

СТОП.

2

**ЦЯ НЕПРИЄМНА
«ЗОРЯНА» ХВОРОБА**

Варикоз – досить поширене захворювання. У наші дні від нього страждає кожна третя жінка і кожен десятий чоловік, причому найбільш часто починається у працездатному віці (25-40 років.) Чим більше часу сучасна людина проводить у сидячому положенні, за комп'ютером або в автомобілі, тим вищий ризик розвитку варикозного розширення вен.



СТОП.

3

**ІНСУЛЬТНА
СЛУЖБА ПОТРЕБУЄ
ПІДТРИМКИ ДЕРЖАВИ**

Ця недуга підкрадається тихо й непомітно, забираючи в людини найцінніше – життя. Щоп'ять хвилин у когось у світі трапляється інсульт.

Україна ж посідає одне з перших місць в Європі за показниками захворюваності та інвалідності від інсульту. Щороку майже 110 тисяч українців стають жертвами інсульту, кожен п'ятий – помирає.

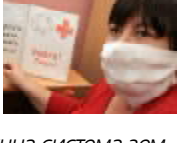


СТОП.

4

**ГРИП: ЗАПОБІГТИ
ТА ЗНЕШКОДИТИ**

Вірус грипу легко змінюється. Щорічно з'являються нові його штами, з якими імунна система землян ще не зустрічалася. Тому інфекція здатна охопити величезні маси людей у короткі терміни. Зараз відомо понад дві тисячі варіантів вірусу груп А, В і С, у тому числі гучні останніми роками «свинячий» та «пташиний». Ідеальними умовами для вірусів є низькі температури повітря при підвищеній вологості.



СТОП.

9

**ОМЕГА-3,
ОМЕГА-6 –
МЕГАКОРИСНІ
РЕЧОВИНИ**

Холодної погоди шкіра стає більш чутливою та вразливою до агресивних зовнішніх впливів, що проявляється у відчутті дискомфорту, сухості, почервонінні та лущенні. Всі ці зміни пов'язані зі зниженням синтезу ліпідних складових епідермісу, що призводить до порушення її бар'єрних функцій.



СТОП.

11

**ТАНЦЮВАЛА
РИБА З РАКОМ,
А ПЕТРУШКА –
З ПАСТЕРНАКОМ**

Про пастернак деякі сучасні господині й не здогадуються, але саме його клали наші прабабусі в юшку, доки до України не завезли крохмальну картоплю. І це була не просто смачна юшка, а, до того ж ще й лікувальна. Корінь пастернаку містить на 100 г продукту лише 9 г вуглеводів і майже 47 ккал.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№1 (141) 16 СІЧНЯ
2016 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ТУТ НАЙКРАЦІ ФАХІВЦІ

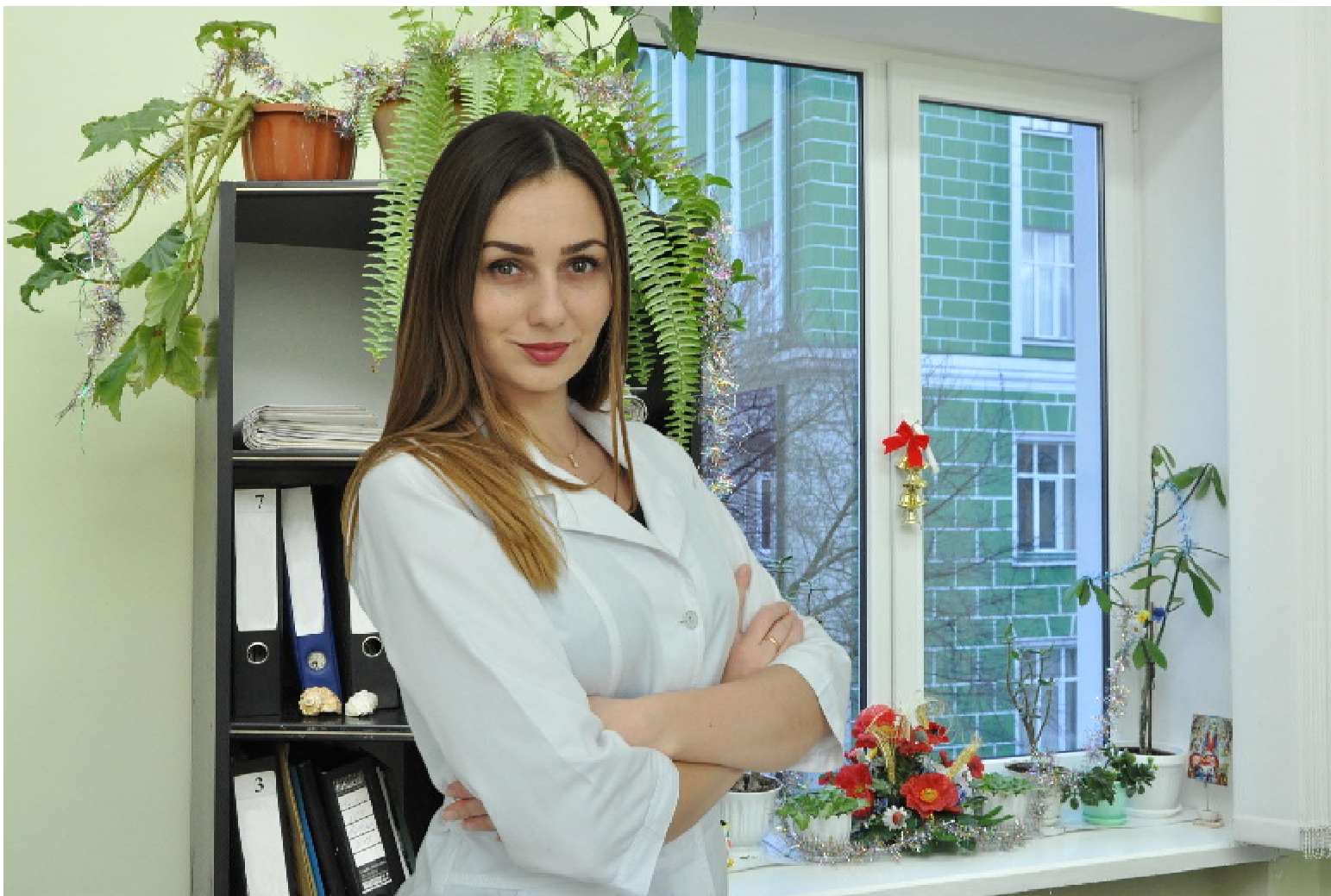
**Богдан ШРАМ,
снт. Залізці
Зборівського району:**

«Маю проблеми зі шлунком, а рідні порадили звернутися за допомогою до університетської лікарні, мовляв, тут найкращі фахівці. Дослухався до їхніх порад і тепер не шкодую. Вже почуваюся значно краще. Сподіваюся на швидке видужання та повернення додому.

На сторінках «Університетської лікарні» висловлюю вдячність своєму лікуючому лікарю Лесі Богданівні Юровській. Щира подяка й усім медсестрам і молодшим медсестрам за їхнє терпіння та добро. Знаєте, треба бути справді покликаним до цієї не професії, адже, на жаль, в нашій країні гідно не оцінюють працю людей у білих халатах. А їм щодня доводиться проводити величезну роботу. Тому в лікарні немає випадкових людей, лише ті, хто безмежно закоханий у цю професію. Хочу їм усім побажати міцного здоров'я, сімейного добробуту, радісних дитячих посмішок, любові та процвітання. Нехай в їхньому житті завжди панують любов, гармонія, благополуччя та удача! Нехай 2016 року здійсняться всі сміливі плани та найзаповітніші бажання!».

АНОНС

ОКСАНА СОЛІЛЯК: «ЛІКАРНЯ – МОЯ СТИХІЯ»



Оксана СОЛІЛЯК – клінічний ординатор кафедри внутрішньої медицини №2 на базі ревматології та радіоведуча «УХ-радіо»

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

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

Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, 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 один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
--	---	--	---	---	--	---	---

КОНСУЛЬТАЦІЯ

ЦЯ НЕПРИЄМНА «ЗОРЯНА» ХВОРОБА

Мар'яна СУСІДКО

КОЖНІЙ ЖІНЦІ ХОЧЕТЬСЯ, ЩОБ ЇЇ НИЖКИ БУЛИ У ЧУДОВІЙ ФОРМІ. АЛЕ ЯК БУТИ, ЯКЩО ОДНОГО РАЗУ, СТОЯЧИ ПЕРЕД ДЗЕРКАЛОМ, ВИ ПОМІТИЛИ НА НИХ СУДИННІ «ЗІРОЧКИ»? ЗАМАСКУВАТИ НЕ ВИЙДЕ. ЗАЛИШАТИ БЕЗ УВАГИ НЕ МОЖНА – НАДАЛІ ЦІ «ПРИКРАСИ» БУДУТЬ СТАВАТИ ЛИШЕ ЯСКРАВИШИМИ ТА БІЛЬШИМИ. БОРОТЬБА З ВАРИКОЗНИМ РОЗШИРЕННЯМ ВЕН ХОЧ І НЕПРОСТА, АЛЕ НЕОБХІДНА СПРАВА. АДЖЕ НАЗАВЖДИ ПРИРІКАТИ СЕБЕ НА ШТАНИ ТА ДОВГІ СПІДНИЦІ, ПОГОДЬТЕСЯ, НЕПРИВАБЛИВА ПЕРСПЕКТИВА. ЯК БОРОТИСЯ З НЕДУГОЮ ЗАПИТУВАЛИ У СУДИННОГО ХІРУРГА ОЛЕНИ АКИМЧУК.

– Звідки ж взялася ця «зоряна» хвороба?

– Варикозне розширення вен – серйозне захворювання, при якому вени втрачають свою еластичність, розтягуються, розширюються та звиваються. Це захворювання відоме з давнини. Археологи зустрічали перші згадки на цю тему в текстах законів про медицину, які були створені у Візантійській державі. В єгипетських фараонів були еластичні бинти, які допомагали у профілактиці захворювання. Способи лікування ж намагалися відкрити фахівці в медицині – Гіппократ, Парацельс, а також Авіценна. Загалом у такій неприємній спосіб розплачуємося за можливість ходити на двох ногах – жодні інші істоти на землі не страждають на цю недугу. Вплив різних несприятливих чинників призводить до слабкості венозної стінки і застою крові в нижній половині тіла. Судини надмірно перевантажуються, а венозні клапани працюють дедалі гірше й гірше. Підсумок – ноги втомлюються, болять, з'являються судоми, відчуття важкості, стопи та щиколотки набрякають. Згодом приєднується потемніння шкіри, виникають трофічні виразки, можуть утворюватися тромби, а це водночас призводить до інвалідації чи навіть раптової смерті.

Варикоз – досить поширене захворювання. У наші дні від нього страждає кожна третя жінка і кожен десятий чоловік, причому найбільш часто починається у працездатному віці (25-40 років). Чим більше часу сучасна людина проводить у сидячому положенні, за комп'ютером або в автомобілі, тим вищий ризик розвитку варикозного розширення вен.

– Які причини викликають варикоз?

– Насамперед варикозне розширення вен – це «сімейна» хвороба. Справа в тому, що основна причина варикозу – вроджена слабкість сполучної тканини передається спадковостю. Якщо ваші родичі страждали на це захворювання, то в 90 відсотках зі 100 можна стверджувати, що ви в групі ризику.

Другий чинник – зміна гормонального тла. Це особли-

сучасна мода. Незручний, занадто обтягуючий одяг, наприклад, вузькі джинси, може стати причиною появи варикозних сіточок. Не менш шкідливим є вузьке взуття та високі підбори. Чим ширша підощва черевиків – тим менше навантаження на ноги. Балансуючи на тоненьких шпильках, піддаємо наші вени величезному навантаженню. Якщо ж додати ще й важкі сумки з покупками в руках – то з красивими ногами можна розпрощатися назавжди. Не завжди спорт є безпечним. У групі ризику є любителі підйомів штанги у тренажерному залі, адже такий вид фізичних вправ збільшує венозний тиск, який призводить до руйнування функції клапанів.

– Як розпізнати варикозну хворобу?

– Ще до появи варикозних розширених вен можна

(ультразвукової доплерографії, тобто просвічування вен), лікар поставить діагноз і визначить види лікування.

– Які методики можуть бути запропоновані пацієнтам?

– При своєчасному зверненні, тобто на початковій стадії захворювання, застосовують спеціальні мазі, прописують венотоніки та призначають компресійну терапію: особливі панчохи, колготи чи гольфи, що найкраще годяться конкретному пацієнту. Також застосовують лімфодренуючий масаж, лікувальну гімнастику. Даються й рекомендації щодо способу життя. Комплексний індивідуальний підхід дозволяє досягнути якнайкращих результатів. Варто розуміти, що без хірургічного лікування можна лише загальмувати розвиток хвороби, але не цілком зупинити чи досягнути самовільного розсмоктування варикозних вузлів. Хірургічне лікування варикозу – не обов'язково операція. Більшості пацієнтів допоможе склеротерапія. Це нехірургічна процедура, що передбачає усунення небажаних вен шляхом проведення серії ін'єкцій («уколів»). Уражені вени не видаляють, як при операції, а «заклеюють» спеціальними препаратами, що вводять шприцом з найтоншою голочкою. Склеротерапія добре допомагає й при «судинних зірочках».

– Операція – це шпиталізація та великий відновний період?

– Аж ніяк. Медицина зробила великий крок уперед у цій галузі завдяки впровадженню міні-інвазивних технологій (без прямого втручання в тіло та розрізів). Основна відмінність – варикозну вену видаляють через маленькі (до 1 мм) проколи за допомогою мікроінструментів. До слова, загального знечуження («наркозу») при таких операціях не проводять – неприємні відчуття настільки незначні, що часто досить лише місцевого знеболення. Взагалі у нас можна комбінувати, наприклад, хірургічну операцію зі склеротерапією. Так чи інакше, сучасні методики дають можливість ходити вже наступного дня після операції, а протягом тижня хворий може повернутися до свого звичайного ритму життя.

Основні кроки до здорових та красивих ніг:

– *Рух – це життя.* Плавання є одним з найкращих судинних тренажерів. Введіть за правило прогулянки в зручному взутті та отримаєте підтягнуті ноги та сідниці і, як бонус – гарний колір обличчя.

– *Смачно, корисно, енергійно.* Вагоме навантаження на судини (як вени, так і артерії) має надлишкова маса тіла. Якщо є кілька зайвих кілограмів, варто їх позбутися. Харчування задля профілактики варикозного розширення вен має бути спрямоване на зміцнення стінок судин. Цьому сприяють такі вітаміни як аскорбінова кислота та рутин, що містяться в обліпісі, малині, цитрусових плодах, чорноплодній горобині, суниці, шипшині та горобині. Звичайна ж гречка багата на природний антиоксидант кверцетин, який не лише зміцнює судини, але й володіє протираковими властивостями.

– *Панчішки на ноги.* Від втоми в ногах допоможе сучасний трикотаж, що підбирається лікарем під параметри кінцівок. На вигляд лікувальні колготки не менш красиві та модні, ніж звичайні. До того ж допомагають судинам краще впоратися з підвищеним навантаженням.

– *Краса без жертв.* Зручне взуття з підборами не вище 4 сантиметрів – оптимальний вибір на кожен день. На високих підборах стопа знаходиться у вимушеному положенні, як наслідок – порушується живлення дрібних судин пальців ніг, виникає венозний застій, набряки в ділянці щиколоток і гомілок. Рекомендовано одягати туфлі на шпильках не більше, як дві години на день.

– *Догляд.* Корисним буде контрастний душ і використання валика під ногами при лежанні. Можна самостійно зробити масаж: погладжують рухи знизу вгору від стопи до паху. Для вен небезпечний перегрів, тому якщо є схильність до варикозу, не захоплюватися лазнею та сауною. А також не зловживати сонячними ваннами. Ультрафіолет знижує еластичність тканин і венозних стінок, призводить до виникнення варикозу. Засмагати можна, але не опівдні, а до 11 ранку й після 17 години вечора. Не забувайте пити воду (майже 2 л).



во важливо для жінок. Тут відіграють роль гормональні протизапальні засоби й, звичайно, вагітність.

Важливим фактором є умови праці. Не варто забувати про людей-володарів класичних «стоячих» професій (продавці, офіціанти, перукарі, хірурги та багато інших). У них варикозне розширення вен – майже професійна хвороба. Крім того, в небезпеці ціла армія офісних працівників, адже будь-яке тривале перебування в одній позі (чи сидячій, чи стоячій) робить свою справу. Якщо ж до цього додати такі шкідливі звички, як куріння, швидкі перекуси булочками та бутербродами, що призводить до зайвої ваги, то варикоз не змусить себе чекати. Також дається взнаки й любов сидіти у позі «нога на ногу».

Злий жарт може зіграти

відзначити «синдром важких ніг»: до вечора ноги швидко втомлюються, набрякають, болять, шкіра може ставати синюшною, виникають відчуття печіння по ходу вен, надмірного тепла в стопах чи гомилах, ночами починаються судоми ніг. Можлива поява «судинних зірочок» – сіточок з невеликих розширених судинок. Основна ж ознака варикозу – набряклі, вузлуваті, звиті, розширені вени, що просвічують крізь шкіру.

– Що слід зробити тим, хто виявив у себе перераховані ознаки?

– Як зрозуміло, варикозна хвороба – не просто косметичний дефект, тому ще до появи видимих розширених вен на етапі «синдрому важких ніг» слід звернутися до судинного хірурга. Після огляду та проведення безболісних і швидких досліджень

ІНСУЛЬТНА СЛУЖБА ПОТРЕБУЄ ПІДТРИМКИ ДЕРЖАВИ

Лариса ЛУКАЩУК

ЦЯ НЕДУГА ПІДКРАДАЄТЬСЯ ТИХО Й НЕПОМІТНО, ЗАБИРАЮЧИ В ЛЮДИНИ НАЙЦІННІШЕ – ЖИТТЯ. ЩОП'ЯТЬ ХВИЛИН У КОГОСЬ У СВІТІ ТРАПЛЯЄТЬСЯ ІНСУЛЬТ. УКРАЇНА Ж ПОСІДАЄ ОДНЕ З ПЕРШИХ МІСЦЬ В ЄВРОПІ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ТА ІНВАЛІДНОСТІ ВІД ІНСУЛЬТУ. ЩОРОКУ МАЙЖЕ 110 ТИСЯЧ УКРАЇНЦІВ СТАЮТЬ ЖЕРТВАМИ ІНСУЛЬТУ, КОЖЕН П'ЯТИЙ – ПОМИРАЄ.

В Тернополі його називали Майстром. Багаторазовий чемпіон з греко-римської боротьби Анатолій Єльчанінов завдяки перемогам над збірними Москви, Ленінграда, Мінська, Берліна, Гельсінкі, Тбілісі та Сирії, здобув тим медалем на чемпіонатах України, СРСР, Європи та на Кубках світу був живою легендою файного міста. Ніхто й гадки не мав, що життя цього міцного та фізично витривалого чоловіка обірветься так раптово. Він помер у дорозі до столичної клініки від повторного розриву аневризми головного мозку... Цю трагічну історію, яка трапилася кілька років тому, розповіла мені вдова пана Анатолія. Мене ж не полишала думка, чи можна було хоч якось зарадити цій трагедії та чи виправдана неблизька дорога до столичної клініки додатковими шансами на одужання пацієнта? Ці та інші питання адресувала **нейрохірургу Тернопільської університетської лікарні, завідувачу курсу нейрохірургії ТДМУ, доценту Петрові Гудаку.**

УСПІХ – СВОЄЧАСНО ВСТИГНУТИ

Світовий досвід показує, що при своєчасній та належній допомозі таких пацієнтів можна не лише врятувати, але й отримати мінімальні функціональні порушення за яких хворий не залишиться інвалідом.

Нейрохірурги переважно більшої клінік в Україні добре знають скільки тратиться часу на організаційні моменти, необхідне забезпечення потрібного розміру та кількості спіралей, катетерів, тощо. Тому крізь призму зарубіжного досвіду можемо цілком реально оцінити якість вітчизняної інсультної допомоги. Не буду вдаватися до загальноукраїнської статистики, але на Тернопільщині ситуація загрозлива – щорічно у нас реєструють понад 2000 пацієнтів з інсультами. Приміром, торік у нашому краї мали майже 250 пацієнтів з геморагічним інсультом. З них – 20 осіб продіагностували аневризми головного мозку за допомогою МРТ або

КТ, сім з них – прооперували в нейрохірургічному відділенні Тернопільської університетської лікарні (видалення інсульт-гематоми), а 9 пацієнтів доправили в столичні нейрохірургічні центри для виключення джерела крововиливу, хоча за наявності належних умов їх можна було б прооперувати й у нас. Необхідно зазначити, що є чимало пацієнтів з мікроаневризмами, мікроартеріо-венозними мальформаціями, фенестраціями, які взагалі не діагностуються через незадовільні технологічні можливості. В таких випадках за загальноприйнятими традиціями вважається, що крововилив стався через гіпертонічний криз, тоді як жодна «здорова» артерія мозку без початкового ураження не може розірватися. Найприкріше у цій ситуації те, що у 50 відсотків пацієнтів з такою патологією стається повторний розрив аневризми, а наслідки вочевидь вражаючі – летальність до 70 %.

АНГІОГРАФ ПОТРІБНИЙ ТЕРНОПІЛЬЩИНІ ЯК ПОВІТРЯ

Точна діагностика та високоякісне лікування церебро-васкулярної патології неможливе без належної медичної апаратури. Втім, Тернопіль залишається чи не єдиним обласним центром в Україні, де немає ангіографа, зрозуміло, що не йдеться й про створення ангіографічної служби. В інших містах, навіть у найближчих – Львові, Вінниці, Івано-Франківську, Ужгороді, Хмельницькому – вже давно створені та успішно діють такі медичні підрозділи й фахівці проводять адекватне лікування цієї патології. Нікому й на думку не спаде транспортувати пацієнта у важкому стані до столиці, звісно, крім, екстраординарних випадків. Чому склалася така ситуація на Тернопіллі, на мій погляд, існує чимало причин. Але коли в центрі кути буде пацієнт, його потреби й держава нестиме цілковиту відповідальність за кожне людське життя, тоді лише можна очікувати позитивних змін. Як, приміром, в Ізраїлі, де у випадку потрапляння їхнього солдата в полон, командуванням дозволено видавати які завгодно «секрети», аби врятувати життя, бо воно є найвищою цінністю. У нас чомусь виходить навпаки – є знання, досвід, але рятувати пацієнтів від смерті не можемо.

Отож наразі робимо усе, що в наших силах, зокрема, одна з останніх наших операцій минула доволі успішно, коли не було жодних сприятливих медичних прогнозів і, здавалося, що шансів на виживання немає. У чоловіка середнього віку трапився крововилив у ліву гемісферу головного мозку з проривом і тоталь-

ною гемотампонадою шлуночкової системи. Майже сто відсотків таких пацієнтів вважається взагалі неоперабельними через вкрай високу летальність. Ми прооперували недужого, головна небезпека летального наслідку минула. Такі операції у зоні ризику ще й через інфекційні ускладнення після встановлення дренажної вентрикулярної системи. Унеможлиблює таку небезпеку двохпросвітна дренажна система, але її в Україні поки ще немає.

За наявності ангіографа ми обрали б цілком іншу стратегію, зокрема, двоетапне оперативне



втручання. Спочатку аспірували кров і водночас виключили аневризму ендovasкулярним способом, така тактика дозволила б уникнути потенційного ризику повторного крововиливу. Відсутність в області служби ендovasкулярної нейроінтвенхірургії особливо відчутна у світлі останніх трагічних для країни подій, коли нашими пацієнтами стали учасники Антитерористичної операції на сході країни, постраждали у збройних сутичках, під час терактів. Ці проблеми медицини нашого краю доволі промовисто вияскравлює випадок, який трапився не так давно: у клініку доправили парубка, який постраждав під час місцевого мітингу. На нього напали «тітушки», поламали хлопцеві нижню щелепу, травмували сонну артерію, що призвело до утворення тромбу, який, потрапивши у середню мозкову артерію, викликав обширний інфаркт лівої, домінантної гемісфери мозку. Тому нам довелося лікувати вже так званий «завершений» ішемічний інсульт, коли частина домінантної гемісфери мозку, по суті, в стані інфаркту. А якби був ангіограф, усе могло розвиватися набагато сприятливіше – ми видалили б лише тромб чи провели селективний тромболізис, а не гемікраніектомію, бо рятували молодій людині життя. Пацієнт живий, має елементи моторної афазії, самостійно ходить, навіть їздить на велосипеді, але втілити мрію свого життя – продовжувати професійно грати на гітарі, на жаль, вже ніколи не зможе.

Пригадалося, як 2005 року отримав запрошення очолити нейрохірургічне відділення в Тернополі, яке щойно «переїхало» з лікарні швидкої допомоги у світле, просторе приміщення обласної лікарні. І я одразу, навіть довго не розмірковуючи, погодився, бо обіцяли, ще й начинити клініку сучасною апаратурою, буде, ясна річ, і ангіограф. От тоді, вважаю, зможу зреалізувати все, чого навчився у своїх наставників в Україні та за кордоном. Але, перефразуючи Ліну Костенко, «життя йшло і все без коректур» – минули місяці, роки, а обіцяної медичної техніки так за десять

років у клініку й не надійшло. Навпаки, навіть те, що подарували нейрохірургам зарубіжні благодійники – операційний мікроскоп, чомусь нині в іншій лікарні, де проводять незначну кількість операцій на травмованій кисті. А те, що він необхідний нейрохірургам для порятунку життя пацієнтів, вочевидь нікого не цікавить. Як довести те, що у цивілізованому світі вже давно є аксіомою: тільки мікроскоп дає можливість нейрохірургам якісно оперувати мозок? Як передати ті відчуття, які переживає хірург, оперуючи в глибині мозку? Можливо, щось подібне відчуває й штурман підводного човна без перископа, коли не в змоззі повноцінно орієнтуватися в морському просторі.

За десять років праці у Тернополі нам вдалося значно знизити кількість летальних випадків з усіх нозологій, зокрема й за черепно-мозкових травм, уперше виконано майже тридцять нових втручань, у тому числі у немовлят та дітей. Але мене не полишають докори сумління, що результати могли бути ще кращими, якби мали сучасне необхідне обладнання.

Щоразу, буваючи у нейрохірургічній клініці Угорщини, де працює мій брат, директор передає вітання нашій мамі й каже, що дякує щоденно Богу за те, що подарував йому українця, який рятує його співвітчизників. Але як і хто, скажіть, має рятувати наших громадян, особливо коли немає сучасної апаратури? І це питання вже не до лікарів, а до очільників медичної галузі краю, які щоразу змінюються, але

ангіографа для мешканців Тернопільщини так і не зуміли придбати. Ймовірно, в наш непростий час дещо утопічними є сподівання очікувати якусь допомогу від держави, яка в стані війни, але, на жаль, українці гинуть не лише на Сході, але й у мирних умовах, і рятувати їх – обов'язок тієї ж держави.

СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ІНСУЛЬТНІ ВІДДІЛЕННЯ – В КОЖНОМУ ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ

Щодо етапності надання меддопомоги інсультним хворим, то загалом можна стверджувати, що у краї вона відлагоджена. На базі Тернопільської психоневрологічної лікарні створене інсультне відділення, куди доправляють цю категорію пацієнтів. За сучасними стандартами та протоколами МОЗ України кожного пацієнта з інсультом упродовж доби повинен проконсультувати нейрохірург, за кордоном же нейрохірургічне втручання (за необхідності) проводять впродовж 60 хвилин з часу прибуття в стаціонар. Відтак стає зрозумілим, що у більшості випадків працюємо не на запобігання інсульту, а ліквідацію вже його наслідків.

Успіху в лікуванні інсульту, на мій погляд, можна досягти чітко налагодженою системою транспортування хворих, що дозволить значно зменшити час від моменту появи симптомів гострого порушення мозкового кровообігу до прибуття в стаціонар. Скажімо, в Іспанії пацієнта з підозрою на інсульт шпиталізують у клініку вищого рівня складності впродовж 45 хвилин. І таких центрів лише в Каталонії вісім. Тому, вважаю, неправильним створювати якісь регіональні заклади в певних містах. Такі інсультні спеціалізовані відділення повинні функціонувати в кожному обласному центрі України. І там, звісно, повинні бути сучасні нейровізуалізаційні методи обстеження та чіткі алгоритми надання меддопомоги. Суттєвої корекції вимагає й сама організація надання високоспеціалізованої безперервної допомоги пацієнтам з гострими порушеннями мозкового кровообігу, яка потребує об'єднання дій багатьох медичних структур в єдиному медичному просторі. Візьмімо до уваги, здавалося б, таку маловажливу деталь: інсультне відділення та нейрохірургічна клініка розташовані в різних керунках. Втім, це не лише додаткові незручності, але й високі ризики для пацієнта з гострим порушенням мозкового кровообігу. Транспортувати хворого у такому стані для оперативного втручання через усе місто – це створювати додаткову зону ризику. Зрозуміло, що ці питання необхідно вирішувати на найвищому медичному рівні області, забезпечивши надання невідкладної допомоги, проведення інтенсивної терапії та нейрохірургічних втручань у адекватних умовах. Така стратегія, на мій погляд, більш раціональна для медиків і безпечніша для пацієнтів.

ГРИП: ЗАПОБІГТИ ТА ЗНЕШКОДИТИ

Мар'яна СУСІДКО

Грип вважають найпоширенішим інфекційним захворюванням. Щорічно він нагадує про себе холодної пори року. Кожен сезон грипають мільйони дорослих і дітей в усьому світі, а 250-500 тисяч недужих помирають від ускладнень, свідчать дані ВООЗ. У деякі роки епідемії число смертельних жертв вірусів грипу сягає мільйона. Вірус грипу легко змінюється. Щорічно з'являються нові його штами, з якими імунна система землян ще не зустрічалася. Тому інфекція здатна охопити величезні маси людей у короткі терміни. Зараз відомо понад дві тисячі варіантів вірусу груп А, В і С, у тому числі гучні останніми роками «свинячий» та «пташиний». Ідеальними умовами для вірусів є низькі температури повітря при підвищеній вологості. Що таке грип і як з ним боротися, запитували у начальника відділу епідеміології головного управління Держсанепідслужби в області Марія Павельєва.

– Як стається зараження грипом?

– Джерелом інфекції є хвора людина, а передається недуга повітряно-крапельним шляхом. Масовому розповсюдженню грипу сприяють хворі на легкі форми, особ-

ливо ті, хто недбало ставиться до свого здоров'я й до безпеки зараження оточуючих. З краплями слизу з дихальних шляхів під час кашлю, чхання та розмови вірус розсіюється на кілька метрів від хворого. За короткий проміжок часу навколо недужого утворюється заражена зона радіусом 2-3 метри. Віруси розмножуються надзвичайно швидко, цим пояснюється короткий інкубаційний період при грипі – 1-2 доби.

– Які ускладнення він може спричинити?

– Після перенесеного грипу можуть виникнути ускладнення хвороб верхніх дихальних шляхів, серцево-судинної та нервової систем. Окрім того, грип часто супроводжується загостренням хронічних захворювань, особливо серед груп ризику – діти та особи похилого віку. Найбільша смертність від грипу, коли ускладнення супроводжує пневмонія.

– Чи є дієвий спосіб вберегти себе від зараження грипом?

– Найефективнішим спосо-



Марія ПАВЕЛЬЄВА, начальник відділу епідеміології головного управління Держсанепідслужби в області

бом профілактики грипу є вакцинація. Щеплення підвищує опірність організму до збудників вірусу та захищає від грипу. Тепер саме найсприятливіший час її проводити, бо ще доволі низький показник захворюваності, а імунітет виробляється через два тижнів після вакцинації. Помилковою є думка, що вакцинація має бути проведена не пізніше двох тижнів до прогнозованого початку епідемії. Одну з вакцин – інактивовану – вводять і після

спалаху епідемії, якщо з якихось причин ви не змогли зробити це вчасно. Організм може мати достатньо часу, щоб виробити протигрипозний імунітет, уберегти вас від захворювання та захистити при повторних спалахах грипу. Особливо небезпечно захворювати на грип людям з так званої групи ризику, яким особливо небезпечно хворіти на грип. Сюди належать ті, хто має хронічні захворювання органів дихання, серцево-судинної системи, порушений обмін речовин, імунодефіцит. Багато щепитися від грипу і тим, хто належить до «групи соціального» ризику – школярам і дошкільнятам, які тривалий час перебувають у закритому просторі (в класі, дитсадку), а також особам, які часто контактують з людьми (працівникам торгівлі, медикам, військовим). Особливо небезпечно хворіти на грип дітям до п'яти років, літнім людям і вагітним.

– Кому протипоказана вакцинація?

– Протипоказанням до вакцинації проти грипу є алергія на яєчний білок (більшість вакцин виробляють на основі курячого ембріону), а також алергія на антибіотики, які хоч і в невеликій кількості, однак містяться у таких препаратах.

– Які ще існують способи

боротьби з інфекційними захворюваннями?

– Допоможе збалансоване вітамінне харчування. На порозі зустрічі з грипом треба підтримувати імунітет за допомогою білкової їжі (м'ясо, риба, горіхи, бобові), прянощів, а також цитрусових, які багаті на вітамін С. До речі, при застуді апельсиновий та лимонний сік лікарі вважають найкориснішими напоями, адже склянка апельсинового соку, скажімо, містить добову норму вітаміну С, який має яскраво виражену антиоксидантну дію. У сезон гіповітамінозу для організму це неабияка підтримка. А лимонний сік – дієвий помічник у боротьбі з вірусами, адже, крім вітаміну С, містить такі важливі для імунітету мікроелементи, як кальцій, залізо, мідь, фосфор, кремній та марганець. Дуже помічний у цей період теплий чай з цитриною, а також відвар шипшини. Не лініуйтеся готувати собі ці напої якомога частіше. Слід уникати місць масового скупчення людей. У громадському транспорті не торкатися руками очей, носа чи рота. Після приходу додому необхідно промити ніс і прополоскати горло слабосолевим розчином. Зранку перед виходом на вулицю варто змастити ніздрі маззю на жировій основі.

НАСТОЯНКИ ВІД ЗАСТУДИ ТА ГРИПУ

Лариса ЛУКАЩУК

НАРЕШТІ ПОРАДУВАЛА НАС ЗИМА СІГНОМ І МОРОЗЦЕМ, АЛЕ З НИМИ, НА ЖАЛЬ, ПРИЙШЛА Й ЗАСТУДА. У КОГОСЬ ГОРЛО БОЛИТЬ, А КОМУСЬ НЕЖИТЬ ДОШКУЛЯЄ, БУВАЄ, ЩО САМЕ ВЗИМКУ «ПРОКИДАЮТЬСЯ» ХРОНІЧНІ НЕДУГИ – БРОНХІТ, ГАЙМОРИТ, А ТО Й ВЗАГАЛІ ГРИП МОЖЕ ЗДОЛАТИ. ВПОРАТИСЯ З ХВОРОБОЮ ДОПОМОЖУТЬ СПИРТОВІ НАСТОЯНКИ, ЯКІ МОЖНА ПРИГОТУВАТИ САМОСТІЙНО АБО Ж ПРИДБАТИ В АПТЕЧНІЙ МЕРЕЖІ. НАТУРОПАТИ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО В ЛІКУВАННІ ДЕЯКИХ ХВОРОБ ФІТОНАСТОЯНКИ СПРАВЛЯЮТЬ КРАЩИЙ ЕФЕКТ, НІЖ НАСТОЇ ТА ВІДВАРИ ЛІКАРСЬКИХ ТРАВ.

Усе про спиртові настоянки дізнавалася в завідувачки кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою Тернопільського державного



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

мед університету імені І.Я. Горбачевського, професора Світлани Марчишин.

– Світлано Михайлівно, поясніть, будь ласка, що таке спиртова настоянка?

– Настоянка – це спиртова витяжка з лікарської рослини. Зазвичай її готують в умовах фармацевтичної фабрики, проте й вдома можна це зробити власноруч. Настоянки

насичені різноманітними біологічно активними речовинами, саме це й зумовлює їхню високу ефективність. Ще однією хорошою якістю настоянок є доволі тривалий період зберігання – зазвичай не менше 2-3 років. По суті, настоянка – це фітоконцентрат. І якщо настої та трав'яні чаї потрібно пити ложками, то настоянку – краплями. Фітонастоянки позитивно діють на загальний стан організму, зміцнюють імунітет, підвищують життєвий тонус. Їх з успіхом використовують для полоскання горла, компресів і розтирань у разі грипу чи ГРВІ.

– Які фітонастоянки рекомендують тим, хто застудився, або ж потерпав від ангіни, нежитю?

– Напевно, всім відома евкаліптова настоянка – це витяжка з листя евкаліпта. Використовують для полоскання горла. Ефірні олії, які містить ця рослина, спричиняють потужну антимікробну дію. Ще ця настоянка виявляє анти-

септичну активність, має протизапальну, болезаспокійливу, відхаркувальну дію та помірний седативний (заспокійливий) ефект.

Настоянку евкаліпта застосовують у лікуванні запалення слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, носоглотки та ротової порожнини – трахеїтів, ларингітів, фарингітів, стоматитів. Помічний цей препарат у вигляді полоскань, промивань і парових інгаляцій. Приміром, для полоскань і промивань розводять 10-15 крапель настоянки евкаліпта у 200 мл теплої перервареної води.

Парові інгаляції проводять за допомогою інгаляторів будь-якого типу, використовуючи настоянку евкаліпта нерозведеною або після попереднього розведення її водою.

Ще хотіла б звернути увагу читачів на лікувальні властивості настоянки прополісу. Взагалі сам прополіс як продукт бджільництва, має, можна сказати, чудодійні властивості, адже до його складу входять смоли та бальзами (55%), віск (30%), ефірні олії

(10%), пилок (5%). Окрім того, прополіс багатий на органічні кислоти, амінокислоти, провітамін А (каротином), вітаміни групи В, С, Д та інші. В прополісі виявлені мікроелементи – кальцій, алюміній, залізо, кремній, марганець, мідь, а також поліфенольні сполуки, які сприяють швидкому загоюванню ран, стимулюють процеси регенерації кісткової тканини.

Однією з важливих властивостей прополісу є його доволі потужна антибактерійна дія. До того ж він має широкий спектр протимікробної дії, впливаючи на мікроорганізми. До складу прополісу входить понад 50 біологічно активних речовин, кожна з яких має свій механізм протимікробної дії.

З успіхом використовують прополіс за хронічного запалення горла (фарингіт), синуситів (запалення приносних пазух), хронічному запаленні зовнішнього слухового ходу, гострому та хронічному запаленні середнього вуха, різних формах запалення гортані, хронічному тонзиліті, хронічних ринітах.

(Продовження на стор. 5)

ЗАХВОРЮВАННЯ

НАСТОЯНКИ ВІД ЗАСТУДИ ТА ГРИПУ

(Закінчення. Поч. на стор. 5)

Однією з найбільших переваг у застосуванні прополісу з лікувальною метою є те, що він, по суті, не має побічної дії. Лише певні повідомлення вказують, що можливе виникнення алергії. Хоча в аптеках продають 10% спиртову настоянку прополісу, проте його можна приготувати й у домашніх умовах. Для цього грудочку (майже 20 г) прополісу подрібнюють, заливають 70° етиловим спиртом (100 мл) і ставлять в темне місце на тиждень, щоденно збовтуючи. Після цього відстоюють розчин зливають (він має колір міцного чаю) і використовують для лікування. Щоправда, перед застосуванням прополісу слід провести пробу на чутливість організму до препарату. Для цього ватним або марлевым тампоном, змоченим у розчині прополісу, змазують слизову оболонку (1x1 см) м'якого піднебіння та спостерігають 30 хв. При появі на місці аплікації пухиря або почервоніння чи ознак загальної алергічної реакції, лікування препаратами прополісу вважають протипоказаним. Для полоскань використовуйте одну чайну ложечку настоянки, розчиненої у склянці теплої перевареної води.

Для розтирань у разі застуди згодиться настоянка перцю. Препарат має місцево подразнювальні властивості і при нанесенні на шкіру діє як гірчи́ник. Також настоянку перцю стручкового застосовують як місцевий подразнювальний та відволікаючий засіб за міалгій, невралгій, люмбаго, артритів, ревматизму та ін.

Настоянкою розтирають болючі місця 1-2 рази на добу до появи в них відчуття тепла або легкого поколювання. Для посилення дії препарату рекомендують сухе зігріваче закутування болючих місць. У певних випадках при підвищеній чутливості шкіри до препарату можливі висипи на місці його нанесення, у таких випадках препарат слід відмінити.

З НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ

Тибетська настоянка

Компоненти: 1 листок алое (береться найбільший нижній листок рослини, якій не менш як 3 роки), 1 великий стручок червоного гірко перцю, 1 ст. л. подрібненого сушеного чистотілу, 400 мл 70-відсоткового спирту або горілки (40°).

Спосіб приготування. Перед уживанням алое не поливають протягом тижня, потім відрізають листок і подрібнюють його

ножем. До нього додають порізаний перець і чистотіл, перемішують. Кладуть суміш у півлітровий слоїк, заливають спиртом або горілкою, закривають капроною кришкою або щільною тканиною та ставлять у темне місце. Настоюють 3 тижні, щодня збовтуючи.

Застосування. Тибетська настоянка — потужний протизапальний та антибольовий засіб. Її втирають у хворі ділянки тіла за артрозу, артрити, ревматизму. Вона дуже ефективна за лікування гаймориту. Для цього її втирають у ніс, починаючи із западини між бровами й рухаючись до кінчика носа. Найретельніше треба натирати носову перетинку, яка розділяє ніздрі. Після натирання настоянкою ніс потрібно вкрити на 30 хв. теплою тканиною (вовняним шарфом, рукавицею тощо) та полежати. Цю лікувальну процедуру проводять 7 днів поспіль, бажано на ніч.

Із появою найменших ознак ангіни тибетською настоянкою натирайте всю нижню частину обличчя, починаючи від підборіддя й закінчуючи мочками вух.

Часниково-прополісна настоянка

Компоненти: 100 г часнику, 50 г меду, 30 мл 20-відсоткової настоянки прополісу, 200 мл 70-відсоткового спирту або горілки (40°).

Спосіб приготування. Часник подрібнюють на млинку для м'яса, змішують його з медом і настоянкою прополісу, потім додають спирт або горілку. Ставлять у темне місце на 10 днів.

Застосування. Приймають з метою зміцнення серцево-судинної, нервової, травної систем, а також як противірусний засіб тричі на день по 1 ч. л. за півгодини до прийому їжі. Курс лікування — до використання бальзаму.

Протизапальна настоянка

Компоненти: 25 г квіток нагідок, 100 мл спирту або 200 мл горілки.

Спосіб приготування. Квіти нагідок залити спиртом або горілкою, настояти два тижні.

Застосування. Перед уживанням настоянку календули розводять водою (1 ч. л. настоянки на 1-2 склянки води). Застосовують за ангіни, для примочок та обробки всіляких ран і виразок. Крім того, для профілактики й лікування запальних процесів слизової оболонки ротової порожнини рекомендують щоденні полоскання спиртовою настоянкою календули. Для більшого ефекту полоскання можна супроводжувати масажем ясен.

ОКСАНА СОЛІЛЯК: «ЛІКАРНЯ – МОЯ СТИХІЯ»

**Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

ОКСАНІ СОЛІЛЯК ВДАЄТЬСЯ ПОЄДНУВАТИ ДВІ ДІАМЕТРАЛЬНО ПРОТИЛЕЖНІ ПРОФЕСІЇ: ЛІКАРЯ ТА РАДІОВЕДУЧОЇ. ВОНА ПРАЦЮЄ КЛІНІЧНИМ ОРДИНАТОРОМ КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №2 ТДМУ, ЩО ДІЄ НА БАЗІ РЕВМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ, ТА РАДІОВЕДУЧОЮ «УХ-РАДІО» ПІД ПСЕВДО ОКСАНА СОЛОДКА. ПЕРЕКОНАНА, ЩО ЦІ ДВІ ПРОФЕСІЇ ДОПОМАГАЮТЬ ЗРЕАЛІЗУВАТИСЯ Й ДОДАЮТЬ ЇЙ СНАГИ У ЖИТТІ.

ПРО ДИТЯЧУ МРІЮ

— Ще змалечку знала, що стану лікарем як мама, і після закінчення школи навіть у мене не виникло питання, який фах обрати. До речі, мама зараз працює лікарем-гастроентерологом у першій міській поліклініці. Моя сестра Світлана, завдяки якій я стала радіоведучою, — лікар-ревматолог в університетській лікарні. Один двоюрідний брат — лікар-анестезіолог у Чехії, інший — ортопед у першій міській лікарні Тернополя, у Києві тітка працює лікарем на швидкій, а інша тітка — педіатром у поліклініці. Словом, у мене є з кого брати приклад. Жодного разу не пошкодувала про свій вибір. Лікарня — це моя стихія.

ПРО ПАЦІЄНТІВ

— Кажуть, що хороший лікар той, після розмови з яким пацієнту стає трохи легше. Тож намагаюся слідувати цьому правилу. Інколи за розмовою можна дізнатися більше про причини захворювання. Адже кожна людина — унікальна, та симптоми однієї й тієї ж хвороби у кожного проявляються по-різному. Тому дуже важливо розговорити пацієнта. У нас чомусь люди дуже неприємно ставляться до темношкірих студентів, особливо старші бабусі, й коли ті приходять, щоб їх оглянути, не завжди охоче йдуть на контакт. Пригадую, як я попросила одну бабцю, аби її оглянув Стефан. Неохоче, але погодилася. Пізніше, коли його перевели на іншу кафедру і він більше не приходив до нашого відділення, бабця мене сама питала, чого до неї більше не приходив Степанко. Я спочатку не зрозуміла кого вона має на увазі, але потім вона пояснила, що це

Стефан, а вона називала його по-українськи Степаном.

ПРО РАДІО

— На радіо потрапила завдяки моїй сестрі Світлані. 2008 року, коли звільнилося тут місце, вона запропонувала мені спробувати. Мені ідея сподобалася і я прийшла на прослуховування. Впродовж дня мене прописували. Доводилося читати і казки, і навіть кримінальні новини. Через кілька днів мене вперше вивели в ефір. Моєю радійною «мамою» була Ксенія Балуцька, тепер вона солістка гурту «Називний відмінок». Але найпершим і найсуворішим критиком була моя сестра Світлана. На початках мені часто доводилося отримувати від неї «на горіхи». За що їй безмежно вдячна. Пригадую, колеги довго мізкували над псевдо для мене. Врешті вийшло «Солодка», так і залишилося дотепер. Дуже важко було поєднувати навчання в університеті та роботу. Часто доводилося підлаштовувати ефіри так, щоб пари наступного дня були легкими і не треба було багато вчитися. Інколи доводилося брати підручники із собою на радіо. Навіть не уявляю, як все встигала, але вже звикла, тепер робота радіоведучої дуже важлива частинка мого життя. Поки що мені вдається поєднувати роботу лікаря та радіоведучої.

Ми попросили Оксану продовжити речення:

- Лікарня для мене...
- ... частинка мене.
- У дитинстві...
- ... мріяла стати лікарем.
- Найбільшу радість приносить...
- ... бачити рідних щасливими.
- Найулюбленіше місце на землі є...
- ... мій дім.
- Хотіла б бути схожою...
- ... у мене ніколи не було кумирів. Вважаю, що кожна людина повинна самовдосконалюватися та брати приклад з тих, хто досяг успіху.
- Друзі бувають...
- ... різні. Сподіваюся, що мої — щирі та надійні. Найкращою подругою для мене є моя сестра.
- Кожна людина повинна...
- ... бути коханою та щасливою.
- Мій день розпочинається...
- ... з дзвінка будильника.
- Щастя...
- ... коли чоловік, мама, сестра й рідні здорові.

РАКУРС



**Світлана СОЛОНІНКА, медична сестра гематологічного відділення (вгорі);
Наталія УГРИН, молодша медична сестра рентгенологічного блоку кардіологічного відділення (внизу)**



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ІЗ ЗОРОМ

Учені досліджують ефекти ослабленої гравітації, з якою зіштовхуються астронавти. Вони знайшли генетичну підставу в астронавтів з проблемами із зором

Йдеться про дві генетичні особливості, які впливають на ферменти, пов'язані з важливими біохімічними процесами в клітинах. Ці ферменти керують вуглецевим шляхом — елементом метаболічного клітинного процесу. Порушення роботи цього шляху вже пов'язували з різними недугами, але лише нещодавно — з хворобами очей.

Як показало обстеження астронавтів, проблеми із зором частіше виникали у людей, що мали ще до польоту високу концентрацію деяких метаболітів цього вуглецевого шляху. Також є ще одна теорія — на ризик хвороб очей впливає концентрація вітамінів групи В.

А ТОЙ ТРЕТІЙ ПРАЗНИК – СВЯТЕ

БОГОЯВЛЕННЯ

19 СІЧНЯ – ХРЕЩЕННЯ ГОСПОДНЄ АБО, ЯК ЙОГО ЩЕ НАЗИВАЮТЬ ЙОРДАН. ЦЕ ВЕЛИКЕ ПРАВОСЛАВНЕ ТА ГРЕКО-КАТОЛИЦЬКЕ СВЯТО, ЯКЕ УКРАЇНЦІ ВІДЗНАЧАЮТЬ ЗДАВНА. ДО НАШИХ ДНІВ ДІЙШЛО БЕЗЛІЧ ТРАДИЦІЙ, ВІРУВАНЬ, ОБРЯДІВ ТА НАРОДНИХ ПРИКМЕТ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ З ПОКОЛІННЯ В ПОКОЛІННЯ.

Назва свята мовить сама за себе: коли Ісус досягнув 30-річного віку, він був охрещений Іваном Хрестителем у річці Йордан. Існує також ще

одна версія назви – Богоявлення. Біблія розповідає, що саме цього дня прийняття хрещення Ісусом з небес пролунав голос Бога-Отця і назвав Ісуса своїм Сином, Сином Божим, після того до плеча хрещеного спустився голуб, що уособлював Святий Дух – відтоді свято є засвідченням таїнства Святої Трійці.

В Україні і досі дотримуються усіх традицій Водохре-



ща. За тиждень до свята чоловіки вирубують з річкового льоду хрест великого розміру, обливають червоною фарбою або й просто буряковим квасом. Так само з льоду вирубують престол побіч хреста. Завершують святкову композицію соснові або ялинові гілки у вигляді арки – це «царські ворота».

На березі річки, знову ж таки біля льодового хреста, відбувається ще одне нетривале святокове богослужіння, потім священник занурює в річкову воду (в ополонку) хрест під спів хору «Во Йордані хрещуся тобі, Господи...». Ось тепер вода вважається освяченою, і люди набирають з ополонки у принесений із

собою посуд освячену воду. Після всіх процедур громада повертається додому.

За народними віруваннями, коли священник опускає хрест в ополонку, з річки вистрибує нечиста сила, і гуляє вона землею до тієї пори, доки якась жінка не випере в річці білизну. Господині не квапилися повертати нечисту силу у воду – хай побільше її загине від сильних морозів.

Принісши додому освячену воду, господар кропить усе в оселі й господарстві. Вся родина сідає до столу, перед їжею випивши свяченої води. Після обіду дівчата йдуть до річки, щоб умитися йорданською водою – задля вроди та здоров'я.

ДОБРИМ ЛЮДЯМ НА ЗДОРОВ'Я



«ЩО НЕ КРАЙ – ТО СВІЙ ЗВИЧАЙ», – ТВЕРДИТЬ НАРОДНА ПРИКАЗКА. У КОЖНОЇ РОДИНИ СВОЇ ТРАДИЦІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ СВЯТКУВАННЯ ДРУГОГО СВЯТВЕЧЕРА АБО, ЯК ЙОГО ЩЕ НАЗИВАЮТЬ, ЩЕДРОГО ВЕЧЕРА, ЯКИЙ УКРАЇНЦІ ВІДЗНАЧАЮТЬ 18 СІЧНЯ. ПОЦІКАВИЛИСЯ У ПРАЦІВНИКІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ЯК У НИХ ПРИЙНЯТО ВІДЗНАЧАТИ ДРУГИЙ СВЯТИЙ ВЕЧІР.

КАЛАТАЛИ ЛОЖКАМИ, ЩОБ ЗНАТИ ЗВІДКІЛЯ НАРЕЧЕНИЙ

– Різдвяні свята – найсолідніший спомин з мого дитинства, – ділиться старша медсестра нефрологічного відділення Надія Шевчук. – Я зростала у селі Купчинці Козівського району. Пригадую, на другий Святий вечір мама теж готувала 12 страв. Були кутя, вареники з картоплею, вишнями, грибами, підбита капуста, страви з риби, а ще кисіль. Мама заливала його в тарілки, як драгли, і ми їли його виделками. Дідусь, як старший у сім'ї, намощував сіна на стіл під кутю і ставив дідуха на покуття. Вносячи до хати сніп жита, віншував:

«Віншую вас з щастям, здоров'ям, з цим Святим Вечером, щоб ми в щасті й здоров'ї ці свята провели та других дочекались, від ста літ до ста літ, доки нам Пан Бог назначив вік!» На стіл обов'язково ставили залізного рубля, щоб у хаті гроші велися, а по кутах – часник, аби всі



Надія ШЕВЧУК, старша медсестра нефрологічного відділення

були здорові. У нас ще є така традиція перед вечерею обходити хату із свічкою та кропити свяченою водою. Зазвичай це ми робили вдвох з дідусем. Перед вечерею усі клякали на коліна перед образами та молилися. Опісля бабуся брала кілька страв зі столу та пригосила худобу щедриком. А ми із сестрами збирали всі ложки на столі та йшли до воріт ними калатати. Вважалося, що в якій стороні пес загавкає, туди заміж вийдеш. Після чого виходили на вулицю, каталися на санках. Хлопці запрягали коні й ми всі возилися се-

лом. Весело було. Не те, що тепер. Приїжджаю до села, а там – тиша, незвично якомсь. Не вмє сучасна молодь веселитися, всі тепер за комп'ютерами...

ЯКЩО ХАТУ ОМИНАЛИ, ОТЖЕ, ДІВКА ЩЕ ЗАМАЛА

– У нас на Кременеччині, звідкіля моя мати, на Щедрий вечір не обов'язково готувати 12 страв, – розповідає рентгенлаборант Наталія Предко. – Напередодні йдемо до церкви, щоб набрати освяченої води на вечерю. Вважається святішою, ніж з Водохреща, вона «відганяє на всяке лихо», її потрібно надпити під час Святої вечері. Знаю, що у деяких селах збереглася традиція замішувати на свяченій воді рідке тісто й цим тістом малювати на стінах хати хрести «від злих сил». У нас таке не прийнято робити. Цікаво, що пшеницю, з якої робили кутю, не можна було мішати, бо вважали, що «пшениця на полі



Наталія ПРЕДКО, рентгенлаборант

виляже». Якщо кутя з «верхом», то наступного року буде урожай, а в оселі – щастя, запала середина ж передвіщала лихо. У нас кажуть, що цього дня не слід шось позичати, бо «весь рік жебратимеш». Також треба повернути своє, «щоб на рік не бракувало». Кажуть, якщо щось розлілеш чи насмітиш, то заростатиме травою морква та цибуля. Боронь Боже, з кимось сваритися цього дня. Навпаки, потрібно помиритися з ворогами, щоб у новому році було мирно і в хаті, і поза хатою. Після вечері у нас прийнято молоді ходити щедрувати. Мені подруга розповідала, що у них на Чортківщині дівчата щедрувати не ходять: сидять вдома й чекають на щедричників-хлопців. А хлопці щедрувати йдуть лише під вікно тієї хати, де є доросла дівчина. Якщо парубки минають хату дівчини, щедрувати до неї не заходять, то цим показують, що дівці дівувати рано – «мусить ще на запічку кашу їсти».

КВОКАЛИ, ЩОБ КУРЧАТА ВЕЛИСЯ В ХАТІ

– На Святвечір у нас збирається за столом уся родина, – розповідає палатна медсестра гематологічного відділення Марія Флишник. – Мама старається, щоб було 12 пісних страв: кутя, грибочки з цибулькою, кілька страв з риби, узвар, вареники з картоплею, капустою та вишнями... У нас кажуть, що на Святий вечір вареники треба ліпити лише сидячи, щоб квочки на гнізда сідали. А щоб

велися курчата, діти у хаті лізли під стіл і квочали. За це їм дають гроші та солодощі. Після того, як усі повечеряють, стіл не прибирають, залишають для померлих родичів. Наступного дня усі йдемо до



Марія ФЛИШНИК, палатна медсестра гематологічного відділення

церкви. А свяченою водою, яку приносять додому, кроплять оселю та малюють крейдою хрестики над одвірками, щоб захистити оселю від усілякого зла.

КУТЯ У... ВІНКУ

– Коли жила моя покійна бабуся, вона дуже строго дотримувалася всіх різдвяних традицій, – розповідає пацієнтка Раїса Коляда. – Я виросла у селі Вікнири Збарзького району. Пригадую, на Святвечір ми всі одягали вишиванки. Вишиваною скатертиною застеляли стіл. Кутю бабуся варила, здавалося, найсмачнішу у світі, додавала пшениці, маку, горіхів, меду та родзинок. Бабуся казала, що горіхи, зерно і мак – це символи множинності, продовження роду. Крім того, мак – це оберег від всяких негараздів. Мед – це символ доброго життя та солодкості.

(Продовження на стор. 7)

ВОДОХРЕЩЕ, РАДУЙСЯ!

ДОБРИМ ЛЮДЯМ НА ЗДОРОВ'Я

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

Коли кутя була готова, наливали її у глиняну макітру й промовляла до нас: «Несу кутю на покують». Ми ж у відповідь квокали, щоб курчата велися. Після того ставила кутю у вінок з жита, пшениці та польових квітів. Цей вінок вона плела, коли закінчувалися жнива, а потім мені його одягала, бо я була найстаршою серед дітей та співала пісню: «Ой зелене жито, зелене». Цей вінок був як своєрідний підсумок і подяка за добрий врожай. Після вечері трішки куті бабця несла худобі, щоб вона була здорова, а корова давала багато молока.

... Святвечір у кожного відбувається по-своєму, однак найголовніше, що традиції передаються з покоління в покоління. Різдвяні ж свята —

це ще один особливий привід зібратися за столом усією родиною та віддати шану нашому Творцеві.

НАРОДНІ ПРИКМЕТИ НА 18 СІЧНЯ:

Якщо на Водохресний вечір сніг іде — чекай доброго врожаю зернових культур.

Якою є погода 18 січня, такою вона буде і на масницю.

Якщо дме сильний південний вітер, то літо буде дощовим, з великою кількістю гроз.

Якщо вночі зірок не видно, і небо похмуре, то грибів восени буде дуже мало.

Якщо людина народилася у Водохресний Святвечір, то вона буде розважливою, спокійною та небагатослівною.

Сильна хуртовина або поземка 18 січня — до хорошого врожаю.

Якщо на деревах мало снігу,

то і ягід зовсім не буде. Якщо ж сніг, навпаки, вже погнув гілки на деревах — чекай багатого врожаю.

Повний місяць цього дня віщує розлив річок навесні.

Якщо зірки на небі 18 січня яскраві, то ягнята будуть добре плодитися.

Якщо випав сніг у Водохресний святвечір — прикмета до того, що рік буде врожайним.

Якщо на деревах багато снігу — буде багатий урожай плодів і меду.

Якщо з ранку йде сніг, отже, буде багато гречки та хліба.

Якщо чується гучний гавкіт собак, то весь рік полювання та риболовля будуть вдалим.

Вважалося, якщо худобину 18 січня нагодувати кормом з домашнього снігу, то вона добре перенесе водохресні морози.

Якщо курей 18 січня нагодувати снігом, вони будуть нестися весь рік.

Якщо хтось з членів сім'ї хворіє, його потрібно обкласти водохресним снігом, і хвороба відступить. Мовили, що такий спосіб допомагає при болях у ногах і голові.

Якщо у Водохресний Святвечір скупатися в лазні, це дозволить отримати здоров'я й красу.

Сніг 18 січня кидали в колодязь, щоб вода в ньому не зіпсувалася.

Якщо дівчина вмиється талою водою цього дня, у неї не з'являться веснянки і не буде віспи. Також вона буде привертати увагу чоловіків.

Якщо цього дня на вікнах і дверях накреслити крейдою хрести, то, за прикметами, можна захиститися від нечистої сили.



Людмила ГЛУЩИШИН,
молодша медична
сестра-буфетниця
гастроентерологічного
відділення
Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА

ЗНАДОБИТЬСЯ

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСУ ВОЛОССЯ ВЗИМКУ?

Для початку можна зробити більш корисним власний шампунь, яким звикли користуватися. Для цього додайте в шампунь вітаміни А, В, С, В₁₂, які продаються в ампулах в аптеці. Вже після першого миття волосся стане дуже блискучим і з гарним об'ємом. Не потрібно додавати вітаміни в цілий флакон шампуню.

Зробіть це у такий спосіб: в горняк налейте шампунь, щоб вистачило на два намилювання, і додайте вітаміни. Можете додати всі відразу, а можете й окремо. Перемішайте та вимийте голову. Коли намилили вдруге, залиште шампунь на волосся хвилин на п'ять, потім змийте. Після першого ж миття помітите, що об'єм — те, що треба, і волосся набагато менше стане випадати.

Аби волосся було шовковим, блискучим і легко розчісувалося, ще розкришіть в шампунь пігулку аспірину (краще розчинного). Вас здивує ефект. Якщо додати в шампунь вітамін Е, волосся перестане випадати та ламатися.

У час холодів волосся стає слабким, борючись із сухим повітрям. Зволожуйте волосся, як можна більше. Використовуйте засоби, які тривалий час утримують вологу у волоссі. Вам потрібні зволожуючі маски, бальзами та незмивні кондиціонери.

Намагайтеся мити голову ввечері, а не вранці. Якщо все ж немає часу висушити волосся до кінця або раптом зламався фен, ретельно заховайте волосся під шапку.

РЕЦЕПТИ КУТІ НА СВЯТВЕЧІР

КУТЯ — ТРАДИЦІЙНА РІЗДВЯНА СТРАВА ЯКА У РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ ГОТУЄТЬСЯ ПО-РІЗНОМУ. ТА І ГОСПОДИНІ ГОТУЮТЬ ЇЇ ПО-СВОЄМУ, КОЖЕН МАЄ ВЛАСНІ СЕКРЕТИ ПРИГОТУВАННЯ КУТІ. ЦЮ ОБРЯДОВУ КАШУ ГОТУЮТЬ ПЕРЕВАЖНО З ПШЕНИЦІ, ЯЧМЕНЮ, ПЕРЛОВОЇ ТА ІНШИХ КРУП. В ДЕЯКИХ ОБЛАСТЯХ НА ПІВДНІ УКРАЇНИ ГОТУЮТЬ І РИСОВУ. ЗЕРНО — ЦЕ СИМВОЛ ВІЧНОГО ЖИТТЯ Й ДОСТАТКУ В РОДИНІ, МАК І ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ — БАГАТСТВО І РОДЮЧІСТЬ, МЕД — БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РАЙСЬКА НАСОЛОДА.

ТРАДИЦІЙНА КУТЯ

Пшениця шліфована — 2 склянки, мак — 1 склянка, родзинки — 200 г, горіхи волоські — 200 г, мед — 100 г.

Зерна очищеної від лушпиння пшениці добре промити та замочити на ніч у холодній воді. Зранку зливаємо воду, ще раз промиваємо пшеницю й ставимо варитися заливши пшеницю гарячою водою (щоб лише покривала), періодично помішуючи, на повільному вогні до готовності. Зерна пшениці повинні вийти розсипчасті та м'які. Якщо води буде мало — додайте.

Готову пшеничну кашу тро-

хи остудити та змішати з 1 ст. л. меду. Окремо в глибоких тарілках залити окропом на 30 хвилин мак і родзинки. Готовий мак процідити на марлю й перетерти в макітрі чи за допомогою блендера до появи макового молочка. Злити воду з родзинок. Волоські горіхи підсмажуємо на пательні. Змішуємо разом пшеницю, горіхи, мак, родзинки із залишком меду.

Злийте воду, перлову крупу залийте гарячою водою та поставте варитися. Коли закипить, відцідіть воду та залийте гарячою водою, перемішайте й варіть до готовності, приблизно 30 хвилин. Мак залийте окропом на 30 хвилин. Відцідіть воду та розімніть у ступці або блендером до появи молочка.

Поріжте дрібно сухофрукти.



Якщо кутя вийде густою, то слід розбавити її узваром, а не водою.

КУТЯ З ПЕРЛОВКИ

Перлова крупа — 1 ст., мак — 3 ст. л., курага або інші сухофрукти — 100 г, мигдаль — 50 г., вода — 3 ст., мед — 100 г.

Перловку промийте у воді, залийте холодною водою та залиште на ніч.

Змішайте разом перловку, мак і сухофрукти.

Мигдаль поріжте шматочками, обмажте та додайте до перлової крупи, також мед.

КУТЯ З РИСУ

Рис — 1 ст., мак — 100 г, волоські горіхи — 100 г, мед — 3 ст. л.

Рис заливаємо окропом — 1,5 склянки. Каструлю накриваємо кришкою та варимо

3 хвилини на сильному вогні, 6 хвилин на середньому, 3 хвилини на повільному. Залишаємо рис ще на 10-15 хвилин, щоб рис настоявся. Мак заливаємо окропом на 30 хвилин, проціджуємо через марлю та перетираємо за допомогою блендера до появи макового молочка. Горіхи трохи підсмажити на пательні й дрібно порізати. Додаємо до охолодженого рису горіхи, мак та мед.

КУТЯ ПШЕНИЧНА

З МАРМЕЛАДОМ

Пшениця — 2 ст., вода — 1 літр, родзинки — 0,5 ст., волоські горіхи — 50 г, мед — 100 г, мармелад — 100 г.

Пшеничну крупу добре промити й висипати в киплячу воду. Варити на маленькому вогні, постійно помішуючи 15-20 хвилин. Коли пшенична каша загусне, закриваємо каструлю кришкою та ставимо на 30-40 хвилин у подушку, щоб цілковито увібралася вода. Родзинки промиваємо, заливаємо окропом і ставимо варитися на 5 хвилин. Проціджуємо через сито та обдаємо холодною водою. В теплій каші розчиняємо мед, додаємо подрібнені горіхи та родзинки, перемішуємо. Дрібно порізати мармелад і змішати з кутею. Частину мармеладу залиште для прикраси куті перед подаванням на стіл.

ОЧИСТІТЬ ГОЛОВНИЙ ФІЛЬТР ВАШОГО ОРГАНІЗМУ

Лариса ЛУКАЩУК

**ЩОСЕКУНДИ МИ ПЕРЕБУ-
ВАЄМО В ПРОЦЕСІ ВДИХУ
ЧИ ВИДИХУ. БЕЗ ЛЕГЕНІВ
ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ
ОРГАНІЗМУ АБСОЛЮТНО
НЕМОЖЛИВА. ТОМУ ВІД
СТАНУ ЦЬОГО ОРГАНУ
БЕЗПОСЕРЕДНЬО ЗАЛЕ-
ЖИТЬ НАШЕ ЗДОРОВ'Я І
ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗАГАЛОМ.
ЛЕГЕНІ ВИКОНУЮТЬ
КІЛЬКА НАДЗВИЧАЙНО
ВАЖЛИВИХ ФУНКЦІЙ:
ПОСТАЧАЮТЬ КИСЕНЬ,
ВИВОДЯТЬ ВУГЛЕКИСЛИЙ
ГАЗ З ОРГАНІЗМУ, ЗАХИ-
ЩАЮТЬ ВІД ПОТРАПЛЯН-
НЯ ПИЛУ ТА ШКІДЛИВИХ
РЕЧОВИН. ПОГОВОРІМО
ДЕТАЛЬНІШЕ ЛИШЕ ПРО
ОДНУ ЇХНЮ ФУНКЦІЮ:
ПОСТАЧАННЯ В
ОРГАНІЗМ КИСНЮ, БЕЗ
ЯКОГО НЕ МОЖЕ ФУНК-
ЦІОНУВАТИ ЖОДЕН
ОРГАН, ЖОДНА СИСТЕ-
МА, ЖОДНА КЛІТИНА.
ДОПОМОЖЕ НАМ У
ЦЬОМУ ЗАВДІДУВАЧ
ПУЛЬМОНОЛОГІЧНОГО
ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИ-
ТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛЮД-
МИЛА ШВЕДОВА ТА
АСИСТЕНТ КАФЕДРИ
МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ,
ЛІКАР-ПУЛЬМОНОЛОГ
ОКСАНА КВАСНИЦЬКА.**

Кисень відіграє важливу роль в обміні речовин, процесі кровообігу, допомагає краще засвоюватися поживним речовинам, сприяє очищенню крові від токсинів, забезпечує належне функціонування усіх систем організму, передусім нервової та серцево-судинної, — каже Людмила Шведова. — До речі, понад 90% енергії організм виробляє завдяки надходженню в організм кисню. У стані спокою тканини організму споживають майже 0,3 л кисню за 1 хвилину. Але це за умови, якщо легені функціонують у нормальному режимі. На жаль, у більшості сучасних людей

функції органів дихання порушено. І це стосується не лише курців. Вихлопні гази, хімічні викиди підприємств в атмосферу, тютюновий дим осідають у легенях у вигляді бруду та смол. Все це, а також недоліковані застудні хвороби, зумовлює нагромадження в органах дихання слизу та хвороботворних бактерій. Як наслідок, організм недоотримує такий потрібний йому кисень — це насамперед позначається на діяльності головного мозку й може зумовити розвиток усляких захворювань. Водночас легеневі захворювання можуть призводити до порушення роботи серцево-судинної системи — розвитку так званого легеневого серця. Комбіноване ж порушення функцій легень і кровообігу стає причиною серцево-легеневої недостатності. Уражені легені сигналізують про свій стан різними симптомами: постійним кашлем (таким чином організм намагається очиститися від легеневого баласту), несвіжим диханням, головним болем, підвищеною втомлюваністю, порушенням обміну речовин тощо.

Термін «очищення легень» не є цілком правильним. Насамперед йдеться про очищення бронхів від харкотиння, яке утворилося внаслідок осідання на їх стінках різних шкідливих речовин, у тому числі тютюнового диму, побутового й промислового пилу і т.д., які водночас призводять до ураження бронхів, розвитку так званих хронічних бронхітів та ураження легеневої паренхіми.

Після очищення легень у роті зникає неприємний присмак, дихання стає свіжим, глибоким і вільним. Завдяки цьому в організм надходить більше кисню. Це сприяє прискоренню обміну речовин, швидшому оновленню клітин і, як результат — оздоровленню та омолодженню усього організму.

ОЧИЩЕННЯ БРОНХО- ЛЕГЕНЕВОЇ СИСТЕМИ

За словами Оксани Квасницької, обов'язковим методом

профілактики та лікування легень повинна стати дихальна гімнастика, яка усуває застійні явища в легенях, запобігає нагромадженню слизу та збагачує кров киснем. Зокрема, можна спробувати таку вправу.

— Після нічного сну сісти, розслабити тіло і, лежь піднявши голову, набрати через ніс повні легені повітря. Рот при цьому повинен бути закритий. Повітря слід вдихати сильно, пояснює лікар. — Після цього потрібно затримати дихання наскільки можливо. Потім повільно, невеликими порціями випустити повітря через рот. Після видиху — розслабитися й відпочити 1-2 хв. і повторити все спочатку. Треба зробити три-чотири такі підходи. Під час видиху можна різними способами затримувати повітря: це може бути складання губ у «трубочку», випускання повітря лише через невеличкі отвори рота в ділянці кутиків і т.д. Оскільки за ніч в легенях відбувається застій та ущільнення слизу — таку вправу вранці слід виконувати обов'язково. Протягом дня її можна зробити кілька разів. Для відновлення функції легень добре ходити до лазні. Оздоровчий курс — 6 процедур, через день. У лазні слід пити потогінні чаї з малини, журавлини, підбілу. Ефективним способом очищення легень є інгаляції з використанням ефірних олій, які володіють чудовим відхаркувальним ефектом. Щоб приготувати інгаляційний розчин у домашніх умовах, потрібно в неглибокій, але досить широкій емальованій посудині, 0,5 л води, додати 1 ч. л. олії евкаліпта, сосни чи майорану. Після цього слід нахилитися над ємністю, укрившись з головою рушником, і дихати паром протягом 7-10 хв. (треба зауважити, що пара не повинна бути гарячою, щоб запобігти опікам). Інгаляцію найліпше робити перед сном, аби уникнути після неї переохолодження організму. Курс очищення легень таким методом — 2 тижні. Протягом цього часу спостерігається активне виділення мокротиння. Однак варто зауважити, що цю

процедуру не рекомендують людям, які страждають від туберкульозу чи онкологічних захворювань, а також схильним до алергічних реакцій — їм слід уважно підбирати трав'яну основу для інгаляцій. У теперішній час існує багато сучасних пристроїв для інгаляцій — небулайзерів, які спрощують процедуру інгаляції, а також розпилюють інгальовану речовину так, що вона може потрапити до найвіддаленіших ділянок бронхіального дерева та бронхіол.

ФІТОТЕРАПІЯ ДЛЯ ВАШИХ ЛЕГЕНЬ

Хорошим засобом для очищення легень є відвар калини з додаванням меду. Висушені чи свіжі плоди калини залити 1 л гарячої води та варити 5 хв. на невеликому вогні. Потім перелити в термос, додавши 3 ст. л. меду, настоювати 2 години, пити по 100 мл тричі на день.

Можна приготувати й смачні ласощі, які очищать легені від мокротиння, особливо в разі давнього кашлю: ядра свіжих лісових горіхів подрібнити й змішати з медом — за смаком. Їсти вприкуску з чаєм.

Чудово допомагають за цієї проблеми й кедрові горішки, зварені в солодкому вині: 50 г горіхів залити 0,5 л вина й протягом 20 хв. варити на слабкому вогні. Вживати по 1 ст. л. тричі на день.

Ефективним засобом очищення легень у домашніх умовах є вівсяний відвар на молоці. Довести до кипіння 0,5 л молока, після чого додати 1 склянку вівсяних круп (цільні зерна, а не пластівці) та уварити до половини об'єму — стану рідкої каші. Коли засіб трохи охолоне, його слід перетерти через сито й випити за 20-30 хв. до їди. Таку кашу слід готувати й уживати тричі на день. Як правило, протягом перших 7-10 днів людина відчуває значне погіршення самопочуття: посилюється кашель, можливі задишка й запаморочення. Після цього починається інтенсивне відходження мокротиння з легень у вигляді темних згустків. В особливо важких ви-

падах мокротиння виходить невеликими шматочками зеленуватого кольору. Продовжувати очищення легень таким способом слід до того моменту, доки відхаркування мокротиння не припиниться.

Трав'яний чай з кореня солодки голої й липового цвіту теж добре очищає легені. Для його приготування 1 ст. л. суміші (узяти у рівних частинах висушених рослин) залити 200 мл окропу й настояти 10-15 хв., потім перецідити, за бажанням додати цукру чи меду. Пити такий чай рекомендують кілька разів на день. Курс — від кількох тижнів до 2-3 місяців.

Також для очищення від слизу в легенях можна застосувати й звичайне масло. Для цього рекомендують з'їдати вранці натщесерце невеликий шматочок масла, запиваючи чаєм. Цей засіб позитивно вплине й на стан шлунка.

«Овочева тріо» для легень. Узяти по 0,5 л соку чорної редьки, моркви й буряку, змішати їх в каструльці з горілкою (0,5 л), закрити кришкою, яку змастити по краях тістом, щоб не потрапляло повітря, і поставити на 1-1,5 години в духовку. Після цього дістати каструлю з духовки й залишити, не знімаючи тіста, до повного охолодження. Прийма-ти засіб по 2 ст. л. тричі на день протягом 2 місяців. Потім зробити перерву й знову повторити.

Часниково-цибулеве очищення. Очистити й дрібно нашаткувати дві середні цибулини та головки часнику, засипати все цукром і залишити на 2 години в теплому місці. Сироп, який виділиться, слід вживати по 1 ст. л. три-чотири рази на день після їди. Це робиться 1-2 дні на тиждень, стежачи за самопочуттям.

Відновлення дихальних шляхів за допомогою відвару фіалки триколірної та материнки: 1 ст. л. суміші узятих порівну трав, залити 0,5 л окропу, настояти 1 годину; відвар пити теплим двічі-тричі на день без цукру. Якщо постійно вживати цей чай — легені поступово очищаються від смол без відхаркувального ефекту.

Хорошим засобом для очищення легень є відвар калини з додаванням меду. Висушені чи свіжі плоди калини залити 1 л гарячої води і варти 5 хв. на невеликому вогні. Потім перелити в термос, додавши 3 ст. л. меду, настоювати дві години, пити по 100 мл тричі на день.



✱
Світлана СУХАРИК,
сестра-господиня
нейрохірургічного
відділення (ліворуч);
Оксана КАЛИНОВИЧ,
перев'язувальна мед-
сестра офтальмолого-
гічного відділення
(праворуч)



ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 – МЕГАКОРИСНІ РЕЧОВИНИ

Лариса ЛУКАЩУК

НИЗЬКА ТЕМПЕРАТУРА ПОВІТРЯ, ПРОНИЗЛИВИЙ ВІТЕР ТА ОПАДИ – СПРАВЖНЄ ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ. ЗДАВАЛОСЯ Б, УЛІТКУ НЕБЕЗПЕК ЗНАЧНО БІЛЬШЕ, АДЖЕ У СПЕКУ ШКІРА ЧАСТО ПІТНІЄ Й ВИНИКАЄ ЗАГРОЗА ІНФЕКЦІЙ ТА РІЗНИХ ПАРАЗИТАРНИХ ХВОРОБ. НАТОМІСТЬ ХОЛОДНОЇ ПОРИ РОКУ, ПРОБЛЕМ НЕ МЕНШАЄ, ВОНИ ХІБА МАЮТЬ ІНШИЙ ХАРАКТЕР. САМЕ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ПОЧАСТИ ЗАГОСТРЮЮТЬСЯ ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, А ХОЛОД, ЗИМОВИЙ ОДЯГ І ПРОДУКТИ ЗІ СВЯТКОВОГО СТОЛУ ПОДЕКУДИ ВИКЛИКАЮТЬ АЛЕРГІЮ. ЯК ЗАПОБІГТИ НЕГАТИВНИМ СЕЗОННИМ ПРОЯВАМ І ЗРОБИТИ ВАШУ ШКІРУ ЗДОРОВОЮ ТА КРАСИВОЮ З'ЯСОВУВАЛИ В ПРОФЕСОРА КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ СВІТЛАНИ ГАЛНИКІНОЇ.

– Світлано Олександрівно, здавалося б, ще вчора ви розповідали на сторінках нашого часопису, як подолати наслідки надмірної інсоляції, а нині вже нова проблема – як вберегти шкіру від холоду, зайвої вологості, обвітрювання.

– І справді, з настанням холодної погоди шкіра стає більш чутливою та вразливою до агресивних зовнішніх впливів, що проявляється у відчутті дискомфорту, сухості, почервонінні та лущенні. Всі ці зміни пов'язані зі зниженням синтезу ліпідних складових епідермісу, що призводить до порушення її бар'єрних функцій. Вона втрачає вологу, стає подразненою, зневодненою, погіршується її здатність до регенерації. Ось чому в цей період дуже часто спостерігається загострення різних хронічних дерматозів – вугрова хвороба, розацеа, себорея. Щоб зігрітися, у приміщеннях нині дуже часто використовують різноманітні електрообігрівачі, що висушують повітря. Це значною мірою впливає на стан волосся, але у людей з чутливою або сухою шкірою може також виникати певний дискомфорт. Тож тим, хто

тривалий час перебуває у приміщеннях з таким опаленням, бажано знайти спосіб додатково зволожувати повітря. Передусім регулярно провітрювати кімнату, пити більше рідини, а також поставити ємності з водою.



Світлана ГАЛНИКІНА, професор курсу дерматовенерології ТДМУ

– Холодної пори року дієтологи «дозволяють» вживати більш калорійну, масну їжу, щоб «зігрітися зсередини» та й новорічно-різдвяні святкування не обмежуються овочевим меню. Чи не позначиться такий раціон негативно на шкірі обличчя?

– Напевно, всім уже відомо: чим менше у вашому раціоні жирної їжі, тим краще для вашого здоров'я. Річ у тім, що тваринні жири несприятливо діють на весь організм – уповільнюють метаболічні процеси, відтак людина за «зимовий період» може додати у вазі кілька зайвих кілограмів, що несприятливо позначиться на роботі серцево-судинної, ендокринної систем. Тому краще замінити важкі тваринні жири на більш легкі для організму продукти з високим вмістом поліненасичених жирних кислот омега-3 і омега-6.

– Розкажіть, будь ласка, детальніше про ці речовини і чим вони корисні для організму?

– Інтерес до омега-3 і омега-6 поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) різко зріс на рубежі 70-80-х років минулого століття, коли в результаті досліджень, як провели данські вчені, було встановлено, що вкрай низький рівень серцево-судинних захворювань, тромбозів і тром-

боемболії в ескімосів Гренландії пов'язаний зі споживанням великої кількості морських жирів з високим вмістом ейкозапентаєнової та докозагексаєнової кислот. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) відкрили наприкінці 20-х років XX сторіччя Джордж і Мілдред Бурра. На жаль, це відкриття не привернуло достатньої уваги фахівців, і лише останніми роками з'явилася велика кількість повідомлень про значення поліненасичених жирів для здоров'я людини. Вони мають значний вплив на різні системи організму: позитивно впливають на серцеву діяльність, усувають депресію, перешкоджають старінню, зниженню пізнавальних і розумових здібностей та мають багато інших корисних якостей.

ПНЖК можна віднести до так званих «незамінних» жирних кислот, тобто, ті, які організм не може синтезувати самостійно й які повинні надходити з їжею.

– В яких же продуктах найбільше цих «незамінних» жирних кислот?

– Головним джерелом ПНЖК є морська риба та мо-

З кислота не може замінити морську: лише невелика її частина перетворюється в нашому організмі в такі ж кислоти, які містяться в рибі.

Джерела омега-3 жирних кислот – це, як уже мовилося, північні сорти риб (риби споживають водорості, що містять ці жирні кислоти), лляна олія, олія із зерен смородини, олія з насіння енотери (вечірньої примули або осличника), а також олія ядер волоських горіхів.

– У чому ж їх лікувальні властивості?

– Омега-3 жирні кислоти можна використовувати як протизапальний засіб. Здатність пригнічувати запалення – одна з найвідоміших властивостей омега-3. І якщо практично всі захворювання шкіри супроводжуються запаленням, то омега-3 жирні кислоти борються з хронічним запаленням, яке і є причиною виникнення вугрів. Приміром, за допомогою лляної олії можна боротися зі сухістю шкіри. Сухість шкіри – одна з найбільш помітних ознак нестачі вітаміну F. Лляна олія містить достатньо велику кількість вітаміну E (80-95 мг на 100 г), завдяки антиоксидантним властивостям якого вітамін F не окислюється, а отже, зберігає свої властивості.

Ще одна перевага омега-3 жирних кислот у тому, що вони гальмують основні механізми старіння шкіри, віднов-



репродукти. В рибі, привезеній з Півночі, набагато більше жирних кислот омега-3. Подібні жирні кислоти є в деяких рослинах, горіхах, насінні, а також олії, яку з них отримують. Їх можна використовувати під час приготування гарячих страв, додавати в салати або ж приймати як харчову добавку. Однак повною мірою рослинна омега-

любють синтез нового колагену та скорочують обсяг його руйнування. В результаті – колагеновий каркас шкіри поступово відновлюється й шкіра набуває пружності та молодого вигляду.

Омега-6 жирні кислоти містяться в лляній, соняшниковій, горіховій, кукурудзяній, соєвій олії та олії з гарбузового насіння.

– Цікаво, а чи можна використовувати омега-3 та омега-6 жирні кислоти місцево, скажімо, як крем чи маску для обличчя?

– Важливо зауважити, що поліненасичені жирні кислоти надзвичайно ефективно діють на шкіру обличчя – нормалізують ліпідний баланс епідермісу, пом'якшують і живлять шкіру, відновлюють відчуття комфорту.

В арсеналі сучасної косметології нині є достатньо широкий вибір косметичних засобів, що містять ПНЖК призначені для сухої шкіри і, що особливо важливо, можуть використовуватися в будь-якому віці. Така косметика прискорює процес регенерації, відновлює оптимальний гідроліпідний баланс, ефективно захищає чутливу шкіру від впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища. Вже після тижневого застосування крему шкіра стає менш сухою, зникає відчуття стягнення.

Якщо регулярно застосовувати креми з ПНЖК, то можна запобігти утворенню зморшок, поліпшити колір і текстуру шкіри обличчя. Також ці засоби усувають почервоніння та лущення шкіри, відновлюють водно-ліпідну мантію, косметика є незамінною холодної пори року для захисту шкіри від різких перепадів температур і сухого повітря всередині приміщень. Крем наноситься на ретельно очищену шкіру обличчя та шиї вранці й увечері. За сильних проявів сухості або лущення взимку можна застосовувати понад двічі на день. Використовують такий крем і як основу під макіяж.

Однак, аби посилити ефект такої косметики, я радила б вживати ПНЖК всередину як у вигляді продуктів з їх високим вмістом, так і у вигляді біологічно активних добавок. Хочу зауважити, що ПНЖК активізують ліпідний обмін і відновлюють бар'єрні функції епідермісу, володіють потужними антиоксидантними та регенеруючими властивостями, відіграють важливу роль у стабілізації колагену й збереженні еластину. Крім того, унікальні лікувальні властивості цих препаратів використовуються в

дерматології під час терапії псоріазу та atopічного дерматиту. Креми з вмістом олій – вечірньої примули, волоських горіхів, кунжутного насіння та інших не лише допоможуть позбутися косметичних вад, а й значно поліпшать стан вашої шкіри, нададуть їй оксамитового та здорового вигляду. Варто спробувати!

РУХ – НАЙКРАЩА ПРОФІЛАКТИКА БОЛЮ В СПИНІ

Лілія ЛУКАШ

**РАНИШЕ ВВАЖАЛОСЯ:
ЯКЩО У ВАС ЗАБОЛІЛА
СПИНА, ТО ПОТРІБНО
ДАТИ ЇЙ СПОКІЙ ТА
ЯКОМОГА БІЛЬШЕ ЛЕЖА-
ТИ. НИНИ ПОРАДИ З
ЦЬОГО ПРИВОДУ ЗМІНИ-
ЛИСЯ. РУХ РЕКОМЕНДУ-
ЮТЬ НЕ ЛИШЕ ЯК ПРОФІ-
ЛАКТИКУ БОЛЮ В СПИНІ,
АЛЕ Й ЯК ЛІКУВАННЯ ПІД
ЧАС ЗАГОСТРЕННЯ.**

Якщо у вас болить спина, то разом зі вживанням певних медикаментів потрібно рухатися, не перевантажуючи себе при цьому на кшталт носіння важкого. Чому відсутність руху може спричинити виникнення болю в спині, а постільний режим посилити? Якщо ви не рухаєтеся, кров і живильні речовини не надходять у хребет у достатній кількості. Крім того, не відбувається відтоку крові, яка виводить зі спини відходи життєдіяльності. Якщо ви мало рухаєтеся, м'язи, які є природним корсетом для хребта, втрачають свою пружність, і це може призводити до зміщення хребців і защемлення нервів. Як фізичні навантаження особливо корисні для спини? Це – ходьба, розтяжки, йога, а також різні методики розслаблення, як, наприклад, автотренінг за методом Шульца. Однією з причин болю в спині може бути стрес, тому що внаслідок стресу порушуються кровообіг і нормальний обмін речовин в організмі, перенапружуються м'язи. Тож методики розслаблення так само корисні для профілактики болю в спині, як і рух.

Утім, рухатися вільно, неவி-мушено та граційно можуть лише люди з правильною поставою. Та якщо ваші рухи важкі, обтяжливі та незграбні, це перший симптом того, що потрібно звернутися за допомогою до фахівців. Загалом це не єдина ознака, яка свідчить про проблеми з поставою.

Більшість вад помітно візуально. Фахівці називають це косметичним дефектом.

— Коли звертається пацієнт зі скаргами, спершу оглядаю його спину, яка є дзеркалом постави, — розповідає інструктор з лікувальної фізкультури ортопедо-травматологічного відділення Ігор Лукашук. — Вона умовно ділиться на хребетний стовбур і поперекову осьову лінію. Ознаками порушення постави є зміщення осьової лінії.

Лопатки розташовані не на одному рівні: одна — вище, друга — нижче. Також варто звернути увагу на м'язи, які знаходяться з обох сторін від хребта. Коли пацієнт лягає на живіт або стоїть, помітно, що одна з ділянок спини є більшою, напруженою, а інколи навіть теплою. Причиною цього може бути запальний процес у м'язі. Інколи пацієнт і сам може визначити, є у нього проблеми з поставою чи ні. Допомогти у цьому може дзеркало. Також симптомом порушення постави є обмеження рухів. Виявити такий дефект доволі легко, особливо тим, у кого сидяча робота. Достатньо повернутися тулубом в одну зі сторін. Якщо при цьому з'являється біль у м'язах, зволікати не варто.

За словами фахівця, часто трапляються такі клінічні випадки, коли при повороті у різні боки пацієнт не може зорозво зафіксувати один і той же предмет. Скажімо, при повертанні вліво він бачить за спиною певний елемент, який стоїть по центру. А при повертанні тулуба в інший бік, пацієнту цього предмета вже не видно. Це є свідченням того, що рухи хворого обмежені. Інколи пацієнтам буває важко підняти руку. Вони звертаються до лікаря й просять зробити масаж. Та насправді рука тут ні до чого. Проблема у лопатці.

У більшості випадків причиною порушення поста-

ви є неправильне положення тіла під час роботи. Як правило, це стосується офісних працівників, школярів і студентів. Також проблеми можуть виникати у людей, які постійно носять сумку в одній руці, як приклад, торговельні представники. Не є винятком пологові травми, спричинені пологови ускладненнями або неправильним положенням дитини в утробі матері. Уникнути професійних захворювань можна



Ігор ЛУКАШУК, інструктор з лікувальної фізкультури ортопедо-травматологічного відділення

лише у випадку, якщо ви змусите себе сидіти правильно. Хоча, якщо колись такої звички у вас не було, виробити її не просто. Для цього, крім бажання, потрібна ще й сила волі.

— Спершу людина може відчувати дискомфорт. Може виникати біль, адже напружуються м'язи, які до цього були ослаблені, — каже Ігор Лукашук.

Тим, хто хоче почуватися добре, фахівець рекомендує бодай двічі на день робити рухові вправи. Для цього присідати та привертати увагу колг не потрібно. Достатньо просто потягнутися в різні боки. Корисними будуть вправи для шийного відділу хребта. По-

верніть голову праворуч і зафіксуйте на три секунди. Потім — ліворуч. Так можна робити вправи й для плеча. Підняти вгору, зафіксувати на кілька секунд та опустити.

Кожен м'яз складається з м'язових волокон. Між ними проходить кров, лімфа та поживні речовини. Якщо тонус м'язів нормальний, циркуляція відбувається без ускладнень. У результаті — м'яз кровонаповнений, пружний. Коли людина сидить цілий день за робочим столом, у неї відбувається м'язове скорочення. Як наслідок, між волокнами немає просвіту. Тоді рух крові та поживних речовин ускладнений. Це викликає больові відчуття. Також спеціаліст застерігає від улюбленої для більшості людей звички закидати ногу на ногу. Таким чином перетискаються магістральні вени та судини, а отже, погіршується відтік крові, виникає варикозне розширення вен, яке загрожує тромбофлебітом.

Не менш важливе значення для збереження красивої постави має робочий стілець. Він обов'язково повинен мати підставку для рук, аби трапецієподібний м'яз не натягувався та не обвисав. Тим, хто просто не може обійтися без сумки, фахівець рекомендує час від часу переставляти її з руки в руку, аби вирівняти навантаження. Крім того, перегляньте її вміст. Гарантуйте, там знайдеться чимало речей, без яких ви можете обійтися. Але, порушення постави — це не лише косметичний дефект, а й серйозні складні наслідки у функціонуванні організму людини. Відбувається це внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх правильного розташування в організмі. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може навіть спричинити розвиток захворювань серце-

во-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легенів).

Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, позаяк у міжхребцевих отворах проходить багато нервів, що регулюють роботу певних органів та організму загалом.

— Одна з пацієнток скаржилася на проблеми із серцем. Відчувала у грудях біль і звернулася за допомогою до кардіолога. Пройшла обстеження, але патології не було виявлено. Потім її скерували на комп'ютерну томографію хребта. Виявлено перетискання нервових корінців серцевого м'яза. З'ясувалося, що в жінки порушення постави, але вона не звертала уваги на візуальні прояви. Як наслідок — це спричинило ускладнення. До слова, проблеми з поставою сталися через те, що жінка носила перед собою у спеціальному рюкзаку дитину, так званому «кенгуру», — розповідає Ігор Лукашук.

Нині широко розрекламованими є засоби для виправлення постави. Йдеться про спеціальні пояси, переплетення, корсети, які можна придбати в аптечній мережі. Але, реклама оманлива. Недостатньо одягнути корсет, походити в ньому кілька місяців і стати струнким. Такі засоби можуть викликати м'язові захворювання, тому користуватися ними слід дуже обережно.

Коли людина одягає корсет, який обмежує рухи, м'язи перестають працювати. Тому використовувати їх фахівець рекомендує лише при другому та третьому ступені гіперкіфозу. Але поряд з тим потрібно виконувати вправи лікувальної фізкультури. Ігор Лукашук їх пише індивідуально для кожного пацієнта. Варто зазначити, що після 30 років працювати з корекцією постави дуже важко, але й людей таких дуже мало. Виробити красиву поставу допоможуть регулярні заняття спортом, зокрема, плаванням і лікувальною фізкультурою. Також корисними для опорно-рухової системи будуть заняття йогою.

КОЛИ БОЛИТЬ СПИНА...

**ХОЧ РАЗ У ЖИТТІ СПИНА
БОЛІЛА У КОЖНОГО З
НАС. АЛЕ ПЕРШ НІЖ
ПРИЙНЯТИ ЗНЕБОЛЮЮЧЕ,
ПЕРЕВІРТЕ, ЧИ НЕ Є ПРИ-
ЧИНА ПРОСТОЮ Й ТА-
КОЮ, ЯКУ МОЖНА ЛЕГКО
УСУНУТИ?**

Біль виникає в ділянці лопаток?

Напевно, ви:

— читаєте в незручній позі:

скорчившись в кріслі або лежачи на животі;

— працюєте за комп'ютером, не спираючись на спинку крісла;

— на монітор дивитесь згорі вниз;

— якщо ви жінка, то носите неправильний бюстгальтер.

Що робити?

Хоча б раз на годину вставайте та розминайтеся, зробіть нахил вперед і назад, потягніть

руки вгору та акуратно покрутіть головою. Жінкам при виборі бюстгальтера треба звертати увагу на лямки: широкі й щільні кращі, ніж тонкі. Потрібно також зважати й на розмір: занадто тісний стискає спину, а занадто вільний змушує сутулитися.

Біль виникає в попереку?

Мабуть, ви:

— піднімали щось важке ривком;

— невдало впали;

— різко випросталися або нахилилися;

— спите на м'якому матраці.

Найчастіше поперековий біль — травматичний, тобто пов'язаний з неакуратним рухом або надмірним навантаженням. Якщо це так, просто дайте відпочити спині кілька днів, у жодному разі не робіть рухів, що викликають біль, і не намагайтеся перетерпіти. Найкраще — відвідайте басейн або йогою для початківців. М'який матрац — окрема причина, і тут вирішити питання можна лише, змінивши його на жорсткіший.

Біль виникає в крижах?

Напевно, ви:

— носите важку сумку на одному плечі.

Щодо жінок, то вони, мабуть, носять дуже високі підбори або взуття на абсолютно плоскій підшві. Також біль у крижах жінка може відчувати перед менструацією або коли вагітна. Либонь, з останнім пунктом легкого рішення не буде. Що ж до підборів, то нагадаємо, що оптимальна їхня висота — 5-6 см.

ТАНЦЮВАЛА РИБА З РАКОМ, А ПЕТРУШКА – З ПАСТЕРНАКОМ

ПРО ПАСТЕРНАК ДЕЯКІ СУЧАСНІ ГОСПОДИНІ Й НЕ ЗДОГАДУЮТЬСЯ, АЛЕ САМЕ ЙОГО КЛАЛИ НАШІ ПРАБАБУСИ В ЮШКУ, ДОКИ ДО УКРАЇНИ НЕ ЗАВЕЗЛИ КРОХМАЛЬНУ КАРТОПЛЮ. І ЦЕ БУЛА НЕ ПРОСТО СМАЧНА ЮШКА, А, ДО ТОГО Ж ЩЕ Й ЛІКУВАЛЬНА. КОРІНЬ ПАСТЕРНАКУ МІСТИТЬ НА 100 Г ПРОДУКТУ ЛИШЕ 9 Г ВУГЛЕВОДІВ І МАЙЖЕ 47 ККАЛ. УЯВЛЯЄТЕ, ЯКА ВИГІДНА ЦЯ ЗАМІНА КАРТОПЛІ ДЛЯ ТИХ, ХТО НАМАГАЄТЬСЯ ЗМЕНШИТИ КАЛОРИЙНІСТЬ ХАРЧУВАННЯ? ДО ТОГО Ж, У ПАСТЕРНАКУ НЕМАЄ КРОХМАЛЮ. І ВІД НЬОГО НЕ ПОГЛАДШАЄШ.

Звісно, в «історичній» юшці були й інші овочі: морква, і селера, і петрушка – вся родина морквяних. А про те, що «біла морква», як ще називали пастернак, була популярною в українській кухні, свідчить запальна народна пісня «Танцювала риба з раком, а петрушка – з пастернаком». Але якщо морква – королева овочів, то пастернак заслужено вважають імператором.

Це визнають навіть лікарі й радять пацієнтам після операцій та важких захворювань вводити пастернак у свій раціон харчування. Виявляється, він має унікальні властивості: спазмолітичні, болезаспокійливі, приводить людину в тонус, добре відновлює її та стимулює кровотворення.

Для відновлення сил важкохворих використовують водний настій кореня пастернаку: приймають по 100 мл з 1 ст. л. меду тричі на день за 30-40 хв. до їди. Курс лікування становить 30 днів.

Загальнозміцнювальний засіб: три-чотири ложки сухої сировини (кореня) запарити в термосі половиною літра води на ніч. Вранці рідину процідити, пити по півсклянки перед кожним споживанням їжі протягом дня в разі занепаду сил, запаморочень і стресів, після хвороб і для підвищення апетиту. (Корисний він і на випадок розладу потенції).

Спільна дія каротину й вітаміну С на організм позитивно позначається на імунитеті. Якщо на вашому столі пастернак «танцюватиме», то відчутно знизиться й ризик виникнення застудних захворювань. А коли вже випало занедужати, то пастернак буде вельми ефективним від гострого кашлю, супроводжу-

ваного в'язким і важковідділюваним мокротинням.

Цей пряний овоч позитивно впливає на видільну систему загалом, стимулює розчинення каменів та унеможлиблює вторинне всмоктування сечі. Відвар з цього овочу потрібно вживати в разі простатиту, циститу, а також запалень сечового й жовчного міхура. Відвар готують так: 2 ст. л. кореня залити 2 склянками холодної води, довести до кипіння. Потім настоювати в термосі протягом 1-2 годин.

Увага! Якщо сечокам'яна хвороба дуже давня, пряний овоч може стимулювати виведення каменів, а великі камені запросто можуть закупорити сечовивідні канали. Тому перш, аніж лікуватися пастернаком, потрібно проконсультуватися з лікарем, щоб не опинитися на операційному столі.

А от для хворих на астму та сухоти часте вживання в їжу «білої моркви» надзвичайно сприятливе. І навіть за емпієми цілющі властивості пастернаку можуть дуже допомогти. Відвар кореня пастернаку помічний у разі запалення легенів і бронхів.

Сніданок з пастернаку корисний для підшлункової залози.

Його не потрібно вживати у великих кількостях, як картоплю чи моркву. Вистачить кількох салатів з ним на тиждень для поліпшення травлення й виведення продуктів обміну. Цей овоч просто незамінний у лікуванні панкреатиту. Для цього потрібно змолоти на млинку для м'яса 300 г кореня, отриману кашку залити 1 л молока. Кип'ятити 15 хв., весь час помішуючи, процідити. Перед сном з частини відвару треба зробити клізму. Наступний день має бути розвантажувальним (від їжі ліпше утриматися). Цього дня слід приймати лише решта відвару: розділити його на 4 частини й пити кожні чотири години. Таке лікування доцільно проводити тричі. Між процедурами робити десятиденні перерви.

Щоб почистити підшлункову залозу й знизити рівень цукру в крові, добре на сніданок приготувати таку страву: 0,5 л нежирного молока треба спарити. На тертці з великими вічками натерти 100 г очищеного кореня пастернаку й залити його щойно спареним молоком. Потримайте цю суміш на плиті ще 2-3 хвилини. Каша вийде солодкою

та смачною. 3-4 години нічого не потрібно ні їсти, ні пити. Порцію можна розділити на два прийоми, але в проміжках також нічого не їсти й не пити. Такий сніданок бажано готувати щодня протягом 6 днів, обід і вечеря – за смаком.

На все очищення знадобиться 3 л молока та 600 г очищеного кореня пастернаку. Очищати підшлункову залозу потрібно кожні 6 місяців. Рівень цукру в крові знизиться вдвічі.

До складу пастернаку входить велика кількість ефірних олій, що позитивно впливає на вироблення ферментів і шлункового соку. Хто їсть пастернак, той не страждає від нестачі апетиту, а їжа не затримується в шлунку. Але захоплюватися ним за виразкових захворювань органів травлення протипоказано.

Настої пастернаку чинять заспокійливу дію, тому їх вживають від неврозів, а також для поліпшення сну. У цьому разі корисний сік, в якому висо-



кий вміст калію. Тому його призначають у разі захворювань нервової системи, розумової втоми, різних розладів психіки по 50-100 мл двічі-тричі на день за 15 хв. до їди чи через 1-2 години після неї. У разі тривалого стресу допоможе такий відвар: 1 ст. л. подрібненого свіжого кореня пастернаку кип'ятять в 1 склянці води 15 хв. Настоюють до цілковитого охолодження. Проціджують та приймають по 1 ст. л. 5-6 разів на день.

Від депресії допомагає настоянка кореня пастернаку. 100 г свіжої подрібненої сировини заливають 0,5 л горілки, настоюють не менше 3-х тижнів за кімнатної температури, в темному місці. Приймають по 1 ч. л. тричі на день.

Корінь здатний знімати спазми кровоносних судин, а тому безостороги його можна вживати тим, хто страждає від гіпертонії, стенокардії та м'язових судом. Склад кореня пастернаку такий специфічний, що

в ньому міститься досить мало кальцію, а от сірки й фосфору в цьому білому овочі – справжня комора. Тож його регулярне споживання незамінне для тих, у кого слабкі кістки й запалені суглоби, ослаблені остеопорозом переломи: він відновлює кісткову та хрящову тканини. Листя ж пастернаку, яке здатне «залужнювати» внутрішнє середовище організму, рекомендують хворим на подагру.

Цей смачний овоч ще й привабливий. Його відвар застосовують для повернення шкірі здорового вигляду, усунення запалень і прищів. Для цього 2 ст. л. кореня треба проварити 10 хв. у 0,5 л води й відразу процідити. Таким відваром протирають обличчя. За регулярного зволоження шкіри цим нехитрим зіллям можна загальмувати поширення плям вітиліго.

Лікування висипів, псоріазу та алергій: подрібнити 10 г сухого коренеплоду пастернаку й поварити його в 1 л води 3-4 хв. Після цілковитого охолодження відвару під кришкою процідити й вилити у ванну. Лікувальна водна процедура триває 15 хв. Для зміцнення волосся й нігтів, боротьби з висипанням вугрів і синцями під очима корисно вживати коренеплід просто в сирому чи вареному вигляді. А якщо жувати зелень пастернаку, зникне неприємний запах з рота.

Літнім людям він допоможе омолодитися – це своєрідна «запальничка» для потенції та загального настрою.

Пастернак береже наше здоров'я, але його треба правильно зберігати, щоб він не втратив цілющих властивостей. У холодильнику він може перебувати до чотирьох тижнів, залишаючись цілком свіжим. Щоб зберегти його до наступного врожаю, краще створити комфортні для нього умови – вологий пісок і низьку температуру. Купити пастернак можна на всіх овочевих ринках.

РЕЦЕПТИ СТРАВ З ПАСТЕРНАКУ

Коренеплоди пастернаку використовують як гарнір до м'яса та риби в смаженому й тушкованому вигляді чи як самостійну страву. Його додають до перших (борщів, супів) та других страв, овочевих рагу, салатів.

Пастернак з олією та сухарями

Пастернак – 2 коренеплоди, олія – 1 ст. л., сухарі – 1 ст. л., сіль. Коренеплоди нарізати кубиками, залити м'ясним бульйоном чи водою, посолити й варити до м'якості. Викласти на тарілку та полити олією з сухарями. Пастернак можна подавати до столу зі сметаною, а на гарнір до вареної яловичини, баранини й шинки можна зробити борошняний соус із маслом (бешамель).

Пастернак солоний

Коренеплоди обчистити, ретельно помити, нашаткувати соломкою 5x2 мм. На 1 кг овочу додати 250 г солі, перемішати, скласти щільно в слоїки. Зверху покласти кружальце матерії й налити на нього олію шаром 1-2 см. Слоїки герметично закупорити. Зберігати в темному прохолодному місці.

Салати з пастернаку

* По 100 г пастернаку та яблука, 15 г майонезу, сіль, кріп і лимонна кислота – за смаком.

Обчищені коренеплоди пастернаку та яблука подрібнити на тертці з великими вічками, змішати, скропити лимонною кислотою, заправити майонезом, сіллю, посипати зеленню кропу.

* 300 г пастернаку, 2 ст. л. олії, 100 г сметани, 10 г меду, лимонний сік і петрушка – за смаком.

Пастернак ретельно помити, подрібнити на тертці. Додати подрібнену зелень петрушки, заправити медом і лимонним соком, розмішати та полити сметаною й олією. Все знову перемішати, покласти в салатницю й прикрасити листочками петрушки.

Запіканка з пастернаку

4 коренеплоди пастернаку, 1 головка ріпчастої цибулі, 2 моркви, 1-2 зубчики часнику, 2 ст. л. подрібненої зелені петрушки, 2 помідори, 2-3 яєць, 1,5 склянки молока, 1-2 склянки подрібненої бринзи, 10 ст. л. вершкового масла, сіль і перець – за смаком.

Пастернак очистити від зелені, помити, нарізати шматочками й обсмажити в 4 ст. л. олії. Окремо обсмажити в 4 ст. л. олії подрібнену на тертці з великими вічками моркву й покришену цибулю. Коли морква стане м'якою, додати дрібно нарізаний часник, петрушку, сіль і чорний мелений перець.

У вогнетривку форму викласти шарами пастернак і морквяну масу, пересипаючи їх бринзою, зверху покласти кружальця помідорів і скропити 2 ст. л. олії. Поставити на 15 хв. до помірно гарячої духовки, прикривши алюмінієвою фольгою. Після цього залити запіканку яйцями, збитими з трохи підсоленим молоком, і запекти без фольги в гарячій духовій шафі.

СМІШНОГО!

Окуліст:
– У мене для вас дві новини: хороша і погана. З якої починати?
– З хорошої.
– Скоро ви зможете читати без окулярів.
– Лікарю, це диво... Але як?.. Я ж навіть в окулярах майже нічого не бачу?!
– Пальцями, любчику, пальцями!



Медицина буває теоретично безкоштовна і практично безкоштовна.

Перша не вимагає оплати за теоретичні поради, а друга – за практичний результат.



Прийшов парубійко до аптеки, вирішив поглизувати з дівчини за прилавком:

– У вас червона ікра є?
– Звісно!
– А чорна ікра є?
– Безумовно.
– Невже все це я можу придбати?!
– Аякже. Та давайте рецепт!



Лікар запитує пацієнта:
– Як спите?

– У піжамі, без взуття і в темноті.



Хірург каже пацієнту:
– Нічого не бійтеся. Це моя шістнадцята операція. Гадаю, колись вона має-таки бути вдалою.



– Лікарю, невже моя хвороба так жахливо безнадійна?

– Навіщо так сумно! Давайте скажемо інакше: якщо я вас вилікую, то стану все-світньо відомим.



– Лікарю, це правда? В мене вже немає туберкульозу?

– Взагалі, дорогий!
– Дайте я вас за це поцілую!
– О, ні! Не треба!!!



Стоматолог каже пацієнці:
– Не треба так широко відкривати рот.

– Але ж ви самі сказали, що маєте ввести туди дзеркальце, інструменти...

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

– Так, але сам я все-таки залишаюсь зовні.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

Відповіді на сканворд, вміщений у № 24 (140), 2015 р.

1. Дифенбахія 2. Покрова 3. Базаліола 4. Хутро 5. Ре 6. Затор 7. Нянька 8. За 9. Ліон 10. Яз 11. Хна 12. Ірод 13. Огниво 14. НЗ 15. Міль 16. Хлист 17. Доберман 18. Варіант 19. Арик 20. ДДТ 21. Осад 22. Кротон 23. Акр 24. Колеус 25. Кок 26. Клопіт 27. НЛО 28. Тот 29. Елерон 30. Прясло 31. Мінус 32. По 33. Урок 34. Асортимент 35. Стік 36. «Ох» 37. Пальма 38. Лом 39. Опал 40. Льон 41. Ом 42. Нурт 43. Клівія 44. В'юн 45. Мавр 46. Еркек 47. Аелі 48. Ів 49. Ют 50. Аз 51. Ера 52. АН 53. Аза 54. Зоя 55. Фуксія 56. Рея 57. Оз 58. Ле.

І НАОСТАНОК...

ЯК ЗАЛИШАТИСЯ БАДЬОРИМ УЗИМКУ

УЗИМКУ МИ НАЙЧАСТІШЕ ВІДЧУВАЄМО СЕБЕ СОННИМИ ТА ВТОМЛЕНИМИ. ХОЛОД, НЕДОСТАТНЯ КІЛЬКІСТЬ ВІТАМІНІВ І СОНЦЯ ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ САМОПОЧУТТЯ. ПРОСТІ, АЛЕ ДІЄВІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ БАДЬОРОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД:



1) Починайте свій день з мандарин. Вони, як і кава, активізують роботу серця. У шкірці цих фруктів містяться ефірні олії, що поліпшують настрої.

2) Монотонна робота викликає сонливість, тому чергуйте приємні для вас справи з потрібними. Зателефонуйте друзям, не пропускайте про-

гулянки, послушайте улюблену пісню, а потім повертайтеся до роботи.

3) Уникайте тепла. Воно виснажує. Провітруйте приміщення частіше.

4) Відчувши млявість, зробіть масаж вух. Це допоможе відновити енергетичний баланс, адже на вушній раковині розташовано до 120 активних точок.

5) Пийте більше рідини. Крім чистої води, додайте у свій раціон теплі трав'яні чаї: шипшину, липу, чебрець, шавлію.

6) Намагайтеся висипатися та лягати спати не пізніше одинадцятої вечора.

7) Не забувайте гуляти на свіжому повітрі. Десять хвилин на вулиці повернуть вам бадьорість.

8) Відпочивайте емоційно. Взимку, як ніколи наш організм потребує поблажливого ставлення до себе.

Відкладіть на завтра те, що необов'язково робити сьогодні.

9) Зайві речі заважають нагромадженню нової енергії. Частіше прибирайте на робочому місці й удома.

10) Не переїдайте. Їжте більше фруктів, свіжий часник і цибулю. Тоді вам будуть не страшні застуди.