

СТОРА

2

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «ДОЛЯ ЛІКАРЯ — ЦЕ ЩОДЕННА НАПОЛЕГЛИВА ПРАЦЯ, ПОСТІЙНИЙ ПОШУК І ЗВЕРШЕННЯ»



Головний лікар університетської лікарні, доктор медичних наук Василь Бліхар доволі рідко ділиться особистим на сторінках газети, але у день особливої дати — 60-річчя він розповів, у чому секрет його щастя.

СТОРА

4

ПРАВЕЦЬ — НЕДУГА СЕЗОННА

Саме влітку та восени, коли люди збирають врожай, трудяться у полі, садах і городах, зростає небезпека заразитися збудником правця. Отож поведемо нині мову про цю небезпечну недугу та те, як уберегтися від неї. Епідеміологи стверджують, що токсини збудника правця є сильною біологічною отрутою, яка уражає людину, а також майже всіх теплокровних тварин.



СТОРА

7

НЕЖІНОЧИЙ ФАХ ТЕНДІТНОЇ ДІВЧИНИ

Свій шлях кожен вибирає сам, а інколи в цьому нам допомагає випадок, яким, як кажуть, підписується Всевишній. У лікарня-інтерна хірургічного відділення Ірини Пуківської все трапилося за волею долі. В дитинстві вона й не мріяла про медичний фах, він знайшов її сам.



СТОРА

10

ОКСАНА КОЦЮБА: «ДОПОМАГАЄМО ЛІКАРЯМ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЯКІСНЕ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ»

В Оксани Коцюби впродовж 30-ти років лише один запис у трудовій книжці. Всього цей час вона працює в університетській лікарні на посаді фельдшера-лаборанта-бактеріолога. Її підрозділ — своєрідна маленька санстанція.

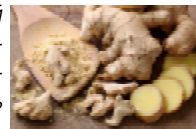


СТОРА

11

КОРИСТЬ І ШКОДА ІМБИРУ

Імбирний корінь містить достатню кількість вітамінів групи В (В₆, В₇, В₉, В₅, В₂), а також вітамін А і С. Крім того, він багатий на солі кальцію, магнію, фосфору, містить кремній, хром, холін, цинк, аспарагін, марганець, а також незамінні амінокислоти — лізин, феніланін, треонін, метіонін та інші, які синтезує організм в дуже малій кількості і повинні надходити з їжею.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІКЕТІВКА

№7 (147) 23 ЛИПНЯ
2016 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ЩОБ БАЧИТИ ЖИТТЯ ЯСКРАВО

Павлина ТОРКОТ,
с. Петриків
Тернопільського району

В офтальмологічному відділенні університетської лікарні лікуюся вперше. Днями мені зробили операцію на два ока. В мене була ускладнена катаракта. Я довго зволікала, не зверталася до медиків. Однак, аби цілковито не втратити зір, звернулася до офтальмологів університетської лікарні. Відразу після операції вже чітко бачила всі предмети. Не можу навіть описати вам свою радість!

Хочу щиро подякувати та низько поклонитися моїм лікарям Тетяні Романюк та Інні Гребеник. Нехай Матір Божа опікується ними й дарує їм міцне здоров'я, адже вони мають талант від Всевишнього повертати людям зір і можливість надалі бачити життя у всіх його яскравих барвах! Окрему подяку хочу висловити всім медсестрам, які цілодобово клопочуться біля хворих, молодшому медичному персоналу за їхню турботу про наш комфорт, за те, що створюють затишок у наших палатах. Сестри-господині, кухарю, словом, усім, хто доклався до видужання пацієнтів теж велике дякую. Боюся когось забути, адже офтальмологічне відділення — це своєрідний годинниковий механізм, де усе злагоджено працює.

АНОНС

ГАЛИНА ТРАЧ: «У НЕЙРОХІРУРГІЇ ВСІ ВІДДАЮТЬСЯ РОБОТІ СПОВНА, ІНАКШЕ ТУТ НЕ МОЖНА»



Галина ТРАЧ — медсестра нейрохірургічного відділення.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

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

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
hazeta.univer@gmail.com

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

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

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
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

ДАТА

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «ДОЛЯ ЛІКАРЯ — ЦЕ ЩОДЕННА НАПОЛЕГЛИВА ПРАЦЯ, ПОСТІЙНИЙ ПОШУК І ЗВЕРШЕННЯ»

Лариса ЛУКАЩУК

**ПРИЗНАЧЕННЯ ЛЮДИНИ
ПОЛЯГАЄ В ТОМУ, ЩОБ
БУТИ ЩАСЛИВОЮ. ГО-
ЛОВНИЙ ЛІКАР УНІВЕР-
СИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ,
ДОКТОР МЕДИЧНИХ
НАУК ВАСИЛЬ БЛІХАР
ДОВОЛІ РІДКО ДІЛИТЬСЯ
ОСОБИСТИМ НА СТО-
РІНКАХ ГАЗЕТИ, АЛЕ У
ДЕНЬ ОСОБЛИВОЇ ДАТИ –
60-РІЧЧЯ ВІН РОЗПОВІВ, У
ЧОМУ СЕКРЕТ ЙОГО
ЩАСТЯ.**

– Василю Євгеновичу, в ці святкові у Вашому життєписі дні, варто згадати про те родинне крило під яким ви зростали. Не зайвим буде зауважити, яку важливу роль відіграло сімейство Бліхарів у культурному становленні Тернополя, заснуванні фтизіатричної служби у нашому краї.

– Мені здається, що сім'я, родинні традиції – це те, що є найважливішим у житті кожної родини. Батько та мати – ті вічні обереги добра, мудрості, любові, які будуть з тобою завжди. А щодо медичного фаху, то, й справді, воно передалося мені у спадок – від діда-прадіда по маминій лінії в родині всі лікарі. З дитинства я вже знав і відчував, що буду допомагати людям. Велику роль у моєму вихованні відіграв батько Євген Йосифович Бліхар – відома у краї особистість, високоосвічена, інтелігентна людина. Між нами існував той невидимий, але тісний зв'язок, який може бути лише між батьком та сином. І хоча зовні в нього в житті були «залізни» принципи, якими ніколи не поступався, для мене він назавжди залишився лагідним батьком, прикладом позитивного ставлення до сім'ї, рідних та й узагалі усього, що його оточувало. Незважаючи на те складне життя, яке йому дісталося, він був великим патріотом нашої України – і за часів, коли Галичиною правили поляки, і за німецької окупації, коли ще був гімназистом, і за часів Союзу. Він виростав без батька, але кризь

роки проніс любов, повагу до нього й сповідував ті людські премудрості, які він ще встиг передати. (Дідусь Василя Євгеновича був високоосвіченою людиною, навчався на фізико-математичному факультеті Віденського університету, вільно володів чотирма мовами, його розстріляли гестапівці в тернопільській тюрмі – авт.) У батька було своє, неординарне ставлення до радянської влади, тих подій, що відбуваються в суспільстві, але знаєте, як непросто тоді було проявляти свою позицію, патріотизм. Отож у колі сім'ї існувало правило – говорити один одному правду, і ніхто не замилював нікому очі чи намагався уникнути відповіді, хоча назовні це не розповсюджувалося, втім, усі знали про що йдеться. Часи, коли Україна здобула незалежність, батько сприйняв радісно, але згодом настало й розчарування, бо люди, які стояли біля керма впродовж наступних років у «своїх діяннях не опиралися на українську ідею», вважав він. Отож реально та цілком критично сприймав те, що відбувалося в Україні, і не боявся про це говорити. Нині вже з висоти прожитих літ, я з вдячністю згадую про спільне з батьком дозвілля, час, проведений разом та його одвічні цінності, які стали джерелом мого буття.

– Чи шкодуєте, що Ваш син не продовжив лікарську династію?

– Він закінчив Тернопільський медичний університет, але не став до праці за спеціальністю. На жаль, як і у часи, коли він завершив навчання, так і нині професія медика, особливо лікаря-початківця, у суспільстві знівельована. Людині не так легко за мізерну

зарплатню утримувати сім'ю. Звісно, мені трохи щемить на душі, що завершилася наша династія п'яти поколінь лікарів, але це не привід для розчарувань, бо кожна людина має прожити своє життя так, як сама того хоче. Тому не потрібно дітям щось насаджувати, вони мають самостійно зробити власний вибір. Мені приємно, що син нині став самодостатньою особистістю, він має свою справу, створює робочі місця, його підприєм-



ство одне з найпотужніших в Україні. Він активна людина, незалежна економічно, зі своєю життєвою позицією, власними поглядами на державоустрій та усе, що відбувається в суспільстві. Для батька це найбільша гордість. Я завжди і в усьому підставляю йому своє плече, як і він це зробить для мене.

– Василю Євгеновичу, не так багато часу минуло з дня нашої останньої розмови, а у лікарні багато змінилося – у центрі на території медичного закладу, по суті, виріс новий корпус, оновили приміщення. Зайшла якимось у відділення малоінвазивної хірургії та не повірила своїм очам – маніпуляційна вся біло-пурпурова, де ще таке бачили.

– Гадаю, що це дуже гарна ідея наших працівників розфарбувати стіни, оформити коридори картинами з оптимістичними сюжетами, бо пацієнти мають одужувати в умовах, які випромінюють радість. А які емоції може викликати суцільний білий колір? Ясна річ, намагаємося постійно поліпшувати матеріально-технічну базу. Зараз завершуємо ремонтні роботи зі створення сучасного операційного блоку в ортопедичному відділенні. На завершальних етапах будівництва лабораторного корпусу, сподіваюся, що до кінця цього року його здадуть до ладу. Запланували створення обласного кардіологічного центру на базі університетської лікарні, де надаватимуть допомогу пацієнтам із серцево-судинними недугами. Вже закупили певне обладнання. Розпочали реконструкцію відділення анестезіології та інтенсивної терапії, наприкінці серпня плануємо другий етап – облаштування операційного блоку. Восени, сподіваюся, «переселимо» деякі відділення у новий лабораторний корпус, а відтак вивільнимо приміщення для палат післяопераційного нагляду.

Зараз створюватимемо кардіологічні «ліжко-місця» з перспективою виокремлення кардіохірургічного відділення. Це наші плани. Ясна річ, що такий проект фінансово затратний, лише кошторисна вартість проектною документацією обійшлася майже 70 мільйонів гривень. Якщо обрахувати всі потреби щодо створення кардіоваскулярної служби, то потрібна доволі значна сума коштів, особливо для придбання ангиографа. Тому такий кардіологічний центр на нашій базі має цілком реальний грошовий еквівалент – це 100-120 мільйонів гривень. Осилити цей дороговартісний проект місцевому бюджету нелегко, але ми на шляху до мети. Сподіваюся, коли пройдемо цей підготовчий етап рекон-

струкції, вирішимо й фінансову складову, і тоді країни отримають високоспеціалізовану кардіохірургічну допомогу.

– У своєму житті Вам довелося долати чимало професійних вершин, але й досягнули чимало. Що порадили б молодим лікарям, які також хочуть бути успішними?

– Відповім на це запитання рядками нашого пророка Кобзаря: «Борітеся – поборете», тобто не відступайте від поставленої мети, досягайте та виборюйте своє право бути успішними. Варто розуміти, що основною рушійною силою є бажання щось створювати, тому варто замислитися над тим, а що ти можеш сам зробити у цьому житті.

– То можливо маєте точну формулу успіху?

– Важко сформулювати це поняття, але, на мій погляд, це досягнення якоїсь мети, своєрідна сатисфакція того, що ти вже пройшов. Утім, якщо ти зупинився, то це вже не успіх, а фіаско, бо життя – це завжди рух угору. Щоправда, шляхи у кожного різні: хтось долає вершину фінансової піраміди, інший підкорює сходження на політичний Олімп, а хтось шукає свою ноту в творчості чи духовно-мисленнєво зростанні.

– І почувається щасливим...

– Так. Щастя – така ж дивовижна й ефемерна річ, як любов, радість, ніжність. До них не можна доторкнутися, їх не можна побачити, але їхню присутність у людині відчувають усі. Для мене ж щастя цілком конкретна річ – це мої діти та внуки. Їх у мене четверо: двоє дівчаток і двоє хлопчаків. Найстаршому Олександрю – одинадцять років, Лізі – дев'ять, Ліні – три й наймолодшому Володимирю лише два місяці. Можливо, дасть Бог і хтось з них продовжить медичну стежину нашого роду, а наразі ж насолоджуюся часом, проведеним з ними.

– Яку б книгу порадили прочитати сучасній молоді?

– Нещодавно завершив читати «Історії про життя, смерть і нейрохірургію» відомого британського нейрохірурга Генрі Марша. В ній багато розповідей, в яких – етика відносин між лікарем та пацієнтом, гірка правда про хворобу та віра в перемогу життя. Радив би її прочитати усім, не лише нейрохірургам. (Продовження на стор. 3)

ДАТА

З НАШОЇ ПОШТИ

ВАСИЛЬ БЛІХАР: «ДОЛЯ ЛІКАРЯ — ЦЕ ЩОДЕННА НАПОЛЕГЛИВА ПРАЦЯ, ПОСТІЙНИЙ ПОШУК І ЗВЕРШЕННЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

Знаєте, коли я запитував у своєї мами, а вона була вчителькою російської літератури, що найкраще читати, вона завжди відповідала: «Читай, сину, класику, бо вона завжди актуальна». Отож класична література у мене на перших позиціях, особливо люблю «Собаче серце» Булгакова, філософські трактати Платона, які у нинішні часи не втратили своєї свіжості.

— Що надихає вас у житті?

— Мені просто хочеться ще щось зробити, створити таку річ, яка б довго служила людям. Це і є той рушій, те прагнення, яке мотивує. А ще надихає наша молодь, яке хоче сама будувати власне життя, не зіпсоване радянською ідеологією. І повірте мені, ті молоді люди, які відстоюють наше мирне сьогодення на Сході, хто відвойовував власні принципи на Євромайдані, вже в минуле ніколи не повернуться, бо вони впевнені у новому майбутньому України. Наша молодь — цілком по-іншому мислить, вона самодостатня, це і є наше майбутнє, юнаки та дівчата наповнені свободою й вони її ніколи не віддадуть.

— Які відчуття у день, коли шістдесят?

— Не хочу обманювати ні себе, ні читачів, але насправді — щемливі та з нотками смутку, як в Олександра Олеся: «... більш молодість не буде». Цілком інші відчуття, ніж у тридцять, бо кращі роки вже минули, але це не катастрофа. Знаю, попереду ще багато планів, і це новий етап у житті, зріліший, отож мушу до цього звикати.

— Щоб побажали собі у день ювілею?

— Здоров'я. Як не банально це звучить, що лікар бажає собі здоров'я, але я також не хочу хворіти. Недарма ж хтось з відомих сказав: «Здорова людина — це щаслива людина».

Колектив редакції щиро вітає Василя Євгеновича з ювілеєм і зичить міцного здоров'я, гарного настрою, здійснення задумів та мрій. Мирного неба, приємних випадковостей вам на життєвій дорозі! Щоб Господня ласка зігрівала та дарувала щастя і благодать у душі!

БЕЗ МЕДИКІВ ВАЖКО БУЛО Б САМІЙ ВИНЕСТИ ТЯГАР НЕДУГИ

**Наталія ХЕМІЙ,
с. Медин,
Підволочиського району**

Дорога редакціє газети «Університетська лікарня»! Часто із зацікавленням перечитую ваші матеріали. Але цього разу й сама вирішила написати, щоб висловити вдячність усім, хто доклав зусиль до мого здоров'я.

Погіршення самопочуття та важкий стан змусили мене звернутися за допомогою до фахівців університетської лікарні. Отож з діагнозом «ниркова недостатність» третього ступеня я стала постійною пацієнткою відділення

гемодіалізу. Вже п'ять років минуло відтоді, як рятуюся за допомогою апарату «штучна нирка», зараз почуваюся значно краще, хоча того здоров'я вже не повернеш. Але якби не підтримка нинішньої завідувачої Світлани Володимирівни Данилів, яка опікується мною ще з початків лікування, навіть не знаю, щоб робила. Це дуже чуйна, добра, милосердна жінка, а ще гарний лікар, яка мені повсякчас допомагає. Відчуваю підтримку й від старшої медсестри Олени Олександрівни Склярівної. Це людина великої душі, завжди підійде до мене, розпитає, як справи,

дасть корисну пораду та розрадить у часи, коли приходить розпач. Важко було б самій винести тягар цієї недуги.

Отож через газету хотіла б надіслати вітання та сердечну вдячність усім моїм лікарям. Вони не лише висококласні спеціалісти, а люди із чуйним серцем, які підтримали мене скрутної хвилини, не дали впасти духом. Варті гарного слова й медичні сестри, молодший медичний персонал, які всю теплоту душі віддають своїм пацієнтам. Тож велике спасибі всьому колективу відділення гемодіалізу за підтримку, увагу та

розуміння. Лікарям — Зоряні Іванівні Літовкіній, Наталії Богданівні Марків, Тетяні Леонідівні Майській, Мирославі Ярославівні Слободян, Мирославі Володимирівні Клим, Ользі Валеріївні Буштинській та усім, хто мені допомагає у лікуванні. Велика подяка медичним сестрам — Руслані Богданівні Шлапак, Софії Олегівні Гаврилів, Катерині Леонідівні Воляннюк, Ганні Іванівні Рекуник, Ользі Володимирівні Синявській, Лесі Василівні Гундич.

Добробуту Вашим родинам, наснаги в житті! Щоб доля щедро обдарувала вас всілякими благами, успіхами та процвітаням. Щиро зичу всім великого людського щастя, родинного тепла та злагоди в домі. Міцного здоров'я, здійснення найзаповітніших мрій!

І ЩЕ КІЛЬКА РЯДКІВ ПОДЯКИ

**Олександра ВІНЯРСЬКА,
м. Тернопіль:**

«Рік тому лікарі ортопедичного відділення університетської лікарні замінили мені суглоб. За цей час я вже встигла повернутися до належного життя. Хочу від щирого серця подякувати лікарю Сергію Ва-

сильовичу Гаріану та його асистенту Віктору Петровичу Пилипчуку, а також усьому медперсоналу відділення за високий професіоналізм та успішно проведену операцію. Наснаги їм у такій нелегкій праці. Нехай небеса будуть прихильні до них, а на професійному шляху буде ще

сотні-сотні пацієнтів і врятованих життів! Окрема вдячність медсестрам, які віддаються справі сповна та клопочуться біля хворих і вдень, і вночі».

**Людмила СОКОЛОВА,
м. Тернопіль:**

«До університетської лікарні потрапила через внутрішній крововилив в очі. Лікарі кажуть, що це через ускладнення від цукрового діабету.

Вирішила з цим не зволікати та звернутися за допомогою до фахівців. Обрала

університетську лікарню, як не-як тут приймають людей з усієї області та мають неабиякий досвід. Як бачу, з вибором не помилилася. Потрапила до рук досвідченого фахівця Анатолія Герасимця. Він зміг зарадити моїй проблемі й кваліфіковано надати допомогу. Зараз почуваюся значно краще. Хочу подякувати йому та побажати здоров'я, щастя, успіхів й усіх земних благ. Нехай його життєва буде легкою та світлою».

РАКУРС



Надія ЗАМОЙСЬКА, палатна медична сестра нефрологічного відділення



Ірина КАЧАН, сестра-господиня, і Наталія ГЕВКО, медична сестра гастроентерологічного відділення

ЗАУВАЖТЕ

ЯК САМОСТІЙНО ДІАГНОСТУВАТИ У СЕБЕ ІНСУЛЬТ: ОСНОВНІ СИМПТОМИ

ІНСУЛЬТ — ЦЕ ОДНЕ З НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЛЮДИНИ, ЯКЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО МАСОВОЇ ІНВАЛІДНОСТІ ТА ЗНАХОДИТЬСЯ НА ПЕРШИХ ПОЗИЦІЯХ ЩОДО СМЕРТНОСТІ.

Порушення та незворотні зміни в мозку і в усьому тілі (точніше, тих його частин, за які відповідають постраждалі ділянки мозку) відбуваються дуже швидко. Тому так важ-

ливо знати про біду, якщо вона сталася й якнайшвидше звернутися до лікаря.

Як визначити інсульт у себе? Різкий біль або слабкість в одній з кінцівок — можливо, і в руці, і нозі з одного боку.

Онiмiннiя обличчя та всього тулуба в тому ж боці.

Виражений, часто нестерпний головний біль (або половини голови).

Порушується зір одного або обох очей.

Розпливаються картинки перед очима, різкість при цьому не наводиться.

Ви можете втратити рівновагу та впасти без видимих причин.

З'являється сплутаність мови, складно сформулювати думку й вимовити потрібні звуки. Язик стає немов ватний.

Сядьте на стілець, розведіть руки у боки та потримайте кілька секунд. Якщо одна рука

починає опускатися — телефонуйте до «швидкої».

Покажіть дзеркалу язик, якщо він відводиться в один бік — це дуже небезпечний сигнал.

Якщо є кілька ознак — «швидку» потрібно викликати негайно. Чим раніше ви отримуєте допомогу, тим краще. Доки ж вона їде, потрібно лежати та не робити зайвих рухів. Максимально заспокойтеся, дихайте спокійно й рівно.

ПРАВЕЦЬ – НЕДУГА СЕЗОННА

Лариса ЛУКАШУК

САМЕ ВЛІТКУ ТА ВОСЕНИ, КОЛИ ЛЮДИ ЗБИРАЮТЬ ВРОЖАЙ, ТРУДЯТЬСЯ У ПОЛІ, САДАХ І ГОРОДАХ, ЗРОСТАЄ НЕБЕЗПЕКА ЗАРАЗИТИСЯ ЗБУДНИКОМ ПРАВЦЯ. ОТОЖ ПОВЕДЕМО НИНІ МОВУ ПРО ЦЮ НЕБЕЗПЕЧНУ НЕДУГУ ТА ТЕ, ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД НЕЇ. А ДОПОМОЖЕ НАМ У ЦЬОМУ ЛІКАР-МЕТОДИСТ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ГАЛИНА ЗОТ.

– Галино Григорівно, хто є носієм цієї небезпечної недуги та як відбувається інфікування?

– Варто зауважити, що спори правця зберігаються у ґрунті впродовж багатьох десятиліть. Епідеміологи стверджують, що токсини збудника правця є сильною біологічною отрутою, яка уражає людину, а також майже всіх теплокровних тварин. Саме траводні тварини й люди є носіями збудника правця. Їхній травний канал є дуже погідним природним середовищем існування та розмноження правцевого мікроба. Тварини виділяють правцеву паличку повсякчасно. У природі існує постійний колообіг збудника правця. З випорожненнями тварин і людей паличка виділяється у довкілля, в ґрунті перетворюється на спори, забруднюючи його. За сприятливих умов спори палички правця можуть проростати, розмножуватися та нагромаджуватися. Вони стійкі до високих температур, навіть до дії дезінфікуючих засобів. ґрунт є постійним резервуаром збудника правця. Майже по всій Україні розвинене тваринництво і це сприяє забрудненню ґрунтів цим збудником. Примітно, що інфікування залежить від складу ґрунтів, скажімо, на півдні України, де переважають чорноземи, створюються сприятливі умови для вегетації збудника. У північному ж регіоні, навпаки, там великі поклади дерново-підзолистих і піщаних ґрунтів з невеликим вмістом гумусу, кислим рН, отож й немає належних умов для поширення збудника. Через те й забрудненість правцевою паличкою у цих зразках становить майже 14%, у чорноземах же – 74%.

– У чому криється небезпека палички правця?

– Не хочу лякати статистику, але у світі щороку від цієї недуги гине майже 1 мільйон людей, до того ж багато новонароджених. Це одна з найнебезпечніших і важких гострих інфекційних хвороб, яка виникає внаслідок проникнення збудника до організму через ушкоджену шкіру або слизові оболонки. Токсином уражається централь-

на нервова система, що зумовлює тоничне напруження скелетних м'язів з періодичними генеролізованими судомами. Вхідними воротами для збудника правця є різні ушкодження шкіри – від масових поранень до ледь помітних подряпин. Рухомі палички, яка під мікроскопом має вигляд тенісної ракетки або барабанної палички, у місці потрапляння за наявності анаеробних умов розмножується та виробляє екзотоксин, який руховими волокнами периферійних нервів і з кров'ю потрапляє до спинного й довгастого мозку, уражаючи рухові центри. Це призводить до тоничного напруження м'язів і судом. Хвороба має дуже важкий перебіг. Причинами смерті від правця є асфіксія (задушення) – внаслідок судомного синдрому, параліч серцевої діяльності або дихання. Інкубаційний період



триває від 3 до 30 днів (найчастіше – 5-14 днів). Чим він коротший, тим важчий перебіг недуги. Здебільшого хвороба починається гостро. У деяких хворих з'являються продромальні явища, як-от: нездужання, неприємні відчуття у ділянці рани (тягнучий біль, незначні посмикування м'язів навколо неї), головний біль, підвищена пітливість, дратівливість. Одним з перших прикметних симптомів хвороби є тризм – напруження та судомне скорочення жувальних м'язів, що затруднює відкриття рота. Майже одночасно, внаслідок напруження мимічних м'язів, з'являється застигла «сardonічна посмішка» – чоло хворого у зморшках, очні щілини звужені, рот розтягнутий, як у посмішці. Невдовзі виникає дисфагія – затруднене ковтання внаслідок спазму м'язів глотки. Поєднання цих трьох симптомів є характерною ранньою ознакою правця. Потім з'являється тоничне напруження м'язів потилиці (регідність), що поширюється на спину, живіт, кінцівки. Залежно від напруження тих чи інших м'язів тіло хворого набуває різноманітних поз. Частіше тіло хворого вигинається, він лежить із закинutoю назад головою та дещо піднятою над ліжком поперековою ділян-

кою. Під попереком можна вільно просунути руку. Такий стан називається опістотонусом. Отож ще раз хочу наголосити: правцю легше запобігти, ніж лікувати, позаяк навіть найсучасніші методи не можуть забезпечити повне одужання, чимало хворих залишаються інвалідами.

– Що ж пропонують інфекціоністи, аби запобігти цій важкій недугі?

– Сучасна медицина володіє надійними засобами запобігання правцеві, серед яких розрізняють специфічні та неспецифічні. До неспецифічних належать засоби, спрямовані не проти отрути правцевої палички, а на запобігання травматизмові. До них належать також недопущення забруднення рани, повноцінна хірургічна обробка пошкоджених тканин, а також інші гігієнічні заходи. Позаяк правцева паличка проникає в

рекісу водню. Але повноцінну обробку рани може здійснити лише медичний працівник. Тому постраждалому при будь-якій травмі необхідно звернутися у травмпункт. Ясна річ, не всі, хто поранився, уражаються правцем. Серед десятків тисяч осіб можуть захворіти лише кілька людей або й того менше, але майже кожен з них ризикує життям. Водночас, як свідчать спостереження, за медичною допомогою з приводу дрібних травм звертається мізерна кількість потерпілих, особливо у сільській місцевості. На жаль, не всі розуміють, що хірургічна обробка рани буде ефективною лише за умови своєчасного її проведення – не пізніше 4-6 годин після поранення. Хірургічна обробка місця поранення та неспецифічна профілактика особливо важливі для людей, яким щеплення проти правця не показано за станом здоров'я. З цього приводу розповім про випадок, який трапився в одному з господарств Тернопільщини. А сталося ось що: чоловік рубаючи дрова, поранив палець на руці. Проти правця щеплення у нього не було, позаяк чоловік хворів на цукровий діабет. Втім за медичною допомогою не поспішав, незважаючи на те, що рана нагноїлася, а до медиків звернувся аж через п'ять днів після травми. А через 2 дні у недужого з'явилися перші ознаки захворювання на правець. Людину врятувати не змогли. Особливо небезпечні поранення в ділянці голови, зокрема очей. При цьому правець розвивається дуже швидко й почасти призводить до смерті, щоправда, для оточуючих ці хворі не становлять небезпеки.

– У чому ж суть специфічної профілактики правця?

– Специфічну профілактику здійснюють двома шляхами: проведенням щеплення мешканців проти правця (активна імунізація правцевим анатоксином) та здійсненням екстреного щеплення при травмах. Першим препаратом, який застосовували для профілактики правця, була протиправцева сироватка. Свого часу вона відіграла важливу роль у боротьбі з цим захворюванням. Ще й зараз її застосовують для екстреної профілактики, але останнім часом цей препарат витісняється протиправцевим людським імуноглобуліном. Правцевий анатоксин вводять при активній імунізації та екстреній профілактиці. Це та ж сама правцева отрута, але вона в процесі обробки втратила свої отруйні якості, зберігши властивість формувати імунітет, тобто несприйнятливості до інфекції. Цей препарат тривалий час перебував в організмі, змушуючи його виділяти про-

тиотруту – правцевий антитоксин. Правцевий анатоксин застосовують як самостійний препарат, він входить до складу вакцин АКДП, АДП, АДПМ та ін. Якщо їх ввести в організм людини чи тварини, то в крові з'явиться протитотрута – правцевий антитоксин, тобто виробиться імунітет проти правця. Це активний імунітет, адже організм сам активно виробляє протитотруту. При щепленні протиправцевою сироваткою створюється пасивний імунітет – позаяк людині вводять уже готові антитіла. І активний, і пасивний імунітети називають набутими штучно, оскільки формують їх штучно, під впливом введених у організм препаратів. Природно набутий імунітет створюється після перенесеного інфекційного захворювання. Проте, як уже розповідала, під час захворювання на правець імунітет не виробляється, а це ще раз підкреслює необхідність активної імунізації. Якщо ж людина не отримала щеплення проти правця, їй також проводять обробку рани, а до того ж ще й обов'язково вводять готові антитіла. У цьому разі постраждалий одержує подвійну дозу правцевого анатоксину. Проте ці заходи не завжди забезпечують захист проти правця, бо протиправцева сироватка швидко виводиться з організму, а -Д активні антитіла в потрібній кількості з'являються в організмі десь лише через місяць після введення анатоксину. Отже, між виведенням пасивних антитіл і появою в крові активного антиоксину утворюється так званий беззахисний інтервал, який може стати трагічним для людини. До того ж протиправцева сироватка може спричинити важку алергічну реакцію. Таким чином, головною зброєю в боротьбі з правцем є запобіжні щеплення, тобто імунізація правцевим анатоксином. Запобігти захворюванню допомагає активна імунізація. Щеплення правцевим амотоксином не шкідливе для здоров'я людини. Щоправда, інколи у відповідь на введення препаратів можуть спостерігатись місцеві реакції: незначне та короточасне підвищення температури тіла, неприємне відчуття й невелике ущільнення у місці уколу. Вікових протипоказань для щеплення проти правця не існує. Імунізацію не проводять, лише при ослабленні організму, зумовленому деякими хворобами. Є чітко окреслений список протипоказань на який орієнтуються медичні працівники при проведенні щеплення. Отож щеплення є чи не єдиним засобом боротьби з правцем і найнадійнішим методом профілактики цієї страшної хвороби, тому значення масової активної імунізації важко переоцінити.

ВЛІТКУ ЧАТУЮТЬ НА НАС ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Мар'яна СУСІДКО

У КОЖНІЙ ПОРИ РОКУ – СВОЇ ПЕРЕВАГИ ТА СВОЇ НЕДУГИ. ВЛІТКУ, КОЛИ ШКІРУ ЗАХИЩАЄ МІНІМАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ОДЯГУ, НА НАС ЧАТУЮТЬ ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ. ВІДАК ЧАСТІШАЮТЬ ЧЕРГИ ДО ДЕРМАТОЛОГІВ, АБИ УСУНУТИ НЕДУГУ. З ЯКИМИ «ЛІТНИМИ» ХВОРОБАМИ ДОВОДИТЬСЯ НАЙЧАСТІШЕ ЗУСТРІЧАТИСЯ ЗАПИТУВАЛИ У ЛІКАРЯ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГА НАТАЛІЇ ФАРЕНЮК.

Фотофітодерматити. Люди вирушають на море, сподіваючись оздоровитися, активізувати захисні сили організму, а виходить все навпаки. Багато хто вважає: якщо приїхав на сонячне узбережжя – слід якомога більше часу проводити на пляжі, засмагати. Натомість

надмірні дози ультрафіолету суттєво послаблюють імунітет, особливо – шкірний.

Від контакту з багатьма рослинами на пляжі на тілі можуть з'явитися важкі опіки, почервоніння, міхури, лущення, пігментні плями. У народі вважають, що таку реакцію шкіри викликає борщівник. Але насправді епідерміс може стати жертвою великої кількості рослин. Вирушаючи на пляж, не варто брати парфуми: якщо вони містять бергамотову олію або інші несумісні з ультрафіолетом складники, стан шкіри залишатиме бажати кращого. Не слід також застосовувати зволожувальний або вітамінізований крем, особливо, якщо він містить гормони. Небажано користуватися вологими серветками: до їх складу можуть входити ефірні олії. Обов'язково користуйтеся сонцезахисним кремом.

Грибкові захворювання. Літо для них – золота пора, адже полюбляють гаряче вог-

ке середовище. Якщо в організмі вже є якийсь грибок – наприклад, молочниця або мікоз нігтів, навіть у неактивному стані, захоплення сонячними ваннами провокує їх розвиток. Щоб запобігти цим та іншим недугам, засмагати можна лише до 11-ї ранку та після 17-ї вечора, коли сонце – найменш агресивне. Навіть найпотужніший сонцезахисний крем не здатний цілком уберегти вас від неприємностей. Якщо маєте схильність до грибкових недуг, намагайтеся не ходити по мокрому піску босоніж: вологе середовище та розмокла від води шкіра стоп значно підвищує ризик підхопити хворобу. Біля води краще ходити у пляжних капцях. Їх бажано використовувати й тоді, коли приймаєте в готелі душ, адже хвороботворні бактерії – доволі живучі. Після того, як виходите з води, ретельно просушіть шкіру ніг рушником.

Бактеріальні інфекції.

Через те, що зловживання сонцем послаблює опірність організму інфекціям, шкіра швидко стає заручницею різноманітних інфекцій – стрептодермії, герпесу, піодермії тощо. Без антибіотиків тут не обійтися. Зауваживши будь-які висипання та плями на тілі, слід негайно звернутися до лікаря. Єдина можливість уберегтися від неприємностей – дозоване перебування на сонці у безпечний час та ретельне дотримання правил особистої гігієни. У жодному разі не виходьте на пляж з відкритими ранами: їх необхідно захищати з допомогою пластира.

Стригучий лишай. Найчастіше ця неприємна хвороба вражає дітей. Теплої пори року вони проводять багато часу на вулиці, бавляться з тваринами: навіть домашні улюбленці можуть бути носіями лишая.

Перші симптоми недуги нагадують алергію: на тілі з'являються червоні округлі плями, що викликають свербіж. Згодом вони зливаються, утворюючи цілі вогнища. Захворювання вражає не лише тіло, а й обличчя та волосся частину голови. При цьому волосся відламується на рівні

шкіри: діти втрачають його цілими пасмами. Щоб запобігти хворобі, доведеться приймати душ щоразу після відвідин пляжу, басейну, тривалої прогулянки на природі. Необхідно якомога частіше мити руки з милом, не ходити босоніж на пляжах.

Короста. Паразитарне шкірне захворювання передається при безпосередньому контакті з хворим (у тому числі й статевим шляхом), а також її можна підхопити у місцях громадського користування, якщо порушені санітарно-епідемічні умови. Коростяний кліщ потрапляє на шкіру здорової людини, проникає в епідерміс. Захворювання дає про себе знати з допомогою сильного свербіжу – особливо у вечірній та нічний час. У жодному випадку не можна займатися самолікуванням: щоб запобігти подальшому активному розвитку, слід негайно звернутися до лікаря. Часто підступний кліщ живе у матраці, який рідко обробляють навіть у найкращих готелях. Щоб убезпечити себе від паразита, який насправді доволі живучий, знадобиться гаряча парова обробка. Для цього достатньо пропрасувати матрац, а також рушники.

РАКУРС

НЕДУГИ ШКІРИ ВІД... СТРЕСУ?



ЩЕ ЛІКАР СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ ГІППОКРАТ ЗВ'ЯЗУВАВ ПОГАНІЙ СТАН ШКІРИ З ХРОНІЧНИМ СТРЕСОМ. А ПСИХОСОМАТИКА – МОЛОДА ДИСЦИПЛІНА, ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ ВИВЧЕННЯМ ВПЛИВУ РОЗУМУ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я, – ПІДТВЕРДЖУЄ ЦЕ. ШКІРА ТА НЕРВОВА СИСТЕМА: Є ЗВ'ЯЗОК!

На перший погляд, здається, що шкіра й нервова система не мають нічого спільного: перша є видимим органом нашого тіла, а друга наповнена загадками. Проте і те, і інше розвиваються з однієї і тієї ж структури – ектодерма, що є своєрідною початковою тканиною.

Шкіра має багатий зв'язок з мозком. Вона постійно «сигналізує» йому про біль і отримує зворотну відповідь, наприклад, про необхідність посилення роботи потових залоз. Така тісна співпраця забезпечує баланс організму.

При шкірних захворюваннях психологічні проблеми мають вторинний характер. Проте зовнішній прояв дерматологічних захворювань відбивається не лише на емоційності людини, але може й набувати досить конкретних ознак, наприклад, у вигляді

дерматозу вже на тлі існуючої хвороби.

Ще однією, не менш важливою проблемою поведінки, є ушкодження шкіри при дерматологічних захворюваннях. Дряпаючи або розчісуючи її, наприклад, при акне людина намагається у такий спосіб зняти психічну напругу.

ДЕРМАТОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ МОЖУТЬ ЗРУЙНУВАТИ ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ

Психосоматика виділяє три основні групи прояву шкірних захворювань.

Група №1. Психофізіологічні розлади. До цієї групи належать захворювання, які можуть проявитися або значно погіршити під впливом стресу. В їхній основі лежать імунологічні механізми, а також гормональні, запальні процеси, які викликають дисфункції організму. У тому числі – й шкірні зміни.

Під впливом стресу хворі відчувають потребу чесати шкіру. Постійний свербіж призводить до додаткових мікроушкоджень і вторинних інфекцій, здебільшого бактерійних.

До захворювань, побічно викликаних надмірною психічною напругою, належать псоріаз, atopічний дерматит, прищі, aloпеція.

Група № 2. Психічні розлади, викликані захворювання-

ми шкіри. До цієї групи належать хвороби, які виникають внаслідок тривалого ураження шкіри. Видимі своїми зовнішніми проявами, вони порушують нормальний хід життя людини.

Прояв акне у молодих людей часто супроводжується глибокою депресією. Висипання на обличчі змушують їх триматися подалі від однолітків, стають серйозною перешкодою в особистому житті. Точно також, як і прояв псоріазу або дерматозу, що викликає тривогу та навіть спробу суїциду.

Група № 3. Первинні психічні розлади, що мають прояв на шкірі.

Першопричиною цих захворювань є порушення психіки, яке супроводжується численними змінами на шкірі. Це – рідкісні захворювання, які вимагають ретельної діагностики.

Таким захворюванням є трихотилломанія, яка проявляється у вириванні власного волосся.

При дерматологічних захворюваннях величезне значення має самопочуття. І навпаки. Поганий психологічний стан негативно відбивається на зовнішньому вигляді шкіри. У більшості випадків допомагає психотерапія, що дозволяє позбутися від надмірної напруги, викликані стресом.

Наталія ДЗЬОМБА, перев'язувальна медсестра, та Світлана СУХАРИК, сестра-господиня нейрохірургічного відділення (вгорі); Оксана СЕМИРКО, перев'язувальна медсестра стоматологічного відділення (внизу)



ГАЛИНА ТРАЧ: «У НЕЙРОХІРУРГІЇ ВСІ ВІДДАЮТЬСЯ РОБОТІ СПОВНА, ІНАКШЕ ТУТ НЕ МОЖНА»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

КОЖЕН ПРИХОДИТЬ У ПРОФЕСІЮ СВОЇМ ШЛЯХОМ. МЕДСЕСТРА НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ГАЛИНА ТРАЧ ВИБРАЛА СВОЇ ФАХ ЗАВЖДИ ПОРАДІ МАТЕРІ. КАЖЕ, ЩО ЖОДНОГО РАЗУ НЕ ПОШКОДУВАЛА ПРО ЦЕ. У НЕЙРОХІРУРГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ ТРУДИТЬСЯ ВПРОДОВЖ 11 РОКІВ, ВІД САМОГО ПОЧАТКУ ЗАСНУВАННЯ ВІДДІЛЕННЯ. ПРО РОБОТУ

— У нашому відділенні лежать важкохворі, які потребують особливого підходу та догляду. Буває, що за зміну і сісти немає коли. На роботі час дуже швидко минає. Відділення постійно заповнене. Лікарняні ліжка у нас не пустують, навіть у свята. Завичай лежать пацієнти із черепно-мозковими травмами, хребтовими килами, пухлинами головного мозку. Помітила, що навіть у досить важких випадках при правильному лікуванні й догляді можна досягти доволі вагомих результатів. Знаєте, як радісно спостерігати, коли спершу людину привозять на каталці, у немичному стані, а додому вона повертається на своїх ногах. У такі хвилини розумієш,

що стараєшся не дарма, що є і твоя маленька часточка в цьому чудесному видужанні. До нас привозять важких пацієнтів з усієї області, тож, повірте, працювати є над чим і лікарям, і усьому медичному персоналу. Головне завдання лікарів — добре прооперувати та призначи-



ти лікування, а наше, медсестер, — забезпечити вчасне й бездоганне виконання усіх маніпуляцій та процедур. Лише в такому тандемі нам вдається досягти належних результатів. У нейрохірургії всі віддаються роботі сповна, інакше тут не можна. І якщо б інколи важкою не випадала зміна, я безмежно люблю свою роботу та завжди приходжу до лікарні із задоволенням. Недарма кажуть, що

коли ти із радістю приходиш на роботу і з радістю повертаєшся додому — ти щаслива людина.

ПРО НАЙЦІКАВІШІ ВИПАДКИ

— Випадки у нас трапляються різноманітні. Навіть не знаю, з якого почати... Врізаються в пам'ять чи не всі, бо переймаєшся долею кожного хворого. Неправду кажуть, що з роками стаєш черствішим. Насправді намагаєшся допомогти кожному, розумієш усю відповідальність, покладену на тебе, що від твоєї роботи залежить здоров'я та якість життя людини, а в подальшому і її доля. Пригадую найпершого нашого хворого, 20-річного хлопця, який потрапив до нас з переламаним шийним відділом хребта. Травму ж отримав, коли їхав в поле на мотоциклі з коляскою та перекинувся. Через це нижню частину його тіла паралізувало. Він у нас довго лікувався, інколи пише мені у соцмережі. Дивуюся його життєлюбності. Попри важку травму, він зміг повернутися до нормального життя й старається прожити кожен день сповна. Від Товариства Червоного Хреста він отримав автівку й тепер може їздити всюди. Другий випадок. 25-річний хлопець з Чорткова на свято Івана Купала невдало стрибнув у річку й переламав шийний відділ хребта. Коли швидка доставила його до нас, він навіть не міг

самостійно дихати, шанси на життя у нього були мізерні. Ніхто навіть не брався робити жодних прогнозів. Попри все, нам вдалося його врятувати. Звісно, у нього параліч усього тіла, він може повертати лише головою, однак живе. Найбільше вразило, що наречена, яка була тоді весь час поруч з ним, його не покинула, постійно доглядає за ним. Почасті дружини не всі витримують, а вона змогла.

Нещодавно у нас лежав 50-річний чоловік з Бучача, на якого на зупинці наїхав бус. Внаслідок цього він отримав численні тілесні ушкодження, а особливо важку черепно-мозкову травму. Нам вдалося-таки його виходити. Додому він пішов своїми ногами. Хоча спочатку прогноз був не найкращий.

ПРО ЧОЛОВІКА

— Зі своїм майбутнім чоловіком я познайомилася у нашому відділенні. Він лежав у 3-ій палаті. Пригадую, як сьогодні: приходжу на роботу, а моя колега каже мені, що до нас такого гарного хлопця доправили. Спочатку подумала, що жартує. Тим паче, що у мене на той час був хлопець і я на інших не задивлялася. Хто б міг подумати, що цей пацієнт стане моїм чоловіком. На перших порах жодної уваги на нього не звертала. Але коли прийшов за випискою, ми зустрілися у дверях і він запитав, коли у мене закінчується

зміна та чи можна мене провести додому. Погодилася, бо у тому районі, де на той час мешкала, було дуже страшно ходити, вулиця майже не освітлювалася. Відтоді й ми почали зустрічатися, а невдовзі й одружилися. Тепер у нас підрастає двоє донечок.

...Тим часом Галину Степанівну покликав хворий й вона пішла робити йому ін'єкцію. Після такої розмови розумієш, наскільки важливо знайте своє покликання у житті. Улюблена робота — це велике щастя в житті, особливо якщо вона пов'язана з медициною. Бо тут важливо не лише бути хорошим фахівцем, а й вміти слухати людей серцем.

30 липня Галина Трач святкуватиме свій ювілей. З цієї нагоди колеги шлють їй вітання.

*На незбагненному цім світі,
Де на долоні все, як є —
Вам день народження
привітно
Сьогодні руку подає.
В цей день Вас щиро
привітають
Колеги, друзі і рідня.
Здоров'я, щастя побажають
І море радості щодня.
А від нас прийміть дарунок:
Троянди у рясній росі,
Палкого сонця поцілунок,
Весну у всій своїй красі.
До Вас хай сила вітру лине
На журавлиному крилі,
Хай в Вас живуть душа
дитини
І мудрість Матінки-Землі,
Нехай Вас завжди в теплім
домі
Чекають люблячі серця.
Бажаєм Вам не знати втоми
Доводить справи до кінця.
А щоб чудове Ваше свято
В душі лишило добрий слід,
Прийміть від нас цю
присвяту
Й живіть, як мінімум, сто літ.*

СМАЧНОГО!

П'ЯТЬ РЕЦЕПТІВ ВАРЕННЯ З АБРИКОС

Рецепти збирала
Мар'яна СУСІДКО

ЛІТО — ЧУДОВА ПОРА, АБИ НЕ ЛИШЕ НАСОЛОДИТИСЯ СМАКОМ УЛЮБЛЕНИХ ФРУКТІВ, А Й ЗАГОТОВИТИ ЇХ НА ЗИМУ. СМАЧНЕ АБРИКОСОВЕ ВАРЕННЯ — ОДИН З ВАРІАНТІВ ЗБЕРЕГТИ «ЛІТО В БАНЦІ».

У кожної господині існують свої рецепти різних закруток. Пропонуємо вам скористатися простими й смачними рецептами улюбленого варення з абрикосів.

ТРАДИЦІЙНЕ АБРИКОСОВЕ ВАРЕННЯ

Складники: 2 кг абрикосів, 1 кг цукру, 1/2 склянки води.

Приготування. Абрикоси вимийте, просушіть і видаліть кісточку. У велику каструлю висипте абрикоси, цукор і залийте масу водою. Поставте варення на середній вогонь і варіть 20 хв., помішуючи ложкою.

Після цього охолодіть варення й знову проваріть 20 хв. Так повторіть тричі, тоді варення буде густим. Гаряче варення розлийте в стерилізовані слоїки та закрутіть.

АБРИКОСОВИЙ ДЖЕМ

Складники: 3 кг стиглих м'яких абрикосів, 1,5 к. цукру, 0,3 л води.

Приготування. Для початку абрикоси гарненько вимийте та видаліть кісточку, потім помістіть у каструлю, заливши невеликою кількістю води, і проваріть на слабкому вогні протягом 15-20 хвилин. Фруктова маса повинна стати м'якою та однорідною. Залиште абрикоси остигати, це займе кілька годин. Потім абрикосову масу перетріть через сито або друшлаг. Абрикосове пюре перелийте в ємність, де й буде варитися джем. Варіть, постійно помішуючи. Це може зай-



Складники: 2 кг абрикосів, 600 г цукру.

Приготування. Абрикоси вимийте, видаліть кісточку та покладіть в ємність для варіння. Посипте цукром і лишіть на 10-12 годин. За цей час абрикоси пустять сік. Поставте абрикоси на вогонь і, постійно помішуючи, нагрійте на швидкому вогні до кипіння. Варіть протягом 5 хвилин, після чого відразу розлийте в стерилізовані сухі слоїки та закатайте. Переверніть слоїки догори дном, обмотайте ковдрою та залиште до повного охолодження.

АБРИКОСОВО-АПЕЛЬСИНОВИЙ ДЖЕМ

Складники: 5 кг абрикосів, два великі апельсини, 2,5 кг цукру.

няти кілька годин, все залежить від стиглості та соковитості абрикосів. Пюре має уваритися вдвічі і стати густим. Відтак додайте цукор і продовжуйте варити, доки джем ще більше загусне та придбає темно-бурштиновий відтінок. Головне завжди помішувати, щоб варення не пригоріло. Варення, що кипить, розкладіть у стерилізовані слоїки та щільно закрийте кришкою.

«П'ЯТИХВИЛИНКА»

ЛІКАР-ІНТЕРН

ВІТАЄМО!

НЕЖІНОЧИЙ ФАХ ТЕНДІТНОЇ ДІВЧИНИ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

СВІЙ ШЛЯХ КОЖЕН ВИБИРАЄ САМ, А ІНКОЛИ В ЦЬОМУ НАМ ДОПОМАГАЄ ВИПАДОК, ЯКИМ, ЯК КАЖУТЬ, ПІДПISУЄТЬСЯ ВСЕВИШНІЙ. У ЛІКАРЯ-ІНТЕРНА ХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ІРИНИ ПУКІВСЬКОЇ ВСЕ ТРАПИЛОСЯ ЗА ВОЛЕКУ ДОЛІ. В ДИТИНСТВІ ВОНА Й НЕ МРІЯЛА ПРО МЕДИЧНИЙ ФАХ. Немає поганих професій, але є такі, якими ми поступаємося іншим (М. Замакоїс).

— Медицина знайшла мене сама. Ланцюг подій якось знемацька привів на поріг приймальної комісії Вінницького ВНМУ ім. Пирогова. Рішення стати медиком прийняла за тиждень до початку вступних іспитів. Знаєте, коли вперше одягла білий халат, зрозуміла: це — моє. З часу вступу до медичного університету жодного разу не пошкодувала про обрану професію. Відчуваю себе щасливою, адже виконую роботу, яка мені неймовірно подобається. Хоча в моїй родині немає медиків, лише самі педагоги. З медициною доводилося мати справу тільки тоді, коли хворіла сама. Про професію медика ніколи не мріяла. Після закінчення 9-го класу сільської школи вступила до педагогічного училища, де отримала диплом вчителя початкових класів. Батько щиро сподівався, що в сім'ї буде ще один педагог, але доля вирішила інакше.

Найбільша справа, коли вона без природженості робиться, втрачає свою честь і вартість (Г. Сковорода).

— Часто спостерігаю, що є багато людей, які незадоволені своєю роботою чи обраною професією. Шкода, можливо комусь на певному етапі життя просто не поталанило. Вдячна Богові, що маю можливість займатися тим, що мені до душі й водночас приносить користь іншим. Хочеться сказати кожному: «Навіть якщо щось не виходить чи є якісь сумніви, не переставайте шукати свою стежку в житті. Покликання є в кожного. Важливо не припинити пошуки та вірити, що все вийде».

Доказ істинності будь якого покликання — любов до важкої роботи, якої воно вимагає (Л. Сміт).

— Я просто залюблена у хірургію. Хірург — це не просто професія, це — спосіб життя. Це — одна з найважливіших, найвідповідальніших галузей медицини, а також найцікавіших і найдинамічніших, особливо це стосується ургентної хірургії, коли доводиться приймати рішення в короткий термін. Кожна рішення лікаря — ціною у людське життя. Інколи на очах відбувається ціла життєва драма, адже кожен пацієнт — це чийсь близький родич або друг. Лікаря теж передаються їхні переживання. Ми боремося з усіх сил, щоб допомогти недужому, навіть тоді, коли надії вже немає. Ви б знали, яке це неймовірне щастя бачити палаючі очі пацієнта та його рідних, якого ти врятував! У такі хвилини розумієш, що даремно живеш на цьому світі.



Ірина ПУКІВСЬКА

У народі кажуть, що хірургія не жіноча професія...

— Відколи медицина почала ділитися на чоловічу та жіночу!? Це все стереотипи. Можливості однакові у всіх. Яка різниця — чоловік чи жінка, коли врятоване ще одне людське життя?

Дружба та довіра не купуються і не продаються (Г. Троепольский).

— Дружба відіграє вагомий роль в моєму житті, адже це так важливо, коли на світі є людина, яка розуміє тебе, сприймає тебе таким, який ти є, незалежно від обставин і суспільних стереотипів. Справжній друг — це той, хто не боїться дати запотилничка в потрібну мить, це той, хто прийде на допомогу тоді, коли його про це навіть не

просять. В моєму отченні дуже мало людей, яких можна назвати справжніми друзями.

Радісний вираз обличчя лікаря — початок одужання хворого (Ф. де Рохас).

— Недужий повинен довіряти своєму лікарю, тоді все вийде. Віра й позитивне налаштування творить справжні дива.

Розпізнавання хвороби за зовнішнім виглядом — це іскра Божа, за вислуховуванням — надзвичайна майстерність, за допомогою питань — спритність, а за дослідженням пульсу — мистецтво (Пян Чіао).

— Усе приходить з досвідом. У медицині немає меж вдосконалення.

Здоров'я настільки переважає всі блага життя, що воїстину здоровий жебрак щасливіший від хворого короля (Артур Шопенгауер).

— Розумієш це, коли попрацюєш у лікарні. Сотні хворих показують на власному прикладі, що яких би ти статків не мав, якщо ти хворий, то нічого не миле. В наш час дуже важко залишатися здоровим. У більшості випадків винні ми самі. До останнього сподіваємося, що все минеться, що це трапиться з ким завгодно, лише не з нами. При цьому не бережемо себе та своїх рідних, не звертаємо

увагу на перші прояви хвороби.

Ідеальний спосіб проводити літню відпустку. Спека, самотність, свобода (Харукі Мураками).

— Відпочинок для лікаря-хірурга — це взагалі окрема тема. Стан здоров'я пацієнта іноді потребує набагато більше часу, ніж це передбачено в Трудовому кодексі, тож доводиться жертувати власним часом, проте воно цього варте. Якщо випаде відпочити, можливо, поїду на море.

Коли ти бажаєш чогось дуже сильно, весь Всесвіт допомагає тобі досягнути цього (П. Коельо).

— Мрію про банальні речі: виконувати роботу, яка мені до душі, щастя для рідних і близьких мені людей.

1 липня відзначила ювілейний день народження ветеран ТДМУ, кандидат медичних наук Світлана Михайлівна ДЕМ'ЯНЕНКО.

Вельмишановна Світлано Михайлівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Івано-Франківського медінституту, шести років практичної лікарської роботи, 12-ти років — асистентом кафедри факультетської терапії Мордовського державного університету у стінах ТДМУ імені І.Я. Горбачевського Ви успішно пройшли 18-літній трудовий шлях асистента спочатку кафедри терапії № 2, згодом — асистента кафедри факультетської терапії.

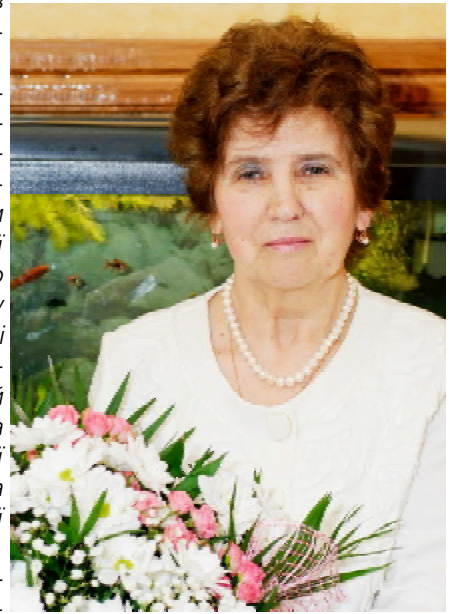
Після завершення науково-педагогічної діяльності на кафедрі Ви впродовж 13 років реалізовували свій великий клінічний досвід, працюючи викладачем приватного медичного коледжу.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога і вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як куратора студентських груп, відповідальної за лікувальну роботу та підготовку інтернів

на кафедрі, лектора товариства «Знання».

Ваші порядність, працелюбність, інтелігентність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є



прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Світлано Михайлівно, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, доброти, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Бажаємо щастя, здоров'я

і сили,
Щоб довгі літа плечей
не схилили,
Щоб спокій і мир
панували на світі,
Щоб радість знайшли
Ви в онуках і дітях!

**Ректорат і профком
ТДМУ імені І.Я. Горбачевського**

ВІДАЄТЕ?

ЗМІЦНЮЄМО РОБОТУ СЕРЦЯ

Для поліпшення роботи серця, зміцнення серцевого м'яза потрібно мати в запасі дуже дієвий та смачний засіб. Втім, ці ліки поліпшать і роботу інших м'язів, і ефективність роботи мозку.

Такий засіб можна пропонувати людям будь-якого віку: дітям, їхнім батькам, бабусям і дідусям. Для його приготування будуть потрібні такі складники:

традиційний «серцевий» сухофрукт — курага (200 г), чорнослив (200 г без кісточок), інжир і волоські горіхи в такій же кількості.

Все, крім горіхів, вимити та

підсушити. Потім названі складники подрібнити в блендері та додати 2-3 ст ложки меду (будь-якого).

Вживати такий засіб для зміцнення серцевого м'яза і



поліпшення розумових здібностей необхідно тричі на день через годину-півтори після прийому їжі по столовій ложці.

Запивати бажано простою водою, не змішувати ні з якими іншими засобами.

Ефект зростає, якщо їсти суміш вранці натщесерце і на ніч, коли після вечери минуло 3-4 години.

ПОЦІКАВИЛИСЯ В ЕПІДЕМІОЛОГА

ПОДБАЙТЕ ПРО ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ ТА ГІЄНУ

Лілія ЛУКАШ

ЛІТНЯ ПОРА ЧИ НЕ НАЙКРАЩА НЕ ЛИШЕ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ, АЛЕ Й ДЛЯ АКТИВНОЇ РОБОТИ ЗБУДНИКІВ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ. ЧЕРЕЗ ВЖИВАННЯ НЕСВІЖИХ ЧИ НЕЯКІСНИХ ПРОДУКТІВ МОЖНА ХАРЧОВУ ТОКСИКОІНФЕКЦІЮ НАДБАТИ. ОТОЖ МАЄМО БУТИ ПИЛЬНИМИ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я ТА ВЧАСНО ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ. САЛЬМОНЕЛЬОЗ І КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ, ЛЕПТОСПІРОЗ, ХВОРОБА ЛАЙМА – ЦЕ НЕПОВНИЙ ПЕРЕЛІК ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЯКІ ВІЛЬНО ПОЧУВАЮТЬСЯ ВЛІТКУ.

Як розповіла нашому часопису завідувач відділу епідеміологічного нагляду та профілактики інфекційних захворювань ДУ «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України» Марія Павельєва, наразі рівень інфекційної захворюваності у краї не перевищує середніх багаторічних показників, але є сприятливі умови для поширення цих хвороб. За шість місяців цього року в області є зростання

загальної інфекційної захворюваності на 4,2%. У той же час інфекційна захворюваність без грипу та ГРВІ знизилася на 9,8%. Для літнього періоду прикметною є група гострих кишкових інфекцій. Так, на Тернопільщині помітне зростання показника сальмонельозу в 2,4 рази. У червні зафіксовано групове захворювання у Бучацькому районі, де занедужало 16 осіб, з них троє – діти. За результатами епідрозслідування встановлено, що хворі споживали кондитерські вироби домашнього приготування (сирник з кисілем і трубочки з вишнями), якими пригостила їх знайома. Під час розслідування обстежено 36 осіб, отримано 13 позитивних результатів середнього та легкого ступеня важкості.

– Щодо кишкових інфекцій, то цього року спостерігається зниження захворюваності на 1,5% порівняно з цим же торішнім періодом. Але до цієї статистики потрібно ставитися насторожено, бо враховуючи динаміку, циклічність та погодні умови, будь-якої хвилини ситуація може змінитися, – каже Марія Павельєва.

Улітку є характерним збільшення випадків лептос-

пірозу. Та наразі показник захворюваності низький. Зареєстровано три випадки з п'яти порівняно з цим же періодом минулого року. Зараження відбулося під час догляду за тваринами у господарстві та купанні у водоймах. Тернопільщина – сільськогосподарський регіон, тому традиційно показник захворюваності у нас перевищує загальнодержавний. Літньої пори прикметною є водний шлях передачі: під час риболовлі, купання у водоймі, а також у побуті – під час догляду за тваринами.

Складною залишається ситуація щодо покусів тварин. І хоча випадків сказу серед людей не реєстрували, ризик залишається високим. Протягом січня-травня в області зафіксували 619 звернень з приводу укусів тварин. У кожному третьому випадку призначалися антирабійні щеплення. Біда в тому, що вакцини в краї, по суті, немає, а кількість постраждалих щоденно збільшується, а отже, й потреба у препаратах.

– Антирабійна вакцина та антирабійний глобулін – це препарати, які мають закупувати за епідемічними показаннями, – наголошує лікар. – Найбільша проблема в тому,

що вони відсутні на ринку України. Деякий час їх реалізували через аптечну мережу. Зараз, на жаль, препаратів немає. Лише кілька районів, які встигли закупити вакцини за кошти місцевих бюджетів, їх мають. Майже 60% людей у процесі лікування не були щеплені через відсутність препаратів, а деякі пацієнти їздили за вакцинами до Польщі.

Активніше в області почали виявляти і Лайм-бореліоз. Другий рік поспіль кліщі починають атакувати людей у другій декаді лютого. Кількість звернень зростає. Медики пов'язують це з тим, що мешканці стали уважніше ставитися до власного здоров'я й частіше звертаються за допомогою з приводу видалення кліща. Та є випадки, коли й не звертаються до лікарів. Самостійно виймають кліщів, що має негативні наслідки, констатують медики.

– У будь-якому випадку при укусах чи нападах кліщів слід звертатися за допомогою до інфекціоніста, аби пройти антибіотикотерапію. Бореліоз – це складне захворювання, яке у деяких випадках призводить навіть до інвалідації, – наголошує Марія Павельєва. – Станом на кінець червня в області зафіксовано майже тисячу укусів кліщів на дачних та присадибних ділянках, під час відпочинку на природі, прогулянок у парках. У Тернополі проводили акарацидні заходи, в тому числі у дошкільних та оздо-

ровчих закладах, адже торік навіть там фіксували укуси кліщів. 25% кліщів, знятих з людей, виявилися інфікованими. Протягом січня-травня 2016 року зафіксовано 45 випадків хвороби Лайма. Добре, що люди звертаються при перших ознаках хвороби – появі еритеми, тобто почервоніння. Не варто очікувати незворотних змін, а саме – порушення роботи серцево-судинної системи, змін у суглобах. Кліщ кусає безболісно. Багато людей навіть не помічали їх на собі, тому після прогулянки слід обов'язково оглянути тіло.

У червні зросли показники менінгококової інфекції. За шість місяців зафіксовано 23 випадки, що майже утричі більше, ніж торік. Причому два з них летальні – у Шумському районі та Тернополі. За даними ретроспективного аналізу, в області цього року помітне циклічне підвищення захворюваності. У календар щеплення вакцинація від цього захворювання внесена як рекомендована, однак наявний препарат впливає не на всі типи захворювання.

На щастя, цього року в краї не фіксувалися випадки правця, бо лікувати захворювання не було б чим. Дифтерійно-правцеві препарати не надходили централізовано ще з 2012 року. Їх реалізують через аптечну мережу. Тому за травм та укусів люди змушені купувати ліки за власні кошти.

РАКУРС



✱
Марія ГАЛКОВСЬКА,
палатна медсестра
нейрохірургічного
відділення (ліворуч);
Оксана ДЕДУШ,
молодша медсестра уро-
логічного відділення
(праворуч)
Фото Миколи
ВАСИЛЕЧКА
✱



ЗНАДОБИТЬСЯ

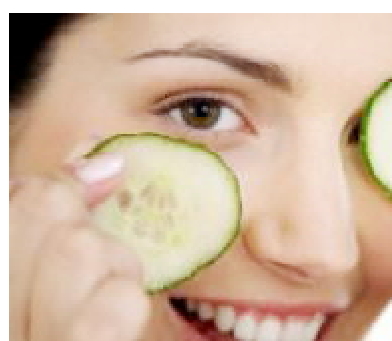
ЯК ПОЗБУТИСЯ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ У ДОМАШНІХ УМОВАХ

ДЛЯ КОГОСЬ ЛІТО – ЦЕ КВІТУЧА ЗЕЛЕНЬ НАВКОЛО ТА ЯСКРАВЕ СОНЦЕ, А ДЛЯ ДЕЯКИХ СОНЯЧНІ ПРОМЕНІ Є СПРАВЖНІМ ВИПРОБУВАННЯМ ДЛЯ ШКІРИ, ВИКЛИКАЮЧИ ПОВЯВИ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ.

ОГІРКОВА МАСКА

Це, напевно, найпопуляр-

ніша та найдоступніша маска для очищення обличчя від пігментних плям, якою користувалися навіть наші бабусі. Можна сказати, що вона перевірена віками. Натріть на дрібній тертці свіжий огірок і нанесіть цю кашку на ділянки шкіри з пігментацією. Потримайте огіркову маску хвилин з 15, а потім змийте теп-



лою водою. Процедуру потрібно повторити тричі поспіль.

ДРІЖДЖОВА МАСКА

Змішайте 15 г живих (не порошкових) дріжджів з 1,5 ч. ложки лимонного соку. Нанесіть на дріжджову маску на обличчя та потримайте її 20 хвилин. Змийте теплою водою. Акуратно промокніть об-

личчя серветкою й відтак змастіть живильним кремом.

МАСКА ІЗ СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ

Один великий солодкий перець натріть на дрібній тертці або перебийте блендером. Цю кашку нанесіть на обличчя та потримайте майже 30 хвилин. Після цього акуратно зніміть вологим ватним диском і змастіть шкіру обличчя живильним кремом.

ТОП-РЕЦЕПТИ НАПОЇВ У СПЕКУ

Лариса ЛУКАЦУК

СПРАГУ МОЖНА ВТАМУВАТИ НЕ ЛИШЕ ВОДОЮ, АЛЕ Й КОРИСНИМИ НАПОЯМИ. ДО П'ЯТІРКИ ТОПОВИХ ВХОДЯТЬ: КВАС, ЛИМОНАД, ЧАЙ, КОМПОТ І МОРС.

Ще з давніх часів лимонад славився своєю здатністю втамувати спрагу набагато краще, ніж інші безалкогольні напої. Саме слово «лимонад» з'явилося в середині XVII століття від французького «limonade», що в перекладі означає напій з використанням соку або сиропу лимона. Зараз існує майже тисяча рецептів цього напою. Його можна готувати як з газованою водою, так і зі звичайним сиропом, все залежить від того, який рецепт лимонаду в домашніх умовах використовуватимете. Смак його в будь-якому випадку буде чудовим! Регулярне вживання домашнього лимонаду — 2-3 склянки на тиждень — чудова профілактика утворення камінців у нирках, такого висновку дійшли вчені. Все це дякуючи цитрату натрію, який входить до напою. До того ж лимони чинять антисептичну та антибактеріальну дію.

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ДОМАШНІ ЛИМОНАДИ

Рецепти цього напою існують у всіх куточках земної кулі. І найдивніше те, що в кожній країні щонайменше два-три рецепти, які притаманні лише цій місцевості. Тобто в жодній іншій державі світу вони більше не зустрічаються. Найпопулярніший домашній лимонад, рецепт якого зможете знайти в кожній кулінарній книзі, має такі базові складники, як лимон або лайм, цукор, мед, м'ята та воду. Відомі також варіанти з додаванням імбиру, яблука, кориці, груші, кавуна, дині, вишень, персиків, інших фруктів і навіть овочів. Ви зможете підібрати рецепт на будь-який смак, починаючи із солодкого та закінчуючи кислим.

Рецепт напою, який розглянемо, вважають найбільш популярним у всьому світі. Саме він входить до складу всіх тих лимонадів, що купуємо в крамницях. Отже, для приготування домашнього лимонаду нам знадобиться: — 10 літрів води, — 50 грамів м'яти, — 300 грамів лимона, — 300 грамів лайма, — 400 грамів цукру.

Лайми та лимони розрізаємо навпіл і вичавлюємо сік. Вичавлені половинки лайма поміщаємо в посудину, можна в глечик, заливаємо водою, додаємо цукор і нарізані

листя м'яти (листя м'яти можна змолоти в блендері — так вийде більше соку). Все це необхідно закип'ятити, а потім процідити, змішати із соком лимона та лайма та охолодити. Отриманий сироп повинен настоюватися не менше 10 годин, після чого його можна подавати з кубиками льоду, часточками лайма й гілочками м'яти.

У ТЕРПКОМУ ЧАЇ — ТОНІЗУЮЧИЙ ЕФЕКТ

Чай має тонізуючі властивості, збуджує діяльність нервової системи, підвищує працездатність, стимулює серцеву діяльність і добре впливає на роботу нирок.

Тонізуючий ефект чаю пояснюється дією таніну, який міститься в чайному листі. Він надає напоєві терпкого, в'язучого смаку й значною мірою зумовлює його колір. Танін сприятливо впливає на перетравлення їжі, має бактерицидні властивості, застосовується в лікуванні кишкових захворювань. Чай містить вітаміни групи В, С та інші. Більша частина їх під час заварювання переходить у настій. Із сухого чаю виділяється до 90% вітаміну С, який добре зберігається при правильному заварюванні.

Чим вищий ґатунок чаю, тим більше в ньому вітамінів, таніну, кофеїну, ефірних олій та інших корисних для організму речовин.

Знову підігрійте напій майже цілком втрачає свої якості. Влітку можна пити чай зі свіжими ягодами: малиною, полуницею, вишнею.

Справжні поціновувачі цього напою п'ють його без будь-яких добавок, а якщо і з цукром, то лише вприкуску.

Дехто віддає перевагу чаю з молоком або вершками, додача яких робить його високопоживним напоєм (молоко або вершки попередньо підігривають). Молоко цілком змінює його смак: молочні білки в'яжуть дубильні речовини й позбавляють чай терпкого присмаку. Зелений чай з молоком — ще й перевірений засіб для позбавлення від зайвих кілограмів.

Молоко, додане в зелений чай, знижує апетит, що робить цей напій незамінним для бажаних позбутися зайвих кілограмів. Зелений чай з молоком — унікальний засіб оздоровлення.

Є кілька способів приготу-

вання цього дивовижного напою:

— Необхідно взяти 1,5 літра молока, підігріти його до появи бульбашок, після чого зняти з вогню, не довівши до кипіння. Додайте в розігріте молоко дві столові ложки чайного листа, накрийте кришкою та дайте настоятися протягом 10 хвилин, після чого процідіть напій.

— Змішати в розігрітій чашці 2/3 свіжозавареного чаю та 1/3 молока.

— Слід заварити дуже міцний чай, після чого змішати його з молоком у пропорції 1:1.

КВАС

Не все, що продають під назвою «квас», можна так назвати. Справжній продається в діжках. Термін придатності його становить не більше трьох днів. Пляшковий квас здебільшого виготовляють штучно.



Натуральні складові цього напою та його природний спосіб приготування дуже позитивно впливають на здоров'я людини. Квас збагачений багатьма важливими вітамінами: В, В₂, РР, В і молочною кислотою. Ось чому добре освіжає, втамує спрагу й відчуття голоду. Лікарі радять вживати квас як хворим, так і здоровим. Для безпечного вживання слід обов'язково дивитися на склад цього продукту (там має бути якнайменше незрозумілих назв хімічних сполук) і на дату його виготовлення.

Рецепт квасу з бородинського хліба і родзинок. Складники: 3 л води, два шматки бородинського хліба, 15 г дріжджів, 1 ч. ложка борошна, жменя родзинок. Нарізати хліб скибочками та злегка підсушити в духовці. Залити окропом, дати настоятися сулу три години. Дріжджі розвести з борошном, додати в суло. Залишити на добу. Процідити. Розлити у пляшки, в кожен додати по родзинці. Витримати три години в теплі, потім покласти пляш-

ки в холодильник. Через 3-4 дні квас можна пити.

КОМПОТИ — КОМОРА ВІТАМІНІВ

Компот є традиційним для української кухні (як і для всієї Східної Європи) сезонним напоєм. Свіжі фрукти варять у воді з додаванням цукру. Перед подаванням на стіл напій охолоджують. За літньої спеки компот можуть спеціально охолодити в холодильнику, а розливаючи у склянки, додати лід або дольки лимона.

Найпопулярнішим є яблучний компот (з огляду на достигання різних сортів яблук його готують з середини літа до кінця осені), інші популярні фрукти для напою (у порядку дозрівання): суніці, черешня, вишня, малина, агрус, абрикоси, сливи, виноград тощо. Компоти можуть бути як з одного фрукту (ягоди), так і з декількох основних складників, а також плодово-ягідними.

Компоти слід варити в широкому емальованому посуді на повільному вогні.

Щоб компот завжди вдало виходив, пам'ятайте про деякі правила:

— Беріть для його приготування завжди лише стиглі й смачні ягоди та фрукти. Підгнилі або зів'ялі плоди тільки зіпсують напій;

— Жменя яскравих червоних ягід наприкінці варіння додасть компоту не лише приємний смак, але й гарний апетитний відтінок;

— Якщо ти любиш солодке, але не хочеш псувати компот цукром, то можна додати в уже готовий та трохи остиглий напій патоку, вишневий сироп або мед.

Зварити смачний та корисний напій власноруч аж ніяк не складно. Твої рідні та близькі, напевно, будуть раді спекотного дня ковтку свіжого вітамінного напою.

МОРСИ НА ВСІ СМАКИ

Наші мудрі предки вважали за краще від усілякого прохолодного напою вживати морси. Адже вони не лише мають тонізуючий та загальнозміцнюючий ефект, але і є своєрідними біогенними стимуляторами, які, зрештою, допомагають підвищувати працездатність. Користь морсів для здоров'я людини очевидна, адже ягоди і плоди, які входять до їхнього складу, містять практично всі

органічні кислоти, мінеральні солі, пектини, вітаміни та інші корисні для здоров'я людини речовини.

Якщо взяти до уваги той факт, що в спеку організм втрачає багато мінеральних речовин і насамперед сполуки калію, що може негативно вплинути на серцево-судинній системі, то користь морсів, особливо з червоних ягід, наприклад, журавлини або брусниці, стає ще більш очевидною і робить ці напої найбажанішими на столі влітку.

• Щоб приготувати смачний та корисний морс із журавлини, вам знадобиться 125 г ягоди, 800 г води і 75 г меду. Переберіть і промийте журавлину, розімніть у скляному посуді, відтисніть сік через марлю та поставте на холод. Вичавки залийте гарячою водою, прокип'ятити 5-10 хвилин, процідіть і змішайте відвар із соком. Потім додайте мед і остудіть

• Сливовий, вишневий, кизилевий, аличевий морси найкраще втамовують спрагу. Крім того, з їхнього допомогою наш організм отримує цінні речовини: мінеральні солі, вітаміни, органічні кислоти.

• Морс, приготований з плодів китайського лимонника, допомагає переносити несприятливі умови зовнішнього середовища.

• Користь морсів з обліпихи полягає в їх потужних антиоксидантних властивостях. Крім того, за кількістю вітаміну Е обліпиховий морс не знає рівних серед інших плодово-ягідних культур, адже містить його в багаті разів більше, ніж горіхи ліщини або мигдалю.

• Морси з агрусу та винограду багаті на органічні кислоти, які стимулюють обмін речовин. До того ж сприяють нормалізації кров'яного тиску, підвищуючи його у гіпотоніків і знижуючи у гіпертоніків.

• В яблучному морсі міститься велика кількість пектинів, що зв'язують продукти бродіння та гниття в кишківнику.

Варто зазначити, що морси фруктової порівняно з ягідними, як правило, калорійніші, адже містять більше цукрів. Вони прекрасно очищають організм людини. Більше того, тим, хто схильний до фізичних навантажень, добре комбінувати морси фруктової з овочевими соками. Вони є прекрасними джерелами відновлення сил після напруженої роботи. До того ж і соки, і морси містять чимало корисних речовин.

ПЕРСОНАЛІЇ

ЦІКАВО

ОКСАНА КОЦЮБА: «ДОПОМАГАЄМО ЛІКАРЯМ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ЯКІСНЕ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

В Оксани Коцюби впродовж 30-ти років лише один запис у трудовій книжці. Весь цей час вона працює в університетській лікарні на посаді фельдшера-лаборанта-бактеріолога.

— У медицину пішла завдяки старшому брату, який на той час вчився у медінституті, — розповідає Оксана Богданівна. — І хоча лікарем, як він, я не стала, про це не шкоду. Свій фах дуже люблю.

Після закінчення школи Оксана Коцюба вступила до Рівненського медучилища. Два роки навчання пролетіли надто швидко.

— Майже відразу призвичаїлася до міського життя, навчання мені дуже подобалося, тому й зайвий раз спіймала себе на думці, що зробила правильний вибір, — ділиться спогадами пані Оксана. — Викладачі, дружня група — залишилися лише найтепліші спогади про ті часи.

Після навчання Оксана Коцюба отримала скерування у клініко-діагностичну лабораторію університетської лікарні, де працює й дотепер.

— Аналізів зараз робимо значно більше, ніж коли прийшла на роботу, — зауважує лаборант. — Окрім загальних

аналізів, ми визначаємо чутливість хворого до антибіотиків, щоб лікар зумів підібрати необхідний для лікування. У теперішній час наша робота стала особливо актуальною, бо дедалі важче лікувати хворих, антибіотики нечутливі до бактерій, пацієнти вже «заліковані» ними й організм не реагує. Робимо все для того, щоб домогтися якнайкращого результату й пацієнту було забезпечене якісне лікування. Проводимо також санітарно-гігієнічну роботу, тобто стежимо, чи витриманий санепідрезим, щоб все було стерильно, контролюємо бактеріологічну атмосферу в лікарні. Ми — своєрідна маленька санстанція в лікарні.

— Чи хоч раз за 30 років виникало бажання змінити роботу?

— Я за своєю природою — консерватор, тож наважитися на щось інше мені доволі важко. Змінити роботу? Такі думки ніколи не закрадалися, бо у нас чудовий колектив, та й моя праця мені надзвичайно подобається. Людина змінює щось у житті, коли щось не влаштовує, а просто так — навіщо?

— Як любите відпочивати, чим захоплюєтеся?



— Моє захоплення — квіти. У моєму квітнику ростуть чи не сотня всіляких сортів квітів. Немає такого, щоб я більше любила ту чи іншу квітку. Для мене всі вони гарні. Від ранньої весни й до пізньої осені моя клумба тішить квітковим різнобарв'ям. Буває, приходиш додому втомлена, заходиш до квітника й весь негатив мов рукою знімає.

— Як відсвяткували свій ювілей?

— Не люблю гучних банкетів, лише у колі найближчих і найрідніших для мене людей.

— Щоб собі самі побажали на ювілей?

— Міцного здоров'я. Це найбільше багатство у житті людини. Щоправда, не всі це усвідомлюють.

Колеги щиро вітають Оксану Коцюбу з ювілеєм і бажають їй:

Нехай душа у вас ніколи не старіє,
На білій скатертині будуть хліб і сіль,
Своїм теплом вас завжди сонце гріє
Слова подяки линуть звідусіль.

В житті нехай все буде, що потрібно,
Без чого не складається життя,
Любов, здоров'я, щастя, дружба

Та вічна нестаріюча душа.
Смійтеся більше і менше сумуйте,
Щораз багатійте, ще краще газдуйте,
Хай думи ніколи спочинку не знають,

Хай легко, мов крила, внучат пригортають,
Хай серце ще довго тріпоче у грудях,
Живіть до ста років на поміч всім людям.

Здоров'я міцного вам зичимо щиро,
Ласки від Бога, від людей — добра

На многії і щасливі літа.

П'ЯТЬ МІФІВ ПРО НАШЕ ТІЛО, В ЯКІ НЕ ВАРТО ВІРИТИ

Є ПЕВНІ ТВЕРДЖЕННЯ, НЕЗРОЗУМІЛО КИМ ВИГАДАНІ І ЯКІ НЕВІДОМО ЗВІДКИ ВЗЯЛИСЯ, ЯКИМ, ОДНАЧЕ, МИ СХИЛЬНІ ВІРИТИ...

1. 10% МОЗКУ — І ВСЕ!

Є поширена думка, що, мовляв, людина використовує лише 10% свого мозку, а решта 90% припадають пиллом без будь-якої справи. Однак це твердження аж ніяк не є правильним! Згідно з наукою ми використовуємо всі ділянки свого мозку, до того ж деякі з них працюють на нас і вдень, і вночі. Це не означає, що всі ми використовуємо свій мозок однаково ефективно, але ні в кого з людей немає особливих ділянок мозку, які б вони не використовували зовсім.

2. ДОМІНУЮЧІ ПІВКУЛІ

Твердження про те, що одна півкуля мозку домінує над іншою, теж цілком неправильне. Так, деякі з нас більше схильні вирішувати логічні задачки, інші тяжіють здебільшого до художньої творчості, але мовити, що одна півкуля якось управляє або пригнічує інше, не можна. Вони функціонують цілком рівноправно.

3. НЕРВОВІ КЛІТИНИ НЕ ВІДНОВЛЮЮТЬСЯ

Відновлюються, ще й як! Особливо якщо йдеться про нейрони головного мозку. Це довели проведені в 90-х роках досліді. Виявляється, наш мозок здатний до регенерації навіть після серцевого нападу або інсульту.

4. ГОРІЛКА ЗІГРІВАЄ

Гадаєте, що від переохолодження прекрасно допомагає чарка горілки? А ось і ні: спиртне дає відчуття зігрівання в той час, коли температура тіла може бути досить низькою.

5. ХОЛОД ПРОВОКУЄ ЗАСТУДИ

Цьому помилковому твердженню віримо тому, що холодної пори року більше часу проводимо в приміщеннях, де набагато простіше підхопити вірус грипу. Насправді ж ймовірність захворювання збільшується в тому випадку, якщо вологість повітря невисока, і ви перебуваєте в контакті з великою кількістю людей: адже віруси передаються повітряно-крапельним шляхом, від однієї людини до іншої.

ГАЛИНА МИШКОВСЬКА: «ПРО МЕДИЦИНУ МРІЯЛА ЩЕ З ДИТИНСТВА»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Молитва, вишиття та найрідніші люди — саме це найбільше багатство у житті Галини Мишківської. Вона вже 11 років працює біологом в університетській лікарні. Зізнається, про медицину мріяла ще з дитинства.

— Мама розповідала, що в дитинстві я дуже любила препарувати жаб і дощових черв'яків, — згадує Галина Богданівна. — Ще тоді казала, що мені дорога хіба в медичний. Мамині слова виявилися знаковими. Після закінчення школи, вступила до Тернопільського медичного коледжу. Коли його закінчила, влаштувалася на роботу до клініко-діагностичної лабораторії університетської лікарні. Окрім того, хотіла отримати вищу освіту й пода-



ла документи на хіміко-біологічний факультет Тернопільського національного педагогічного університету. Звичайно, мріяла про медінститут, але

не склалося. Але вдячна Богові за те, що працюютаки в медицині. Робота приносить мені неабияке задоволення.

Відпочити, зосередитися й відновити внутрішню гармонію Галині Богданівні допомагає вишиття. З-під її рук на полотні бісером розцвітають квіти, оживають тварини, вимальовуються лики святих.

— Коли сідаю за вишиття, завжди відаю, кому свою роботу подарую, — каже пані Галина. — Особливо люблю вишивати ікони. Тоді за роботою відчуваю Божу благодать. Знаю, що у Бога немає нічого неможливого, це допомагає мені йти по життю. Разом з чоловіком цього року побували на прощі у Зарваниці. Всі кілометри долали пішки з мо-

литвою. Такі речі дуже об'єднують і допомагають долати життєві труднощі. Вірю, що кожен на цій землі виконує певну місію й намагаюся слідувати Господнім вказівникам.

29 липня Галина Мишківська відсвяткує свій ювілей. Колеги вітають її та передають такі рядки:

Хай зло далекими стежками обминає,
А успіх супроводжує в усьому і завжди,
Нехай в душі тільки весна буває
Без клопотів, печалі і журби.

В житті нехай все буде добре,
Без чого не складається життя:

Любов, здоров'я, щастя та Щира, добра й людяна душа!
Многая і благая літа!

КОРИСТЬ І ШКОДА ІМБИРУ

ІМБИР СТАВ ПОПУЛЯРНИЙ У НАС ПОРІВНЯНО НЕЩОДАВНО, А МІЖ ТИМ, – ЦЕ ДУЖЕ ДАВНЯ ПРЯНИСТЬ, ЇЇ ДУЖЕ ВИСОКО ЦІНУВАЛИ ЩЕ В СТАРОДАВНЬОМУ РИМІ, А ПРИВОЗИЛИ З КРАЇН СХОДУ. ЙОГО ДОДАВАЛИ В М'ЯСНІ СТРАВИ, ДЕСЕРТИ, СУПИ, НАПОЇ ТА ВИПІКАЛИ РІЗНІ ПРЯНИКИ. КУЛЬТИВУЮТЬ НИНИ ІМБИР ЗДЕБІЛЬШОГО В КИТАЇ, НА ЦЕЙЛОНІ, В ІНДІЇ, ІНДОНЕЗІЇ, А ТАКОЖ В АВСТРАЛІЇ, НА ЯМАЙЦІ, У ЗАХІДНІЙ АФРИЦІ (НІГЕРІЯ). ПЕРШ НІЖ РОЗПОВІСТИ ПРО КОРИНЬ ІМБИРУ – КОРИСТЬ І ШКОДУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, ВАРТО ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА ТЕ, ЩО В СУПЕРМАРКЕТАХ СВІЖІ БУЛЬБИ ІМБИРУ ТА МАРИНОВАНИЙ ІМБИР НАЙЧАСТІШЕ МАЮТЬ КИТАЙСЬКЕ ПОХОДЖЕННЯ. ТОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ, ЩО НЕ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ СВІЖИЙ ІМБИР ВІДРАЗУ. ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ВСІХ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ КУЛЬТУР У КИТАЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ВЕЛИЧЕЗНІ ДОЗИ ХІМІКАТИВ, ПЕСТИЦИДІВ, ПЕРЕД ТРАНСПОРТУВАННЯМ ВСЮ ПРОДУКЦІЮ ОБРОБЛЯЮТЬ. ПРОМИСЛОВЕ ВИРОБНИЦТВО ІМБИРУ В КИТАЇ ДУЖЕ РОЗВИНЕНО – ЙОГО КОНСЕРВУЮТЬ В СИРОПІ, МАРИНУЮТЬ, ЗАЦУКРУВУЮТЬ (ВАРЯТЬ У ЦУКРОВОМУ СИРОПІ), ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЯК НАСТІЙ. У КРАЇНАХ, ДЕ Є ДОСТУП ДО СВІЖОГО ІМБИРУ, СУШЕНИЙ ІМБИР НЕ КОРИСТУЄТЬСЯ ПОПИТОМ, АДЖЕ У ПОРОШКУ І СМАК, І АРОМАТ НЕ ТАКИЙ.

Товарні сорти імбиру залежно від обробки поділяють на: білий імбир (бенгальський або ямайський), це вищий сорт; вибілений – очищений від шкірки та витриманий у вапняному розчині; чорний Барбадоський, неочищений, а просто ошпарений або прокип'ячений.

Перед тим, як використовувати свіжий імбир, його необхідно ретельно вимити, очистити, потім покласти у воду на годину, щоб знизити токсичний вплив на організм. Сухий порошок

заввичай має сторонні домішки, й для нього переробляють грубі сорти коріння – його краще не використовувати. Висушений корінь змінює свої властивості, посилюються протизапальна та знеболювальна дія, але стимуляція травлення знижується. Добрі за якістю вважають не мляві, щільні, гладкі свіжі корені, при обламванні він повинен хрустити, аромат і смак такого імбиру сильний. При виборі слід віддавати перевагу світлому та блискучому кореню, темний набагато гірший світлого. Якщо купуєте порошок імбиру – він не повинен бути біло-сірого кольору, а лише пісочного, світло-жовтого, а також має бути герметично упакований.

Корисні, лікувальні властивості кореня імбиру. Імбир містить велику різноманітність корисних речовин. До його складу входить майже 400 хімічних сполук, тому він має багато лікувальних властивостей. Приємний аромат імбиру надають ефірні олії, яких у ньому 1-3%, пекучий смак – додає гінгерол (фенолоподібна речовина), він насичений природними цукрами, вуглеводами, жирами, смолами, вітамінами, клітковиною, мінеральними речовинами. Імбирний корінь містить достатню кількість вітамінів групи В (В₆, В₁, В₉, В₅, В₂), а також вітамін А і С. Крім того, він багатий на солі кальцію, магнію, фосфору, містить кремній, хром, холін, цинк, аспарагін, марганець, а також незамінні амінокислоти – лізин, фенілаланін, треонін, метіонін та інші, які синтезує організм в дуже малій кількості і повинні надходити з їжею.

Чим корисний імбир для здоров'я? Імбир сприяє поліпшенню роботи шлунково-кишкового тракту. Імбир корисний тим, що покращує апетит, при цьому прискорює обмін речовин. Його використовувати рекомендують при порушеннях холестеринового та жирового обміну, завдяки незамінним амінокислотам, які входять до його складу. Імбир також містить речовини, що поліпшують кровопостачання, тому прискорюється обмін речовин і його можна використовувати тим, хто бореться

із зайвою вагою, адже стимуляція процесу спалювання калорій сприяє зниженню ваги. Більше того, імбир сприяє нормалізації роботи кишківника, регулює перистальтику. Продукти харчування, які приправлені коренем імбиру, організм може краще засвоювати.

Протизапальна дія. Найпопулярніше застосування кореня імбиру – це профілактика та лікування гострих респіраторних захворювань, застуди, бронхіту, ангіни, адже він має помірну протизапальну дію. В деяких європейських країнах для лікування застуди викорис-

тують сильний антиоксидант, він заспокоює нервову систему, покращує пам'ять, зміцнює імунітет, допомагає впоратися зі стресом, підвищує гостроту зору, концентрацію уваги, допомагає відновитися після грипу, застуди, є чудовим тонізуючим засобом.

Протипоказання кореня імбиру та потенційна шкода для здоров'я. Інформації про лікувальні властивості імбиру дуже багато, але при різних захворюваннях він може нашкодити здоров'ю. На користь і шкоду імбиру повинні зважати люди, які мають якісь серйозні пробле-



товують імбирне пиво, його підігрівають перед вживанням і вважають, що це призводить до швидкого одужання. У Китаї яєчний омлет з імбиром є народним засобом від кашлю, також з кореня імбиру роблять спеціальні льодяники від кашлю.

Знеболююча дія. При будь-якому м'язевому, головному, суглобному болю – імбир сприяє зниженню больових відчуттів. У домашніх умовах використовувати цю властивість імбиру можна у такий спосіб: натертий імбир або його порошок змішують з водою та прикладають як компрес на болюче місце.

Протиблювотна дія. Ще одна корисна властивість імбиру – це протиблювотна дія. Численні дослідження стверджують, що корінь імбиру корисний для зниження нудоти будь-якого походження. Він знижує прояви токсикозу при вагітності, при морській хворобі, при хворобливих місячних у жінок, зменшує нудоту, як наслідок хіміотерапії, нудоту при закачуванні в транспорті.

Імуностимулююча дія. Користь кореня імбиру також полягає в тому, що це до-

ми зі здоров'ям, хронічні захворювання. Багато хто вважає, що якщо це рослинний лікувальний засіб, то його можна використовувати всім без обмеження і, крім користі, ніякої шкоди не буде. Це не цілком так, в імбирі є певні протипоказання і перед вживанням слід обов'язково проконсультуватися з лікарем. Ефірні олії та гіркоти, які містяться в складі імбиру, можуть надавати негативну дію за наявності деяких захворювань шлунково-кишкового тракту, а саме при гастриті, виразці шлунка, стравоходу, дванадцятипалої кишки, при неспецифічному виразковому коліті. Також небезпечно споживати при стравохідному рефлюксі, дивертикульозі та дивертикуліті. Імбир не можна використовувати одночасно з деякими лікарськими засобами – з антиаритмічними засобами; препаратами, що знижують артеріальний тиск; лікарськими засобами, що стимулюють роботу серцевого м'яза; цукрознижуючими препаратами – він підсилює їх дію та призводить до побічних ефектів. Імбир підвищує ризик гіпо-

каліємії, а також знижує ефективність бета-адреноблокаторів. При вживанні імбиру знижується згортваність крові, це слід враховувати при прийомі різних лікарських засобів, у яких такі ж побічні дії. При схильності до кровотеч у ураженні дрібних кровоносних судин – його застосування протипоказано (маткові кровотечі, геморої тощо). Не можна вживати імбир при гарячці, вищій температурі – він може сприяти її підвищенню. При вірусних інфекціях, застуді з невеликою температурою його прийом неприпустимий, а при грипі з високою температурою вживати не можна. Потенційна шкода кореня імбиру можлива при інсульті, ішемічній хворобі серця, інфаркті та передінфарктному стані, при гіпертонії. У 2 і 3 триместрі вагітності його вживання не бажано, бо це може викликати підвищення артеріального тиску. При шкірних захворюваннях імбир може викликати подразнення шкіри або загострення наявних хронічних захворювань шкіри. Імбир протипоказаний при будь-яких захворюваннях печінки – цирозі, гепатиті, а також при жовчнокам'яній хворобі. Все добре в міру, при передозуванні імбиром можуть виникнути алергічні реакції, пронос або блювота, тому не можна зловживати цим продуктом і при появі розладу травлення або алергії слід припинити його споживання.

Як зберігати корінь імбиру? Весь запас запашних речовин та ефірних олій знаходиться під шкіркою, тому очищати його слід акуратно. Свіжий імбир можна зберігати в холодильнику не більше тижня. Сухий корінь може зберігати корисні властивості майже чотири місяці. При подрібненні імбиру краще не використовувати дерев'яну дошку, яка вбирає сік кореня. Сік імбиру може чинити подразнювальну дію на слизові оболонки, тому після контакту зі свіжим коренем слід ретельно мити руки.

Для подрібнення імбиру краще використовувати терку, вона допоможе позбутися від жорстких прожилок, які перебувають у корені. Щоб зберегти імбир, його можна очистити та залити горілкою, вином і використовувати протягом кількох тижнів як сам корінь, так і запашний напій як приправу.

