ДОШКА

Цього ж дня відбулося урочисте відкриття меморіальної дошки Леонідові Ковальчуку, яку розмістили на адміністративному корпусі ТДМУ.

«Сьогодні ми відкриваємо цей пам'ятний знак видатній людині, багатогранній особистості, а саме ректору Леонідові Якимовичу Ковальчуку. Всі добре пам'ятаємо, яким прекрасним і вимогливим керівником він був. Завдяки його інноваційним підходам до навчального процесу наш



Вдова Леоніда КОВАЛЬЧУКА
Неля Антонівна і син –
перший проректор ТДМУ,
професор Олександр
КОВАЛЬЧУК

університет відвідували задля запозичення досвіду представники багатьох інших вищих навчальних закладів України та з-за кордону. Під керівництвом Леоніда Якимовича були створені нові факультети й кафедри, відкриті нові спеціальності, почав діяти незалежний центр тестування. Леонід Якимович був прекрасним господарником. Завдяки йому зроблені ремонти в усіх корпусах, навчальні аудиторії обладнані найновішою технікою, відкрито видавництво «Укрмедкнига», діагностичний центр, навчально-оздоровчий комплекс «Червона калина», – зазначив ректор ТДМУ, професор Михайло Корда.

Очільник нашого ВНЗ звернув увагу присутніх і на те, що Леонід Ковальчук також був лікарем від Бога. Саме його хірургічна майстерність врятувала життя та здоров'я тисячам пацієнтів.

«1986 року Леонід Ковальчук почав працювати завідувачем кафедри шпитальної хірургії, яка базувалася в обласній лікарні. Ми, молоді субординатори-хірурги, ловили кожне його слово й кожен рух під час операції. Леонід Якимович любив молодь і любив передавати свої знання та досвід майбутнім медикам. Він був глибоким науковцем. З-під його пера вийшли десятки монографій, підручників. Леонід Ковальчук створив авторську наукову школу. Під його керівництвом

захистили дисертації понад 40 кандидатів і докторів медичних наук. Він також був чуйною та доброю людиною. Найкращою пам'яттю про нього будуть наші справи й продовження того, що він започаткував в університеті», – наголосив ректор ТДМУ, професор Михайло Корда.

Меморіальну дошку Леонідові Ковальчуку відкрили ректор Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського Михайло Корда та перший проректор Олександр Ковальчук. Після цього священники різних конфесій відправили поминальний молебен та освятили цей пам'ятний знак.

«Ми зібралися тут, аби разом помолитися та ще раз вклонитися видатній людині – Леонідові Ковальчуку. Цей знак потрібний не тим, хто знав Леоніда Якимовича, а наступним поколінням. Він нагадуватиме про те, що в цьому університеті працювали



На відкритті пам'ятного
знака виступив Василь
БЛІХАР, головний лікар
університетської лікарні



Із пам'ятним словом –
ректор ТДМУ, професор
Михайло КОРДА

такі видатні люди, що вони вклали працю й здоров'я для того, аби зміцнити та розвинути вищий навчальний заклад», – звернув увагу Архієпископ Тернопільський, Кременецький і Буцацький Нестор.

Від імені родини подяку за пошанування висловив син Леоніда Якимовича – перший проректор ТДМУ, професор Олександр Ковальчук: «Він любив всіх нас, університет, Україну. Знаємо, що Бог є любов'ю, тож батько все життя жив з Богом у серці. Його найбільшим талантом було те, що він в своєму запалі вмів об'єднати небайдужих людей. Він цінував кожну людину і кожного працівника, тому найкращою пам'яттю про Леоніда Якимовича буде підтримка курсу розвитку університету, яку він започаткував під час свого ректорства. Щиро вдячний усім, хто сьогодні вшанував пам'ять батька».

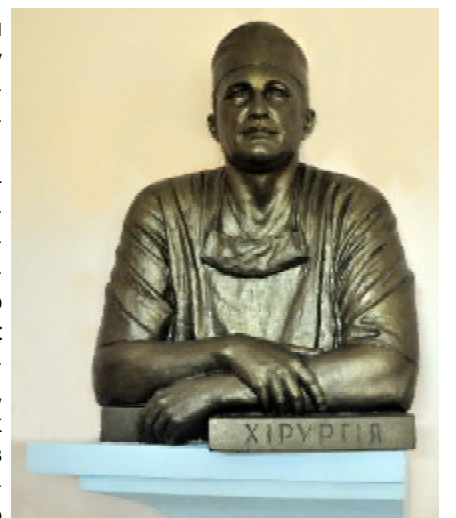
ПОГРУДДЯ

Зазначимо, що пам'ятний знак Леоніду Ковальчуку 1 жовтня відкрили і у хірургічному корпусі Тернопільської університетської лікарні. Тут Леонід Якимович здійснив не одну операцію. Завдяки йому цей лікувальний заклад набув статусу університетської лікарні. Такий проєкт співпраці вищого навчального закладу та медичної установи був уперше впроваджений в Україні.

Саме в університетській лікарні Леонід Якимович проявив свій талант хірурга, провів унікальні операції, врятував не одне людське життя.

Значний внесок зробив він у розвиток вітчизняної хірургії.

Як професіонал, слідував принципам своїх вчителів – професорів Юрія Коморовського та Олександра Шалімова. Одним з перших став на шлях впровадження органозберігаючих операцій, розробив певні методики проведення оперативних втручань у судинній, ендокринній хірургії, все це гідно оцінили вчені нашої держави та за-



Пам'ятний знак Леонідові
КОВАЛЬЧУКУ в хірургічному
корпусі університетської
лікарні

рубіжжя. Леонід Якимович був почесним професором багатьох університетів України та за кордоном.

У річницю смерті Леоніда Якимовича Ковальчука в хірургічному корпусі зібралися колеги, друзі, студенти, колишні пацієнти, аби хвилиною мовчання вшанувати світлу пам'ять відомого вченого, блискучого хірурга та вчителя багатьох поколінь студентства.

Пам'ятний знак Леоніду Ковальчуку відкрили головний лікар університетської лікарні Василь Бліхар, а священники різних конфесій відправили поминальний молебен і освятили погруддя.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА,
Лариса ЛУКАЩУК

ЗАХВОРЮВАННЯ

ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ – НЕДУГА З ПРИМХАМИ

Мар'яна СУСІДКО

БЕЗПІДСТАВНІ СТРАХИ ТА ТРИВОГА, БЕЗСОННЯ, ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ХРОНІЧНЕ БЕЗСИЛЛЯ, БІЛЬ У СЕРЦІ – УСЕ ЦЕ НАПАДИ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ (ВСД). ЇЇ ЩЕ ПРИЙНЯТО НАЗИВАТИ ВЕГЕТАТИВНОЮ ДИСФУНКЦІЄЮ, НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЮ ДИСТОНІЄЮ, ТОЖ БАГАТО ХТО НАЗИВАЄ ЇЇ «ХВОРОБОЮ НЕВИДИМКОЮ». У ХІХ СТОЛІТТІ ЇЇ НАЗИВАЛИ НУДЬГОЮ, А ОТ У ХХ – НЕВРАСТЕНІЄЮ. НИНИ ВСД РОЗГЛЯДАЮТЬ ЯК ПОРУШЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ.

– Причини виникнення ВСД до кінця не з'ясовані, – пояснює лікар-невролог Наталія Філімонова. – Передбачають, що недуга виникає через спадкові дисфункції вегетативних центрів головного мозку, а збільшується під впливом емоційних перевантажень, гормональних перебудов організму або різких змін кліматичних зон. ВСД має риси різних хвороб – психологічних, неврологічних, кардіологічних, судинних. Оскільки дистонію неможливо виявити за допомогою аналізів або апаратних досліджень, діагностичні помилки трапляються навіть у досвідчених лікарів. Діагноз, звичайно, ставлять, зважаючи на скарги пацієнта.

– Тож які симптоми цього захворювання?

– Найбільш прикметними проявами або симптомами ВСД є головні болі, запаморочення, слабкість, пітливість, непритомні стани або непритомність, шум у вухах, сонливість, різкі емоційні перепади, панічні атаки, нав'язливі синдроми, тривожність, підвищена частота серцевого ритму, перепади температури тіла. Ще вегето-судинна дистонія характеризується проявом вираженого болю в ділянці грудей та серця, зміною ритму й характеру серцевого ритму аж до повної блокади та іншими симптомами, пов'язаними із серцево-судинною системою.

– Коли виникає вегето-судинна дистонія?

– Найчастіше вона виникає в дитинстві, зазвичай в емоційно нестійких і тривожних дітей. Типовий вегето-дистонік – емоційний, вразливий, рвучкий, тривожний, легко піддається чужому впливу. Діти, які потерпають від вегето-судинної дистонії, примхливі, вразливі, хворобливі, погано переносять шкільні й фізичні навантаження. На щастя, діти почасти «переростають» хворобу, в міру дорослішання й нагромадження життєвого досвіду проблеми зазвичай згладжуються. У дорослих перебіг дистонії – важчий та хворобливіший – із запамороченням, знепритомленням, нападами ядухи й вегетативних кризів (панічних атак). До речі, вегето-судинна дистонія у жінок спостерігається частіше, ніж у чоловіків.

– Як лікувати хворобу?

– Оскільки ВСД – насамперед сукупність симптомів, то й лікування має бути комплексним. Важливо усунути основні фактори-провокатори недуги – стреси, перевтому, безсоння. Потрібно більше рухатися, зайнятися лікувальною гімнастикою. Важливо, щоб судинна система була в тонусі. Досягнути цього можна завдяки водним процеду-



рам. Допоможуть контрастний душ, гідромасаж (приймаючи душ, періодично змінюйте тиск води), обливання холодною водою. Такі процедури тренують організм, судини й нервову систему, покращують кровообіг, стимулюють обмін речовин і лімфотік. Стане в пригоді лікувальний масаж, який піднімає загальний тонус організму. Якщо відчуваєте, що нерви «розхитуються», пийте заспокійливе, бажано на рослинній основі: настоянку собачої кропиви, заспокійливі чаї. Але схему й дозу препаратів має призначити фахівець. У багатьох випадках рятує аутотренінг, опану-

вати техніку якого допоможе психотерапевт. Узагалі ж, як зазначають фахівці, успіх у боротьбі з вегето-судинною дистонією часто залежить від повної зміни способу життя. Насамперед слід дотримуватися режиму праці та відпочинку, спати 7-8 годин. Уникайте конфліктів на роботі, вдома, з друзями, та найголовніше – позбувайтеся шкідливих звичок: алкоголю, тютюнопаління, які суттєво підривають здоров'я.

– Особливості харчування при вегето-судинній дистонії:

– При ВСД у виборі їжі, по суті, немає ніяких обмежень. Єдина умова полягає в тому, щоб їжа була натуральною. І якщо ви не можете цілком відмовитися від напівфабрикатів і харчових сурогатів, то принаймні постарайтеся звести їх вживання до мінімуму. Особливо це стосується дітей, чий організм сприйнятливий до змін. Також мінімізуйте вживання чаю, шоколаду, консервованих продуктів і солених (крім квашеної капусти).

Різноманітність їжі

Чим більш різноманітним буде раціон харчування, тим краще. Так організм буде отримувати всі необхідні вітаміни, мінерали, жирні кислоти та інші біологічно активні речовини, необхідні для злагодженої роботи всіх систем і органів. Для нормалізації кро-

в'яного тиску слід збільшити споживання продуктів із солями калію та магнію. Це – курага, родзинки, абрикоси, квасоля, баклажани, зелень, горох і горіхи. Нерафінована оливкова олія та цитрусові допоможуть запобігти спазмам судин.

Зміцнюємо нервову систему

Причина ВСД криється в неполадках в нервовій системі. Тож дуже важливим є достатнє вживання продуктів з вмістом вітамінів, що добре впливають на роботу нервової системи. Це – вітаміни групи В, які у великій кількості містяться в злаках. Частіше готуйте різні каші, але для приготування використовуйте не пластівці, а цільні зерна.

Якщо є діарея

Іноді ВСД може супроводжуватися діареєю (проносом). Якщо вас ця проблема турбує, то в період загострень необхідно утриматися від продуктів, що підсилюють моторику кишківника. Це – овочі та фрукти з високим вмістом клітковини й жирна їжа.

Їжте за графіком

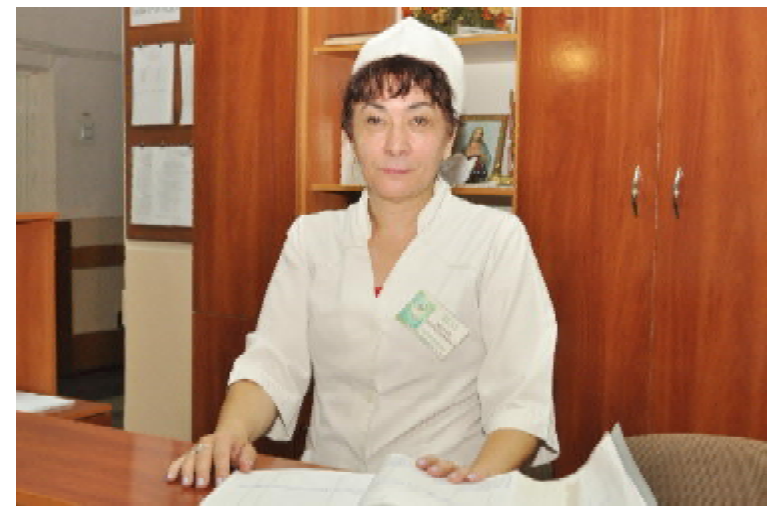
Ідеальним варіантом буде, якщо ви привчитесь харчуватися в один і той же час. Так організм звикне до певного режиму, це піде на користь. Також стежте за порціями. Краще їсти часто, але маленькими порціями. При переїданні ви переповнюєте шлунок їжею, що створює відчуття важкості й розпирання. Крім того, це призводить до того, що більша кількість крові спрямовуватиметься до шлунково-кишкового тракту, позбавивши при цьому кисню інші органи та системи. Тому почасти загострення ВСД трапляються саме після щільного прийому їжі.

РАКУРС



Оксана МИКИТІЙ, молодша медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії (ліворуч); Олена ОКСЮТА, палатна медсестра урологічного відділення (праворуч)

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЦІКАВО

ВИПИЙТЕ МЕДОВОГО РОЗЧИНУ

Кращим другом шлунка знавці називають мед. Він має властивість загоювати

слизову оболонку шлунка людини, знімати подразнення та біль. Тому його іноді використовують, як допоміжний засіб при лікуванні гастритів, виразок шлунка та дванадцятипалої кишки.

Так, наприклад, при підвищеній кислотності шлунка п'ють такий розчин: одну столову ложку меду на склянку води. Приймати теплим, за дві години до їжі.

Хто хворіє на виразку шлун-

ка, має приймати 30 грамів меду за дві години до сніданку, 40 – за дві години до обіду і 30 – наприкінці дня, краще через три години після вечері. Його можна вживати як у натуральному вигляді, так

і у вигляді розчину. Так само, як і при підвищеній кислотності, порцію «ліків» розчиняють у склянці теплої води. Тоді він знімає біль, печію та нудоту. А ще – покращить сон і заспокоїть нервову систему.

НОВІТНІ МЕТОДИ ДОЗВОЛЯЮТЬ ПОЗБУТИСЯ ЧЕРЕВНОЇ КИЛИ

Лариса ЛУКАЩУК

ЗДОГАДУЄМОСЯ, ЩО БІЛЬШІСТЬ НАШИХ ЧИТАЧІВ ПОЛЮБЛЯЄ ПОСИДІТИ ВДОМА ПЕРЕД ТЕЛЕВІЗОРОМ, СПОГЛЯДАЮЧИ НА ОДНОМУ З КАНАЛІВ ПЕРЕДАЧУ «Я СОРОМЛЮСЯ СВОГО ТІЛА». ЯКИХ ЛИШЕ ЖАХІТЬ ТАМ НЕ ПОБАЧИТИ! ЯКОСЬ ОДНОГО РАЗУ ДО ЛІКАРІВ ТЕЛЕПРОЕКТУ ЗВЕРНУВСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЧОЛОВІК З НІКОПОЛЯ. ПРИЧИНОЮ СТАЛА КИЛА У ПАХВОВІЙ ДІЛЯНЦІ, ЯКА ПРОСТО НЕ ДАВАЛА БІДОЛАСІ ЖИТИ. ЗА ДВАДЦЯТЬ РОКІВ НОВОУТВІР СТАВ РОЗМІРОМ З НЕВЕЛИКИЙ ГАРБУЗ. ОТОЖ ЗРОЗУМІЛО, ЧОМУ ЧОЛОВІК ЗВЕРНУВСЯ ДО ЛІКАРІВ. АЛЕ ДИВУЄ У ЦІЙ ІСТОРІЇ ДЕЩО ІНШЕ: ЧОГО Ж ТАК ДОВГО ВІН ТЕРПІВ ЦІ МУКИ? ТИМ БІЛЬШЕ, ЩО В АРСЕНАЛІ СУЧАСНОЇ ХІРУРГІЙ НИНІ ІСНУЄ ДОВОЛІ ОЩАДНИЙ І МАЛОТРАВМАТИЧНИЙ МЕТОД ПОДОЛАННЯ ЦІЄЇ НАПАСТІ. ЯКИЙ? ПРО ЦЕ ДІЗНАВАЛАСЯ В АСИСТЕНТА КАФЕДРИ ХІРУРГІЙ №1 ІВАНА СМАЧИЛА.

— Іване Ігоровичу, чому ж виникають ці кили?

— Загалом кили можна поділити на дві великі групи: вроджені (herniae congenitae) й набуті (herniae acquisitae). Причиною вроджених кил

завжди є вади розвитку. Причому, уроджена пахова кила виникає у випадках незарощення відростка очеревини, яким опускається яєчко в калитку. При таких килах яєчко знаходиться у килловому мішку. Набута ж пахова кила має утворений килловий мішок, а яєчко розташоване за його межами. У виникненні й розвитку набуті кили мають значення багато чинників, які ділять на сприяючі та про-

вокуючі. До перших належать спадковість, анатомічна неповноцінність передньої черевної стінки, особливості конституції, стать (слабкість пахової ділянки в чоловіків і більші розміри внутрішнього стегнового кільця в жінок), вік (атрофічні процеси в похилому віці, анатомічна неповноцінність передньої черевної стінки в дітей до року життя), схуднення, травми, післяопераційні рубці, а також значні фізичні навантаження та вагітність. За цього стану передня черевна стінка значно розтягується (біла лінія живота, наприклад, збільшується майже у 12 разів). До причин, які безпосередньо спричиняють герніювання, належать ті, які підвищують черевний тиск і викликають ослаблення черевної стінки. До них належать тяжка фізична праця, тривалий кашель, закрепи, паралічі нервів, що іннервують передню черевну стінку, а також травми з пошкодженням м'язово-апоневротичних утворів живота.

— Як позбутися кили? Чула, що у великих клініках для цього використовують сучасні малоінвазивні методики, а як в університетській лікарні?

— Кили черевної стінки усувають оперативним шляхом. Лише у випадку, коли оперативне втручання виконати неможливо, застосовують бандаж, як правило, у вагітних, хворих з тяжкою супутньою патологією, у старечому



віці, онкохворих та ін. У сучасній хірургії запроваджено два основні напрямки хірургічного лікування кил: натяжна та безнатяжна герніопластики. Натяжну пластику киллового дефекту проводять шляхом стягнення та зшивання власних прилеглих тканин. Безнатяжну — за допомогою пластичних матеріалів. Проте і з цих правил є виняток — йдеться про ліквідацію пахової кили за методом Десарда, яку проводять з допомогою власних тканин і позиціонують як ненатяжний метод.

Узагалі методика ненатяжної пластики почала розвиватись з появою синтетичних полімерних матеріалів. З цієї метою найчастіше використо-

вують матеріали, які не розсмоктуються, приміром, поліпропілен (пролен), поліестер (дакрон), політетрафторетилен (тефлон), а також такі, які розсмоктуються, — дексон, вікріл тощо. Основними типами операцій на паховому проміжку з використанням цих імплантів є операція Ліхтенштейна.

В університетській лікарні використовуємо як відкриті методики ліквідації кил, так і лапароскопічні герніопластики. Підбір методу ліквідації кили вирішує хірург, а метод знеболення вирішується спільно з анестезіологом. При невеликому килловому дефекті застосовуємо лапароскопічні методики з використанням сітки. Проте висока вартість затратного матеріалу та вищий відсоток післяопераційних ускладнень не дозволяє широко впровадити цей метод як у нас, так навіть і в європейських країнах.

— За останніми статистичними даними, майже 20 відсотків пацієнтів, яким було виконано операції в черевній порожнині, мають постопераційну вентральну килу.

— Спочатку поясню, що післяопераційні вентральні кили — це киліві випинання в ділянці післяопераційного рубця. За частотою виникнення вони займають друге місце після пахових кил і складають 20-22 %. До причин, що сприяють виникненню післяопераційних кил, належать надлишковий натяг тканин,

прорізування швів при зведенні країв апоневрозу, зіставлення неоднорідних тканин при виконанні пластики, атрофія та в'ялість апоневротичних, м'язових і фасціальних тканин, ранні післяопераційні ускладнення, до прикладу, нагноєння, сероми, лігатурні норичі. Серед ускладнень післяопераційних вентральних кил найчастіше зустрічаються защемлення, спайкова кишкова непрохідність, некроз та перфорація порожнистого органа. Післяопераційні вентральні кили можуть бути вилікувані лише хірургічним шляхом. Абсолютним показанням до оперативного втручання з приводу післяопераційної вентральної кили є її ускладнення — защемлення, спайкова кишкова непрохідність. Решта показань є відносними і залежать від клінічного перебігу захворювання, розмірів кили, віку хворих, наявності супутньої патології. Протипоказаннями до планових операцій з приводу післяопераційних кил є наявність декомпенсованої серцево-судинної чи дихальної недостатності, неефективність передопераційної підготовки, портальна гіпертензія чи цироз печінки, вагітність, грижі великих розмірів у хворих старечого віку зі слабкою передньою черевною стінкою. Що ж стосується останньої патології, то в нашій клініці широко впроваджені субкутальні методики фіксації сітчастого алотрансплантату, що дозволило скоротити тривалість самої операції та зменшити частоту післяопераційних ускладнень, а успішно освоєна нами методика герніопластики за Раміресом дозволила краще лікувати й гігантські післяопераційні вентральні кили.

ДОСЛІДЖЕННЯ

ГОЛОД НЕ ТІТКА, ТИМ БІЛЬШЕ — ВНОЧІ

Науковці з університету Аделаїди (Австралія) дійшли висновку, що шлунок людини не лише відповідає за перетравлювання їжі — він навіть здатен визначити, яка нині година та наскільки людина сита. Дослідники працювали з мишами (як це зазвичай буває при таких експериментах) і мали на меті визначити: як нерви у шлунку «розподіляють» денний раціон на три основні прийоми їжі. Як наслідок — виявили, що коли нерви мали бути активними, то демонстрували знижену чутливість до розтягування, яка відбувається під час прийому їжі. Доктор Стівен Кентиш, провідний автор наукового дослідження, каже, що чутливість нервів визначає швидкість передачі сигналу в мозок про те, що шлунок наповнений. Упродовж дня (у

період неспання) чутливість нервів у шлунку — мінімальна. «При цьому вночі, коли тіло не потребує багато енергії, нерви реагують швидко, повідомляючи мозку: час припинити їсти», — зауважує Стівен Кентиш.



Науковці певні, що результати дослідження багато в чому пояснюють, чому в людей, які працюють ночами, трапляються різні відхилення, скажімо, надмірна вага. Дослідники зауважили, що миші були чутливими до незначних зміщень часу пробудження — бодай на кілька годин. Унаслідок таких зсувів у мишей змінювався апетит. Відтак учені радять під час визначення дієти враховувати також час, коли людина їсть. Це іноді навіть важливіше, ніж самі продукти, які вживаємо, кажуть дослідники.

«Незважаючи на те, що до експерименту ми залучили лабораторних мишей, вважаємо, що такий самий процес властивий і організму людини, — наголошує доктор Кентиш. — Сподіваємося продовжити дослідження та з'ясувати, чи змінюється експресія

гормону голоду (лептину) у мишей протягом 24 годин і як цей процес може взаємодіяти з внутрішніми годинами».

Цікаво, що в попередньому своєму дослідженні ці ж учені виявили, що робота в нічний час і понаднормова праця провокують ожиріння. А їхні колеги з американського інституту Health Metrics and Evaluation (IHME) дійшли висновку, що нездорове харчування є найпоширенішою в світі причиною ранньої смерті. Неправильне (нераціональне) харчування, на думку експертів, — таке, що містить мінімальну кількість овочів, фруктів, горіхів і круп. Натомість у ньому забагато червоного м'яса, солі та безалкогольних солодких напоїв.

Нездорове харчування, стверджують учені, має не менш негативний вплив на людський

організм, аніж вживання алкоголю та куріння. Такий раціон провокує нестабільну роботу організму, різні захворювання, зокрема, серцеві недуги, діабет.

Водночас, на думку вчених, однакові фактори ризику мають інакший вплив на смертність у різних країнах. Скажімо, в країнах Південно-Східної Азії та Індії люди частіше помирають від поганої екології, тим часом у країнах з високим рівнем доходів однією з головних причин смерті є куріння. В Латинській Америці та на Близькому Сході головним ризиком для здоров'я вважають ожиріння. А в країнах Африки вчені називають відразу кілька чинників, що провокують ранню смерть: недоїдання, брудна вода, незахищений секс і вживання алкоголю.

Робота з вивчення головних факторів ризику для здоров'я тривала з 1990-го до 2013 року в 108 країнах.

МЕДСЕСТРА

РЕНТГЕНЛАБОРАНТ

ДВА ЗАХОПЛЕННЯ НАТАЛІЇ ГЕВКО

(Закінчення. Поч. на стор. 1)

Готуємо троянди до зими.

Перш ніж вкривати на зиму троянди, їх необхідно підготувати. Починайте заходи із середини літа. Припиніть підгодувати комплексними добривами та органікою. Починаючи з липня, підгодувайте троянди винятково калійними та фосфорними добривами. Завершальну підгодувку робіть у другій декаді вересня калійної магнезіїю — розсіпте гранули на поверхні ґрунту. Це сприятиме зростанню коренів і зміцненню деревини. Постарайтеся не зрізати квіти для букетів, бо це провокує пробудження бруньок нижче місця зрізу та інтенсивному росту нових пагонів, які вчасно не визріють і послаблять троянди напередодні зими. Видаліть листя, адже у троянд не існує часу початку природного листопада. Це послужить сигналом для рослини — час «спати». Також залиште на кущі кілька відцвілих бутонів, тоді почне дозрівати насіння і це подасть сигнал рослині, що потрібно готуватися до зими. Займіться цим не швидше третьої декади вересня, краще після перших заморозків, щоб не розбудити бруньки, розміщені в пазухах листків. Після цієї процедури кущі повинні висохнути, а вже після цього можна їх вкривати. Не забувайте, що осіннє листя — вогнище інфекції, тому їх краще спалити.

Вибираємо правильний час.

Перше, про що слід згадати: раннє укриття троянд на зиму є однією з причин їх поганої зимівлі. При достатній вологості та температурі троянди продовжують свою життєдіяльність і якщо в цей період їх укрити, бруньки можуть випріти й загинути. Також на зимостійкість троянд негативно впливають різкі коливання температури під час їх активного росту. Саме тому не варто квапитися з укриттям та краще дочекатися настання перших мінусових температур і витримати їх 10-12 днів при температурі від -2 до -5 С градусів морозу, давши трояндам цілком зупинити свій ріст. Оптимальний термін для укриття троянд — це перша або ж друга декада листопада. Троянди укривають в суху погоду, коли встановиться температура в межах 5-7 градусів морозу.

Чим і як укрити? Найк-

ращий матеріал — сніг. Саме він найнадійніше зберігає тепло та оберігає від морозу. Після першого ж снігопаду зберіть сніг і надійно присипте ним трояндові кущі. Чудовий покривний матеріал з ялинових гілок, які годяться і під троянди, і накрити увесь кущ зверху. Але це, звісно, якщо у вас є можливість достатньо зібрати такі гілки. Хороший покривний матеріал і ялинова тирса. Нею можна вкрити весь кущ і не турбуватися за свої рослини до весни. Можна вкрити кущі й листям, але лише якщо впевнені, що в них немає хвороботворних бактерій, і збрали їх в суху погоду. А найпростіше вирішення питання, це купити синтетичний покривний матеріал — лутрасил, агротекс, спанбонд.

Вкриваємо троянди на зиму. Щеплені троянди обріжте, видаліть хворі гілки та все листя. Обережно пригніть троянди до землі, закріпіть їх металевими або пластиковими дужками та укрийте лутрасилом або іншим покривним агроволокном схожого типу. Вітки та напіввітки троянди обрізати не потрібно, достатньо видалити хворі пагони й листя. Потім пригніть пагони ближче до землі (перед цим підстеливши ялинове гілля або дубове листя) і прикріпіть їх до землі за допомогою дерев'яних чи металевих шпильок (можна зробити з дроту). Поставте над пригнутими трояндами дужки та укрийте їх лутрасилом. Якщо взимку синоптики прогнозують різке зниження температури, укриті троянди можна додатково присипати шаром снігу.

Знімаємо укриття з троянд. Навіть добре вкриті восени троянди навесні можуть постраждати, якщо поспішити зі зняттям укриття. Його потрібно знімати поступово, коли встановиться погода з плюсовою температурою і ґрунт добре відтане. Спочатку приберіть ялинове гілля або листя, відтак, через деякий час звільніть троянди. Краще робити це у безвітряний та похмурий день, ближче до вечора, тоді троянди не отримають сонячних опіків. Коли вкриття знято, видаліть сухі, зламані, обморожені та хворі пагони. Щоб запобігти грибковим захворюванням, проведіть обприскування розчином бордоської рідини з концентрацією 1%.

УСВІДОМЛЮЄ ВСЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І ЦІННІСТЬ СВОЄЇ ПРАЦІ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

СВІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДСВЯТКУВАЛА РЕНТГЕНЛАБОРАНТ НАТАЛІЯ УВАРОВА. ВІТАЮЧИ ЇЇ, ХОТИЛОСЯ БІЛЬШЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ТА ТЕ, ЩО ДЛЯ НЕЇ НАЙДОРОЖЧЕ.

— Наталіє Миколаївно, що привело вас у медицину?

— Дитяча мрія. Змалечку бралася лікувати. Мама ще тоді казала, що точно піду в медицину. Навіть жартома називала мене «дохторкою». Школяркою я вирішила для себе, що коли виросту, обов'язково стану лікарем.

На жаль, мрія залишилася лише мрією. Після закінчення Кременецького медучилища відразу влаштувалася на роботу в університетську лікарню. У моїх батьків не було стільки грошей, щоб оплатити навчання в університеті. Однак, я не шкодую, все одно працюю в медицині й маю змогу допомагати хворим і приносити користь іншим.

— У чому полягає робота рентгенлаборанта?

— Правильно й якісно зробити знімок хворому. Я працюю ургентно, то всілякі ситуації трапляються. Інколи привозять людей після страшних аварій, треба все дуже швидко та точно зробити, щоб встановити діагноз, а інколи людей після усіляких бійок і не завжди у тверезому стані, тому треба вміти знайти підхід до кожного. Розумію всю відповідальність і цінність своєї роботи для лікаря, бо правильний знімок — основна запорука правильного діагнозу, а в подальшому й належного лікування.

— За що любите свою роботу?

— У нас дуже хороший колектив. На роботу завше приходжу з радістю. Крім того, мені просто подобається моя робота.

— Як святкували свій день народження?

— У колі рідних і близьких мені людей.

— Чи відчували у своєму житті Божу присутність та опіку?

— Так, безсумнівно. Я дуже вдячна Богові за все, а особливо за мою донечку. Вона народилася з вродженою вадою стравоходу й лікарі жодних гарантій не давали їй на життя. Відразу з полового доню відправили до лікарні в Києві. Мене з нею не взяли, бо ще не минуло три дні після пологів, лікарі хвилювалися, щоб не було ускладнень. Той час я й дотепер згадую з величезним сумом. Якби я не була медиком, а ще не Божа допомога, то не знаю чи Марічка жила б. У лікарні в Києві ми пролежали рік... За цей час їй

близькі. Найкращий відпочинок, коли ти почуваєшся комфортно з людьми, які тебе оточують.

... Колеги щиро вітають ювілярку та присвячують їй такі віршовані рядки:

*Дозвольте з ювілеєм
привітати
І побажати від душі
Багато щастя і добра
багато.*

*Хай буде світлим кожен
день в житті,
Хай негаразди завжди
обминають,*

*Хай буде легко Вам
вперед іти
І словом добрим Вас
завжди вітають.*

*Бажаєм успіхів великих
у роботі,*



зробили дві операції. Лікарі назвали її Марією, бо оперували на свято Введення в храм Пресвятої Богородиці. Коли після кількогодінної операції лікар вийшов, то втомлено посміхнувся й сказав, що назвали її Машею. Вони самі не вірили, що вона виживе. Мені толькось сказав, що коли дитині дати причастя, то вона ніколи не помре. Я попросила священника прийти до реанімації. Отець не знав, в який спосіб причастити, бо в Марійки була трубка. Потім вирішили краплинку причастя впускати шприцом через трубку... Знаєте, наступного ранку вона виплюнула трубку й почала сама дихати! Це було Боже диво! Тепер доні три роки і вона ходить до дитячого садочку, сама їсть. Про страшну недугу ми забули...

— Як любите відпочивати після роботи?

— Поближче до природи, але щоб поруч були мої

*Й побільше творчих Вам
натхнень.*

*Нехай минають завжди
всі турботи
І хай приносить радість
кожний день.*

*Нехай цвітуть під небом
синьооким
Ще довго-довго дні
й літа,*

*А тиха радість — чиста
і висока,
Щоденно хай до хати
заверта.*

*Бажаємо здоров'я, сонця
у зеніті,
Любові, доброти і щастя
повен дім,
Нехай у серці
розкошує літо*

*І соняхом квітує золотим.
Хай постійний успіх,
радість і достаток
Сиплються до Вас, немов
вишневий цвіт.*

*Хай життєвий досвід
творить з буднів свята,
А Господь дарує
довгих-довгих літ!*

ПРОФЕСІЯ, ЯКА РОБИТЬ ЛЮДИНУ ЩАСЛИВОЮ

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

«Професіє! О, дай мені слова,
Дай силу – втішити,
пізнати, розділити», –

САМЕ ЦІ СЛОВА ЗНАНОГО ПИСЬМЕННИКА ВІТАЛІЯ КОРОТИЧА ПРИГАДАЛИСЯ, КОЛИ ГОТУВАЛА МАТЕРІАЛ ПРО ЛІКАРЯ-ІНТЕРНА ІРИНУ ПУКІВСЬКУ. З ДІВЧИНОЮ МЕНЕ ПОЗНАЙОМИЛИ ЇЇ ДРУЗІ – ІНТЕРНИ. КОЛИ ЗАПИТАЛА ЇХ, ПРО КОГО МОЖНА НАПИСАТИ В ГАЗЕТИ, ВІДПОВІЛИ, ЩО КРАЩОЇ КАНДИДАТУРИ, НІЖ ІРИНА, ГОДІ Й ШУКАТИ, БО «ВОНА ДНЮЄ ТА НОЧУЄ В ЛІКАРНІ». ЯК ТЕПЛО ТА З ПОВАГОЮ ВІДГУКУЮТЬСЯ ПРО НЕЇ ДРУЗІ. КОЛИ Ж САМА ЗУСТРІЛАСЯ З ІРИНОЮ ПУКІВСЬКОЮ, ТО ПО ТОМУ, З ЯКИМ ЗАХОПЛЕННЯМ МОЛОДИЙ ХІРУРГ РОЗПОВІДАЄ ПРО ХВОРИХ, НЕДУГИ, ЛІКАРНЮ, БУЛО ВІДЧУТНО, ЩО МЕДИЦИНА – ЦЕ І ЇЇ ПРОФЕСІЯ, І ЗАХОПЛЕННЯ, І, ЗРЕШТОЮ, НАВІТЬ ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ.

Людина щаслива тоді, коли любить свій фах, кілька разів повторила у нашій розмові Ірина. Про це вона знає не з книжок чи чужого життя, а зі своїх власних життєвих університетів. Закінчивши педколедж, дівчина навіть встигла попрацювати на педагогічній ниві, але, відчувши, що це не її фах, не розгубилася, залишила педагогіку й, кардинально змінивши життя, подалася у медицину. Кажуть, хірургія любить сміливих, а ще, погодьтеся, впевнених у власних силах людей.

– Я вагалася з вибором професії, бо десь глибоко в душі жевріла мрія піти у медицину, але в сім'ї медиків не було, отож ніхто й не підтримав би цю ідею, тому й вибрала педучилище, – каже пані Ірина. – Навчалася добре, але особливої мотивації не було. Пригадалося, як готувалася до державних випускних іспитів разом з дівчиною, з якою винаймала помешкання. Вона навчалася у медичному коледжі, тож мене її підручники з медицини цікавили набагато більше, ніж власні з педагогіки. Та й коли вже закінчила навчання й прийшла на місце праці у школу, то збагнула:

ця професія не принесе мені радості, навіть страшно було, коли уявляла, що не-улюблена справа – на все життя. Займалася зі школярами, але мене їхній фізичний стан, захворювання, медичні проблеми цікавили значно більше, ніж якісь педагогічні аспекти. Так за місяць до вступної компанії й зародилася думка, а чому б не спробувати вступити до медичного вишу. Я хоча й навчалася у сільській школі, але знання мала добрі, отож подала документи лише до одного ВНЗ – Вінницького медичного університету ім. М. Пирогова і, очевидно, Всевишній почув мої молитви, бо пройшла конкурсний відбір. Коли на посвяті у студенти одягнула білий халат, то довго ще не хотіла його знімати, бо неймовірно відчуття огорнули, одразу відчула, що це – моє. З того часу почуваюся щасливою людиною, бо знайшла професію, яка мені до душі. Навчатися у медичному ВНЗ було не-легко, це усі знають, але для тих, хто й справді за покликом серця обрав медичну науку, особливих складнощів немає. Все в навчанні вдається, бо ти йдеш до мети, тому труднощі легше долати.

– Але під час спеціалізації ви обрали одну з найекстремальніших – хірургію, яка зазвичай є прерогативою чоловіків...

– І справді, жінки не часто йдуть у хірургію, але то було колись, а в сучасному світі «слабка» стать стала більш мотивованою, впевненішою у власних силах, тому й обирає цей фах. Приміром, в університетській лікарні зараз проходять інтернатуру, крім мене, ще три дівчини. Взагалі хірургія – це та галузь, де немає чітких обмежень у часі. Хірурга можуть викликати будь-якої хвилини вночі, навітанку, під час відпочинку, треба бути завжди напоготові, тому жінки, на яких дім, діти, сім'я, рідше обирають цей фах. У хірурга немає вихідних і собі він також не належить, з цим потрібно змиритися та прийняти, інакше у цій професії неможливо. Мене ж такий спосіб життя не лякає, навпаки, заряджає

додатковою енергією, бо ти у постійному русі, динаміці, твій день спланований та розписаний по хвиликах. Так, хірурги віддають дуже багато енергії, але натомість отримують ще більший позитив від того, що врятували комусь життя.

– Ви навчалися у Вінниці, а для проходження інтернатури приїхали на Тернопільщину, в університетську лікарню, де вам усе незнайоме. Чи не важко було звикати до колекти-

ності залежить чиесь здоров'я, життя. У мене навіть ще у дверях до операційної зали виникає особливий трепет у душі, цілковито спокійною, мені здається, неможливо бути.

– Були у вашій, хоч і невеличкій практиці, незвичайні випадки, можливо, якісь моменти особливо врізалися у пам'ять, бо, мабуть, усім цікаво дізнатися, а що ж там – за дверима операційної?

– Не хочу бути красномовною, але для мене всі випадки, кожний пацієнт – особливі. У кожного своя «історія хвороби», страхи, хвилювання з приводу операції, і це цілком природно. Кожний хворий дивиться на лікаря з величезною надією в очах. Тому ти маєш довести людині, яка в очікуванні операції, що вона потрапила в хороші руки. І коли вона усвідомить це, то виникає довіра до лікаря, яка й допомагає їй подолати страх. Спочатку, коли щойно прийшла у відділення, всі пацієнти чомусь сприймали мене за медсестру, дехто не міг повірити, що така молода, а вже лікар. Траплялося, що й «відвойовувала» свої позиції, не просто було довести, особливо

старшим за віком пацієнтам, що все буде добре. Пригадався чоловік, який доволі зверхньо та з недовірою ставився не лише до мене, а й до інших медпрацівників. Але як у народі кажуть, вода камінь точить, а доброта, увага, кваліфіковані дії – недо-віру. Яюсь ввечері йому погіршало й мене викликали до лікарні. Я приїхала, зробила перев'язки, заспокоїла. Це й стало переломним моментом у наших взаєминах. Виписувався він уже зовсім іншою людиною, навіть дякував за до-по-могу та просив вибачення.

У професійному житті кожної людини й справді є якісь особливі миті чи випадки, які запам'ятовуються надовго, бо вкладено в них дуже багато праці, сил, душі. Днями ми з радістю проводжали додому пацієнтку, яка місяць у нас лікувалася і за медичними прогнозами мала дуже мало шансів на життя. Після пологів

у неї виник гострий деструктивний панкреатит. Це одна з найважчих хірургічних патологій, яка призводить до високої смертності, але завдяки молодому організму, вчасно проведеної операції та адекватному лікуванню пацієнтка повернулася до своєї новонародженої дитини. Операцію проводив Віктор Васильович Запорожець, а я йому допомагала як другий асистент. Два тижні боролися за життя пацієнтки і лікарі-реаніматологи, і хірурги, ми дуже переживали за її стан. Але все минулося і старання наших лікарів були не даремними, тішуся, що молода мама одужала. Завдяки таким моментам життя набуває різнобарвних відтінків.

– Багато хірургів є віруючими людьми, а яку роль у вашому житті відіграє віра?

– Віра – це основа життя кожної людини, а у хірургів – це основний компонент їхньої роботи, якщо вони не будуть вірити у себе, то хіба ж пацієнт їм повірить?

– Як вважаєте, людина народжується для щастя чи для страждання?

– Людина народжується для любові, лише у любові до всього живого сенс людського життя.

– Як на ваш погляд, гроші – це благо чи біда?

– Це засіб для існування, можливо, це інструмент для того, щоб ми могли розвивати власні запити – духовні, моральні, й втілити мету, до якої прагнемо у житті.

– Без чого не уявляєте власного життя?

– Без хірургії.

– Чого б побажали собі як лікарю?

– Більше таких випадків, коли хворі одужують і повертаються до активного життя, коли ти йдеш вулицею, а назустріч – колишні пацієнти, які посміхаються та радо вітають тебе. Це найбільша винагорода й відчуття радості від твоєї професії.

– Цікаво, чи позначається робота у хірургічному відділенні на вашому характері, смаках, уподобаннях? Чи впливає вона якось на ваше особисте життя?

– Для мене ця робота відкрила цілком інші пріоритети, це новий вимір у моєму житті.

– Кому найбільше довіряєте?

– Своім батькам.

– Чим керуєтеся у житті?

Чи у вас якесь золоте правило?

– Не можу сказати, що це золоте правило, але мені дуже до вподоби вислів мого улюбленого письменника Хемінгуей: «Людину можна знищити, але перемогти її неможливо».



СМАКУЙТЕ ГРУШЕЮ ДОСХОЧУ

ЦЬОГОРІЧНА ОСІНЬ БАГАТА НА УРОЖАЙ ГРУШ – ЯКИХ ЛИШЕ СОРТІВ НЕ ЗНАЙДЕШ НИНІ НА РИНКУ. ВСІ ВОНИ НЕ ТІЛЬКИ СМАЧНІ, А Й КОРИСНІ. ЩОПРАВДА, НЕ ВСІ ЗНАЮТЬ, ЩО У НАРОДІ ГРУШУ ВВАЖАЛИ СВЯТИМ ДЕРЕВОМ. А В ДЕЯКИХ КРАЇНАХ БІЛЯ КАПЛИЦЬ БОГОРОДИЦІ І ЗАРАЗ САДЯТЬ ГРУШУ. ЛЮДИ ВІРЯТЬ, ЩО КОЛИ ДІВА МАРІЯ СПУСКАЄТЬСЯ НА ЗЕМЛЮ, ТО ВІДПОЧИВАЄ ПІД ЦИМ ДЕРЕВОМ. НАДІЛЯЛИ ГРУШУ Й МАГІЧНОЮ СИЛОЮ, НАПРИКЛАД, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ СОБІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗДОРОВ'Я НА ЦІЛИЙ РІК, НА СВЯТО ІВАНА КУПАЛА СЛІД ПРОЛІЗТИ ЧЕРЕЗ ВІНОК, СПЛЕТЕНИЙ З ГЛОК ГРУШІ. ОТОЖ ГРУША НЕ ЛИШЕ МАГІЧНЕ ДЕРЕВО, МАЄ ВОНА Й ЛІКУВАЛЬНУ СИЛУ.

— Здавна груша й справді була не лише їжею, а й допомагала боротися з багатьма захворюваннями, — каже фітотерапевт Наталя Зубицька. — Приміром, відваром груші лікували хворих з підвищеною температурою, вгамовували «температурну» спрагу. З цією ж метою використовували грушевий сік.

Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема, й проноси. Її дія настільки була ефективною, що навіть використовували груші під час пошесті дизентерії.

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона має одну унікальну властивість: груша — фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В1, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди і фітон-

циди. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть смородину.

Оскільки в ній фруктози більше, ніж глюкози (як відомо, фруктоза не потребує для свого засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний за порушень функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них вводять у дієти за ожиріння й цукрового діабету.

Багато в груші макро- і мікроелементів: наприклад, заліза, що вкрай потрібний для синтезу здорових кров'яних тілець. Тому рекомендують вживати груші в разі швидкої стомлюваності, запаморочень, прискореного серцебиття, що виникають за посиленого фізичного навантаження, а також у разі втрати апетиту, появи тріщин у кутиках рота, поганого загоєння ран і навіть за чутливості до холоду — все це симптоми нестачі заліза в організмі.

У плодах груш містяться унікальні ефірні олії, біологічно активні речовини, які здатні підвищувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захворюванням, справляти протизапальну дію й навіть боротися з депресією (груші бадьорять і веселять, поліпшують настрій). У м'якоті груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна уявити собі нормального функціонування серця та м'язів, адже іони калію відповідають в організмі за регенерацію клітин. Груша дуже корисна для серця взагалі й за порушень серцевого ритму зокрема. До речі, що відчутніший аромат груші, то більша її користь, особливо для серця. Але кислі та дуже терпкі сорти груш, хоча й зміцнюють шлунок, печінку, збуджують апетит, організм важче засвоює.

Грушевий сік — чудовий загальнозміцнювальний, тонізу-

вальний та вітамінний засіб, надзвичайно корисний у разі захворювань травного тракту, зміцнює стінки кровоносних судин.

Відвари, компоти із сушених груш корисні за розладів кишківника. Свіжі груші містять досить грубі харчові волокна, що посилює кишкову перистальтику, тому за проносів їх їсти не варто. А от у разі закріпів варені груші з компоту потрібно з'їдати обов'язково. Грушеві компоти корисні також у разі запальних захворювань сечовивідних шляхів — цей напій підвищує діурез і сприятливо діє на сечовий міхур.



Узагалі лікар рекомендує їсти побільше груш тим, кому за сорок. Двічі на тиждень дуже корисно влаштувати «грушеві дні»: 1,5-2 кг свіжих плодів — і більше нічого не їсти. Тверді плоди для ліпшого засвоєння можна злегка відварити.

Грушу часто називають фруктом чоловічої сили, адже її впродовж багатьох років ефективно застосовують у народній медицині в лікуванні простатиту. Чоловікам, які страждають від цього захворювання, потрібно щодня пити грушевий узвар.

Якщо хочете схуднути, то візьміть до уваги, що груші мають низьку енергетичну цінність і рекомендуються до вживання в різних дієтах.

Увага! Плоди груш треба вживати правильно: не їсти їх на порожній шлунок і не запивати водою. Також їх не варто заї-

дати м'ясом і ласувати ними рідше, ніж через півгодини після закінчення основної їди. Груші слід вживати обачно тим людям, хто страждає від захворювань органів травлення. Кислі й дуже терпкі сорти груш важче засвоюються. Тому такі груші протипоказано вживати людям похилого віку, а також тим, хто страждає від значних розладів нервової системи.

Ліки від розладу шлунка

Півсклянки сухих груш, 3 ст. ложки вівсяної крупи відварити у двох склянках води. Настояти годину, пити по чверті склянки 4 рази на день.

Цукати з груш

1 кг груш, 1 кг цукру, 200 г цукрової пудри, 1 л води. Стигли, з твердою м'якоттю плоди нарізати половинками або четвертинками, скласти в каструлю, залити сиропом (200 г цукру на 1 л води), накрити кришкою й уварити. Груші вийняти, в сироп засипати цукор, що залишився, та варити до розчинення цукру. Після цього груші знову покласти в сироп, довести до кипіння й відставити. Наступного дня шматочки груш вийняти та обсушити. Шматочки протягом тижня треба періодично перевертати й посипати цукровою пудрою. Готові цукати розкласти по банках і закупорити.

Груші, зварені в меду

Тверді зрілі груші обчистити, розрізати на четвертинки, видалити серцевину та нарізати кубиками. Підготовлену таким чином сировину полити розчином лимонної кислоти (1 ч. л. кислоти на 5 ст. л. води). Можна використовувати й лимонний сік. Розігріти, довести до кипіння мед. Невеликими порціями класти в мед груші та варити на слабкому вогні до загуснення. Витягти груші з допомогою шумівки, перекласти в сухі слоїки, закупорити та перевернути догори дном до повного охолодження.

РЕЦЕПТИ КВАШЕНИХ ПОМІДОРІВ НА ВСІ СМАКИ

Зелені гострі

3 кг зелених помідорів, 3 скл. січеної зеленої селери, 4-5 головок часнику, 3 ст. л. солі, 3 л води, 0,5 пекучого червоного перцю.

Приготування: Помідори на 5 хвилин залити окропом, відцідити, а тоді протягом 25 хв. витримати у холодній воді. Підготовлені помідори розрізати навпіл і викласти у скляну або керамічну ємкість (підійде також емальований посуд). Кожен шар помідорів перекладати січеною зеленою, дрібно порізаним часником і перцем. Воду переважити із сіллю, вистудити та відваром залити помідори. Покласти зверху невеликий гніт і залишити в прохолодному місці.

Помідори у власному соку

Для консервації взяти дрібноплідні тугі помідори сливовидної форми без пошкоджень. Промити їх, видалити плодоніжки, зняти шкірку (для цього ошпарити окропом, а потім сполоснути холодною водою), викласти у слоїки та залити гарячим томатним соком. Для його приготування спілі помідори потрібно пропустити через млинок для м'яса. Отриману масу нагріти до кипіння та перетерти через друшлаг, щоб видалити шкірку. Отриманий сік злити в емальований посуд і кип'ятити 15 хвилин. Залити ним помідори. Слоїки стерилізувати: півлітрові — 8 хвилин, літрові — 10 хвилин.

Без оцту

У цьому рецепті використовують власну кислоту помідорів, тому застосування оцту зайве. Помідори бажано брати сливовидні, сіль, цукор, цибуля, перець горошком, лавровий лист і вода.

Помідори промити, розрізати на половинки. На дно літрового слоїка покласти цибулю, порізану кружальцями, лаврове листя, перець горошком. Наповнити її помідорами. Зварити маринад: на літр води — столова ложка солі й три ложки цукру. Залити ним слоїки та 7-10 хвилин пастеризувати. Закатати.

Аджика свіжа

Цей рецепт мені подарувала одна знайома татарка. Отож беремо 4 кг помідорів, перемелюємо у млинку для м'яса з насадкою, яка відділяє шкірку, додаємо 200 г тертого хрону, 400 г здушеного часнику та сіль за смаком. Зберігаємо у холодильнику, можна навіть кілька місяців. Смачного!

ЧЕМПІОН ЗА ВМІСТОМ ВІТАМІНУ С

Ця ягода зміцнює увесь організм. Шипшина — чемпіон серед лікарських рослин за вмістом вітаміну С. Також в ній є вітаміни А, К, Р, В1, В2, пантотенова кислота, мікроелементи (марганець, залізо, фосфор, магній, кальцій) і флавоноїди, зокрема кверцетин (антиоксиданти — сприяють виведенню токсинів, загоєнню ран і навіть зрощенню переломів).

Завдяки цьому вона має виражений загальнозміцнюючий, антизапальний і протизапальний



ефекти. Застосовується і для профілактики ГРЗ.

Покращує кровотворення. Завдяки солідній кількості заліза відвар плодів шипши-

ни буде корисний при анеміях.

Перешкоджає атеросклерозу. Комплекс флавоноїдів шипшини здатний перешкоджати відкладенню бляшок холестеринів, тому плоди шипшини будуть корисні всім, кому за 50.

Медицина також вважає, що шипшина має жовчогінну, протизапальну, сечогінну, загальнозміцнюючу дію, покращує обмін речовин. Настій і сік з плодів шипшини може застосовуватися при виснаженні організму, інфекційних захворюваннях, гастритах із

зниженою кислотністю, гіпертонії, холециститі, жовчнокам'яній і нирковокам'яній хворобах.

Настій і чай з плодів шипшини корисні і здоровим людям як чудовий засіб, що підвищує життєдіяльність організму і збільшує стійкість до інфекційних захворювань, що особливо цінно восени, взимку і навесні.

Як вживати? З плодів готують настій: 1 ст. л. сухих плодів залити 200 мл окропу. Пити по 1/2 склянки 2-3 рази на день.

Протипоказання: настій може викликати здуття і бурчання в животі — в цьому випадку потрібно приймати його, заїдаючи кропом або петрушкою.

