

СТОП.

3

ПАНКРЕАТИТ: ЯК УБЕРЕГТИ ПІДШЛУНКОВУ ЗАЛОЗУ ВІД ЛІТНЬОГО ЗАЛОСТРЕННЯ

Латиною «підшлункова залоза» — «панкреас», тому запалення підшлункової залози називають панкреатит. У разі цього захворювання порушується утворення травних ферментів, а також гормону інсуліну й інших гормонів, поступово руйнується її внутрішня тканина.

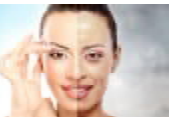


СТОП.

4

ФОТОСТАРІННЯ ШКІРИ: ЯК ЗАХИСТИТИ МОЛОДІСТЬ ТА КРАСУ

Зайва доза сонця провокує ефект так званого фотостаріння, яке з кожним роком нагромаджується в глибоких шарах шкіри. Причиною такого старіння є негативний вплив ультрафіолетових променів. Ось чому зусилля провідних косметологів і дерматологів світу нині спрямовані на пошук ефективних методів нейтралізації цього впливу.



СТОП.

5

ЛІКАР, ЩО ДОПОМАГАЄ ПОБАЧИТИ СВІТ У ВСІХ ЙОГО БАРВАХ



Майже 40 років віддав офтальмології Анатолій Ваврищук. Нині він трудиться на посаді завідувача лабораторії контактної корекції зору. Офтальмологом Анатолій Семенович став доволі випадково. Втім, вибір професії лікаря був заздалегідь спланованим — піти в медицину хотів ще з дитинства.

СТОП.

7

ЛЮДМИЛА ЗАЯЦЬ: «МИ НА СТОРОЖІ БЕЗПЕЧНОЇ ТА РАЦІОНАЛЬНОЇ ФАРМАКОТЕРАПІЇ»

«Відповідаємо за раціональне використання лікарських засобів, виробів медичного призначення у лікарні, тобто за надходження, видачу, зберігання та їх облік, — пояснює Людмила Заяць. — Також за проведення експертної оцінки фармакотерапевтичних призначень».



СТОП.

9

ЩО МОЖНА ПРИВЕЗТИ ІЗ СОБОЮ З ВІДПУСТКИ?

Літо у розпалі, тому й не дивно, що краян притягують п а л ь м и, море та лазурові береги. Однак з літнього відпочинку в екзотичних країнах можна привезти не лише незабутні враження, а й небезпечні хвороби, приміром, малярію, лейшманіоз чи тропічний гелмінтоз, зауважують лікарі.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№8 (148) 10 СЕРПНЯ
2016 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ЗАВДЯКИ ВАМ
З'ЯВЛЯЄТЬСЯ
ВІРА ТА НАДІЯ
НА ОДУЖАННЯ

Надія РУДИК.
м. Тернопіль

На жаль, доводиться з прикрістю констатувати, що недуга не обирає час і місце — іноді долає й посеред ясного дня та гарної розмови.

Пишу вам, щоб на сторінках газети висловити щирі подяку медичним працівникам університетської лікарні за їхню чуйність, людяність та справді високий професійний рівень.

Найсердечніша подяка усім медсестрам та молодшому медичному персоналу офтальмологічного відділення — носіям милосердя, добра та любові, адже, крім надання хворим медичної допомоги, вони ще й психологічно їх підтримують. Хоча працювати їм доводиться — через недостатнє фінансування медицини — в непростих умовах.

Отже, любі медпрацівники відділення, прийміть найщирішу вдячність за вашу благородну працю — саме для неї завжди були, є і будуть актуальними такі поняття, як доброта, гуманність, благородність і професіоналізм. Ви приносите людям найдорожче — здоров'я. Шлю низький уклін вам і бажаю, щоб сторінцею поверталось до вас добро, дароване людям. Завдяки вашій турботі та професійній майстерності у хворих з'являється віра та надія на одужання — і це найголовніше. Побільше вам щастя й терпіння — особливо на роботі.

АНОНС

ВАСИЛЬ СВИДЕРСЬКИЙ: «ХІРУРГІЯ – ЦЕ СПОСІБ ЖИТТЯ»



Василь СВИДЕРСЬКИЙ — завідувач операційного відділення.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

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

<p>Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail hazeta.univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	---	---	--	---	---	---	--

ПРИЗНАЧЕННЯ

УЛЯНА СУПРУН – Т. В. О. МІНІСТРА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

1 СЕРПНЯ ВІЦЕ-ПРЕМ'ЄР-МІНІСТР УКРАЇНИ ПАВЛО РОЗЕНКО ПРЕДСТАВИВ КОЛЕКТИВУ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ПЕРШОГО ЗАСТУПНИКА МІНІСТРА УЛЯНУ СУПРУН, НА ЯКУ ЗГІДНО З РІШЕННЯМ УРЯДУ ПОКЛАДЕНО ВИКОНАННЯ ОБОВ'ЯЗКІВ МІНІСТРА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я.

Уляна Супрун народилася в українській родині в Детройті (США). Тут вона ходила в українську школу, до української церкви, змалку була у Пласті. Згодом здобу-



ла фах лікаря-радіолога, жила та працювала у США. 1991 року вона вийшла заміж і разом з чоловіком Марком переїхала до Нью-Йорка. Вони почали активно брати участь у різних проектах, спрямованих на підтримку українців. Зокрема, з 1990 року вона член Українського конгресового комітету Америки, з 1995 до 2013 рр. була серед Спільноти української молоді у Нью-Йорку. Два роки очолювала Раду з надання гуманітарної допомоги українцям.

2004 року під час Помаранчевої революції Марко та Уляна брали участь в організації мітингів на підтримку

України у Вашингтоні та Нью-Йорку.

2012 року подружжя продало будинок у Нью-Йорку і почало подорожувати по всьому світу.

29 листопада 2013 року Супруни приїхали до Києва. Пані Уляна працювала у медпункті на Майдані.

Вже будучи в українській столиці, вона стала директором з гуманітарних ініціатив Світового конгресу українців. Також Уляна Супрун заснувала організацію «Захист патріотів», яка займається тренуваннями з тактичної медицини та забезпечує українських бійців поліпшеними індивіду-

альними аптечками стандарту НАТО.

У липні 2015 року Уляна Супрун та її чоловік отримали українське громадянство. У вересні 2015 року її призначено позаштатним консультантом парламентського Комітету з питань охорони здоров'я. Крім того, була призначена директором Школи реабілітаційної медицини при Українському католицькому університеті.

12 липня 2016 року Президент України Петро Порошенко підтримав пропозицію Прем'єр-міністра Володимира Гройсмана про призначення Уляни Супрун заступником Міністра охорони здоров'я України.

27 липня 2016 року уряд призначив Уляну Супрун тимчасово виконуючим обов'язки Міністра охорони здоров'я.

(За матеріалами ЗМІ)

РАКУРС



Віктор ОСТАПЧЕНКО, завідувач відділення гіпербаричної оксигенації; Надія ЗУБРИК, фельдшер-лаборант біохімічної лабораторії

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



НОВИНИ

ДО ПАЦІЄНТІВ – «ВІЛЬНИЙ ДОСТУП»

Відтепер можна безперешкодно відвідувати пацієнтів лікувальних закладів. Відповідний наказ видало Міністерство охорони здоров'я України.

Документом передбачено, що заклад охорони здоров'я зобов'язаний забезпечити пацієнтам, які перебувають на лікуванні у ВІТ, право на допуск до них відвідувачів 24 години на добу будь-якого дня тижня. Також передбачено, що особи, які не є батьками пацієнта-дитини, мають право на допуск до пацієнта-дитини за умови наявності усної згоди одного з батьків. При цьому в палаті ВІТ біля одного пацієнта одночасно можуть перебувати не більше двох відвідувачів. У наказі йдеться, що особи зобов'язані

затримуватися від відвідування пацієнта, якщо у них спостерігаються прояви інфекційних захворювань або вони нещодавно мали контакт з носієм інфекційного захворювання, який може створити загрозу для здоров'я пацієнтів ВІТ.

УЧАСНИКИ АТО МОЖУТЬ КУПИТИ ЛІКИ ІЗ 15-ВІДСОТКОВОЮ ЗНИЖКОЮ

У комунальних аптеках області введено знижки на відпуск лікарських засобів для учасників АТО у розмірі 15%. Поки що вони діють у Тернополі – в аптеці №168 (вул. Бродівська,5) і в аптечному пункті №5 аптеки №168 (вул. Клінічна,1). З часом такі послуги надаватимуть в усіх аптеках виробничо-торгівельного аптечного об'єднання області.

До слова, крім ліків за пільговими цінами, учасники АТО також можуть пройти в області безкоштовну реабілітацію.

В УКРАЇНУ НАДІЙШЛА ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СКАЗУ

В Україну прибуло 91 393 дози вакцин для профілактики сказу РАБІПУР@PЕС АНТИРАБІЧНА ВАКЦИНА В.Р., які в рамках міжнародних закупівель придбав Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) за кошти держбюджету 2015 року. Найближчим часом ці вакцини будуть доправлені в регіони України в усій необхідній кількості, заявленій у потребах.

Як відомо, вакцина для профілактики сказу не є плановою, а показана лише тим

людям, які безпосередньо були покусані тваринами, та яким лікар призначив курс профілактичних щеплень проти сказу. Також закупівля вакцин для запобігання сказу здійснюється за рахунок коштів місцевих бюджетів та інших джерел, не заборонених законодавством.

ТЕРНОПІЛЬСЬКІ БІЙЦІ АТО ЗМОЖУТЬ ПРОЙТИ БЕЗКОШТОВНЕ ЛІКУВАННЯ У САНАТОРІЯХ УКРАЇНИ

Про це повідомили в управлінні соціальної політики Тернопільської міської ради. Зокрема, станом на перше серпня можливо отримати по одній путівці у Менський са-

наторій «Остреч» Чернігівської області (кістково-м'язова система); у санаторій «Новомосковський» на Дніпропетровщині (нервова система); у санаторій «Карпати» (органи кровообігу). Також є дві путівки у санаторій «Березівські мінеральні води» Харківської області (нервова система) та одна в санаторій «Феофанія» м. Київ (органи травлення).

Учасники бойових дій отримати путівки можуть в управлінні соціальної політики Тернопільської міської ради (м. Тернопіль, вул. Лисенка, 8, каб. № 23, телефон – 22 04 37) та заповнити заяву. До заяви необхідно додати такі документи: медичну довідку форми 070 (довідку для отримання путівки); паспорт; ідентифікаційний номер; копію посвідчення учасника бойових дій або інваліда війни; довідку про участь в АТО.

ПАНКРЕАТИТ: ЯК УБЕРЕГТИ ПІДШЛУНКОВУ ЗАЛОЗУ ВІД ЛІТНЬОГО ЗАГОСТРЕННЯ

Лариса ЛУКАЩУК

КОЛИ ГОТУВАЛА ЦЕЙ МАТЕРІАЛ, ПРИГАДАВСЯ ВИПАДОК, ЩО ТРАПИВСЯ З МОЄЮ ЗНАЙОМОЮ ТОРІК. БУЛО ЦЕ САМЕ У РОЗПАЛ ЛІТА, ОТ ВОНА Й ВИРШИЛА ПОРАДУВАТИ СЕБЕ СВІЖИМИ ФРУКТАМИ ТА ОВОЧАМИ, БО Ж У НИХ І ВІТАМІНИ, ЩО ДАЮТЬ ЗАРЯД БАДЬОРОСТІ, І ЗАЙВУ ВАГУ ВТРАТИТИ МОЖНА. АЛЕ, НА ЖАЛЬ, БАЖАННЮ ПОЧУВАТИСЯ ЛЕГКО ТА КОМФОРТНО НЕ СУДИЛОСЯ ЗДІЙСНИТИСЯ. ВІТАМІННА ДІЄТА ПОЗНАЧИЛАСЯ НА ЗДОРОВ'І – СПРОВОКУВАЛА ДАВНЄ ЗАХВОРЮВАННЯ – ПАНКРЕАТИТ. ОТОЖ, АБИ НЕ ПОВТОРИТИ ЧУЖОЇ ПОМИЛКИ, КРАЩЕ ЗНАТИ, ЯК БУТИ ТИМ, У КОГО ПІДШЛУНКОВА ІНОДІ ДАЄ ПРО СЕБЕ ЗНАТИ. ПРО ТЕ, ЩО НАЙЧАСТИШЕ СПРИЧИНЯЄ ПАНКРЕАТИТ, ЯКИМИ МАЮТЬ БУТИ ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ЦІЄЇ НЕДУГИ, ДІЗНАВАЛАСЯ У ФАХІВЦІВ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.

Латиною «підшлункова залоза» – «панкреас», тому запалення підшлункової залози називають панкреатит. У разі цього захворювання порушуються утворення травних ферментів, а також гормону інсуліну й інших гормонів, поступово руйнується її внутрішня тканина.

Панкреатит може розвинути як ускладнення багатьох недуг, приміром, вітряної віспи, вірусного гепатиту, сепсису, гнійно-запальних процесів, дизентерії, хронічного тонзиліту, захворювань печінки, шлунка, кишківника. Дуже важливу роль відіграє й режим харчування – зловживання масними, гострими, смаженими стравами, прянощами, концентрованими бульйонами, ягодами та фруктами у великій кількості може спровокувати недугу. Але ворогом номер один для підшлункової є вживання алкоголю, особливо у великих

дозах. Завідувач гастроентерологічного відділення наголошує, що за даними ВООЗ, майже 75 відсотків випадків хронічного панкреатиту спричинені зловживанням алкогольних напоїв.

Розрізняють дві форми панкреатиту: гостру й хронічну. Якщо гостру форму не лікувати або провокувати її повторення, вона може перейти в хронічну, яка небезпечна тим, що згодом може призвести до порушення утворення інсуліну та, як наслідок, – до розвитку цукрового діабету.

Які ж симптоми вказують на проблеми саме із підшлунковою? Починається панкреатит раптово, дошкульний біль локалізується у верхній половині

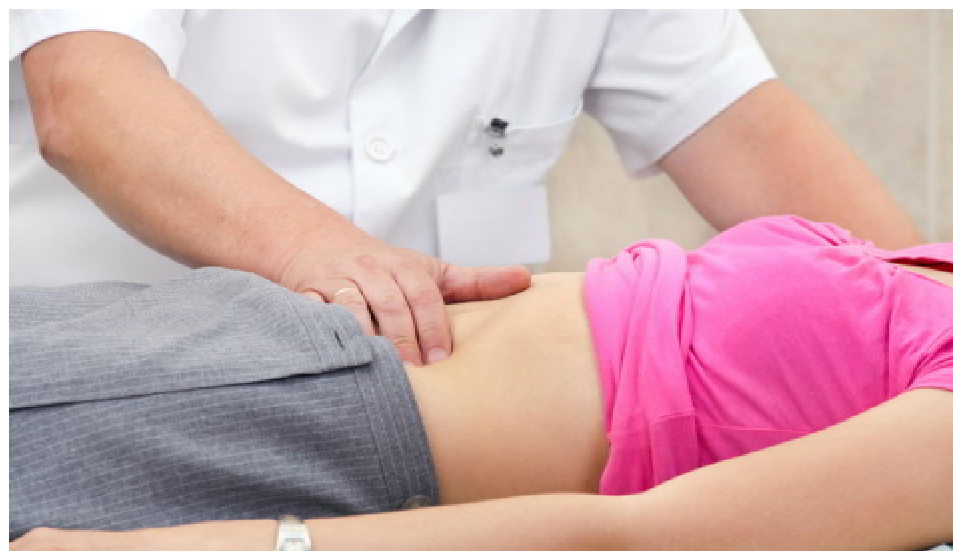
кож допоможе уточнити діагноз.

Найперше що потрібно хворому органу – це спокій, тож краще лягти у ліжку й поголодувати впродовж 1-2 діб. Дозволяється потрохи пити теплу перетравлену воду, можна лужну мінеральну негазовану, як-от: Лужанська, Поляна Квасова, Боржомі. Повільно з третьої доби введіть ощадне харчування, приготуйте собі перетерті каші, краще згодиться гречана та рисова, але на воді, також овочева пюре з моркви, гарбуза, можна додати трішки картоплі, скуштуйте сухариків з несолодким чаєм. Із четвертого дня починайте додавати вершкове масло, несвіжий білий хліб, перетертий сир і молоко. Че-

щить захисні сили організму, стимулюватиме відбудовні процеси в підшлунковій залозі. Обмеження жирів украй потрібне, адже підшлункова залоза в цей період виділяє менше ферменту ліпази, який бере участь у перетравленні жиру. Також не забудьте обмежити кількість цукру, меду, солодоців, які не дуже полюбляє підшлункова залоза.

Вилучіть з раціону продукти, що мають потужну соку і жовчогінну дію: маргарин, кислі й гострі страви, білоголовкову капусту, бобові, редис, редьку, щавель, цибулю, часник, каву, шоколад, міцний чай, газовані напої.

Дозволяються страви, приготовлені на парі або відварені. Корисні нежирні сорти м'яса (яловичина, телятина, кури), риби (тріска, щука, судак), парові яєчні омлети, молоко, знежирений нежирний сир, зварені на воді або наполовину розведеною водою молі каші (гречана, вівсяна, манна, рисова), відварена



рез 4-5 днів можна вживати м'ясо й рибу нежирних сортів у вигляді парових фрикаделек. На такій розвантажувальній дієті варто побути два тижні. Третью тижня введіть у меню фруктові киселі, соки, розведені наполовину водою, печені яблука. Пізніше можна додати зрілі свіжі фрукти соловодких сортів.

ДІЄТА

Через 1-1,5 місяця хворому можна перейти на дієту № 5п, так звану панкреатичну. Головне призначення цієї дієти – забезпечити фізіологічний спокій хворому органу й дати можливість відновитися. Із невеликими порціями 5-6 разів на добу, це сприяє нормальному ритму роботи травних залоз; допомагає підшлунковій залозі працювати в щадному режимі. Збагачення дієти білком забезпечить протизапальну дію, підви-

вермішель, пюре з овочів з невеликим вмістом клітковини (картопляне, кабачкове, гарбузове, з цвітної капусти, буряку), компоти із перетертими свіжими або сушеними фруктами, неміцний чай з молоком або лимоном, відвар шипшини.

Хворий, який переніс гострий панкреатит, має дотримуватися дієти близько року, за хронічного панкреатиту – роками.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Корисно також долучити лікувальну фізкультуру, а саме: ходьбу, ранкову зарядку. Лікувальна фізкультура зміцнює нервову систему, підвищує життєвий тонус нормалізує, а згодом і пришвидшує обмін речовин, активізує кровообіг в органах черевної порожнини, лагідно «масажує» підшлункову залозу, поліпшуючи її функцію.

Добре було б провести й оздоровчий курс фітотерапії та споживання препаратів і сумішей, що містять живі молочнокислі бактерії (біфідумбактерин, пробіотик ентожерміна).

ФІТОТЕРАПІЯ

У старовинних збірниках віднайшли рецепти травознаїв, які пропонують лікувальні чаї. У разі гострого панкреатиту:

Візьміть 20 г м'яги перцевої, 20 г звіробою звичайного, 20 г собачої кропиви, 10 г рути запашної. Залийте суміш 400 мл води й витримайте 10 хвилин на водяній лазні в закритому посуді. Приймайте по 0,25-0,5 склянки за 30 хвилин до їди.

А от для «хронічного варіанту» приготуйте настій трави реп'яшка звичайного: 2 столові ложки трави залийте 400 мл окропу, витримайте дві години, процідіть. Приймайте по 0,25-0,5 склянки чотири рази на день перед їдою.

Одна з пацієнток університетської лікарні запропонувала свою методику оздоровлення підшлункової залози й жовчного міхура. Рецепт приготування трав'яного настою досить простий та доступний: кукурудзяні рильця, календула, ромашка польова, м'ята перцева, подорожник (при зниженій кислотності).

1 чайну ложку збору заварити приблизно 800 мл окропу. Поставити на 15 хвилин на водяну лазню. Потім дати настоятися протягом 45 хвилин, процідити. Про свою методику оздоровлення підшлункової залози та жовчного міхура я розповідала своїм знайомим різного віку, в яких такі ж проблеми. Вони теж відзначали позитивний ефект від застосування передусім трав. Приймайте тричі на день за 15 хвилин до їжі по 1/4 склянки настою, розбавляючи його 3/4 склянки теплої води.

КУЛЬБАБА ДОПОМОЖЕ

Дуже помічним у лікуванні панкреатиту є коріння кульбаби, зібране рано навесні (до викидання розеток) та пізно восени, коли на ґрунті з'являється паморозь. 1 чайну ложку подрібненого коріння залити 1 склянкою води, кип'ятити 15 хвилин на водяній бані, приймати по півсклянки чотири рази на день до їди. Курс лікування 3-4 тижні. Цей засіб допомагає відкрити закупорені протоки підшлункової залози, нормалізувати її функції. Ефективність відвару з коренів кульбаби доведена під час клінічних досліджень.

ФОТОСТАРІННЯ ШКІРИ: ЯК ЗАХИСТИТИ МОЛОДІСТЬ ТА КРАСУ

Лариса ЛУКАЩУК

ЛІТО – ЦЕ ТА ОСОБЛИВА ПОРА РОКУ, КОЛИ НАМАГАЄМОСЯ ЯКНАЙПОВНИШЕ ОЗДОРОВИТИ СВІЙ ОРГАНІЗМ. СОКОВИТІ ФРУКТИ, ОВОЧІ З ГРЯДКИ, КУПАННЯ У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ, І ПОБІЛЬШЕ СОНЦЯ – У ТІЛО, В ДУШУ. ВТІМ, НАША БЕЗМЕЖНА ЛЮБОВ ДО ЗАСМАГИ МОЖЕ ПЕРЕТВОРИТИСЯ НА ПРОБЛЕМУ – ПЕРЕДЧАСНЕ СТАРІННЯ ШКІРИ. ЗАЙВА ДОЗА СОНЦЯ ПРОВОКУЄ ЕФЕКТ ТАК ЗВАНОГО ФОТОСТАРІННЯ, ЯКЕ З КОЖНИМ РОКОМ НАГРОМАДЖУЄТЬСЯ В ГЛИБИННИХ ШЛАХАХ ШКІРИ. ПРИЧИНОЮ ТАКОГО СТАРІННЯ Є НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ УЛЬТРАФІОЛЕТОВИХ ПРОМЕНІВ. ОСЬ ЧОМУ ЗУСИЛЛЯ ПРОВІДНИХ КОСМЕТОЛОГІВ І ДЕРМАТОЛОГІВ СВІТУ НИНІ СПРЯМОВАНІ НА ПОШУК ЕФЕКТИВНИХ МЕТОДІВ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ ЦЬОГО ВПЛИВУ. ЯК ЗАХИСТИТИ ШКІРУ ВІД ЗГУБНОЇ ДІЇ УЛЬТРАФІОЛЕТУ ТА ЧИ У НАШИХ СИЛАХ ЗБЕРЕГТИ ЇЇ ЯКОМОГА ДОВШЕ ЗДОРОВОЮ Й ПРУЖНОЮ, З'ЯСОВУВАЛИ В ПРОФЕСОРА КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО СВІТЛАНИ ГАЛЧЕНКІНОЇ.

– Світлано Олександрівно, у чому причина того, що сонячні промені, як стверджують фахівці, негативно діють на нашу шкіру?

– Причина згубного впливу сонця на шкіру в тому, що під його впливом різко активізуються окиснювальні процеси підшкірних ліпідів, а отже, вміст вітаміну молодості Е падає до критичного рівня. Як наслідок – стоншуються та ушкоджуються мембрани клітин, шкіра втрачає щільність і пружність. Крім того, перебування на сонці в години найбільшої активності має негативний вплив і на імунну систему. Підступний ультрафіолет виводить з ладу високоспеціалізовані лімфоцити, залишаючи на варті організму лише клітини, що «не навчені» тонкошам боротьби з мікроскопічними ворогами. Тобто, домігшись шоколадної засмаги, ви ризикуєте всю зиму «не вилазити» із застуд!

– Чи правда, що засмага сприяє фотостарінню шкіри?

– Це так. Ультрафіолет, проникаючи в шкіру, порушує ко-

лагеновий каркас – той, що тримає нашу шкіру молодою, перешкоджає зморшкам. І що більше ультрафіолету, то більше цей каркас порушується й шкіра стає в'ялою, з'являються пігментні плями, зморшки, темнішає її колір – це ознаки фотостаріння. Якщо на плечах є веснянки, пігментні плямки, збільшується кількість родимок, це означає, що механізм фотостаріння запущено. Гарний приклад шкідливої дії ультрафіолету – експеримент з пляшкою. Для цього на кілька місяців порожню пластикову пляшку з-під напою поклали так, що половина була на сонці, а інша в тіні. Експеримент показав: та частина, на яку падали прямі сонячні промені, була цілком пошкоджена, щось подібне відбувається і з нашою шкірою. Щоб надовго зберегти молодість і здоров'я, оберігайте її від ультрафіолету.

– Що ж таке фотостаріння?

– Як ви вже здогадалися з назви, фотостаріння – це процес зміни стану й структури шкіри, спричинений регулярним впливом сонячних променів. По-іншому він ще називається геліодерматит, актинічний дерматит або передчасне старіння шкіри. Не варто плутати фотостаріння з природним віковим в'яненням шкіри, спричиненими гормональними змінами в організмі. Безумовно, ці два процеси можуть йти паралельно, однак вони все ж мають різні симптоми, ознаки та причини, а отже, й лікувати їх необхідно по-різному.

– Які ж причини і до чого ж може призвести фотостаріння?

– Перші уявлення про фотостаріння отримали наприкінці 80-х, коли виявили, що сонце може бути причиною, як колись вважали, вікових змін шкіри. Нині дерматологи та косметологи всього світу відзначають відмінності в процесах хроно- і фотостаріння шкіри, виділяючи різні причини, симптоми та наслідки змін. Вікове старіння шкіри меншою мірою залежить від зовнішніх чинників і більшою – від генетичної схильності та гормональних процесів, що відбуваються в організмі. Фотостаріння ж, навпаки, вважають особливим видом пошкодження шкірних покривів і не обумовлюється внутрішніми процесами організму. Основна причина подібних змін – надмірна дія сонячних променів на шкіру, що призводить до порушення процесу відновлення епідермісу.

Зношування клітинних структур унаслідок впливу шкідливих чинників, у цьому випадку УФ-випромінювання, проявляється у втраті тону, сухості, млявості та в'ялості шкіри, появі зморшок і пігментних плям. Варто пояснити, що шкоди завдає саме надмірна дія УФ-випромінювання та нехтування засобами захисту. Особливо добре це стає зрозуміло при порівнянні відкритих і недоступних для сонця ділянок шкіри. У малих же дозах сонце необхідно нашому організму для зміцнення імунної системи, синтезу вітаміну D і серотоніну.

– Як відбувається фотостаріння?

– Сучасна класифікація за шкалою Глогау розрізняє чотири стадії старіння шкіри залежно від віку та ознак. Відповід-



но до цієї класифікації наша шкіра поступово проходить усі етапи змін, тому залежно від стану, необхідно призначати адекватне лікування. Отож прокоментую усі чотири етапи фотостаріння.

Перший. Відсутність зморшок. Передчасне фотостаріння проявляється легкою пігментацією, відсутністю видимих глибоких зморшок і відсутністю кератоза (потовщення рогового шару). Вік – від 20 до 35 років.

Другий. Фотостаріння середнього ступеня вираженості, що проявляється формуванням мімічних зморшок навколо рота та очей. Відбуваються виражені зміни в пігментації шкіри. Спостерігається у віці від 35 до 50 років.

Третій. Виражене фотостаріння, яке прикметне великою кількістю зморшок, видимих навіть у стані спокою, наявністю явних симптомів телеангіктазії (судинних зірочок), а також дисхромії змін нормального кольору шкіри, потемніння або посвітління). Традиційно проявляється у тих, хто старший 50 років.

Четвертий. Фотостаріння останнього ступеня вираженості спостерігається у віці від 60 до 80 років. Шкіра стає жовто-сірого кольору, виражені зморшки з'являються на всій поверхні шкіри, можлива на-

явність передзлосякісних змін шкірного покриву.

– Як захистити шкіру від фотостаріння?

– Зберегти молодість і привабливість шкіри – завдання не просте. Однак уповільнити фотостаріння все-таки можна. Найперше, про що слід ще раз нагадати нашим жінкам: не забувати користуватися сонцезахисними засобами та не нехтувати ними не лише на пляжі, але й у будь-якому місці, де є вільний доступ сонячних променів. Не забувайте, що УФ-випромінювання приходить до нас не тільки з прямими сонячними променями спекотного літнього полудня. Ультрафіолет надходить на землю цілодобово, він може відбиватися від різних поверхонь, проходити крізь хмари, воду і навіть легкий одяг, тому так важливо користуватися засобами із захистом увесь рік та незалежно від погодних умов. Отож перше правило профілактики фотостаріння полягає в тому, щоб уникати перебування, коли

сонце найбільш агресивне – з 10 до 14 годин. Засмагати корисно рано-вранці або ж післяобідньої пори. Другим і не менш важливим правилом, як я вже зазначила, є застосування засобів захисту від сонця. Якщо збираєтесь у відпустку до моря або просто плануєте позасмагати на дачі, то дуже важливо мати при собі спрей, крем або молочко від засмаги зі ступенем захисту від сонця SPF не менше 30. У щоденному догляді, якщо не проводите багато часу на сонці, можна застосовувати захист з фільтром SPF 15-30. Ці засоби містять УФ-фільтри органічного або природного чи хімічного походження. До них належать такі природні речовини, як кавава кислота, бета-глюкан, отримані з грибів, і вони володіють найкращими імуномодулюючими властивостями. Застосовуйте косметичну продукцію, до складу якої входять ретиноїди – похідні вітаміну А. Вони здатні боротися з ознаками передчасного старіння, покращуючи зовнішній вигляд шкірного покриву. Сучасна індустрія краси пропонує безліч косметологічних процедур, які спрямовані на боротьбу з фотостарінням. Це можуть бути хімічні пілінги, лазерні шліфовки шкіри, дермабразія. Всі ці процедури спрямовані на відлущування та онов-

лення верхнього пошкодженого шару шкіри. Ці процедури досить дорогі, в цьому їхній головний мінус. Але в більшості випадків дуже ефективні. Скажімо, пілінг гліколевою кислотою та альфа-гідроксильними кислотами стимулює регенерацію й оновлення клітин, підвищує виробництво колагенових волокон. Проведення ретиноевого пілінгу збільшує швидкість процесу відлущування мертвих клітин в 5-6 разів і дає чудовий результат омолодження. В результаті – процедури вирівнюються колір і текстура шкірного покриву, зменшуються зморшки. При появі зморшок зробіть наголос на зволоженні. Ефективно працюють косметичні засоби з комплексом олій, гіалуроновою кислотою, морськими водоростями, ніацинамідом. Захисні сили організму допоможуть активізувати вітамінні комплекси й здорова дієта з великою кількістю овочів і фруктів, продуктів, багатих на вітамін Е. Приймайте вітамін Е всередину і зовнішньо. Вітамін Е відіграє особливу роль для захисту вашої краси від старіння як жививна речовина та компонент багатьох структур шкіри. Як антиоксидант він є основою ланкою ланцюга процесів, що призводять до нейтралізації вільних радикалів. Отримуйте якомога більше вітаміну С – і з харчових продуктів, і в формі добавок. Шкіра потребує вітаміну С, щоб виробляти колаген – сполучну тканину, яка є основою структури шкіри. Гарним додатком до харчування є риб'ячий жир та лляна олія. Дослідження показали, що жирні кислоти Омега-3, які містяться в риб'ячому жирі, запобігають появі зморшок і провисанню шкіри. Риб'ячий жир і лляна олія допомагають зберегти шкіру вологою та еластичною, зменшують запалення, допомагають у лікуванні таких захворювань шкіри, як псоріаз та екземи. Пийте зелений чай. Він має антиоксидантні та протизапальні властивості, які допомагають захистити шкіру від ушкоджень. Їжте більше червоних та помаранчевих овочів. Гарбуз, морква, кукурудза і помідори містять речовини, які захищають шкіру та очі, такі, як бета-каротин, лютеїн, зеаксантин і лікопен. Це своєрідний внутрішній сонцезахисний крем! І наостанок слід згадати й про інші речі, які допоможуть вашій шкірі уникнути ранньої старості. Перше – це те, від чого бажано відмовитися: куріння, песимізм і стреси, пристрасть до солодощів, надмірне захоплення сонячними ваннами, і, звичайно ж, зайва вага. А от придбати звичку добре було б до фізичної активності. Ранкова руханка, біг, ходьба, плавання та безліч інших цікавих і корисних спортивних занять покращують циркуляцію крові у всьому тілі, а також шкірному покриві. Усі ці поради, якщо їх дотримуватися, допоможуть зберегти вашу шкіру пружною, красивою та привабливою.

ЛІКАР, ЩО ДОПОМАГАЄ ПОБАЧИТИ СВІТ У ВСІХ ЙОГО БАРВАХ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

МАЙЖЕ 40 РОКІВ ВІДДАВ ОФТАЛЬМОЛОГІЇ АНАТОЛІЙ ВАВРИЩУК. НИНІ ВІН ТРУДИТЬСЯ НА ПОСАДІ ЗАВІДУВАЧА ЛАБОРАТОРІЇ КОНТАКТНОЇ КОРЕКЦІЇ ЗОРУ. ОФТАЛЬМОЛОГОМ АНАТОЛІЙ СЕМЕНОВИЧ СТАВ ДОВОЛІ ВИПАДКОВО. ВТІМ, ВИБІР ПРОФЕСІЇ ЛІКАРЯ БУВ ЗАДАЛЕГІДЬ СПЛАНОВАНИМ – ПІТИ В МЕДИЦИНУ ХОТІВ ЩЕ З ДИТИНСТВА.

Неймовірна життєлюбність, пристрась до пошуку нового, улюблена робота дозволяють йому не лише зробити власне життя цікавим і насиченим, але й допомогти пацієнтам побачити світ у всіх його барвах.

ПРО ДИТЯЧУ МРІЮ

— Якщо дехто вагається, не знає який фах обрати, я чітко знав, що хочу стати лікарем. До слова, мій батько все життя пропрацював ветеринаром у селі Дольськ Турійського району на Волині, звідки я родом. Більше у родині до медицини ніхто жодного стосунку не мав.

Після закінчення восьмирічки, вступив до Ковельського медучилища. Отримавши диплом, влаштувався медбратом до Турійської районної лікарні.



Робота мені відразу сподобалася, однак хотів продовжити навчання. Мрія стати лікарем ніяк не полишала.

ПРО АРМІЮ

— В армії я був фельдшером полку. Навіть на службі медицина мене не покидала. Пригадую, якось їхали на полігон, на наших очах мотоцикліст

врізався у вантажівку. Ми зупинилися і я відразу побіг надавати першу медичну допомогу. У водія мотоцикла була асфіксія, численні переломи, відірване вуха... Але завдяки злагодженим діям, нам вдалося довести до лікарні живим. Потім цікавився його долею, розповідали, що у нього все гаразд, щоправда, реабілітація була тривалою.

ПРО ОФТАЛЬМОЛОГІЮ

— Офтальмологом став дуже випадково. Після закінчення ще тоді Тернопільського медінституту отримав скерування на посаду анестезіолога в Черкаси. Але моя дружина працювала в Тернополі. Спершу в Черкасах обіцяли, що виділять квартиру, але нічого такого не трапилось. Тому змушений був узяти відкріплення та повернутися до файного міста. Оскільки з роботою анестезіолога в Тернополі було проблематично, єдиним виходом було змінювати спеціалізацію. Відтак став лікарем-інтерном офтальмологічного відділення. Інтернатуру проходив в Тернополі та у Збаражі. Відтак став працювати офтальмологом-

травматологом у тодішній обласній лікарні. Так працюю тут і дотепер.

ПРО ВИПАДКИ НА РОБОТІ

— Робота офтальмолога-травматолога виявилася дуже цікавою й непередбачуваною. Щодня траплялися незвичайні випадки. До нас привозили і дорослих, і дітей. Пригадую одну жінку. Вона потрапила до лікарні через те, що їй в око потрапив шматочок скла. Це сталося з її власної необережності. Вона хотіла дитині підігріти молоко у пляшечці над вогнем... Через високу температуру пляшка розірвалася й осколок потрапив їй в око. Я тоді наклав їй 12 швів на рогівку. У той час якраз ввели мікроскопи, то працювати було значно легше. Наступного дня професор на обході запитував хто оперував цю жінку, коли дізнався, що я — похвалив за добре виконану роботу. Жінці вдалося врятувати зір.

А з дітьми скільки усіляких випадків траплялося! Зараз усіх і не перелічити. Зазвичай травмувалися через гострі предмети. До дітей у мене особливий підхід, завжди старався бути з маленьким пацієнтом один на один. Ма-

терів просив зачекати у коридорі, щоб не передавалися їхні переживання малечі.

ПРО НАВЧАННЯ

— Свого часу побував на навчанні у Москві. Тоді якраз у всій Україні запроваджували лабораторії контактної корекції зору. Прикро, але з 20-ти лабораторій залишилося не більше 5-ти, в тому числі й наша. Останніми роками був на конференціях у Франції та Італії. Хочу зазначити, що ми лише відстаємо від них щодо оснащення та методах діагностики. Офтальмологія в Україні розвинута на досить високому рівні й має чудові перспективи.

ПРО ДІТЕЙ

— Лише моя старша донька Тетяна пішла моєю професійною стежкою та стала офтальмологом. Вона нині — доцент кафедри оториноларингології, офтальмології та нейрохірургії, кандидат медичних наук. Хоча насправді я не наполягав на тому, щоб вона була лікарем-офтальмологом, це був її особистий вибір. Тепер спокійний, бо маю гідну заміну й є кому передати власні знання та багаторічний досвід.

ПРО МРІЮ

— Хочу, щоб онуки стали офтальмологами (сміється — авт.). Непогано було б мати лікарську династію. Лікар — це дуже благородна професія. Немає нічого кращого, ніж допомагати людям видужати, а нам, офтальмологам, повертати хворим радість бачити.

ДУШЕВНИЙ СТАН

ЩОБ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ ВАС НЕ РУЙНУВАЛИ

Негативні емоції, образа, ревності, заздрість, незадоволення, відчуття провини, досада мають значну руйнівну силу. Вони породжують не лише неврози, але й безліч інших хвороб.

Людина не зможе стати по-справжньому здоровою, якщо не навчиться керувати станом своєї душі, спрямовувати власні думки в позитивному напрямі.

Образа здатна завдавати багато шкоди здоров'ю. Люди порізному переносять цю емоцію. Для одних — це просто неприємний стан, для інших — справжнє страждання. Але в будь-якому випадку відчуття образи виснажує нервову систему та може спричинити збої в діяльності різних органів. Наприклад, вас образили ще рік тому, а сьогодні ви «отримали» інфаркт, тому що не змогли позбутися думок про цей випадок і цілий рік виснажували себе ними.

Щоб зрозуміти, чому виникло відчуття образи, потрібно

спокійно проаналізувати ситуацію, в якій перебуваєш. Насамперед нас вражає те, що поведінка іншої людини, її думки, дії не відповідають нашим очікуванням, поглядам на те, якими вони мають бути. Хочемо, щоб людина знала, чого ми від неї очікуємо, і поведилася саме так. Ось тут і криється наша помилка. Бо ми заперечуємо волю іншої особи, її право на свою думку, позицію, програмуємо її поведінку. Коли ж наша програма не виконується та бажане з дійсністю не збігається, починаємо страждати.

І тут вмикається механізм захисту. Перший, примітивний та давній, захист від страждання — це агресія і гнів. Образа робить нас злими, мстивими, занадто вимогливими до інших.

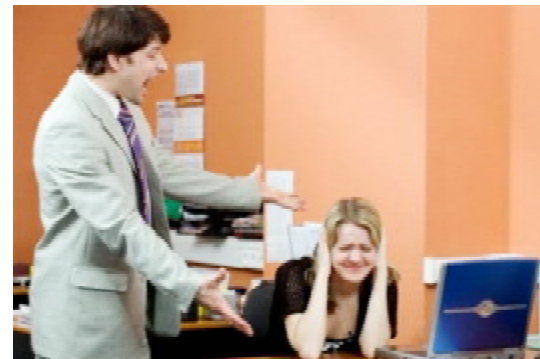
Щоб запобігти образам, потрібно змінити свої очікування, наблизити їх до реальності, до можливостей іншої людини. Наприклад, коли ви повертаєтесь додому з роботи, то не повинні сподіватися на те, що ваші діти прибе-

руть у квартирі, приготують вечерю тощо. Ви повинні гадати, що діти могли захопитися грою або їх взагалі немає вдома: гуляють на вулиці з друзями. Якщо так вважати, то побачений удома безлад не подіє на вас негативно. А коли там раптом усе прибрано, приготовано вечерю, ви будете просто щасливі. Безглуздо ображатися на своїх дітей. Їх потрібно сприймати такими, якими вони є, — розумними чи нерозумними, добрими чи злими, з хорошою поведінкою чи з поганою, акуратними чи неакуратними, слухняними чи розбещеними. Але найчастіше вважаємо, що діти повинні сидіти вдома, виконувати всі наші розпорядження. Таке ставлення і спричинює наші страждання. Тож, коли б ми визнавали за іншими право поводити себе так або інакше, то й не ображалися б.

Але коли ви все-таки ображені, що ж потрібно зробити, щоб образа минула?

Прощати — так, але це по-

трібно вміти робити. Ви ображаєтесь, це неминуче, та зумійте прокрутити в голові ситуацію, і, свідомо виокремивши все, що супроводжує образу, породжує її, прощайте всіх і кожного окремо похристиянськи. Люди повинні



з розумінням ставитися один до одного. Здатність прощати іншого навіть тоді, коли той винен, — це найвища мудрість.

Щойно ви почнете практикувати у своєму житті необразливість, ваші близькі перестануть страждати від відчуття провини, яка виникає через вашу образу на них. Самі того не усвідомлюючи,

вони стануть теж менше ображеними і, відповідно, до них почне повертатися здоров'я, як, до речі, і до вас.

Коли нас ображають, ми не можемо не ображатися. Але, знаючи про шкідливість цієї емоції, відведіть їй не більше

дві-три хвилини. Відтак залучіть позитивну думку, спостерігаючи за негативною емоцією та аналізуючи її. Негативне переживання зникне, тому що ми зробили його об'єктом розумового спостереження, тобто спостерігаємо за ним начебто збоку.

Коли таким чином ви оздоровлюватимете своє мислення, зміниться ставлення інших людей до вас, налагодяться стосунки в сім'ї, біля вас створиться благополучна для загального здоров'я атмосфера. Ви почнете помічати, який цей світ прекрасний, як і люди, які вас оточують.

ВАСИЛЬ СВИДЕРСЬКИЙ: «ХІРУРГІЯ – ЦЕ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Лариса ЛУКАЩУК

ЗАВИДУВАЧУ ОПЕРАЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВАСИЛЮ СВИДЕРСЬКОМУ – 70. ВСІ, ХТО ЗНАЄ ВАСИЛЯ ВАСИЛЬОВИЧА, СКАЖУТЬ: ВІН ПЕРЕСТУПАЄ ЦЮ ВІХУ ЛЕГКО, З ГІДНІСТЮ, ЯК ГЕРОЙ ПІСНІ: «МОЇ РОКИ – МОЄ БАГАТСТВО». ХІРУРГІЯ СТАЛА ДЛЯ НЬОГО СПОСОБОМ ЖИТТЯ, ХОЧА ІНОДІ ВОНО СХОЖЕ НА ОДНЕ ВЕЛИКЕ, СПОВНЕНЕ ТРИВОГІ ПОСТІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ, НІЧНЕ ЧЕРГУВАННЯ. СВІЙ ФАХ ВІН ЛЮБИТЬ І ДОРОЖИТЬ НИМ. ЖОДНОГО РАЗУ НЕ БУЛО НАВІТЬ Й ГАДКИ ЗМІНИТИ ЙОГО. НАЙБІЛЬША РАДІСТЬ У ЖИТТІ – УСВІДОМЛЕННЯ ТОГО, ЩО КОМУСЬ ДОПОМІГ: «ЩИРИЙ ПОЦІНОВУВАЧ НАШОЇ ПРАЦІ – ЦЕ ПАЦІЄНТ, – КАЖЕ ХІРУРГ. – ЗАРАДИ НЬОГО Й ПРАЦЮЄМО».

Свій шлях у хірургію Василь Васильович розпочав на Житомирщині, куди його скерували після закінчення Тернопільського медичного інституту. Там відпрацював три роки. Згодом вступив до клінічної ординатури Тернопільського медичного університету. Після завершення навчання працював в першій міській, а відтак його запросили на роботу в тоді ще Тернопільську обласну лікарню. 1985 року, коли створювали операційне відділення, Василю Свидерському запропонували місце завідувача, він і донині на цій посаді.

– Навіть й самому не віриться, що вже тридцять років тут, бо промайнули вони наче одна мить, – ділиться спогадами ювіляр. – З того часу багато змінилося в наданні хірургічної допомоги нашим країянам – впровадили сучасні малоінвазивні технології в абдомінальній хірургії, урології, гінекології. Щороку у підрозділі виконують понад п'ять тисяч оперативних втручань, на день припадає щонайменше 25 операцій. Мають клопоти хірурги та операційні медсестри й вночі, бо саме до нас доправляють ургентних пацієнтів. Часто трапляються ситуації, коли постраждалим у дорожньо-транспортній пригоді потрібна термінова хірургічна допомога одразу кількох

різнопрофільних фахівців. І надати її можуть саме в спеціалізованому медичному підрозділі.

Зараз, за словами завідувача, у відділенні проводять масштабну реконструкцію, у лівому крилі операційного відділення ведуть ремонтні роботи – саме там розмістять сучасний операційний блок з новітньою апаратурою для потреб новоствореної кардіоваскулярної служби.

Коли запитала Василя Васильовича, скільки ж операцій він зробив за життя, каже, що спочатку, коли був молодий, ще рахував і навіть «записував», а потім збився з ліку, адже часу вже не вистачало занотовувати. За понад сорокарічну хірургічну практику він допоміг тисячам хворих, повернув радість радіти сонцю, життю. Завжди врівноважений, уважний, привітний до пацієнтів, він з плеяди тих, хто зцілює і скальпелем, і добрим словом. Багатьох недужих «підкорив», не лише подарувавши життя, а й своєю людяністю у ставленні до них.

– Василю Васильовичу, кажуть, що майстер живе у своїх учнях. Як досвідчений хірург має кому передати власні знання, досвід?

– Завжди охоче ділюся своїми набутками, тим більше, що у нашому медзакладі є багато талановитої молоді, яка дуже відповідальна, старанна. Отож не лише із задоволенням передам те, що здобував роками копіткої хірургічної роботи, але й навіть свою нинішню посаду завідувача. Знаєте, все у житті потрібно робити вчасно, і не варто створювати собі з цього приводу якихось ілюзій. Отож я реально сприймаю дійсність, але мені не байдуже, хто займе моє місце, це має бути гідна людина. Хочеться передати всю господарку в хороші руки, і добре, що в лікарні такі фахівці є. Потрібно ширше відчиняти двері нашій молоді для професійного злету та не триматися за посадове крісло.

– Якись конкретні поради для молодих маєте? Що потрібно, аби стати хорошим лікарем?

– Щоденна праця. Відповідь простою примовкою, яка всім відома: «Під лежачий камінь вода не тече». Професія хірурга, лікаря потребує особливої відповідальності. Отож якщо хочеш досягти успіху, працюй, вдосконалюйся, підвищуй власний фаховий

рівень, бо лише рух уперед допоможе чогось досягнути. І так не один день, а все життя. Тільки тоді можна відбутися у цій професії.

– Три речі найдорожчі для вас у житті?

– Це – мої діти, здоров'я та улюблена робота.

– Чи знаєте секрет справжнього щастя?

– Щастя для мене – у добродушному здоров'ї жити та працювати, дбати про свою родину.

– Діти пішли за вашою професійною стежкою?

– Старша донька обрала фах лікаря, вона гастроентеролог, а молодша – науковець, доцент юридичного інституту, займається адвокатською діяльністю. Приємна новина очікує нашу родину цього літа, сподіваюся будемо мати студента. Найстарший внук Олександр – абітурієнт економічного вишу, але він хоче обрати спеціалізацію батька – аудит. Підростає у мене дві внучки – одна у четвертому класі, а молодша – в другому, дві сороки-білобоки, як я їх «величаю». Старша, Катруся, дуже цікавиться природознавчими науками, знає багато з анатомічного атласу, скелетну будову тіла, про людські органи може розповісти чимало. Отож маю надію, що вона продовжить мою справу, буде допомагати людям, тоді й не загубиться наша лікарська династія.

– Якого подарунка очікуєте на ювілей?

– Які в моєму віці подарунки!? Це в дитинстві чекаєш, ночами не спиш, а що ж там батьки приготували, а у сімдесят уже більше сам намагався подарувати. Хоча, зачекайте, буду мати на ювілей гарний презент від родини. Дружина якось вивідала таємницю у дітей, що готують мені сюрприз – святкування ювілею всією родиною на прогулянковому судні на Дністрі. Для мене ця подорож особлива, бо ми будемо пливти на катері над тими місцями, де я народився. Це справжній куточок раю на Поділлі. Але мого села вже немає. 1981 року через будівництво Дністровського гідровузла затопили 72 населені пункти, серед яких було й моє обійстя. Не в одного тоді розривалося серце, боліла душа, коли бачили, як рідна земля йде під воду. Нині вже не знайдете на мапі України придністровських сіл моєї маленької батьківщини – ні

Бакоти, ні Теремців, ні Студениці, ні Конилівки, ні Наддністрянки, ні інших... Зараз це територія Національного природного парку «Подільські Товтри». Колись у нашому селі славився радгосп ім. Ордженикідзе, таких усього 15 на весь Союз було, бо і гарні чорноземи, і особливі природні умови, ближчі до субтропічного клімату, дозволяли вирощувати рідкісні лікарські рослини. Але усе накрила велика вода. Щемко на душі, бо лише у подумках тепер можу згадати батьківську хату, яка знайшла вічний спокій під водною товщею у тридцять метрів. Але все одно мені так хочеться хоч на кілька днів повернутися у ті благословенні краї, насолодитися неймовірними краєвидами, вдихнути на повні груди кришталево чистого повітря, напитися цілющої води та згадати стежки, якими блукало моє дитинство. Хлопчаком дуже любив збирати гриби, там у нас такі дубові ліси були, і грибами все встелено.

– Тепер це також улюблене заняття?

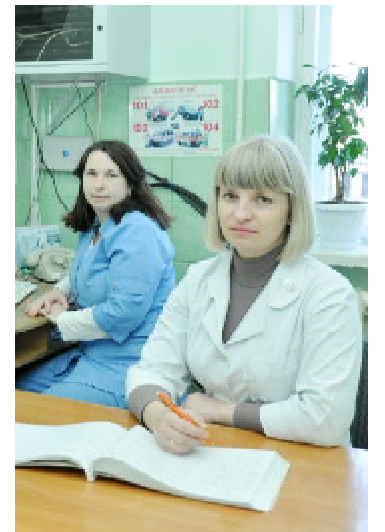
– Так. Тихе полювання й нині приносить мені задоволення, маєш гарну нагоду побути наодинці із собою, відволіктися від проблем. Справа ж дружини – приготувати щось смачне з грибних трофеїв.

– Щоб побажали собі у день ювілею?

– Здоров'я та спокою в душі. І мирного неба в Україні.

Колектив редакції «Університетської лікарні» щиро вітає Василя Васильовича з ювілеєм. Міцного здоров'я зичить, гарного настрою, здійснення задумів та мрій. Нехай ніколи не полишає вас відчуття окриленості, насолоди від життя! Нехай воно ніколи не завдає вам прикросців та негараздів, а стелиться широкою дорогою за обрій мрій та бажань.

*Хай літа не спадають листом,
Хай квітнуть і плодоносять,
Як сади навесні – щедрим цвітом
І врожаєм рясним – під осінь,
Хай приносять у дім – достаток,
В душу – радість, для серця – спокій!
Хай дасть вам Бог на землі ще багато
Світлих днів і щасливих роки!*



Ірина УМАНЦІВ і Наталя ЗАГАЛЮК, медичні сестри приймального відділення (вгорі); Ірина АВГУСТИНЮК, процедурна медсестра гематологічного відділення (внизу)



МЕТОД

ЛІКУВАННЯ РАКУ БЕЗ ОПЕРАЦІЙ

Науковець університету штату Техас доцент Мет'ю Гдовин запатентував безпрецедентний метод знищення ракових клітин. За дві години застосування технологія дозволяє знищити майже 95 відсотків ракових клітин.

Фахівець упевнений, що його технологія може допомогти пацієнтам з неоперабельними або важкодоступними пухлинами, а також маленьким пацієнтам з тяжкими онкологічними захворюваннями.

Новий метод лікування раку передбачає введення у пухлину хімічної сполуки – нітробензальдегіду. Ця речовина дифундує у тканині пухлини, створюючи всередині ракових клітин кисле середовище. Після такого втручання злоякісні клітини самоліквідуються. Метод уже був випробуваний на пацієнтах з потрійним негативним раком грудей – одним з найбільш агресивних видів раку.

Після одноразової обробки в лабораторії пухлина зменшилася, а шанси на виживання пацієнтів збільшилися вдвічі. Гдовин сподівається, що його неінвазивний метод лікування раку буде ефективним при лікуванні важкодоступних пухлин, наприклад, у стовбурі мозку, аорті або хребті.

ЛЮДМИЛА ЗАЯЦЬ: «МИ НА СТОРОЖІ БЕЗПЕЧНОЇ ТА РАЦІОНАЛЬНОЇ ФАРМАКОТЕРАПІЇ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ДНЯМИ МЕНІ ВДАЛОСЯ ПОБУВАТИ У ВІДДІЛЕННІ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ТА ПОСПІЛКУВАТИСЯ З КЛІНІЧНИМ ПРОВІЗОРОМ ЛЮДМИЛОЮ ВАСИЛІВНОЮ ЗАЯЦЬ. ВОНА РОЗПОВІЛА ПРО ОСОБЛИВОСТІ ПРОВІЗОРСЬКОГО ФАХУ Й РОБОТИ ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ СЛУЖБИ ЗАГАЛОМ. РАЗОМ З НЕЮ У ЦЬОМУ ПІДРОЗДІЛІ ПРАЦЮЮТЬ ПРОВІЗОРИ ІРИНА РОМАНЯК, ФАРМАЦЕВТ ЛЕСЯ КЛИМИШИН І МЕДСЕСТРА ГАННА ПОЦІЛУЙКО.

— Відповідаємо за раціональне використання лікарських засобів, виробів медичного призначення у лікарні, тобто за надходження, видачу, зберігання та їх облік, — пояснює Людмила Василівна. — Також за проведення експертної оцінки фармакотерапевтичних призначень. Нашим завданням у лікарні є й аналіз лікарських листків призначення. По-перше, це аналіз можливої взаємодії ліків при поліпрагмазії, вибір препарату з точки зору сполученої патології в кожного конкретного хворого, а також перевірка дозування та разовості прийому ліків. На перший погляд

може скластися враження, що це дуже легко: прийти до відділення, взяти у руки історію хвороби, сісти, проаналізувати та зробити власні зауваження лікарям. Насправді це дуже відповідальна й копітка робота. За час роботи у лікарні збагнула: необхідно постійно саморозвиватися й вчитися, багато працювати. Ринок лікарських препаратів постійно змінюється, потрібно пильно стежити за новинками, щоб йти у ногу з часом.

До університетської лікарні Людмила Заяць потрапила 2008 року, відразу після закінчення Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

— Після закінчення університету перед багатьма випускниками постає питання вибору майбутнього місця працевлаштування та самореалізації, — розповідає Людмила Заяць. — Так і переді мною тоді виник такий вибір майбутнього місця роботи: чи це буде аптека, чи лікувально-профілактичний заклад. Не вагаючись, виявила бажання працювати у лікарні. Адже спеціальність провізора несе в собі велику відповідальність перед людьми, бо вона стосується найціннішого, що є у людини — здо-



ров'я. Мабуть, не всі ще чітко усвідомлюємо цінність і перспективність цього фаху. Адже введення посади клінічного провізора до штату лікувально-профілактичних закладів — це великий крок у напрямку проведення раціональної та безпечної фармакотерапії.

За словами Людмили Заяць, робота клінічного провізора їй до душі. В іншій спеціальності вона просто себе не бачить. Щодня з величезним задоволенням приходиться до лікарні. Дружній колектив створює особливий затишок на роботі, адже спільна праця на досягнення позитивного результату зближує та додає сили. Також попроси-

ла пані Людмилу продовжити речення.

- Лікарня для мене...
 - ... заклад, який дає крок до одужання, надію на життя.
- У роботі я...
 - ... з кожним днем збагачую свої знання.
- У дитинстві мріяла...
 - ... стати дорослою й самостійною.
- Моїм життєвим кредом є...
 - ... Люби життя, Люби людей, природу, А кривду кинь у забуття, Мов камінь у тиху воду.
- Найбільше приносить радість...
 - ... здоров'я.
- Найулюбленіше місце на землі...
 - ... рідний батьківський дім.
- Кохання...
 - ... приходиться зненацька, але залишається в серці назавжди! Воно допомагає жити.
- Друзі бувають...
 - ... справжні та найкращі.
- Щастя — це...
 - ... мої діточки.
- Не можу обійтися без...
 - ... допомоги, поради батьків і близьких мені людей.
- Найбільшим досягненням вважаю...
 - ... щасливе життя.
- Діти для мене...
 - ... все.
- Від дітей вчуся...
 - ... безтурботності.

- Кожна людина у житті заслуговує...
 - ... на найкраще.
- Мій день розпочинається з...
 - ... посмішки.
- Успіх це...
 - ... вірити в себе й приймати виважені рішення.
- Найкращий відпочинок для мене...
 - ... в колі сім'ї.
- У важку хвилину...
 - ... звертаюсь до Бога.
- Молитва для мене...
 - ... сповідь, очищення душі.
- У житті буває...
 - ... і чорне, і біле.
- З кожним роком...
 - ... життя цікавіше.
- Три речі найважливіші для мене...
 - ... сім'я, моя робота, творчість.
- Якщо б виграла мільйон...
 - ... зробила б своїх близьких щасливими.
- На безлюдний острів узяла б із собою...
 - ... радіо.
- Сподіваюся на...
 - ... краще.
- Восстаннє мене найбільше вразило...
 - ... краса природи, вигляд хмар з віконця літака.
- Хочу, щоб...
 - ... наша країна була гідна ролі з вами праці.
- Кожна людина повинна...
 - ... залишити після себе найкращі спогади.

РАКУРС



Віра ОЛІШНИК, рентген-лаборант рентгенологічного відділення



СМАЧНОГО!

РЕЦЕПТИ ПОМІДОРІВ ДЕЛІКАТЕСНИХ

НА ЗИМУ МОЖНА ЗРОБИТИ РІЗНІ ЗАГОТОВКИ, В ТОМУ ЧИСЛІ Й НЕ ЦІЛКОМ ЗВИЧАЙНІ. ЯКЩО МОВИТИ ПРО ПОМІДОРИ, ТО ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ ТОМАТИ СОЛОДКІ, З ВИНОГРАДОМ, В ЯБЛУЧНОМУ СОКУ І Т.П. МИ ЗІБРАЛИ РЕЦЕПТИ КОНСЕРВУВАННЯ ПОМІДОРІВ, АЛЕ НЕ ПРОСТІ, А ДЕЛІКАТЕСНІ. ПОМІДОРИ НА ЗИМУ В ЯБЛУЧНОМУ СОКУ

Складники: помідори, 1 л яблучного соку, 1 ст. л. солі.

Спосіб приготування: промити та опустити помідори в окріп на півхвилини, потім викласти в стерилізовані гарячі слоїки, влити киплячий

яблучний сік, в який додана сіль (1 ст. л. на кожен 1 л соку). Закрити слоїки стерильними кришками або закатати. Залишити до охолодження при кімнатній температурі, потім прибрати на зберігання в прохолодне місце.

Краще використовувати натуральний вичавлений з яблук сік.

ПОМІДОРИ НА ЗИМУ В СОКУ ПОРІЧОК

Складники: помідори, 1 л води, 300 мл соку порічок, по 30 г естрагону та листя меліси, по 50 г меду й солі.

Спосіб приготування: опустити помідори в окріп на 30 секунд, скласти в стерилізовану трілітрову банку покласти мелісу та естрагон. У каструлі з'єднати всі складники

для маринаду, довести до кипіння, влити маринад у слоїк, залишити на 10 хв., потім злити з банки, стежачи щоб з рідини не вилилися естрагон з мелісою, знову довести маринад до кипіння, залити в слоїк, на 10 хв. Залишити. Відтак ще раз злити з слоїка, довести до кипіння, залити банку і закрити помідори стерильною кришкою або закатати.

Цей прийом в консервуванні називається «триразова заливка».

ПОМІДОРИ НА ЗИМУ З ВИНОГРАДОМ

Складники: 10 горошин чорного перцю, 5 листків смородини, 4 листка вишні, 3 зубчики часнику, по 1 грону винограду, солодкого та гіркого

перцю, по 1 ст. л. цукру й солі, помідори червоні, листя хрону, кріп, петрушка.

Спосіб приготування: викласти всі спеції, промиті помідори й виноград, листя, зелень до слоїка, посипати цукром і сіллю, влити окріп, на 20 хв. залишити. Злити розсіл з слоїка в каструлю, довести до кипіння, прокип'ятити 2-3 хв., злити знову в слоїк, герметично закатати стерильною кришкою.

Смачні й незвичайні помідори, приготовані за цим рецептом, будуть тішити всю родину своїм оригінальним смаком та виглядом. Якщо сумніваєтеся, спробуйте приготувати таких помідорів бо-дай хоч один слоїк, через кілька тижнів скуштувати й потім вже робіть більші партії таких заготовок.

ВСІ ХВОРОБИ ВІД... ВОДИ?

Мар'яна СУСІДКО

ВІДОМИЙ ФРАНЦУЗЬКИЙ УЧЕНИЙ-МІКРОБІОЛОГ ЛУЇ ПАСТЕР ЯКОСЬ ЗАУВАЖИВ, ЩО «80 ВІДСОТКІВ СВОЇХ ХВОРОБИ ВИПИВАЄМО». СПРАВДІ, ВОДА ВІДІГРАЄ НАЙВАЖЛИВІШУ РОЛЬ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ. ПОСТІЙНЕ УТРИМАННЯ ВОЛОГИ У ПЕВНІЙ КІЛЬКОСТІ – БЕЗПЕЧНА УМОВА ІСНУВАННЯ ВСЬОГО ЖИВОГО. І ЛІКАРІ, І ВЧЕНІ СХОДЯТЬСЯ НА ДУМЦІ, ЩО ЗМІНЮЮЧИ КІЛЬКІСТЬ СПОЖИВАНОЇ ВОДИ ТА ЇЇ СОЛЬОВОГО СКЛАДУ, МИ ПОРУШУЄМО ПРОЦЕСИ ТРАВЛЕННЯ Й ЗАСВОЄННЯ ЇЖИ, КРОВОТВОРЕННЯ. БЕЗ ВОДИ НЕМОЖЛИВА РЕГУЛЯЦІЯ ТЕПЛООБМІНУ ОРГАНІЗМУ З НАВКОЛИШНІМ СЕРЕДОВИЩЕМ І ПІДТРИМКА ТЕМПЕРАТУРИ ТІЛА. ВОДА ВИВОДИТЬ З ОРГАНІЗМУ ПРОДУКТИ РОЗПАДУ ТА ШКІДЛИВІ РЕЧОВИНИ.

За підрахунками вчених, упродовж життя людина випиває до 75 тонн води. Лікарі називають питну воду основою здоров'я, тому так важливо розуміти: ця прозора рідина, яку наливаємо собі в склянку, може зміцнювати наш організм, а може й шкодити йому. Все залежить від того, яку воду споживаємо. Скільки потрібно пити води насправді, з'ясувала у лікарня-дієтолога Наталія Суислової.

– Якщо людина веде звичний для неї спосіб життя – режим харчування і відпочинку, перебуває в тих самих зовнішніх умовах, – то і об'єм плазми крові є постійним. Але щойно води в організмі меншає, кров згущується, порушуючи діяльність серцево-судинної системи, – зауважує лікар-дієтолог Наталія Суисло-

ва. – Якщо різко, а також на тривалий час обмежити вживання води, а до того ще й не споживати продукти, багаті на вміст води, можна отруїти організм продуктами білкового розпаду. Це ще більша напруга для серцево-судинної системи, сечовидільної та нервової.

– Пані Наталю, перше питання, яке часто хвилює людей, скільки потрібно пити води на день?

– Прийнято вважати, що норма для людини – це два літри. Але те, скільки пити води, залежить від температури повітря, ваги, фізичної активності, наявності тих чи інших захворювань. Тому існують й інші розрахунки того, скільки потрібно пити води. Наприклад, вважають, що на 30 кг ваги необхідно вживати 1 л рідини. Тобто, людині з середньою вагою в 60 кг справді потрібно випивати за день до двох літрів води. Середній розрахунок кількості необхідної води 25-30 мл/кг маси тіла.

Слід враховувати, що вода починає інтенсивніше випаровуватися спекотної пори року, також при значних навантаженнях. У таких ситуаціях питання, чи корисно пити багато води, не виникає. Якщо на вулиці понад тридцять градусів, потрібно випивати не менше, ніж 3 літра рідини. Не цілком правильним є твердження, що пити багато води шкідливо під час тренувань. Насправді її втрату заповнювати потрібно, вживаючи рідину маленькими порціями.

Відповіді на питання, скільки пити води щодня допоможуть також ознаки нестачі рідини в організмі. Можна провести такий експеримент: вщипнути себе за зовнішню сторону долоні. Якщо шкіра розгладиться швидко, отже, ви п'єте достатню кількість води, якщо не дуже швидко – кількість споживаної рідини необхідно збільшити.

Відчуття спраги – є теж ознакою дефіциту води.

– Чи корисно пити багато води, коли сидиш на дієті?

– Побуває хибне уявлення, що пити багато води шкідливо під час схуднення, нібито це зменшує ефект дієти. Засноване воно на тому, що в жирових клітинах багато води й вони швидше її втрачають, коли знаходяться на «сухому пайку». Насправді все не так. Під час будь-якої дієти в організмі руйнується велика кількість жирів і виділяються шкідливі продукти їхнього розпаду. Більшість з них виводять нирки, щоб фільтрація була ефективною, потрібно вживати достатню кількість рідини. Якщо цього не робити, то токсини будуть нагромаджуватися в організмі й дієта завдасть шкоди здоров'ю.

Пити воду для схуднення корисно не лише тому, що вона допомагає вивести токсини. Вживання великої кількості рідини притуплює відчуття голоду. Якщо мовити про те, як пити воду, щоб схуднути, то краще робити це перед їжею або після їжі. Чим більше випито, тим менше з'їдено – золоте правило.

– Яку воду краще пити, коли сидиш на дієті?

– Це може бути вода мінеральна, джерельна або вода зі свердловини.

А тепер питання, скільки пити води, щоб схуднути. Для ефективного контролю за вагою й виведення всіх токсинів потрібно вживати не менше двох літрів рідини на день. В цю кількість входить не тільки звичайна вода, а й різні чаї, відвари, рідина, яка потрапляє в організм із супами. Якщо ви не лише сидите на дієті, але ще й інтенсивно займаєтеся спортом, не обмежуйте себе в питті під час тренувань. Вага повинна зменшуватися не за рахунок втрати рідини, а за рахунок згорання жирів.

– Кажуть, що всі недуги від неякісної води...

– На жаль, світова статистика свідчить: 80 відсотків усіх недуг пов'язані з незадовільною якістю питної води, тож вислів «вода – це життя» має, на жаль, і тривожний підтекст. Адже природні водні джерела насичені живими мікроорганізмами, які можуть бути небезпечними для людини.

Майже 500 мільйонів людей у світі, за свідченням лікарів, страждають від хвороб, викликаних нестачею або поганою якістю питної води. Саме вода – одна з причин зростання захворюваності й в Україні. Тому лікарі постійно застерігають: якщо п'єте воду, не маючи певності щодо її якості, то мимоволі «намиваєте» собі підступні недуги. Адже водне «сміття» нікуди з організму не зникає, натомість – осідає в суглобах, судинах, блокує мембрани клітин усіх органів і тканин організму, не дозволяючи їм належно функціонувати. Також вода причетна до виникнення виразки шлунка, холециститів, хвороб органів дихання. Неякісна вода провокує черевний тиф, вірусний гепатит А, дизентерію, сальмонельоз.

– Яку воду нині споживаємо? У містах зазвичай п'ємо те, що тече з крана, бутильовану воду з артезіанських колодязів, у селах – переважно з криниць. Водночас аргументів на користь природної води, а тим паче – води з-під крана з кожним роком дедалі меншає. Чому?

– Для водозабору часто використовують поверхневі води, які «збирають» усі шкідливі відходи з виробництва, констатують спеціалісти порталу voda.org.ua. До того ж, антропогенне забруднення джерел водопостачання нині недостатньо контролюють. «Ложку дьогтю»

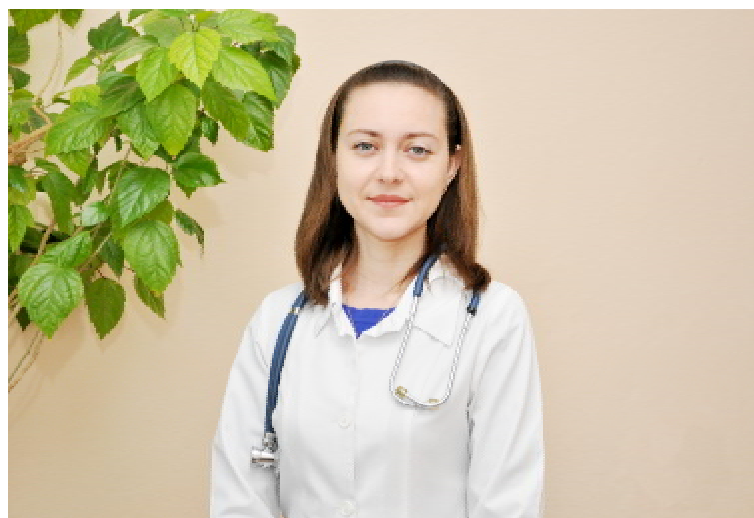
додає надлишкове хлорування та вторинне забруднення води у процесі транспортування.

Якщо пити водопровідну воду – без серйозного очищення – небезпечно, то і фільтрувати її, на думку експертів, також слід обережно. Фільтруючі елементи (активоване вугілля, іонообмінна смола) суттєво впливають на якість очищеної води. Коли вода проходить через фільтр, речовини, які у ній містяться, можуть вступати з цими елементами у реакцію. На цьому наголошують фахівці Центру незалежних експертиз. Відтак, кажуть вони, зростає вміст одних елементів і повне очищення від інших. Скажімо, іонообмінна смола може зменшувати жорсткість води, водночас вміст натрію та калію зростає. Тому перш ніж купувати фільтр, фахівці радять зробити якісний аналіз води, яку зазвичай споживаєте, й відповідно до цього підбирати картридж. Однак, використовуючи побутові фільтри, потрібно чітко дотримуватися інструкції. Якщо часом не змінювати картриджі, то можна отримувати воду ще гіршої якості, ніж з водогону. До того ж наша вода швидко «вбиває» фільтр будь-якої потужності. І людина стає заручником купівлі все нових і нових фільтрів. До речі, воду, очищену фільтрами, не бажано вживати постійно: вона здатна вивести корисні солі з організму. Це може спричинити різні неприємності зі здоров'ям, зокрема, серцево-судинні недуги.

ЦІКАВО:

Поль Брегг пив винятково дистильовану воду. Відомий американський натуропат, який усі роки послідовно дотримувався здорового способу життя, а загинув 95-річним під час занять серфінгом, казав: лише така вода може вивести всі токсини з організму людини. Як варіант Брегг пропонував ще пити чисту дощову воду. Та де вони зараз, ті чисті води й чисті дощі?

РАКУРС



✱
Марія РУДЬКО, лікар-профпатолог обласної поліклініки

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

РОСЛИННА ЇЖА ВИКЛИКАЄ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧЕНИХ УНІВЕРСИТЕТУ ВОРВІКА ПОКАЗАЛО, ЩО ЗБІЛЬШЕННЯ ЧАСТИНИ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ У ЩОДЕННОМУ РАЦІОНІ ІСТОТНО ПІДВИЩУЄ РІВЕНЬ ЩАСТЯ.

Користь овочів і фруктів доведена вже давно, але це дослідження є першим мас-

штабним науковим проектом, спрямованим на вивчення нетрадиційних способів корекції психоемоційного стану людини. За словами вчених, фрукти та овочі потрібно їсти до восьми порцій на день.

Така кількість свіжої рослинної їжі викликає у людини відчуття щастя, задоволеності життям, а також підвищує її працездатність. Уже через 24 місяці щоденного вживання фруктів і овочів спостерігається стійка зміна звичної поведінки.

ЩО МОЖНА ПРИВЕЗТИ ІЗ СОБОЮ З ВІДПУСТКИ?

Лариса ЛУКАЦУК

ЛІТО У РОЗПАЛІ, ТОМУ Й НЕ ДИВНО, ЩО КРАЯН ПРИТЯГУЮТЬ ПАЛЬМИ, МОРЕ ТА ЛАЗУРОВІ БЕРЕГИ. ОДНАЧЕ З ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ В ЕКЗОТИЧНИХ КРАЇНАХ МОЖНА ПРИВЕЗТИ НЕ ЛИШЕ НЕЗАБУТНІ ВРАЖЕННЯ, А Й НЕБЕЗПЕЧНІ ХВОРОБИ, ПРИМІРОМ, МАЛЯРІЮ, ЛЕЙШМАНІОЗ ЧИ ТРОПІЧНИЙ ГЕЛЬМІНТОЗ, ЗАУВАЖУЮТЬ ЛІКАРІ.

КОМАРІ – УКРАЇНСЬКІ, А ХВОРОБИ ЕКЗОТИЧНІ

Малярію ще називають «королевою інфекцій». Ця небезпечна хвороба, часто асоціюється з далекими країнами, спекотним кліматом тропіків, вологими непрохідними джунглями. Проте захворіти на неї можна і в нас. Достатньо укусу малярійного комара, який переносить цю небезпечну недугу.

— Її «перевізниками» є люди, які повернулися із заморських курортів – Єгипту чи Таїланду, студенти з Африки та Азії, які навчаються в тернопільських вишах, або торговці з Узбекистану чи Азербайджану, – коментує ситуацію лікар-епідеміолог ДУ «Тернопільський обласний лабораторний центр МОЗ України» Світлана МАЦІПУРА. – Щороку в Україні реєструють 50-70 випадків малярії, з яких 2-3 – летальні.

Симптоми цієї хвороби можуть проявитися через кілька років. Скажімо, триденна малярія може відгукнутися своїми симптомами впродовж трьох років, чотириденна – від чотирьох до п'яти. Тому за два тижні до закордонного від'їзду на відпочинок лікар радить звернутися в кабінет інфекційних захворювань при поліклініці за місцем проживання, де кваліфікований фахівець порадить протималярійний препарат і розповість, як його приймати. Повернувшись з країни, в якій поширена малярія, добре було б пройти обстеження на носійство малярійного плазмодія, убезпечивши себе в такий спосіб від страшної хвороби, бо ж траплялися випадки, коли лише 48 годин минуло від початку захворювання, а людину врятувати не встигли.

МАЛЯРІЙНИЙ ЛІКНЕП

Малярія – гостра інфекційна хвороба, яка характеризується періодичними нападами лихоманки, наростаючою анемією, ураженням печінки, селезінки, кісткового мозку, схильна до рецидивів. Напади виникають зазвичай вдень – починається лихоманка, біль у м'язах і суглобах, нудота, блювота. Крім того, малярія має здатність надзвичайно швидко поширюватися серед населення, а відтак нести в собі підвищену соціальну небезпеку.

Основний спосіб зараження – укуси самки малярійного комара. Найчастіше спостерігається триденна малярія, інкубаційний період якої триває 10-14 днів. Хвороба починається гостро з лихоманки та підвищення температури тіла, з'являється слабкість, головний біль. Типовий напад малярії у більшості випадків починається раптово на 3-5 день хвороби і має три послідовні фази: лихоманка, жар, піт. Фаза лихоманки триває 1-2 години, по закінченні її температура тіла сягає 40-41°C та утримується на високому рівні протягом 5-8 годин. Повторні напади у разі триденної малярії виникають на третій день.

Можливі ранні (1-2 місяці після одужання) та пізні рецидиви (6-14 місяців від початку хвороби).

СТЕРЕЖІТЬСЯ ЛЕЙШМАНІОЗУ

Упевнена, більшість наших читачів й слова такого не чули – лейшманіоз. Втім, саме ця недуга ще 2008 року стала причиною смертей двох українців. Джерело збудника в обох випадках й донині не встановлене, відомо лише, що ці люди незадовго до того, як захворіли, відпочивали на курортах Криму. Один з них – львівський будівельник, перші симптоми захворювання у нього були такі ж, як і при звичній застуді, тому чоловік спробував лікуватися самотужки. Але наступного місяця температура знову підвищилася, і він вирішив приймати антибіотики, протизапальні засоби, проте і ці ліки не діяли. Минув ще місяць, стан здоров'я не поліпшувався, тому недужий звернувся за допомогою у спеціалізовані заклади, навіть у ЦКК Московської медичної академії ім. І.М. Сеченова.

Саме тут визначили діагноз – хронічний гепатит змішаної етіології, а ще виявили проблеми у бронхо-легеневій системі та захворювання нирок, тому лікування знову продовжили, але вже у Львівській обласній лікарні.

Упродовж семи місяців тривали митарства хворого чоловіка, який, втрапивши усілякі сподівання на офіційну медицину, покладав надії на лікування травами. Але фітотерапія лише ускладнила стан



недужого, спровокувавши гостру ниркову недостатність. Вкрай виснажений, із сильними болями в правому підребер'ї, лихоманкою, нудотою, кашлем, він знову повертається до лікарів обласної лікарні. Хворому призначають пункційну біопсію печінки для мікроскопічного дослідження, яке й дозволяє запідозрити діагноз «вісцеральний лейшманіоз». Цю ж недугу підтвердили й результати цитологічного дослідження та висновки спеціалістів паразитологічної лабораторії обласної СЕС. Пацієнтові призначили симптоматичне лікування, так звану етіотропну терапію вісцерального лейшманіозу. Здавалося б, нарешті, знайшли ту рятівну соломинку, але запізнілий діагноз не вчасне лікування зробили свою темну справу – сорокарічного чоловіка врятувати вже не змогли.

ПРОБЛЕМА ДЛЯ УКРАЇНИ

За останні роки зареєстровано 31 недугу, привезену з екзотичних країв.

— Пізня діагностика, невчасно розпочате специфічне лікування хворих, навіть при всесторонньому обстеженні та консультуванні у відомих висококваліфікованих науковців, свідчить про відсутність наявності медиків до паразитарних хвороб, що мають тяжкий клінічний перебіг, – пояснює Світлана Вікторівна.

Лейшманіози – це група паразитарних трансмісивних (таких, що передаються через укуси, кров) хвороб людини та

тварини, які характеризуються ураженням внутрішніх органів (вісцеральний лейшманіоз) або шкіри й слизових оболонок (шкірний лейшманіоз). Переносниками є москити, які розповсюджені в країнах з теплим, спекотним кліматом. У світі нараховують 600 видів москитів, найбільше – в Африці, Середній Азії, Казахстані, Закавказзі, Криму, на півдні України та Молдові.

Різні форми цієї хвороби, за словами Світлани Маціпури, реєструють у 80 країнах світу, де нараховують 40-60 млн. хворих. Останніми роками ситуація ускладнюється ще й через поширення ВІЛ-інфекції. Відомо, що збудник вісцерального лейшманіозу здатний перебувати в організмі людини протягом кількох років. В інфікованого може виникнути рецидив хвороби через зниження імунного статусу.

Щоб захистити себе від цього захворювання, за словами лікаря, потрібно дотримуватися простих правил: спати у приміщенні, де на вікнах є москитна сітка, виходячи на прогулянку після заходу сонця, одягати речі з довгими рукавами, місцево використовувати репеленти – засоби, які відлякують комарів.

ТРОПІЧНІ ГЕЛЬМІНТИ – НЕБЕЗПЕЧНІ «КВАРТИРАНТИ»

Крім інфекцій, про які розповіла лікар, на курортах можна зустріти й іншу небезпеку зараження. Приміром тропічні гельмінтози – захворювання, що викликані місцевими різновидами глистів чи інфекції, винуватцями якої є найпростіші.

АНКІЛОСТОМОЗ І НЕКАТОРОЗ

Найчастіше зустрічаються в районах зі спекотним та вологим кліматом, між 45° північної широти і 30° південної широти. Причина захворювання – дрібні круглі черв'яки, що поселяються у тонкому кишківнику. В організм людини личинки проникають з вологого ґрунту, прогризаючи шкіру, або разом з їжею чи питтям. Після зараження з'являється алергічна реакція у вигляді шкірних висипань, іноді порушується дихання. Надалі хвороби вражають органи травлення.

Як уникнути? Намагайтеся не лежати на землі без одягу, ходити лише у взутті. Ретельно мийте фрукти та овочі.

БРУГІОЗ І ВУХЕРЕРІОЗ

Збудники – тропічні черв'яки-паразити, що вражають лімфатичну систему людини. Розносять цю інфекцію кровососальні комахи: комарі та мошки. Коли вони кусають

людину, личинки хробаків потрапляють під шкіру. Симптоми хвороби зазвичай з'являються через кілька місяців після зараження: підвищується температура, на шкірі з'являється червоний висип, запалюються лімфатичні вузли. На останній стадії хвороби (через роки) черв'яки сплітаються в клубки в лімфатичних судинах, розривають їх або закупорюють просвіт. Як наслідок – порушується відтік лімфи від кінцівок або статевих органів, вони стають величезними і безформними. Розвивається лімфатичний набряк (слоновість).

Як уникнути? Захищати себе від укусів комарів.

ДРАКУНКУЛЕЗ

Нині він зустрічається лише в Африці. Це хвороба собак, мавп, людей та шакалів. Викликають її дуже довгі («Драконові») круглі черви. Їхні личинки переносять рачки-циклопи, тварини настільки дрібні, що людина може їх проковтнути разом з прісною водою і навіть не помітити. Черви, що проникли в організм людини, поселяються в підшкірній клітковині та виростають там до довжини 1-1,5 м. Перебіг захворювання – цілий рік без симптомів. Потім черв'яки-самки починають прориватися на поверхню, щоб відкласти личинки, при цьому людина відчуває слабкість і запаморочення, на шкірі з'являються сверблячі пухирі.

Як уникнути? Пити лише переварену воду, не купатися у прісних водоймах.

ЛОАОЗ

Наволок затіненіх тропічних водойм літають гедзі, які переносять збудника лоаоза хробака *Loa loa*. Личинки збудника цієї хвороби паразитують в крові людини, дорослі особи – в підшкірній клітковині та всередині очей. Основні прояви недуги – алергічні реакції (кропив'янка, набряки), лихоманка, ураження очей.

Як уникнути? Застосовуйте засоби, що відлякують комарів (репеленти).

ШИСТОСОМОЗ

Ця хвороба – наслідок життєдіяльності групи тропічних хробаків-паразитів, які вражають сечостатеву систему та органи травлення. В організм людини личинки хробака проникають з прісної води, через шкіру або слизові оболонки. Ознаки шистосомозу: через півтора місяця після зараження у хворих з'являється кашель з мокротою, біль у м'язах і суглобах, збільшуються лімфатичні вузли.

Як уникнути? Пийте лише переварену воду. Не ходіть босоніж берегами річок і водойм, утримайтеся від купання та прання білизни.

ЗАУВАЖТЕ

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ПОМІЧНІ ЛІТНЬОЇ ПОРИ

Лариса ЛУКАЩУК

**ЦЬОГОРІЧНА СПЕКА
ОСОБЛИВО ВИСНАЖЛИВА
– ПІТ КОТИТЬСЯ ГРАДОМ,
ТІЛО УМЛІВАЄ, МУЧИТЬ
СПРАГА, ЯКУ НЕ ТАК
ЛЕГКО ВТАМУВАТИ.
ФАХІВЦІ-ДІЕТОЛОГИ
РАДЯТЬ У ТАКОМУ ВИ-
ПАДКУ МОЛОЧНІ ПРО-
ДУКТИ, ЯКІ МОЖУТЬ
БУТИ ВОДНОЧАС ЩЕ Й
ЇЖЕЮ. ОТОЖ РОЗПОЧІ-
МО З МОЛОКА.**

Молоко багате на кальцій, який засвоюється майже на 97%, чим не можуть похвалитися інші продукти. Завдяки цій особливості молоко – продукт номер один при остеопорозі (хворобі, що характеризується крихкістю кісток), його корисно вживати при застуді та гіпертонікам. Амінокислоти триптофан і фенілаланін, що містяться в молоці, заспокоїливо діють на нервову систему, тому склянку цього напою корисно випивати за годину до сну.

Молоко знижує кислотність шлункового соку, перетворює жири та вуглеводи на енергію (особливо важливо при авітамініозі), поліпшує стан шкіри.

Однак пити цей напій не рекомендують людям з дефіцитом лактази (ферменту, який переварює молочний цукор. Молоко не сприймають, за статистикою, майже 15% людей). Протипоказане воно алергікам, людям зі схильністю до утворення фосфатних каменів у нирках, особам після 55 років. У молоці міститься міристинова кислота, яка сприяє накопиченню в організмі ліпопротеїдів низької щільності, що відіграють важливу роль в розвитку атеросклерозу. Після 55 років атеросклероз розвивається у більшості людей, тому вживання молока в цьому віці краще обмежити. Безпечна доза цього напою – 300 г на день.

**ЯКЩО МОЛОКО
ДЕКОМУ ШКОДИТЬ,
ТО КЕФІР
КОРИСНИЙ УСІМ**

У кишківнику людини нагромаджується велика кількість хвороботворних бактерій, які служать причиною прискороного старіння організму та джерелом багатьох хвороб. Перемогти ці мікроорганізми можна з допомогою кисломолочних продуктів й особливо кефіру.

Відмінність кефіру від інших кисломолочних продуктів в



тому, що закваскою служить особлива культура грибків, що є симбіозом з безліччю мікроорганізмів.

У чому ж користь цього напою? Треба сказати, що вживання кефіру вважають однією з головних причин довголіття кавказьких народів. Він входить у багато дієт для безпечного схуднення.

Вживання кефіру (до півлітра день) призводить до кращого обміну речовин, швидкого виведення з організму шлаків і продуктів обміну, що нагромадилися, налагоджує роботу серцево-судинної системи, печінки, нирок та інших внутрішніх органів людини. Загалом кефір, як стверджують фахівці, є чудодійним засобом підтримки здоров'я і довголіття. І що цікаво, багатьом людям молоко шкодить, а ось кефір корисний усім!

**«ЖИВИЙ» ЙОГУРТ
ДОПОМОЖЕ
КИШКІВНИКУ**

Дія лактобактерій, що потрапляють в організм з йогуртами, виявилася набагато серйознішою, ніж вважали досі. За час перебування в кишківнику вони встигають не тільки витіснити «поганих» побратимів, але й змінити обмін «хороших» речовин і навіть вплинути на роботу печінки.

Те, що корисна мікрофлора здатна впливати на функціонування кишківника, за останні десять років зрозуміли не лише вчені, а й навіть маленькі діти. Менш відомим є той факт, що бактерії, які містяться в таких продуктах, зовсім не заселяють кишківник і затримуються там ненадовго.

Проте, за даними швейцарських фахівців, ефект від такого тимчасового «підселення» набагато серйозніший: попри те, що затримуються лактобактерії в організмі недовго, вони встигають змусити організм створити гранично сприятливі для його колонізації умови.

Окрім найпопулярніших і найпоширеніших напоїв, які

здатні ефективно вгамувати спрагу, існує й безліч інших, які, можливо, відомі лише вам. Проте, щоб це не було – звичайна джерельна вода чи смачний домашній узвар, вишуканий лимонад чи фірмовий фруктовий мікс – вони мають бути ко-

**РИСНИМИ.
СИРОВАТКА
ЗБАГАТИТЬ
КАЛЬЦІЕМ І
ПОЧИСТИТЬ
НИРКИ**

Сироватка – дуже корисний продукт, який, крім того, має ще й лікувальну дію. Сироватка містить багато кальцію (більше, ніж молоко та сир), потрібного організму людини для міцності кісткяку та для засвоєння різних корисних речовин. Крім того, завдяки наявності органічних кислот, сироватка є для організму джерелом енергії, корисна вона для роботи мозку тощо. За рахунок органічних кислот сироватка нормалізує рН крові, діє на нирки як добрий та водночас щадний сечогінний засіб, розчиняючи оксалати й урати. Лікувальна, зокрема сечогінна й очисна, дія сироватки посилюється додаванням до неї хрону, селери чи петрушки. Проте, якщо в людини є камінці в нирках, квас на основі сироватки починають вживати потроху, буквально з двох-трьох ковтків, як аперитив перед їдою чи за півгодини після неї, доводячи дозу до 100 мл за раз тричі на день.

Квас із хроном (селерою, петрушкою). Потерти на тертці 100 г хрону, залити 3 л сироватки, настояти 3-5 днів. Пити, як зазначено вище. Коли квас закінчиться, зробити перерву на 10-15 днів і можна вживати знову. Такий квас посилює кровообіг і приплив крові, зокрема, до органів малого таза, стимулюючи їхню роботу. Як продукт природного бродіння, сироватка корисна за дисбактеріозу, але в цьому разі до неї потрібно додавати клітковину, наприклад, висівки. 2 ст. л. висівки ретельно розмішати зі 150 мл сироватки та з'їсти як окрему страву.

**АЙРАН – НАПІЙ, ЩО
ДАРУЄ ЗДОРОВ'Я ТА
ДОВГОЛІТТЯ**

Про корисні властивості айрану знали ще лікарі минулого, які використовували

його за недуг шлунково-кишкового тракту. Нині ж встановлено, що він нормалізує рівень холестерину в крові, регулює мікрофлору кишківника, здатний прискорити обмін речовин, позитивно діє на роботу серцево-судинної системи, та, крім того, чудово втамовує спрагу. А ще, що особливо необхідно в сучасному світі, айран зміцнює нервову систему. Бажаючи знизити вагу також варто звернути увагу на цей напій, який часто використовують у різних дієтах і під час розвантажувальних днів. Недарма його вживають на Кавказі, де багато довгожителів.

Класичний рецепт. Для приготування традиційного айрану, який готують на сході, скажімо, в Туреччині, використовують спеціальну закваску – катик. В Україні, на жаль, її немає, але її легко можна замінити, наприклад, кефіром або кисляком. Крім того, варто сказати, що існує кілька способів приготування напою і кожен з них має свої плюси.

Розглянемо один з рецептів приготування айрану. Для нього нам знадобиться: 1 л молока, 0,5 склянки кефіру, 1,5 склянки газованої мінеральної води.

Спочатку потрібно довести до кипіння молоко. Потім даємо йому охолонути до кімнатної температури, відтак додаємо кефір. Все це потрібно ретельно перемішати й пере-



лити в керамічний чи скляний посуд, а потім залишити на 5 годин для розмноження бактерій. Через 5 годин додаємо мінеральну воду та добре збиваємо. Айран готовий! В спеку цей напій краще вживати з льодом.

Ще один рецепт. Нам знадобляться такі складники: 1 склянка свіжого молока, 0,5 склянки кислого молока.

Молоко потрібно спарити, після цього залишаємо його охолоджуватися до кімнатної температури до 35° С. Коли це сталося, додаємо кисляк. Ретельно перемішуємо, відтак переливаємо в щільно закритий посуд і залишаємо на 5-6 годин. На цьому етапі молоко повинно скваситися. Ознака такого молока – утворився згусток на поверхні. Вже сквашене молоко ставимо в прохолодне місце на добу, для дозрівання продукту. Через 24 години вже можна пити цей корисний напій.

КОРИСНІ НАПОЇ

У літку дуже важливо вчасно поповнювати «рідкі запаси організму». У спеку добре втамовує спрагу чорний або зелений чай без цукру, звичайна питна вода або газована мінералка. Можна пити натуральний квас, кисломолочні напої, а також несолодкі фреші, морси та компоти. Дієтологи радять звернути увагу й на різні коктейлі домашнього приготування. Напої на основі ягід, фруктів і овочів не лише відновлять водний баланс організму, але й нададуть охолоджуючий, лужний ефект. Крім того, вони наситять організм вітамінами. Адже з'їсти, наприклад, дуже багато зелені не можемо, але якщо пучок петрушки подрібнити в блендері з іншими складниками, вона не буде відчуватися.

**М'ЯТНО-МЕДОВИЙ
ЛИМОНАД**

Що потрібно. 1 апельсин, 1 ст. ложка меду, 5 листочків м'яти, кубики льоду.

Як готувати. Спочатку апельсинова основа: це може бути фреш або цитрусовий напій (звечора наріжте апельсин часточками, залийте 1 склянкою звичайної питної води та залиште до ранку). Додавши в основу мед, м'яту й лід, ретельно перемішайте все в блендері.

У чому користь. Домашній лимонад, на відміну від магазинного, буде натуральним і не містить цукру, але при цьому не менш смачний. Він наситить організм вітаміном С, прекрасно охолодить і втамує спрагу в спеку. А ось вода, настояна на овочах, фруктах або ягодах протягом цілої ночі, вийде дуже м'якою й лужною. Такий легкий напій буде засвоюватися набагато краще, ніж звичайна вода, не провокуючи набрякості в організмі.

**ФРЕШ З ФРУКТАМИ
З КРОПОМ
І ЛЬОНОМ**

Що потрібно. 200 мл води, 1 пучок зелені (кріп, петрушка або шпинат), 1 банан чи будь-який інший фрукт (можна взяти ягоду), 2-3 ст. л. насіння льону.

Як готувати. Всі складники ретельно збийте в блендері до однорідної маси.

У чому користь. Завдяки фруктам такий напій буде містити багато клітковини, а отже, очищати організм. Крім того, хороший очищувачий ефект нададуть насіння льону, а зелень збагатить необхідними вітамінами та мікроелементами. Цей смузі чудово згодиться для сніданку або як перекус. Але вживати його на вечерю не рекомендують – в ньому міститься досить велика кількість фруктози, що може не кращим чином позначитися на вашій фігурі. Можна також влаштувати на цьому напої розвантажувальні дні.

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ТРАВ

ЛІТО – ПОРА НЕ ЛИШЕ САДОВО-ГОРОДНІХ РОБІТ, А Й ЗАГОТІВЛІ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН. АЛЕ ЩОБ РОСЛИНИ ПРИНЕСЛИ ЩОНАЙБІЛЬШУ КОРИСТЬ, ПОТРІБНО ЗНАТИ, ЯК ЇХ ПРАВИЛЬНО ЗБИРАТИ. РОСЛИНА – ЦЕ ЖИВА СУБСТАНЦІЯ. І НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ВПЛИВАЄ НЕ ЛИШЕ СВОЇМ ХІМІЧНИМ СКЛАДОМ, А Й ЕНЕРГЕТИКОЮ. ТОМУ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ЗАГОТІВЛІ РОСЛИН.

Збираючи рослини, не можна зривати доценту всі з тих, що ростуть на галявині. Кожну десяту потрібно залишати для відтворення виду.

Слід користуватися гострим ножом чи серпом, щоб не виривати рослину з корінням (окрім випадків, коли заготовлюють корінці).

Прийшовши в ліс, поле, на луки, де ростуть цілющі рослини, роззирніться й подивіться, яка рослина вас привагує (звісно, потрібно бути впевненим, що вона не отруйна). Організм сам відчуває, які цілющі речовини йому наразі потрібні й де вони містяться.

Важливо не лише правильно зібрати рослину, а й правильно її заготовувати. Ось кілька порад, що ґрунтуються на досвіді світової народної медицини.

– Переважну більшість трав заготовлюють методом висушування. Це потрібно робити в приміщенні з гарною циркуляцією повітря, в затіненому місці, щоб на рослини не потрапляло пряме сонячне проміння.

– Висушені рослини перед вживанням слід ретельно подрібнювати до порошку. У такому стані вони добре віддають всі свої біологічно активні речовини під час приготування настоїв та відварів. Крім того, спорошковані рослини можна вживати в сухому вигляді по 0,5-1 ч. л. (замість відварів). А ще додавати як приправи до їжі (перших і других страв, салатів, посипати канічки).

– Під час приготування спиртових настоїв найкраще використовувати домашню горілку чи медичний спирт, розведені до 20% концентрації. Більша концентрація може руйнувати біологічно активні речовини.

– Цінними є настоянки, приготовлені з рослин, зібраних під час усіх циклів роз-

витку. Тобто спочатку ємність наповнюють бруньками чи бутонами рослини й заливають спиртом, через деякий час сюди додають її квіти, потім листя та стебла, а восени, коли біологічно активні речовини перейшли в коріння, його викопують, мють і теж кладуть до настоянки. У цьому разі настоянку не обов'язково проціджувати, це можна робити безпосередньо перед вживанням. Описаним способом заготовляють розторопшу та багато інших рослин.

Добре консервувати лікарські рослини медом, тоді також максимально зберігаються всі цілющі вітаміни та мікроелементи. Для цього рослину потрібно перемолоти на млинку чи дрібно порізати й перемішати з медом у пропорції 1:1. Цілковито зберігаються всі цінні речовини в разі консервування подрібнених лікарських, особливо прямих, рослин, сіллю в пропорції 1:1. У такому вигляді їх можна додавати до супів, борщів та інших страв.

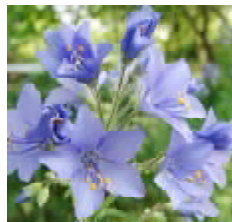
Готуючи фітонастої та відвари, не варто це робити на ніч. У більшості випадків достатньо 10-20 хв. (а інколи 1-2 хв.), щоб усі цілющі властивості рослини перейшли у воду. Під час багатогодинного настоювання утворюється занадто насичений концентрат. А підвищені дози біологічно активних речовин не завжди є корисними для організму.

Лікарські рослини добре вживати у свіжому вигляді. Приміром, під час їх цвітіння та буяння можна кожного дня з'їдати по кілька бруньок, квіточок, листочків, ягідок.

АДАПТОГЕНИ – ПОЛІКУЮТЬ ВІД ПЕЧАЛІ Й БЕЗСИЛЛЯ

У аптеці можна придбати ліки від депресії, розладів сну, поганого самопочуття на зміну погоди, але спробуйте скористатися народними ліками, тим більше, що природа для цих потреб створила чимало помічних рослин.

Синюха блакитна – дуже потужна заспокійлива рослина, у 200 разів переважає валеріану. Вона лікує безсоння, дитячий плач і навіть шизофренію. А ще зцілює від «життєвих розчарувань», депресій, нервових



зривів, нормалізує роботу щитоподібної залози в разі її підвищеної функції. 1 ст. л. кореня синюхи блакитної заливають окропом, настоюють 15-30 хв. Вживати по 1 ст. л. тричі на день. Синюху блакитну добре приймати у поєднанні з коренем валеріани та м'яти, взятих у рівних пропорціях (1 ст. л. суміші на 1 склянку окропу).

Лимонник китайський можна посадити на присадибній ділянці. Це рослина-адаптоген, яка допомагає людському організму пристосуватися до несприятливих для його існування умов (погодні катаклізми, стреси, перевантаження тощо). Вона здатна на 100% підвищити працездатність людини, поліпшує зір.



Настоянку готують із дрібно нарізаного свіжого листя, стебла та пагонів лимонника в пропорції 2 ст. л. сировини на 6 ст. л. горілки. Настояють 2 тижні, приймають по 30 крапель на день за 1-2 прийоми в першій половині дня (доза може бути меншою, підбирається індивідуально). Курс 20-25 днів.

Настоянку плодів лимонника готують у розрахунок 40 г ягід на 200 мл горілки, настоюють 14 днів у темному місці. Потім настоянку проціджують, змішують з рівною кількістю дистильованої води, приймають по 2,5 мл перед прийомом їжі двічі-тричі на день протягом 14 днів.

Ці настоянки також помічні за головокружінням, частого головного болю, депресивних синдромів. Із висушеного листя та кори лимонника китайського готують чай, вживання якого сприяє підвищенню імунітету: 10-15 г сировини залити 1 л окропу, настояти 3-4 хвилини. Також листя лимонника можна додавати у звичайний чай.

Родіола рожева, яку називають золотим коренем, – ще одна дивовижна рослина-адаптоген. Вона посилює енергетику людини, підвищує потенцію чоловіків і жінок. Крім того, дуже корисна для печінки. Листя та квіти родіоли рожевої можна додавати до салатів. А з коріння, яке заго-

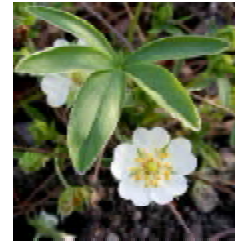


товляють восени, готують настоянки.

Ось рецепт дієвої настоянки для підвищення енергетики. Узяти по 100 г кореня родіоли рожевої, листя чи ягід лимонника китайського, кореня елеутерококу, кореня левзеї сафлоровидної, покласти в трилітрову банку, залити доверху горілкою, настоювати 2 тижні. Приймати по 5 ч. л., запиваючи водою, якщо потрібно підвищити енергетику – зранку й удень, з метою підвищення потенції – за 40 хв. до статевого акту.

ПРИРОДА МАЄ ЛІКИ ВІД РІЗНИХ ХВОРОБ

Перстач білий – незамінна рослина для людей, які мають проблеми зі щитоподібною залозою. Препарати з наземної частини рослини стимулюють центральну нервову систему, а корінь – вивільнює гормональний баланс, нормалізує функцію щитоподібної залози, його застосовують для профілактики та лікування захворювань печінки, шлунка, серцево-судинної системи, подагри, ревматизму, як протипухлинний засіб. Ця рослина сприяє поліпшенню структури волосся й нігтів.



Для приготування настою перстачу беруть 50 г сухого коріння (бажано подрібнити молотком), заливають 500 мл горілки, настоюють 4 тижні в темному місці, періодично збовтуючи, проціджують. Вживають за 30 хв. до їди по 20-30 крапель тричі на день, розвівши в невеликій кількості води (буває, що дозування підбирають індивідуально). Настій вживають у всіх перелічених вище випадках.

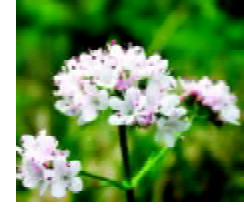
Для приготування настою 1,5 ст. л. суміші подрібненого кореня та трави рослини, взятих порівну, заливають 200 мл окропу, настоюють 1-2 години, проціджують. Вживають за 30 хвилин до їди по 1-3 ст. л. двічі-тричі на день для лікування щитоподібною залозою.

Для зниження підвищеного рівня артеріального тиску 2 ст. л. сухої подрібненої трави заливають 200 мл окропу, настоюють 1-2 години, проціджують. Приймають по 1/3 склянки за 30 хв. до їди 3-4 рази на день.

У разі лікування хронічних захворювань препарати пер-

стачу вживають курсами – 3-4 тижні з перервами 2 місяці.

Відома всім **валеріана** належить до дивовижних рослин. Особливо вона корисна жінкам, зокрема, сприяє у лікуванні такого поширеного захворювання, як мастопатія. Це ще популярний заспокійливий засіб, помічна вона й у разі серцевих проблем. Людям, які «відчувають» своє серце, можна порекомендувати покласти корінь валеріани в маленьку полотняну торбинку й тримати біля подушки,



Розхідник звичайний. Фітотерапевти вважають рослину помічною за 900 різних захворювань. Зокрема, її застосовують у разі захворювань органів травлення, органів дихання, нирок, сечового міхура, шкіри, вона поліпшує обмін речовин, травлення, є дієвим протибольовим засобом.

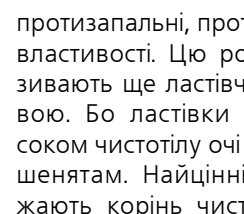
Для приготування настою взяти 1 ч. л. сухої подрібненої трави, залити 1 склянкою окропу, кип'ятити на слабкому вогні 1-2 хв., настояти 15-20 хв., процідити, пити по 1/4 склянки 3 рази на день.

Розхідник можна приймати у вигляді порошку по 1 пучці 3-4 рази на день. Слід пам'ятати, що він належить до отруйних рослин, тому не можна допускати передозування.

Чистотіл – надзвичайно шанована серед травників рослина, бо має виражені очисні, протизапальні, протипухлинні властивості. Цю рослину називають ще ластівчиною травою. Бо ластівки закапують соком чистотілу очі своїм пташенятам. Найціннішим вважають корінь чистотілу, але під час заготівлі збирають усю рослину: корінь, стебло, квіти. Чистотіл заготовляють різними способами: сушать, готують спиртову настоянку на основі соку. Гарною формою заготівлі чистотілу є чистотіло-медова суміш. Для її приготування чистотіл перемелюють і змішують з медом у пропорції: 1:1. Приймають по 1 ч. л. двічі-тричі на день. Тим, хто має папіломи, потрібно змащувати ці новоутворення свіжим соком чистотілу кілька разів на день. За тиждень вони зникнуть.

Розхідник звичайний. Фітотерапевти вважають рослину помічною за 900 різних захворювань. Зокрема, її застосовують у разі захворювань органів травлення, органів дихання, нирок, сечового міхура, шкіри, вона поліпшує обмін речовин, травлення, є дієвим протибольовим засобом.

Чистотіл – надзвичайно шанована серед травників рослина, бо має виражені очисні, протизапальні, протипухлинні властивості. Цю рослину називають ще ластівчиною травою. Бо ластівки закапують соком чистотілу очі своїм пташенятам. Найціннішим вважають корінь чистотілу, але під час заготівлі збирають усю рослину: корінь, стебло, квіти. Чистотіл заготовляють різними способами: сушать, готують спиртову настоянку на основі соку. Гарною формою заготівлі чистотілу є чистотіло-медова суміш. Для її приготування чистотіл перемелюють і змішують з медом у пропорції: 1:1. Приймають по 1 ч. л. двічі-тричі на день. Тим, хто має папіломи, потрібно змащувати ці новоутворення свіжим соком чистотілу кілька разів на день. За тиждень вони зникнуть.



Зокрема, її застосовують у разі захворювань органів травлення, органів дихання, нирок, сечового міхура, шкіри, вона поліпшує обмін речовин, травлення, є дієвим протибольовим засобом.

