

СТОП.

3

ГІПЕРБАРИЧНА ОКСИГЕНАЦІЯ ПОМІЧНА ЗА БАГАТЬОХ НЕДУГ



У загалі гіпербарична оксигенація давно відома у світі.

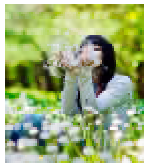
У нашому відділенні обслуговуємо хворих уже майже 30 років. За цей час лікувалися киснем десятки тисяч осіб з різними захворюваннями. Лікувальні сеанси нині проходять у сучасних барокамерах за допомогою природного середника – кисню.

СТОП.

4

ЯК ПОЛІПШИТИ САМОПОЧУТТЯ НАВЕСНІ

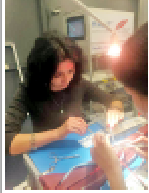
З цвітінням перших дерев (ліщина, береза, вільха) в поліклініках з'являються перші пацієнти, потім яких, як правило зростає, досягаючи піку в серпні-вересні (період пилювання бур'янів – лобода, полин, амброзія). Пізно восени більша частина хворих забувають про свої проблеми, а з настанням весни все починається знову, але з кожним роком недуга перебігає важче.



СТОП.

6

ОЛЕНА ЯКИМЧУК: «ГОЛЛАНДЦІ МАЙЖЕ ДО ЛІКАРІВ НЕ ХОДЯТЬ»



Медицина у Нідерландах дуже протокольна й потрібно виконувати все за правилами. За «творчість» можуть покарати та навіть позбавити ліцензії! Там усе продумано до найменших дрібниць. Цікаво, що в Європі пацієнтами судинного хірурга переважно є люди після 70-80 років, а в Україні – починаючи з 40.

СТОП.

9

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ ПРИ ЛІКУВАННІ ВАРФАРИНОМ?

Варфарин є засобом, який упродовж останніх десятиліть широко й успішно використовують у всьому світі для лікування та запобігання різноманітних тромбозів і тромбоемболій, незважаючи на появу сучасніших препаратів. Суттєвою перевагою варфарину є те, що при його застосуванні можна з використанням специфічних аналізів підібрати індивідуальну дозу препарату для конкретного пацієнта.



СТОП.

11

ВЕСНЯНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДИМИ ГІЛОЧКАМИ ТА КОРОЮ ДЕРЕВ

Оздоровлення корою, молодими гілочками дерев і кущів, відоме здавна. Протягом року кора зберігає всі свої корисні властивості, але найбільш цінною вона є, коли розпочинається сокорух та активізуються всі життєві сили рослини. Саме в цей час у садах господарі проріджують крони дерев, кущі.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№4 (156) 26 КВІТНЯ
2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ОЛЕКСАНДР ГОВДА: «ІНОДІ СЛУХ ЗНИЖУЄТЬСЯ ПОСТУПОВО ТА НЕПОМІТНО»



Олександр ГОВДА – завідувач сурдологічного кабінету.

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Олена ВРУБЛЕВСЬКА,
м. Гусятин:

«Я вже 18 років хворю на гіпертонію. Днями трапився гіпертонічний криз з ускладненням, тож доправили на швидкій до обласного центру. Хочу зазначити, що медичний персонал доволі привітний, у палатах чисто та охайно. Мій лікуючий лікар – Катерина Степанівна Романишин. Хочу висловити щирі слова вдячності за чуйне ставлення, доброту й людяність усьому медичному персоналу кардіологічного відділення. Зичу вам натхнення у вашій копіткій праці».

Гор СІНЬКЕВИЧ, с. Загірці
Лановецького району:

«Важка хвороба привела мене на лікарняне ліжко в університетську лікарню. На допомогу мені прийшли люди в білих халатах. Вони лікували не лише мій фізичний біль, але й душевний. Тендітні медсестри віддавали мені свої знання та вміння, підтримували посмішкою, добрим і мудрим словом. Щиро вдячний, дорогі мої рятівниці».

Дякую також старшій медсестрі, медсестрам кардіологічного відділення, молодшим медсестрам, які допомагали добротою й турботою. Особливо вдячний своєму лікуючому лікарю Анаталію Михайловичу Буртняку за професіоналізм і належну допомогу».

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

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

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

НА ЧАСІ

НА ЧАСІ

ДАТА

«ДОСТУПНІ ЛІКИ»: ЯК ОТРИМАТИ В АПТЕЦІ НЕОБХІДНІ ПІГУЛКИ

Лариса ЛУКАЩУК

З ПЕРШОГО КВІТНЯ В УКРАЇНІ СТАРТУВАЛА УРЯДОВА ПРОГРАМА «ДОСТУПНІ ЛІКИ». ПАЦІЄНТИ ЗМОЖУТЬ ОТРИМАТИ ЛІКИ ВІД СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ДІАБЕТУ II ТИПУ ТА БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ БЕЗКОШТОВНО АБО З НЕЗНАЧНОЮ ДОПЛАТОЮ.

В управлінні охорони здоров'я Тернопільської ОДА розповіли, що мета програми «Доступні ліки» — забезпечити кожного мешканця України необхідними лікарськими засобами, які покращать якість життя та будуть сприяти запобіганню виникнення ускладнень і передчасної смерті. Пріоритетність надали лікуванню тих хвороб, які найбільше впливають на показники смерті населення або суттєво знижують якість життя пацієнта та ефективно лікуються на амбулаторному рівні.

У нашій області майже 643 тисячі осіб, які мають серцево-судинні недуги, що становить 60 % краян, понад 35730 хворих на цукровий діабет II типу, які потребують прийому таблетованих цукрознижуючих препаратів та майже 4800 хворих на бронхіальну астму.

Як наголосила головний позаштатний спеціаліст-кардіолог департаменту охорони здоров'я ОДА, завідувача кардіологічним відділенням університетської лікарні Наталя Вівчар, подібні проекти довели свою ефективність у багатьох країнах. Там знають, як запобігти недузі, а не лікувати вже її наслідки та ускладнення, які надзвичайно грізні, — інфаркти, інсульт, ниркова недостатність, ураження зору, периферичної нервової системи. Людина з такою патологією, по суті, стає інвалідом. Тож лікування гіпертонічної хвороби є одним з пріоритетів охорони здоров'я у нашій країні. Його основна мета — підвищення доступності лікування недужих з гіпертонічною хворобою, особливо серед соціально незахищених верств населення, вчасне виявлення

пацієнтів з підвищеним артеріальним тиском, аби запобігти його наслідкам, які дають великий відсоток смертності та інвалідності, а також збільшення кількості хворих, які лікуються регулярно та ефективно.

— Втілення цього проекту — це робота великої команди фахівців і звісно, самого пацієнта, в якого має бути висока мотивація бути здоровим, передусім для себе, для родини, — каже Наталя Вівчар. — Зрозуміло, контроль артеріального тиску, вживання препаратів — це те, що повинно увійти в повсякденний режим життя. Аби уникнути цієї масової та підступної хвороби, варто вести здоровий спосіб життя, відмовитися від шкідливих звичок, дотримуватися дієти з мінімальним вживанням солі, дозувати фізичну активність та, за можливості, споживати органічну їжу. Необхідно слідкувати за своїм тиском і пам'ятати, що, незалежно від віку, тиск у людини може бути не більше 140 на 90.

За словами начальника управління охорони здоров'я ОДА Володимира Богайчука, для втілення цього проекту уряд виділив 500 мільйонів гривень, Тернопільщині дістанеться 13,6 мільйона гривень. Щоб отримати безкоштовні ліки, потрібно звернутися до сімейного лікаря та отримати правильно виписаний рецепт. Тоді завітати до аптеки з позначкою «Доступні ліки».

— Це цілий механізм, до якого залучено багато установ. В управління надходять заяви, кожен район підраховує суму, необхідну для забезпечення ліками своїх мешканців, — пояснює очільник галузі. — Інформацію підсумують і відтак кошти розподілять.

Варто зауважити: ще 27 березня 2017 року Міністерство охорони здоров'я України розпочало прийом заяв від виробників, імпортерів лікарських засобів за відповідною формою для формування Реєстру лікарських засобів, вартість яких підлягає відшкодуванню. А отже, лише після повного та остаточного сформування Реєстру лікарських засобів пацієнт зможе

отримати потрібні йому медикаменти за урядовою програмою. Вартість ліків цілком або частково оплачує держава. Аптеки на добровільних умовах укладають договір з місцевими органами влади та стають учасниками програми. Лікар має виписати пацієнту рецепт на лікарський засіб, який відповідає його стану. Для ефективного використання бюджетних коштів рецепт виписують не за комерційною назвою, а на основі міжнародної непатентованої назви (МНН) діючої речовини ліків. В аптеці пацієнт може вибрати — отримати найдешевший лікарський засіб безкоштовно або обрати іншу торгову марку, доплативши певну суму.

Зокрема, програма реімбурсації містить міжнародні непатентовані препарати: «Аміодарон», «Амлодилін», «Атенолол», «Верапаміл», «Гідрохлортіазид», «Спіронолактон», «Фуросемід», «Дігосин», «Еналаприл», «Ізосорбід дінітрат», «Карведілол», «Клопідогрель», «Метопролол», «Нітрогліцерин», «Симвастатин», «Бісопролол» (усі застосовуються для лікування серцево-судинних захворювань), «Беклометазон», «Будесонід», «Сальбутамол» (усі застосовуються для лікування бронхіальної астми), «Метформін» і «Глікозид» (обидва застосовуються для лікування цукрового діабету другого типу).

Ліки, ціна на які перевищує референтну ціну в п'яти сусідніх країнах, не підпадають під програму відшкодування. Уряд не буде обмежувати вільний ринок ліків. Якщо пацієнт бажає придбати випробувані ним ліки, не маючи рецепта від свого лікаря, то може це зробити у будь-якій аптеці. Проте в такому випадку аптека не матиме підстав, аби відпустити цей лікарський засіб безкоштовно чи зі знижкою. Для лікарських засобів, які підлягають відшкодуванню, МОЗ встановив максимальну роздрібну торговельну надбавку на продаж ліків на рівні 15%.

Міністерство охорони здоров'я порівняло ціни на такі ж МНН у п'яти сусідніх країнах України — Польщі, Словаччині, Угорщині, Чехії та Латвії. На основі медіани ціни

за добу дозу лікарського засобу в цих п'яти країнах уряд встановив граничну ціну на лікарський засіб, яку буде компенсувати держава.

У кожному аптечному закладі, що бере участь в урядовій програмі «Доступні ліки», обов'язково має бути наявний найдешевший генерик (найдевший препарат) і перелік цін відшкодування. Аптека надає місцевій владі фінансовий звіт і документальне підтвердження продажу лікарських засобів, які підлягають відшкодуванню, та отримує повернення коштів з місцевих бюджетів впродовж п'яти робочих днів після подачі звітності.

Перелік аптечних закладів, які взяли участь у проекті:

Тернопільська обласна комунальна міжлікарняна аптека №126, вул. Тролейбусна, 14, тел. 43-57-09, 43-62-84; вул. Купчинського, 14; Тернопільське обласне виробничо-торгове об'єднання, вул. Бродівська, 5, тел. 52-36-91, 25-37-23; вул. Клінічна, 1; «Сімейний лікар» вул. Пушкіна, 5, тел. 23-21-73; вул. Бойчуків, 5А, тел. 51-10-79; вул. Тарнавського, 4/97, тел. 51-20-87; вул. Манастирського, 48 А, тел. 51-40-10; вул. Кривоноса, 6Б, тел. 53-49-87; вул. 15 Квітня, 37А, тел. 26-04-39; вул. Мазепи, 5, тел. 43-25-73; вул. Куліша, 1, тел. 51-59-11; вул. Симоненка, 7, тел. 51-06-12;

Тернопільська обласна аптека №78, вул. Руська, 23, тел. 25-08-80; «Доброго дня», вул. Перля, 3, тел. 55-10-27; вул. Живова, 9а, тел. 43-42-45; вул. Київська, 9, тел. 26-50-79; вул. Руська, 40, тел. 52-73-39; «Перша соціальна аптека», вул. 15 Квітня, 4/75, тел. 40-58-09; Аптека «Рецептика», бульв. Шевченка, 16, тел. 52-32-51; вул. Київська, 9а, тел. 43-77-82.

РАДІСНОГО ТА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ!

Свій ювілейний день народження відсвяткувала черговий лікар-хірург-стоматолог відділення хірургічної стоматології, доцент кафедри хірургічної стоматології Наталя Степанівна Гутор.



Колектив відділення хірургічної стоматології поважає й шанує Вас як висококваліфікованого стоматолога-хірурга, за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх обов'язків.

Ваша працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями молодих лікарів.

З нагоди ювілею колеги бажають Вам, вельмишановна Наталіє Степанівна, міцного здоров'я, невичерпного натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишки, довгих років радісного та щасливого життя.

ВДЯЧНІСТЬ

ДОБРИЙ ДБАЙЛИВИ

**Андрій БОГАЧ,
с. Скорики
Підволочиського району**

До університетської лікарні потрапив з болем у ділянці серця та високим тиском. Лікарі сказали, що у мене передінфарктний стан. Хочу, на сторінках газети щиро подякувати людям у білих халатах, які стільки часу піклуються про моє здоров'я. Мій лікуючий лікар Наталя Мирославівна Вівчар — дуже толерантна, добра та дбайлива, за що їй низький уклін! Слова вдячності й усьому медичному персоналу кардіологічного відділення.

Нехай усе хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до вас сторицею, а кожна мить життя радує своєю неповторністю! І нехай клятва Гіппократа ніколи не стане для Вас обтяжливим обов'язком, а лише приємною місією!

ГІПЕРБАРИЧНА ОКСИГЕНАЦІЯ ПОМІЧНА ЗА БАГАТЬОХ НЕДУГ

Лариса ЛУКАЩУК

Нещодавно в Тернопільській університетській лікарні відбулася науково-практична конференція для молодших медичних спеціалістів і молодших медсестер, яку zorganizували фахівці відділення гіпербаричної оксигенації та ВАІТу. Як розповіла головна медична сестра лікарні Наталія Гасай, такі загальнолікарняні форуми відбуваються в медичному закладі щоквартально, згідно з тематичним плануванням. Їхня мета — підвищити кваліфікаційний рівень та професійну компетентність медичних сестер.

Тема конференції: «Використання гіпербаричної оксигенації в комплексному лікуванні хворих». Перед присутніми з доповідями виступили завідувач відділення гіпербаричної оксигенації Віктор Остапчук, лікар-токсиколог ВАІТу Андрій Горішний. Старша медсестра відділення гіпербаричної оксигенації Леся Мазур провела для своїх колег майстер-клас з демонстрацією відеоматеріалів щодо особливостей проведення лікувального баросеансу за розмаїтих патологій — анаеробної інфекції, сенсоневральної приглуховатості, цукрового діабету, діабетичної ступні та інших.

Детальніше про метод гіпербаричної оксигенації, більше відомий у народі, як «барокамера», попросили розповісти завідувача відділення Віктора Остапчука.

— Вікторе Павловичу, як давно в університетській лікарні практикують цю методику?

— Узагалі гіпербарична оксигенація давно відома у світі. У нашому відділенні обслуговуємо хворих уже майже 30 років. За цей час лікувалися киснем десятки тисяч осіб з різними захворюваннями. Лікувальні сеанси нині проходять у сучасних барокамерах за допомогою природного середника — кисню.

— Цікаво дізнатися про принцип дії цього апарату?

— Усім відомо, що життя

без кисню неможливе. І в природі є певна кількість кисню, яка необхідна для життєдіяльності організму. А от у барокамері створено такі концентрації O₂, яких у природі взагалі не існує. Кисень подають в апарат під високим тиском. Саме тому він за 40-60 хвилин наповнює організм людини, його тканини, кож-



Віктор ОСТАПЧУК, завідувач відділення гіпербаричної оксигенації, Наталія КОРІНЕЦЬ, молодша медсестра

ну клітину. Звісно, це позитивно впливає на процес одужання. Збільшуючи постачання кисню до клітини у кільканадцять разів, поліпшуються обмінні процеси, організм ніби самовідновлюється. За спостереженнями лікарів, значно поліпшуються показники крові, зростає імунний статус, зміцнюється судинна система.

— Які недуги піддаються лікуванню у барокамері?

— Спочатку з допомогою цього методу лікували пацієнтів з гострими отруєннями чадним газом. А згодом спектр абсолютних показів значно розширився. Важко навіть перерахувати всі недуги, за яких показана гіпербарична оксигенація. Скажімо, за серцевої патології вона ефективна у лікуванні пацієнтів з гострим коронарним синдромом, інфарктом міокарда, стенокардією, аритмією, серцевою недостатністю. Добре зарекомендував себе цей метод і в одужанні хворих з облітеруючими захворюваннями судин у перед- і післяопераційному періодах,

ранньому відновному лікуванні після хірургічного усунення тромбоемболії. Трофічні виразки, що виникли внаслідок порушення кровообігу, також піддаються кисневій терапії. У кого є проблеми зі шлунково-кишковим трактом, теж варто спробувати лікування у барокамері: виразкова хвороба шлунка та два-

надцятипалої кишки, постгеморагічний синдром після виразкової кровотечі, динамічна непрохідність, запальні захворювання тонкої та товстої кишки, гострий і хронічний гепатит, цироз, печінкова недостатність, усі форми гострого панкреатиту. А ще багато інших недуг нервової та ендокринної систем, гінекологічні захворювання, навіть повільно консолідує переломи, остеомієліти, остеопорози також долаються у барокамері. Ті, хто потерпає від ран, інфекцій шкіри та підшкірної клітковини, дерматитів, псоріазу, очних захворювань, раптової глухоти, сенсоневральної приглуховатості, пародонтозу, некротичного гінгівіту чи стоматиту, можуть спробувати цей метод. Важко повірити, але баротерапія чудово зарекомендувала себе навіть у відновлювальній та пластичній хірургії, особливо коли йдеться про реплантацію відчлених сегментів, пересадку клаптів на живильній ніжці, загоєння тканин після пластичних і косметичних операцій.

— Наскільки необхідною є нині ця методику?

— Якщо порівняти, скажімо, з минулими роками, то застосування гіпербаричної оксигенації в лікувальному процесі, як не прикро, дещо йде на спад. Не знаю, в чому тут річ, але у нинішній медицині медикаментозне лікування, як бачимо, прогресує, натомість альтернативні методи не є в пошані і в лікарів, і в пацієнтів. Щоб ця ефективна методика допомогла більшій кількості хворих, самі пропагуємо цей вид лікування — і серед медперсоналу, і між пацієнтами. Ходимо у відділення, розповідаємо про переваги гіпербаричної оксигенації, принцип її дії, ознайомлюємо пацієнтів. Також ведемо відбір хворих у стаціонарах університетської лікарні, читаємо лекції лікарям і медсестрам з інших відділень.

Як не дивно, але киснева терапія допомагає тим, на кого «пігулка» вже не діє. Та й ефект після лікування киснем тривалий, надійніший. І випадків можна навести чимало. Ось до прикладу хворі з важкими черепно-мозковими травмами після лікування у барокамері позбуваються хронічного головного болю, швидше стають на ноги й пацієнти після серцевих нападів та ішемічних інсультів. Киснева терапія дуже швидко виводить з алкогольних отруєнь, незамінна помічниця вона й при отруєннях різного походження та чадним газом — непритомний пацієнт у барокамері на очах оживає. Гарний ефект спостерігали у лікуванні недужих з нефрологічною патологією, тих, у кого стенокардія, кардіоневроз, вегето-судинна дистонія, ревматоїдний артрит, склеродермія. З полегшенням почувуються й хворі з бронхіальною астмою та іншими алергічними недугами, гематологічними проблемами, неврологічною патологією (неврастенія, неврози, розсіяний склероз та інше). Корисні сеанси гіпербаричної оксигенації

для вагітних, які часто потерпають від токсикозу, а також при гіпоксії плода.

— Чи діє барокамера на тих, хто просто хоче оздоровити свій організм, скажімо, побути весняної депресії, млявості, втоми.

— Трапляється й доволі часто, коли люди, почувши про барокамеру з різних джерел, Інтернету, приходять до нас поліпшити загальний стан організму. Так от після сеансів кисневої терапії вони розповідають, що «літають, немов на крилах» — поліпшується сон, фізична активність, працездатність, відчуваються легкість у всьому тілі. Можу навести вам багато випадків, коли пацієнти й не сподівалися на такий позитивний ефект баротерапії. Пригадую жінку, яка вирішила навести лад на дачі, назбирала купу старого мотлоху та запалила його у діжці, але щоб полу-



Леся МАЗУР, старша медсестра відділення

м'я краще розгорілося, вирішила влити трохи бензину. Як наслідок — обпекла шию, кінцівки та навіть вушну раковину. Прийшла до нас уже після лікування в опіковому центрі, аби відновити слух. Через кілька сеансів у барокамері вона й справді стала краще чути, але на диво й рубці, які залишилися після опіків, «розправилися», жінка вже вільно повертала голову в різні боки, зникла скутість у м'язах, її якість життя значно поліпшилася. До речі, за кордоном, де вмють стежити за своїм здоров'ям, метод гіпербаричної оксигенотерапії є надзвичайно популярним, щоправда, коштує це задоволення чимало.

ЦІКАВО

НА ЩО ПОГАНО ВПЛИВАЄ ВЕГАНСТВО

У безперервну суперечку між веганами та м'ясоїдами, вчені додали нову порцію приводу посперечатися. Цього разу бензину у вогонь підлили експерти у царині здорового харчування, які

провели великі дослідження та з'ясували, що діти матерів веганів навчаються гірше в школі й отримують нижчі оцінки, ніж діти матерів м'ясоїдів.

Вчені з'ясували, що це пов'язано з дефіцитом вітаміну

B₁₂ у дитячому раціоні, який є в молоці та яйцях. Ще на стадії внутрішньоутробного розвитку дитина не отримує життєво важливий вітамін B₁₂ і це негативно відбивається на його подальшому розвитку.

Норвезькі вчені провели серію експериментів і з'ясували: діти, в яких низький вміст цього вітаміну, набагато гірше можуть поводитися зі шкільними тестами, складанням пазлів, гірше розпізнають слова порівняно з дітьми, чий матері під час вагітності вжи-

вали в їжу м'ясо, молоко та яйця.

Дефіцит вітаміну B₁₂ порушує й уповільнює розвиток мозку у маленьких дітей. Основними складниками для раннього розвитку малюків є вітаміни B₁₂, D, залізо, цинк і кальцій, — такий висновок вчених.

ЯК ПОЛІПШИТИ САМОПОЧУТТЯ НАВЕСНІ

Лариса ЛУКАЩУК

ВЕСНА НА ДЕПРЕСІЇ КРАСНА, КАЖУТЬ В НАРОДІ. АЛЕ НЕ ЛИШЕ ДЕПРЕСИВНИЙ НАСТРІЙ ЗАВАЖАЄ НАМ СПОВНА НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЦІЄЮ ПОРОЮ РОКУ. НАВЕСНІ, КОЛИ НАСТАЄ ДОВГОЖДАННЕ ТЕПЛО, РОЗКВІТАЄ ПРИРОДА, ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ СВІТЛОВИЙ ДЕНЬ, ЛЮДИ ЧАСТО ЗАМІСТЬ ТОГО, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ БАДЬОРИМИ Й РАДІСНИМИ, ПОЧИНАЮТЬ ХВОРИТИ, У БАГАТЬОХ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ВІДЧУТТЯ ВТОМИ, НАГАДУЮТЬ ПРО СЕБЕ ДАВНІ ТА ПРИЗАБУТІ ХВОРОБИ.

ЯК ВІДНОВИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я, ПОЛІПШИТИ ЗАГАЛЬНЕ САМОПОЧУТТЯ, ПОВЕРНУТИ СИЛУ Й БАДЬОРИСТЬ, ЗАПИТУВАЛИ В ЛІКАРЯ-АЛЕРГОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЗОРЯНИ ЛУБ'ЯНСЬКОЇ.

– Чому навесні багато людей скаржаться на погане самопочуття, загальну втому, слабкість?

– Зима виснажує людський організм, спричиняє дисбаланс усіх видів обміну речовин. Під дією низьких температур організм змушений витрачати більше сил на підтримання процесів життєдіяльності. До того ж не на користь, ясна річ, були взимку застудні та вірусні захворювання. А ще можна взяти до уваги часті переїзди через велику кількість зимових свят з традиційними багатими застіллями, а також нестачу тепла та сонячного світла. Мало рухалися, через морози та ожеледь, і мало часу проводили на свіжому повітрі. Як відомо, до завершення зими в організмі вичерпується запас вітамінів і мінералів, адже їжа в цей період збіднена на ягоди, фрукти, овочі, які є головними постачальниками біологічно активних речовин. Усе це призводить до погіршення обміну речовин, крово- та лімфообігу, нагромадження слизу, шлаків, виникнення

застійних явищ, запальних процесів, авітамінозу. Саме тому навесні відбувається загострення всіх хронічних хвороб – органів травлення, дихання, серцево-судинної та сечостатевої систем, опорно-рухового апарату тощо.

– Які хвороби найчастіше загострюються у весняний період?

– Майже всі. У кожного це свої хвороби, адже передусім страждають найслабші місця організму. Часто нежить, гайморит, тонзиліт, ангіна, трахеїт, бронхіт, пневмонія не минають безслідно. У носових пазухах, горлі, трахеях і бронхах залишаються залишкові явища у вигляді слизу, порушення мікрофлори цих органів, хронічного запального процесу. Дуже важливо їх позбутися, щоб звільнити організм від хронічних вогнищ інфекції, не перетворювати органи дихання на слабкі місця організму. Адже через них відбувається насичення організму киснем – речовиною, потрібною для забезпечення процесів життєдіяльності, без нього не можуть ефективно працювати клітини нашого організму.

– Порадьте, як відновити гарне самопочуття, поліпшити здоров'я?

– Одним з основних способів підвищення неспецифічного захисту організму є загартовування – повітряні ванни, місцеві та загальні водні процедури, контрастний душ тощо. Варто зауважити, що під час загартовування слід керуватися принципом індивідуального підходу до вибору процедури, який передбачатиме врахування особливостей стану здоров'я і розвитку, реакції на холод, умов життя.

Поряд із загальними повітряними ваннами, умиванням обличчя прохолодною водою добре зарекомендував себе у хворобливих осіб поблажливий варіант контрастного методу загартовування, за якого спочатку обливають ноги теплою водою, потім одразу – прохолодною, відтак – знову теплою. Водночас можна рекомендувати полоскання ротової порожнини та горла водою кімнатної

температури. Загартовувальні процедури доцільно поєднувати з гімнастикою, масажем.

До комплексу цілорічного оздоровлення належить застосування фізіотерапевтичних засобів профілактики: загальне ультрафіолетове опромінення або опромінення лише обличчя та комірцевої зони, інгаляції настоєм трав, тубусне кварцування носоглотки. Частіше використовують трави, які мають антисептичну й протизапальну дію: евкалипт, ромашку, звіробій, подорожник. Фізіотерапевтичні процедури доці-

тний ефект, олія пророщеного зерна пшениці поліпшує кровотворення, підтримує ендокринний баланс, має антиоксидантні властивості. В аптеці можна придбати концентрований жир хрящових риб, який запобігає тромбоутворенню, відкладенню холестеринних бляшок, зміцнює стінки судин, поліпшує мозкову діяльність.

– Навесні часто дає про себе знати ще одна проблема – поліноз, тобто алергійні реакції на цвітіння дерев і трав?



льно проводити двічі на рік 2-3-тижневими курсами у вересні-жовтні та лютому-березні. Крім того, можна вживати стимулюючі та загальнозміцнюючі засоби з комплексом вітамінів і мікроелементів. Щоправда, призначати стимулюючі й загальнозміцнюючі засоби лікар повинен індивідуально, з урахуванням стану нервової системи, можливих алергічних реакцій. Зважаючи на те, що у переважній більшості людей, які часто хворіють, вже у дитячому віці формуються хронічні вогнища інфекції, потрібно проводити санацію носоглотки, лікування захворювань мигдаликів, зубів (карієс), гнійних синуситів. Відновивши носове дихання, можна посприяти підвищенню загальної реактивності організму.

Добре вживати олії, які містять ненасичені жирні кислоти. Приміром, олія льону має імуномодулювальні властивості, сприяє розрідженню крові, нормалізації артеріального тиску, рівня холестерину, олія гарбуза нормалізує роботу серця, запобігає виникненню пухлин, має виражений протизапальний, протибольовий та антиоксидан-

– Згідно з медичною статистикою від цього захворювання страждає майже 10% дітей та до 30% дорослих. Більшість людей відчувають настання цієї чудової пори за зміною температури повітря та радісним випромінюванням весняного сонця. Але от алергії впрямо розумінні відчувають її носом. З цвітінням перших дерев (ліщина, береза, вільха) в поліклініках з'являються перші пацієнти, потім яких, як правило зростає, досягаючи піку в серпні-вересні (період пилкування бур'янів – лобода, полин, амброзія). Пізно восени більша частина хворих забувають про свої проблеми, а з настанням весни все починається знову, але з кожним роком недуга перебігає важче.

Зазвичай полінози мають дуже неприємний перебіг: сльозоточивість, нежить, свербіж, набряк слизових оболонок, нервозність.

Від проявів алергії можна позбутися, однак механізм виникнення залишається в організмі пожиттєво. Наразі існують методи, завдяки яким алергію можна взяти під контроль. Сучасні препарати доз-

воляють алергікам у період загострення почувати себе здоровими, прожити період цвітіння, радіючи навколишній красі.

– До профілактично-оздоровлювальних заходів, входять ті, що спрямовані не лише на відновлення функцій того чи того органа, а й на звільнення його від продуктів обміну?

– Саме так. Приміром, нині науковці дійшли думки: зайвий холестерин з'являється в організмі людини передусім тому, що печінка не може впоратися з його переробкою й виведенням. Тож, аби боротися з холестериновими бляшками, потрібно очистити не лише судини, а й печінку. Явища дисбактеріозу, від яких страждає організм, виникають лише в зашлакованому кишківнику, тому, щоб усунути метеоризм, кишкові кольки, поліпшити процес травлення й засвоєння корисних речовин, потрібно позбутися калового каміоння, продуктів гниття, хвороботворних бактерій.

І ще хочу зауважити. Рівень алергізації населення зростає не лише в Україні, а й у всьому світі. Вчені та медики пояснюють це тим, що дуже часто причиною алергій, так само як і багатьох інших захворювань (серцево-судинних, дихальних, шлункових, сечостатевих, нервових негараздів тощо), є паразитарні ураження. На жаль, це стосується переважної більшості і дітей, і дорослих. Навесні паразити також активізуються, посилено розмножуються й ще більше токсикують людський організм. Тому в цей період бажано провести протигельмінтні заходи.

Аби правильно обрати програму очищення вашого організму, краще звернутися до лікаря, який дасть рекомендації стосовно вашого стану, враховуючи супутні захворювання, самопочуття.

Не шкодуйте часу й зусиль на відновлення власного здоров'я, адже це основа для повноцінного життя. Доброго самопочуття вам і весняного настрою!

ВІДАЄТЕ?

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД КЛІЩІВ?

ВЕСНА – СЕЗОН ПІКНІКІВ І ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ, ТОЖ, АБИ ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД ЦИХ ПАРАЗИТІВ, НЕОБХІДНО ПАМ'ЯТАТИ ДЕЯКІ ПРАВИЛА.

Одягати речі з довгими рукавами, манжетами, що щільно прилягають до руки, комірцями, віддавати перевагу штаням перед шортами. Штани краще заправляти у

чоботи. На голову не забути одягнути кепку чи косинку, адже ділянки голови, покриті волоссям, – улюблене місце кліщів.

Користуватися спеціальними відлякуючими для кліщів та інших комах засобами, які можна знайти в

аптеці у вигляді спрею, мазі тощо.

Триматися подалі від кущів та високої трави, адже саме там можна зустріти найбільшу кількість кліщів. Вони не живуть там, де високо.

Повернувшись додому після походу чи пікніку, вар-

то ретельно оглянути себе та своїх рідних. Підвищену увагу слід приділити волосистій частині голови та природним складкам шкіри (зона під пахвами, під колінами, сідниці), адже саме там частіше люблять присмоктуватися кліщі.

ОЛЕКСАНДР ГОВДА: «ІНОДІ СЛУХ ЗНИЖУЄТЬСЯ ПОСТУПОВО ТА НЕПОМІТНО»

Мар'яна СУСІДКО

— Хворих удвічі зросло, — розповідає завідувач сурдологічного кабінету Олександр Говда. — Це свідчить про те, що люди турбуються про власне здоров'я. У нашій сфері інколи кілька днів можуть відігравати величезну роль. Бо слух можна ще врятувати на ранніх стадіях недуги, а коли зволікати, то наслідки переважно невтішні.

Олександр Васильович працює завідувачем сурдологічного кабінету з 1998 року, тож знає усі тонкощі своєї професії. До слова, сурдологія відносно молодий напрямок у медицині, тому не в кожному лікувальному закладі є кабінет сурдолога. Лікар-сурдолог займається діагностикою та лікуванням захворювань середнього та внутрішнього вуха, вроджених дефектів, будь-яких порушень слуху, встановлює причину, розробляє схему терапії.

— Статистика твердить, що майже 10 відсотків населення мають проблеми зі слухом, з них — 10% потребують корекції за допомогою слухових апаратів. Цілоком втрачають слух лише 1-2%, — зазначає Олександр Говда. — Часто-густо трапляється: пацієнти усвідомлюють, що погано чують аж на 7-8 рік від початку захворювання. На жаль, через такий великий проміжок часу, переважній більшості пацієнтів допомогти вже досить важко та проблематично.

— **Олександр Васильовичу, а від чого можуть виникнути проблеми зі слухом?**

— Втрата слуху не завжди є ознакою старості. Це може бути

й наслідком перенесених захворювань, зокрема грипу, а ще — травм, гіпертонії, патології хребта, порушення мозкового кровообігу, лікування токсичними препаратами або впливу дуже гучних звуків (робота в умовах шуму та вібрації). Підступність полягає в тому, що іноді слух знижується поступово та непомітно. Людина не одразу розуміє, що з нею відбувається: зникає розбірливість мовлення інших людей, дедалі складніше стає спілкуватися по телефону, дивитися телевизор. При цьому багато хто навіть не звертає на це уваги, не замислюється, що це ознаки втрати слуху, дратується, коли на це починають вказувати ті хто поруч. Унаслідок порушення слуху в людини часто розвиваються хронічна втома або депресія. Людина ж чує не вухом, а саме мозком! Найменше зниження потоку звукової інформації призводить до того, що мозок поступово припиняє розрізняти звуки.

— **Дуже часто на вулиці можна побачити молодих людей, які слухають музику через навушники. Наскільки це безпечно та чи не може через це погіршитися слух?**

— У такий спосіб можна дуже нашкодити собі. Канадські вчені навіть проводили спеціальне дослідження з цього приводу. Вухо має здатність «втомлюватися» від звукового навантаження й тоді здається, що музика у навушниках почала линутити тихіше. Це вухо «сигналізує», що варто зупинитися й відпочити, натомість молоді люди лише підкручують звук. У кінцевому підсумку це призводить до проблем зі слухом, яких можна було б уникнути. Хочу зазначити, що слухати музику через навушники слід не більше години на добу, але частіше цією порадою нехтують.

— **Які цікаві випадки траплялися у вашій практиці?**

— Якось за допомогою звернулася пацієнтка, яка після перельоту в Україну почала погано чути. Скаржилася, що їй «заклало» вухо. Гадала, що минеться, але коли так тривало упродовж трьох днів, вирішила більше не зволікати з візитом до лікаря. Я її обстежив, з'ясувалося, що у неї порушення функції слухової труби. Після процедур у пані слух цілоком відновився.

Пригадую, до нас на новорічні свята привезли дівчину, поруч з якою вибухнула петарда. Як наслідок — розрив барабанної перетинки. Лікарі університетської лікарні провели хірургічне втручання й слух повернувся. Хоча не завжди так трапляється. Здебільшого після таких сильних звукових навантажень настає повна глухота. Допомогти такій людині часом неможливо.

Не можу не розповісти про 8-річного хлопчика. Батьки скаржилися, що дитина раптово втратила слух, вони тоді в мережі Інтернет купили йому слухові апарати за майже чотири тисячі доларів США. Обстеживши хлопчика, виявив, що причиною втрати слуху стали сірчані пробки. Після того, як їх почистили, до дитини повернувся слух, та апарати більше не стали потрібними.

— **Що найбільше любите у своїй роботі?**

— Бачити радісне обличчя людини, якій вдалося повернути слух. Такої миті відчу-

ваєш, що не дарма обрав лікарську професію.

— **Як зрозуміти, що слух погіршився?**

— Звичайно, найпершою ознакою є те, що людина погано чує або знижується розбірливість мови. Та часом вона не звертає уваги на незначні погіршення цієї функції. Ознаками втрати слуху є шум у вухах та відчуття закладеності вуха. Якщо вас турбують ці чинники, необхідно негайно звернутися до лікаря та пройти обстеження.

Існує безліч методів лікування погіршення слуху. Їх визначають залежно від причин виникнення проблем. Деколи слухові властивості відновлюють хірургічним втручанням. Та коли вилікувати вже неможливо, тоді єдиний порятунок — слухове протезування, тобто застосування слухових апаратів.

— **Що потрібно робити, щоб уникнути зниження слуху?**

— Аби слух ніколи не погіршувався, потрібно дотримуватися загальних правил: уникати надлишкових і довготривалих звукових навантажень, лікувати супутні захворювання (діабет, гіпертонію, остеохондроз, інші), займатися профілактикою грипу та вірусних захворювань, особливо майбутнім матерям під час вагітності. Крім того, треба приймати загальнозміцнювальні препарати, продукти, багаті на вміст вітамінів, не можна перевтомлюватися. За найперших ознак порушення слуху звертатися до отоларинголога.

ЦІКАВО

Історія слухових апаратів
Першими слуховими апаратами були слухові труби, ство-

рені з найрізноманітніших матеріалів. Їх вставляли у вухо вузьким кінцем, і відомі вони вже декілька тисяч років. 1878 року Вернер фон Сіменс сконструював перший електричний слуховий апарат «Phonophor», який працював за принципом телефону. На початку ХХ ст. такі пристрої почали виготовляти серійно, та через викривлення звуку та слабку дію популярними вони не були. Апарати на електронних лампах працювали відчутно краще, але були досить великими. Перший з них потрібно було носити у величкій валізі. З часом розміри зменшили. Справді маленькі апарати почали виготовляти в 1950-х, після винайдення транзистора. Перший же цифровий пристрій для поліпшення слуху створили 1995 року.

ЗАМІСТЬ PS:

30 квітня Олександр Васильович Говда святкуватиме свій ювілей. Колеги щиро вітають його зі святом і бажають:

*У вас минає славна дата,
Прожито стільки щедрих
днів,*

*Отож дозвольте
привітати*

*І побажати сотню літ!
Хай кожен день дарує
радість,*

*Хай сонце світить Вам
завжди,*

*Роки ніколи хай не
старять*

*І не приносять в дім
бід!*

*Хай світить Вам щаслива
доля,*

*Хай обминає Вас журба,
Бажаєм вам
на видноколі*

*Блаженства, миру
і добра!*

РАКУРС

ДОСЛІДЖЕННЯ



(Зліва направо): Людмила ЛЯШУК, сестра-господиня нейрохірургічного відділення, Ольга САВІЦЬКА, молодша палатна медсестра нейрохірургічного відділення
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

НЮХ Є ХОРОШИМ ПОКАЗНИКОМ ТОГО, ЯК ПРАЦЮЄ НАШ МОЗОК

Проведене дослідження показало, що існує прямий взаємозв'язок між втратою нюху та хворобою Альцгеймера — найпоширенішою формою деменції. Однак тепер дослідники зі Стокгольмського університету дійшли дуже цікавих висновків. Як з'ясувалося, погіршення нюху є ознакою швидкої смерті навіть для тих людей середнього та старшого віку, в яких не було раніше діагностовано нейродегенеративні захворювання.

Учені протягом десяти років проводили спостереження за 1774 шведами, вік яких становив від 40 до 90 років. На самому початку дослідження добровольці пройшли тести, в рамках яких їм потрібно

було ідентифікувати 13 різних запахів. Як з'ясувалося, ймовірність смерті була тісно пов'язана з умінням правильно розрізняти запахи. Кожна неправильна відповідь збільшувала шанси учасника експерименту померти в період дослідження на 8%.

Самі автори роботи не квапляться робити далекосяжні висновки. Вони лише заявляють, що нюх є хорошим показником того, як працює наш мозок. Іншими словами, втрата здатності розрізняти запахи може сигналізувати про смертельно небезпечні проблеми, про яких людина раніше й не здогадувалася. Шведські вчені сподіваються, що подальші експерименти

допоможуть встановити конкретні біологічні процеси, які пояснюють цю особливість.

Те, як людина сприймає запахи, не можна виміряти безпосередньо. Для відповіді на такі питання дослідники застосовують непрямі методи. Вони визначають оцінку інтенсивності нюху, аналізують поріг сприйняття та порівнюють сприйняття людиною різних запахів. Відомо також, що поріг сприйняття та чутливість тісно взаємопов'язані. Варто зазначити, що раніше подібне дослідження провели в США. Аналіз понад 3 тисяч американців показав, що втрата здатності розрізняти запахи може бути свідченням швидкої смерті літньої людини.

ВРАЖЕННЯ

РАКУРС

ОЛЕНА ЯКИМЧУК: «ГОЛЛАНДЦІ МАЙЖЕ ДО ЛІКАРІВ НЕ ХОДЯТЬ»

Мар'яна СУСІДКО

«ТЕ, ЩО У ГОЛЛАНДСЬКІЙ МЕДИЦИНІ Є ЗВИЧНИМ ЯВИЩЕМ І СУДИННІ ХІРУРГИ ЩОДНЯ ВИКОРИСТОВУЮТЬ У СВОЇЙ ПРАКТИЦІ, ПОТРІБНО ЗАПОЗИЧИТИ Й ВПРОВАДИТИ У НАС, – РОЗПОВІДАЄ СУДИННИЙ ХІРУРГ ОЛЕНА ЯКИМЧУК. – СКАЗАТИ, ЩО МИ ВІД НИХ ВІДСТАЄМО, НЕ СКАЗАТИ НІЧОГО. МЕНІ, ЯК ЛІКАРЮ, ЦЕ ОСОБЛИВО ГІРКО».

У березні Олена Якимчук побувала на європейському судинному конгресі у місті Маастрихт (Нідерланди). У цьому заході взяли участь майже 2000 фахівців з різних куточків світу. Форум здебільшого складався з численних майстер-класів, семінарів і сеансів індивідуальної підготовки.

– Були зорганізовані високотехнологічні тривимірні ав-

точності дрібних рухів інструментом, почерговості швів, іншому. Здебільшого для лікування захворювань судин за кордоном застосовують ендovasкулярну хірургію. Такі операції не передбачають грубого втручання в організм (великих розрізів, важкого наркозу), тривають 30-40 хвилин і не мають критичних наслідків для здоров'я порівняно з відкритим хірургічним втручанням, яке може супроводжуватися ймовірними багатьма ускладненнями. При ендovasкулярних втручаннях немає жодних розрізів, шрамів, болю, післяопераційних кровотеч, ускладнень, тримісячної реабілітації.

Цікаво, що в Європі пацієнтами судинного хірурга переважно є люди після 70-80 років, а в Україні – починаючи з 40.

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР УСЬОМУ ГОЛОВА

За словами Олени Якимчук, у Нідерландах велику роль відіграють сімейні лікарі. Вони лікують чи не від усіх хвороб: це і окулісти, і лори, і дерматологи, і урологи, і гінекологи, і навіть хірурги.

До того ж тут ще й існують поліклініки окремо з фахівцями, функції яких виконує сімейний лікар. На моє запитання, а навіщо тоді ці спеціалісти, мені відповіли, мені сімейний лікар лікує лише легкі випадки якогось захворювання, а якщо він раптом не компетентний, то виписує скерування до фахівця. Таким чином економляться кошти для оплати дорогих послуг вузькопрофільних спеціалістів.

Самі голландці лікарів майже не відвідують. Дехто під час хвороби й надалі ходить на роботу.

Чому ж, запитаете ви, голландці не ходять до лікарів? Та просто сімейний лікар від будь-якої хвороби випише парацетамол (який в будь-якому супермаркеті можна купити без рецепта) та прогулянки. Голландці тут так лікуються. Тож навіщо ходити до лікаря, коли рецепт знають усі: парацетамол і прогулянки!

Медицина в Нідерландах – платна, оплачується страховкою. Мати страховку повинен кожен, вартість її становить від майже 100 євро на місяць.

МІСТО КВІТІВ І КАЗКОВИХ БУДИНКІВ

– Коли вперше опиняєшся в Маастрихті, складається враження, що потрапляєш у країну гномів, де ось-ось з-за рогу будинку з'явиться Білосніжка з кошиком, – усміхається Олена Якимчук. – Багатоповерховок там майже немає. Здебільшого дво-чотириповерхові будинки. Вся архітектура дуже однакова у пастельних і коричневих тонах. І щонайбільше цікаво, в усіх будинках – великі вікна, а на підвіконнях різноманітний декор: чи то вазони, чи то фігурки риб, чи то зебр. Здається, голландці надають величезного значення тому, як виглядає вікно. Загалом при вході до будинку є невеличкі подвір'ячка з мангалами, лавками й квітковими клумбами. Нідерланди – країна квітів, там їх повсюди неймовірно багато! У місті ідеальна чистота! А ще мене дуже вразили підземні дворівневі паркування.

Якось мені навіть вдалося побувати на тамтешньому ринку. Там усе набагато цивілізованіше, ніж у нас, кожен продавець має окрему ятку. Тут знайдете велику кількість риби, м'яса, розмаїття сортів сиру. Про овочі й фрукти взагалі мовчу. В одного фермера я нарахувала майже 20 різновидів перцю. При вас одразу можуть приготувати страву з риби та м'яса, звичайнісінько просто неба.

Погода у Нідерландах доволі похмура й мінлива, весь час потрібно мати при собі парасольку, мимоволі ловиш

працюють чи живуть кілька років в інших країнах. Згодом у більшості випадків повертаються додому.

2. На кожні 2000 мешканців Нідерландів припадає одна книгарня.

3. Голландці – найвищі серед європейців. Середній зріст чоловіка складає 184 см, а жінки – 170 см. Вчені вважають, що причина такого високого зросту закладена в ДНК, здоровому харчуванні та фінансовому благополуччю.

4. У Нідерландах припадає найбільше теплиць на душу населення.

5. Одна з найулюбленіших страв голландців – солоний оселедець. Її навіть продають у спеціальних кіосках, як хот-доги в США. Отож, якщо у вас є непереможна любов до цієї страви, можливо і у ваших жилах тече голландська кров.

6. Голландські випускники після закінчення навчального закладу вішають біля будинку національний прапор і свій шкільний наплічник.

7. 30 відсотків голландських дітей народжуються вдома. Але не дивуйтеся, якщо через кілька годин після народження до вас зайдуть сусіди, аби поцікавитися станом мами та подивитися на малюка.

8. Голландці славляться чудовим здоров'ям. Чи не всі одягаються дуже легко навіть узимку, в три градуси шапок не носить ніхто, навіть маленькі діти.

9. Голландці живуть за розкладом. Навіть близькі родичі планують зустрічі заздалегідь – за кілька тижнів, а часом і місяців. Якщо ви опинилися



Олена ЯКИМЧУК бере участь у майстер-класі

томатизовані робочі місця (АРМ) для тренування на манекенах-симуляторах, тожних з людським тілом, – розповідає лікар. – Я брала участь у майстер-класі з формування штучного співуства вени та артерії. Все це відбувалося на робочому симуляторі, що максимально нагадував тканини людини (судини скорочувалися, ними текла рідина тощо). Словом, у голландських медиків є величезна кількість можливостей для тренування. Там медицина дуже протокольна й потрібно виконувати все за правилами. За «творчість» можуть покарати та навіть позбавити ліцензії! У навчаннях теж приділяють увагу найменшим дрібницям – правильному положенню рук хірурга,



Місто Маастрихт

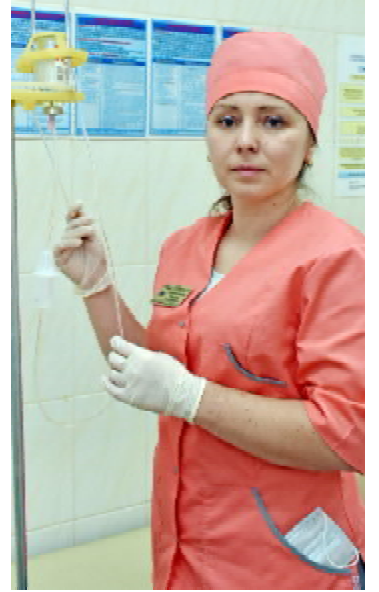
себе на гадці, що сумуєш за українським сонцем. Узагалі завше цікаво побувати в іншій країні, запозичити досвід, однак жити хочу тут, у рідному Тернополі.

10 ЦІКАВИХ ФАКТІВ ПРО ГОЛЛАНДЦІВ

1. Голландці – одна з найподорожуючих націй у світі. У віці 20-40 років вони часто

поблизу та вирішили на півгодини «заскочити» до голландської подружки, то вам це хтозна чи вдасться, адже треба мати на увазі, що її день вже був розпланований задовго до цього.

10. Усі домашні тварини в Нідерландах носять спеціальні електронні маячки, щоб, якщо загубляться, їх можна було легко знайти.



Оксана КАЛИНОВИЧ, перев'язувальна медсестра офтальмологічного відділення
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ГІГІЄНА

ПРАВИЛО П'ЯТИ СЕКУНД

Професор Астонського університету в Бірмінгемі (Великобританія) Ентоні Хілтон довів правдивість так званого правила п'яти секунд.



Згідно з «правилом» продукти, що впали на землю або підлогу, можна безпечно їсти, якщо вони були підняті протягом п'яти секунд. Це нібито пов'язано з тим, що будь-які мікроби, які зможуть перейти на їжу, яка впала, за цей час, будуть у такій малій кількості, що їх легко зруйнує шлункова кислота.

«Очевидно, що не можна вживати в їжу продукт, на якому видно шар бруду. Але з наукової точки зору, якщо видимих ознак забруднення немає, то шанс потрапляння на їжу шкідливих бактерій за кілька секунд дуже малий», – пояснив Хілтон.

При цьому він все ж зауважує, що ризик при вживанні їжі із землі є: «Це не означає, що мікроби ніяк не можуть переміститися з підлоги на їжу, яка впала».

Хілтон також провів опитування серед двох тисяч людей, 79 відсотків з яких зазначили, що не бояться їсти продукти, які впали, і хоча б раз робили це.

ЗАХОПЛЕННЯ

БУКЕТИ, ЯКІ МОЖНА... З'ЇСТИ

Мар'яна СУСІДКО

ГРЕЙПФРУТ, МАНДАРИНИ, ЯБЛУКА, АПЕЛЬСИНИ...НІ-НІ ЦЕ НЕ СКЛАДОВІ ФРУКТОВОГО САЛАТУ! ЦЕ КОМПОНЕНТИ СМАЧНИХ БУКЕТІВ, ЯКІ ВИГОТОВЛЯЄ МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ СВІТЛАНА ГРЕКУЛ.

— Фруктовий букет — це нова альтернатива звичайним квітам і банальній пацці цукерок, — переконана медсестра. — Такий подарунок оригінальний, а головне — індивідуальний. Адже фруктови та овочеві букетики можна складати з розрахунку вподобань людини, яку вітатимете. Крім того, вони тішитимуть не один день, бо ж стоять досить довго. Принаймні набагато довше, ніж живі квіти.

Складати смачні букети пані Світлана навчилася самотужки. Пробувала, експеримен-



тувала, шукала найкращі варіанти поєднання складників. — Компоненти обираю дуже прискіпливо, — розповідає Світлана. — Вибирати можу довго, підшукуючи фрукт чи овоч ідеальної форми й забарвлення. Загалом

на створення одного букета витрачаю одну-дві години. Складаю міцно, на совість, щоб композиція не розпалася. Один букет у середньому важить півтора-три кілограми. Хочеться, щоб кожен з моїх витворів відповідав індивідуальним смакам того, хто його отримає, а також пасував до ситуації. Букетом з фруктів і овочів можна здивувати. Вони не зів'януть, як композиція зі квітів, а його можна з'їсти. Такий подарунок приносить більше користі, бо має вітаміни.

Достеменно не відомо, хто першим запрогнув замінити бутони квітів апельсинами чи в'язанками моркви. Одні кажуть, що ідея їстівних букетів прийшла з США, інші — що з Росії. — Уперше букет з овочів та



фруктів я побачила в Інтернеті, — згадує пані Світлана. — Подивилася кілька майстер-класів і вирішила спробувати собі. Мені допомагав син. Бо самотужки скласти їстівний букет — справа не з легких. У роботі я використовую шпажки, щоб закріпити плоди, та красивий подарунковий папір, який застосовують для виготовлення квітко-

вих композицій. А ще — різноманітні стрічки, блискітки, стрази, бантики тощо. Тут фантазія безмежна. Можна додавати до овочів та фруктів й живі квіти — від троянд до ромашок. Головне, коли в натюрморті використовую надрізані плоди, то загортаю їх у харчову плівку. Це не лише продовжить їхній термін придатності, але й вбереже від забруднення при транспортуванні.

Перший букет подарувала подрузі на день народження. Вона та гості були в захопленні. Другий — син відніс на Св. Валентина дівчині. Казав, що в неї було багато неперевершених емоцій. Такого їй ще ніхто не дарував. Коли ж дізналася, що це я сама зробила, зателефонувала та дякувала. Вже знаю який букет зроблю для батька, але не буду розповідати наперед, нехай буде таємницею, бо не вийде сюрпризу.

ЦІКАВИНКИ

ЇЗДА НА ВЕЛОСИПЕДІ МАЄ ЛІКУВАЛЬНУ СИЛУ

Учені довели, що їзда на велосипеді вдвічі зменшує ризик раку та серцево-судинних захворювань.

Британські вчені провели дослідження тривалістю в п'ять років, в якому взяли участь 250 тисяч добровольців.

Учасники дослідження проїжджали щотижня в середньому 48 кілометрів. У висновку науковці побачили, що регулярні поїздки на велосипеді знизили ризик смертності на 41%, а у випадку з онкологічними захворюваннями

цей показник знизився на 45%, а з серцево-судинними — на 46%.

Учені також додають, що ходьба також знижує ризик серцево-судинних захворю-



вань, але це у випадку, коли людина проходить пішки понад 9 кілометрів на тиждень.

ДВІ ЗВИЧКИ, ЩО ПРОВОКУЮТЬ ПОЯВУ БОЛЮ У СПИНІ

Фактиці вказали на дві звички під час робочого дня, які провокують появу болю у ділянці попереку. Варто лише позбутися цих звичних рухів, аби спина не боліла.

Під час роботи в офісі доводиться багато часу проводити перед комп'ютером. До того ж чимало людей невимушено присуваються ближче до монітору. Саме така позиція сприяє появі болю у спині через надмірне статичне навантаження.

Тож експерти порадили встановити монітор на відстані витягнутої руки і вже за кілька годин відчуете ефект.

На другому місці виявилася звичка класти ногу на ногу. В такому положенні основне навантаження припадає на одне стегно, наслідком чого є поява болю. Варто при звичаїтися, щоб обидві стопи стояли на підлозі, а стегна були дещо вище рівня колін (для цього варто підняти сидіння крісла).

ТВОРЧИСТЬ

МОЛИТВА ЗА ЛІКАРІВ

Музика **Наталії ВОЛОТОВСЬКОЇ**, слова **Наталії ВОЛОТОВСЬКОЇ та Сергія СІРОГО**

Тобі, Пречиста, я молюся
щиро
І вранці, як прокинусь,
і до сну:
Дай хворому надію Ти і віру,
Що у здоров'ї стріне
він весну.
Дай лікарям можливість
врятувати
Усіх, кому недуга
допіка...
Прошу: Маріє, Пресвята
Мати,
Хай зцілює нас лікарська
рука.

Знов Богородице Тобі
молитва:

1. Те-бі, Пре-чи-ста, я мо-лю-ся ш-иро
2. Ді-во Бо-же, про-ки-ну-сь, То-бі мо-лю-ся ш-иро

1. Про-шу, Ма-ріє, Пре-свя-та, Мати, дай хай-во-ло-ді-во-дів-ку ре-су-су-ду
2. Ді-во Бо-же, про-ки-ну-сь, Мати, дай хай-во-ло-ді-во-дів-ку ре-су-су-ду

1. Дай хворому надію Ти і віру,
Що у здоров'ї стріне він весну.
Дай лікарям можливість врятувати
Усіх, кому недуга допіка...

1. Дай хворому надію Ти і віру,
Що у здоров'ї стріне він весну.
Дай лікарям можливість врятувати
Усіх, кому недуга допіка...

1. Дай хворому надію Ти і віру,
Що у здоров'ї стріне він весну.
Дай лікарям можливість врятувати
Усіх, кому недуга допіка...

1. Дай хворому надію Ти і віру,
Що у здоров'ї стріне він весну.
Дай лікарям можливість врятувати
Усіх, кому недуга допіка...

ЖИТТЯ

Воно неначе швидкоплинна річка, І кожен день, — немов її струмок, Воно згорає, мов у церкві свічка, Буває, й гасне, як якась з зірок. Може лишити спогади, діяння, Як у душі добро і зло, Воно — неначе міст єднання Між тим, що буде, і тим, що вже було.

У снах вертаюся до села, Одвіку мудрість там жила... Всіляке знало ремесло, Духовність у світі несло. Від попередніх поколінь, В ньому лишилася лиш тінь. Позбулося прадавніх чар, Як і козацьких шаровар. Примовкли у хатах пісні, У кузні час задув вогні, Й вже не збирає молодичь В святкові дні біля криниць. І полотно уже не тче, І у печі хліб не пече, Й не той вже дух і свят, й традицій... Ніхто не йде на вечорниці, Стоять без відер журавлі... Сум оселився у селі.

Валерій ДІДУХ,
доцент ТДМУ

КАМПІЛОБАКТЕРІОЗ – ХВОРОБА ХАРЧОВОГО ПОХОДЖЕННЯ

Лариса ЛУКАЩУК

УПЕВНЕНА, ЩО БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ПРО ТАКЕ ЗАХВОРЮВАННЯ НАВІТЬ І ДУХОМ НЕ ВІДАЛИ. ВТІМ, САМЕ САМПУЛОБАКТЕР – БАКТЕРІЯ, ЯКА ВИКЛИКАЄ КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ, МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ НАВІТЬ ДО ЛЕТАЛЬНИХ НАСЛІДКІВ, ОСОБЛИВО СЕРЕД ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ, ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ТА ОСІБ З ОСЛАБЛЕНИМ ІМУНІТЕТОМ. УСІ ТОНКОЦІ ЦІЄЙ ПРИКРОСТІ ДІЗНАВАЛИСЯ В ЛІКАРЯ-МЕТОДИСТА ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ГАЛИНИ ЗОТ.

Не треба так лякатися цієї інфекції, бо вона перебігає загалом у легкій формі, щоправда, трапляються й прикри, особливо важкі випадки, – каже лікар. – Людям, сподіваюся, цікаво знати, що місцем свого помешкання ці бактерії обрали кишковий тракт теплокровних тварин, таких, як домашні птахи та велика рогата худоба, тому й часто виявляють *Сампулобактер* у харчових продуктах, отриманих від них. Щоправда, бактерії гинуть під впливом високих температур і при належному приготуванні їжі. Тому для профілактики інфекцій цього виду необхідно готувати страви відповідно з основними практичними методиками харчової гігієни. Хочу зауважити, що світова медицина визнає бактерії *Сампулобактер* однією з основних причин діарейних захворювань харчового походження серед

людей та основним видом бактерій, які призводять до розвитку гастроентеритів. Як у розвинених, так і в країнах, що розвиваються, вони викликають більше число випадків діареї, ніж сальмонела харчового походження. Висока захворюваність на діареєю *Сампулобактер*, а також тривалість захворювання та можливі ускладнення свідчать про її значимість з соціально-економічної точки зору. У країнах, що розвиваються, інфекції *Сампулобактер* особливо часто зустрічаються серед дітей віком до двох років, іноді призводять до смерті.

Щодо симптоматики цього захворювання, то, за словами Галини Зот, перші ознаки хвороби зазвичай розвиваються через 2-5 днів після інфікування бактерією, але можуть проявити себе й через 1-10 днів. Найбільш поширені клінічні симптоми інфекції *Сампулобактер* – діарея (часто з кров'ю у фекаліях), біль у ділянці живота, підвищена температура, головний біль, нудота або блювання. Зазвичай симптоми тривають від трьох до шести днів. Кампілобактеріоз зрідка, проте може завершитися летально, але трапляється лише серед дітей доволі раннього віку, літніх людей або людей, які вже страждають від будь-якої іншої важкої хвороби, такої, скажімо, як СНІД.

Такі ускладнення, як бактеріємія (наявність бактерій у крові), гепатит, панкреатит (інфекції печінки та підшлун-

кової залози, відповідно) та самовільний аборт медици реєструють з різним ступенем частоти. Післяінфекційні ускладнення можуть спричинити реактивний артрит (хворобливе запалення суглобів, яке може тривати кілька місяців) і неврологічні розлади, такі, як синдром Гієна-Барре, подібна до поліомієліту форма паралічу, яка може призводити до дихальної та важкої неврологічної дисфункції або смерті, але в незначній кількості випадків.

Вважають, що інфекція передається загалом харчовим шляхом, через м'ясо та м'ясні продукти, що не приготовлені належним чином, а також через сире або забруднене молоко. Забруднені вода або лід також є джерелом інфекції. Деяка частка випадків відбувається внаслідок контакту із забрудненою водою під час рекреаційних заходів. Кампілобактеріоз є зоонозом, хворобою, що передається людині від тварин або продуктів тваринного походження. Найчастіше туші або м'ясо забруднюються *Сампулобактер* з фекалій під час забою. Споживання зараженої домашньої птиці, що пройшла недостатню теплову обробку, також у факторах ризику. Взагалі ж оцінити значимість усіх відомих джерел надзвичайно складно, позаяк широка поширеність *Сампулобактер* ускладнює розробку стратегій боротьби з інфекцією протягом всієї ланки продовольчого ланцюга. Проте в країнах, де

проводять особливі стратегії зі зменшення поширеності *Сампулобактер* серед живої домашньої птиці, спостерігають значне зменшення випадків захворювання серед людей.

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

За словами Галини Зот, профілактика цієї недуги ґрунтується на визнанні контрольних заходів на всіх стадіях продовольчого ланцюга – від сільськогосподарського виробництва на фермі до переробки, виробництва та приготування їжі як у промисловому масштабі, так і в домашніх умовах. У країнах, які не мають належних систем видалення стічних вод, можливо, необхідна й дезінфекція фекалій та предметів, забруднених фекаліями, їх утилізації. Заходи щодо зменшення поширеності *Сампулобактер* серед домашньої птиці містять посилену біобезпеку для запобігання передачі *Сампулобактер* з навколишнього середовища в зграї птахів на фермах. Такий контрольний захід можливий лише в тих випадках, коли птахи утримуються в закритих умовах. Наявні практичні методики дотримання гігієни під час забою сприяють зменшенню забруднення туш фекаліями, але не гарантують відсутність *Сампулобактер* у м'ясі та м'ясних продуктах. Для мінімізації забруднення необхідна санітарна освіта працівників боєнь і виробників сирого м'яса щодо пра-

вил гігієнічного поводження з харчовими продуктами. Методи профілактики інфекції на домашніх кухнях такі ж, як і з профілактики інших бактеріальних хвороб харчового походження. Дезінфікуюча обробка, як-от нагрів (приміром, теплова обробка або пастеризація) або опромінення – єдиний ефективний метод знищення *Сампулобактер* у забруднених харчових продуктах.

ЯК УНИКНУТИ ІНФІКУВАННЯ САМПУЛОБАКТЕР

Переконайтеся в тому, що харчові продукти приготовлені належним чином і подані в гарячому вигляді. Уникайте вживання свіжого молока та продуктів, приготовлених з сирого молока. Пийте тільки пастеризоване або спарене молоко. Вживайте лід лише в тому випадку, коли він зроблений з безпечної води. Якщо не впевнені, чи безпечна питна вода, переваріть її або, якщо це неможливо, продезінфікуйте за допомогою надійного препарату з уповільненим вивільненням (зазвичай доступним в аптеках).

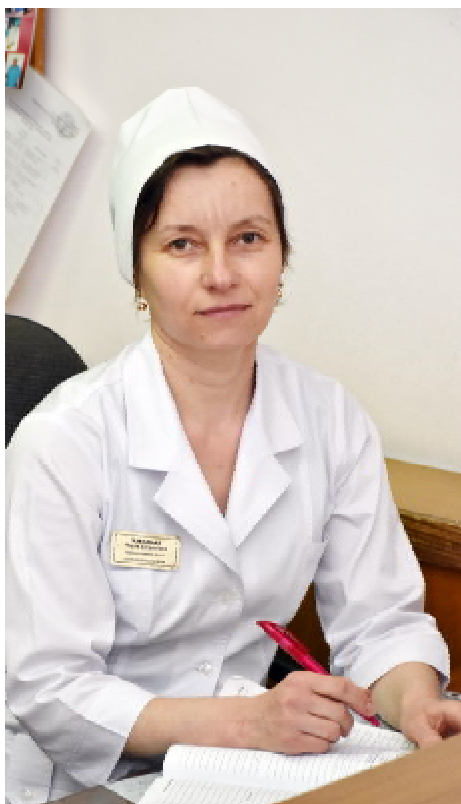
Ретельно мийте руки та часто використовуйте мило, зокрема, після контакту з домашніми тваринами або після відвідування туалету. Ретельно мийте фрукти та овочі, особливо якщо вживаєте їх в їжу в сирому вигляді. За можливості, овочі та фрукти слід очищати.

Працівники харчової промисловості та сфери громадського харчування, які мають підвищену температуру, діарею, блювоту чи видимі інфіковані пошкодження шкіри, повинні негайно повідомляти про це свого роботодавця.

РАКУРС



Марія ВОРОБЕЦЬ, молодша медсестра ортопедичного відділення (ліворуч);
Марія ГРАБОВСЬКА, палатна медсестра відділення судинної хірургії (праворуч)



НЕВРОЛОГІЯ

МОЗКУ ПОТРІБНІ ЩОДЕННІ ТРЕНУВАННЯ

Щоб мозок людини тривалий час зберігав свої пізнавальні здібності, треба протягом усього життя дотримуватися нескладних правил, твердять провідні фахівці Массачусетського технологічного інституту та Гарвардської медичної школи (США).

Першою умовою є правильний раціон харчування. Дієта повинна бути збалансованою й здоровою, що забезпечує організм усіма необхідними вітамінами та мінералами. Для хорошої функціональності мозку й поліпшення пам'яті дуже важливі фолієва кислота (В₉) і вітаміни Е і В₁₂.

Для когнітивного здоров'я людського мозку також необхідний повноцінний сон. Під час сну відбуваються складні біологічні нейронні процеси й об-

робка отриманої нової інформації. Тому людина повинна забезпечити собі сім або вісім годин на добу спокійного та міцного сну. Це є другою важливою умовою підтримки мозкових функцій у здоровому стані до самої старості.

Ще одне правило – це необхідність фізичного тренування тіла, щонайменше тричі на тиждень по півгодини. При цьому мозок людини так само потребує тренування. Медики радять щодня вирішувати будь-які завдання на логіку або вивчати іноземну мову, за можливості, давати мозку нові завдання.

Дотримуючись протягом усього життя цих правил, людина може запобігти деяким віковим захворюванням, які діють на мозкові функції, а також уникнути багатьох розумових проблем.

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ ПРИ ЛІКУВАННІ ВАРФАРИНОМ?

Катерина ПОСОХОВА,
доктор медичних наук,
професор

ВАРФАРИН НАЛЕЖИТЬ ДО ГРУПИ НЕПРЯМИХ АНТИКОАГУЛЯНТІВ ТА Є ЗАСОБОМ, ЯКИЙ УПРОДОВЖ ОСТАННІХ ДЕСЯТИЛІТЬ ШИРОКО Й УСПІШНО ВИКОРИСТОВУЮТЬ У ВСЬОМУ СВІТІ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТА ЗАПОБІГАННЯ РІЗНОМАНІТНИХ ТРОМБОЗІВ І ТРОМБОЕМБОЛІЙ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПОЯВУ СУЧАСНІШИХ ПРЕПАРАТІВ. СУТТЕВОЮ ПЕРЕВАГОЮ ВАРФАРИНУ Є ТЕ, ЩО ПРИ ЙОГО ЗАСТОСУВАННІ МОЖНА З ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦИФІЧНИХ АНАЛІЗІВ (НАЙБІЛЬШ ПОКАЗОВИМ СЕРЕД ЯКИХ Є ВЕЛИЧИНА МНВ – МІЖНАРОДНОГО НОРМАЛІЗОВАНОГО ВІДНОШЕННЯ) ПІДБРАТИ ІНДИВІДУАЛЬНУ ДОЗУ ПРЕПАРАТУ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ПАЦІЄНТА ТА КОНТРОЛЮВАТИ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЛІКУВАННЯ ВПРОДОВЖ ЙОГО ПРИЗНАЧЕННЯ. ВАЖЛИВІСТЬ ПІДБИРАННЯ СВОЄЇ ДОЗИ ДЛЯ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ ПОЯСНЮЄТЬСЯ ТИМ, ЩО НЕПРЯМІ АНТИКОАГУЛЯНТИ, В ТОМУ ЧИСЛІ ВАРФАРИН, ЗНЕШКОДЖУЮТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ МІКРОСОМАЛЬНОЮ ФЕРМЕНТНОЮ СИСТЕМОЮ ПЕЧІНКИ, АКТИВНІСТЬ ЯКОЇ, А ОТЖЕ, ШВИДКІСТЬ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ ВАРФАРИНУ, У ВСІХ ЛЮДЕЙ Є РІЗНУ.

Крім того, на активність мікросомальних ферментів (збільшення або, навпаки, зменшення її) можуть істотно вплинути лікарські препарати, які призначають разом з антикоагулянтом. Результати взаємодії варфарину з іншими ліками доволі детально описані в інструкціях до його застосування та повинні обов'язково враховуватися при лікуванні цим засобом. Менша увага приділяється питанням взаємодії цього препарату з продуктами харчування. Однак і ця інформація є надзвичайно важливою, адже певні компоненти їжі можуть збільшити активність препарату, що призведе до виникнення серйозних кровотеч, інші – зменшують активність варфарину, що унеможлиблює визначення його ефективної дози чи призводить до прогресування тромбоутворення.

Розглянемо спочатку ті харчові продукти, які збільшують активність антикоагулянту.

Мабуть, найбільш яскравим прикладом подібного впливу є вживання журавлиного соку або ягід. У літературі описані випадки тяжких, навіть смертельних, кровотеч при поєднанні цього продукту з варфарином. Механізм розвитку цього ускладнення достеменно не з'ясований, але найбільш ймовірно гальмування метаболізму антикоагулянту за рахунок пригнічення активності мікросомальних ферментів під впливом флавоноїдів журавлини, які мають потужну антиоксидантну дію. Повідомляється про пацієнта, який приймав варфарин і випивав щодобово по півлітра журавлиного соку. Через два тижні такого поєднання у нього з'явилися кровохаркання та кров'янистий стілець, МНВ становив 18 (при цільовому рівні цього показника 2-3).



Достатньо небезпечним є вживання великої кількості плодів грейпфруту чи грейпфрутового соку, який пригнічує активність мікросомальних ферментів, що призводить до гальмування метаболізму варфарину та збільшення ризику кровотеч.

Ще один сік – гранатовий, надмірне споживання якого може суттєво збільшити дію варфарину й спровокувати виникнення крововиливів у шкіру та кровотечі. Під впливом компонентів соку з граната, як встановлено, також відбувається гальмування активності ферментів печінки, які відповідальні за знешкодження антикоагулянту, в результаті – підвищення його кількості в організмі, навіть при застосуванні терапевтичної дози.

Сік смородини та олія з насіння цієї рослини є потенційно небезпечними при комбінуванні з варфарином та іншими антикоагулянтами непрямої дії. У цьому випадку механізм підвищення ризику кровотеч пов'язаний з антитромбоцитарними ефек-

тами поліненасиченої лінолевої кислоти, що міститься у смородині. З іншого боку, ягоди смородини містять велику кількість аскорбінової кислоти (до 600-700 мг на 100 г ягід), яка є антагоністом варфарину.

Надмірне споживання плодів манго чи папайї, соків ананаса, лайму та памели також може призвести до передозування варфарину. Точний механізм цього явища невідомий, але вважається, що він може завдячувати пригніченню метаболізму антикоагулянту та антитромбоцитарним властивостям цих продуктів.

Збільшує ризик кровотеч і вживання в їжу великої кількості часнику під час лікування варфарином.

Використання великої кількості тонізуючих напоїв, які містять хінін (ця сполука пригнічує синтез факторів зсідання крові у печінці), по-

варфарину та зростанню ризику утворення тромбів.

Відомо, що вітамін К містять яловича печінка, броколі, брюссельська капуста, звичайна капуста, всі види салатів, петрушка, соєві боби, шпинат, зелень гірчиці, мангольд (листовий буряк), зелень ріпи, зелена цибуля, шкірка огірків, коріандр (кінза), цикорій, плоди ківі й інші. Доволі високий рівень вітаміну К знайдений у таких продуктах, як спаржа, авокадо, кріп, зелений горошок, фісташки, волоські горіхи, маргарин, майонез, ріпакова, оливкова та соєва олії. Відомо також, що соя та продукти з неї активують ферменти мікросомальної системи печінки, чим прискорюють руйнування варфарину.

За кордоном широко використовуються як допоміжний засіб лікування порушень ліпідного обміну (для зменшення рівня тригліцеридів) соєве молоко. Воно також популярне серед вегетаріанців, у людей з непереносимістю лактози. Однак у хворих, які приймають варфарин, цей продукт може спровокувати зменшення ефективності антикоагулянту. Зважаючи, що

нині в Україні соя та соєве молоко почасти використовуються як компонент різноманітних готових виробів харчування (з них виробляють сир тофу, кефір, буль-йон, йогурти, молочні коктейлі, а також застосовують для приготування випічки), пацієнтам, які приймають непрямі антикоагулянти, треба проявляти обережність при споживанні таких продуктів.

На окрему увагу заслуговує одночасне використання з варфарином препаратів лікарських рослин чи лікарських рослин за рецептами народної медицини. Нині знайдено 65 рослин, які можуть вплинути на ефективність антикоагулянтної терапії, зокрема женьшень, звіробій, шавлія, гінкго, дудник лісовий, брусниця, імбир, пижмо, барбарис, ехінацея, хміль, м'ята, рум'янок, родіола й численні екзотичні рослини, широко представлені у китайській та індійській медицині. Найбільш небезпечними вважають часник, імбир, гінкго, звіробій і женьшень. Особливо ризиковано поєднувати із варфари-

ном препарати, які містять комбінації різних рослин, тому що у такому випадку передбачити їхній вплив на активність антикоагулянту, по суті, неможливо.

Результати взаємодії бувають різними, що залежить від хімічного складу рослин. Такі їхні компоненти, як кумарини, хінони, ксантони, терпени, лігнани і вітамін К, можуть призвести до ускладнень при лікуванні. Рослини можуть гальмувати агрегацію тромбоцитів, зменшувати зсідання крові, але у деяких випадках – проявляти протилежний ефект. З цих міркувань рекомендують припинення лікування рослинами перед будь-якими оперативними втручаннями.

Здебільшого рослини різноманітними шляхами підсилюють дію антикоагулянту, що збільшує ризик кровотеч (післяопераційних, шлункових, маткових, кишкових, субдуральних, субарахноїдальних тощо). Така дія, зокрема, властива гінкго, шавлії, імбиру, ехінацеї, дягелю лікарському. Але, наприклад, звіробій, а саме гіперфорин, який міститься у ньому, є потужним активатором мікросомальної ферментної системи, причому її підвищена активність зберігається ще протягом двох тижнів після відміни звіробію. Отже його одночасне приймання з варфарином може зменшити дію останнього та збільшити ризик утворення тромбів, у зв'язку з чим таке комбінування є протипоказаним. Також не можна поєднувати з антикоагулянтом препарати женьшеню.

Таким чином, характер харчування може істотно вплинути на лікування варфарином або іншими непрямыми антикоагулянтами. Водночас під час їх приймання немає потреби цілком себе обмежувати у застосуванні зазначених вище продуктів і напоїв. Головне – не допускати надмірного їх споживання. Не можна міняти сталий режим харчування (щонайменше підтримувати звичний рівень використання цих продуктів) при визначенні ефективної дози варфарину та впродовж усього курсу лікування, який, за необхідності, може тривати кілька місяців. Розпочинаючи лікування варфарином, необхідно повідомити свого лікаря про всі препарати, які використовуєте, у тому числі вітаміни й трави, які можуть взаємодіяти з антикоагулянтом. Також обов'язково повідомити лікаря перед відміною або при зміні дози будь-якого препарату. Задля запобігання небажаних наслідків взаємодії ліків з напоями необхідно пам'ятати, що найкраще запивати їх звичайною водою.

ЩОБ ЗУБИ НЕ ТРИВОЖИЛИ

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

ХТО Ж НЕ ХОЧЕ МАТИ КРАСИВІ ТА ЗДОРОВІ ЗУБИ? РИТОРИЧНЕ ПИТАННЯ. ПРОТЕ НЕ ВСІ ЗНАЮТЬ, ЩО ВІД СТАНУ ЗУБІВ ЗАЛЕЖИТЬ НЕ ЛИШЕ НАШ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД, А Й ЗДОРОВ'Я, АДЖЕ БАГАТО НЕДУГ ПРОВОКУЄ КАРІЄС. «НЕПОРЯДОК» У РОТІ МОЖЕ СПРОВОКУВАТИ ЗАПАЛЬНІ ПРОЦЕСИ В КІСТКАХ, ОРГАНАХ ТРАВЛЕННЯ, УСКЛАДНИТИ ФУНКЦІЮ ОРГАНІВ ВИДІЛЕННЯ. ТОМУ ЛІКАРІ НАГАДУЮТЬ: АБИ УНИКНУТИ НЕПРИЄМНОСТЕЙ, СЛІД ДОГЛЯДАТИ ЗА ЗУБАМИ РЕГУЛЯРНО І ПРАВИЛЬНО.

ОПТИМАЛЬНИЙ ЧАС – ТРИ ХВИЛИНИ

Лікарі кажуть: три хвилини – необхідний оптимальний час, аби ретельно почистити зуби. Однак на цю процедуру люди зазвичай виділяють не більше хвилини. Кілька секунд та горизонтальних рухів щіткою – і все, справу «зроблено», вважають вони. Але чистити потрібно

всю поверхню зубів – рухами, які «вимітають» – зверху-вниз і знизу-вверх. Спочатку зубна щітка повинна опрацювати зовнішню поверхню лівих зубів, відтак – правих. Потім переходьте до передніх, далі почистіть жувальні поверхні верхніх, потім нижніх зубів. Далі слід опрацювати внутрішні поверхні зліва, спереду, справа, верхніх зубів, так само нижніх. Але «ретельно» не означає, що ви маєте стирати зубну емаль. Чистіть старанно, але лагідно, без надмірної сили.

Чистити зуби потрібно щодня – зранку та ввечері. До речі, зранку братися за щітку слід після того, як уже поснідали. Бо дехто чистить під час ранкового умивання. А це недоцільно. Адже чистимо для того, аби позбутися решток їжі та помасажувати ясна. Інакше на зубах формуватиметься наліт, який провокує розмноження бактерій. А вони водночас «запускають» у дію карієс і пародонтоз. Якщо не маєте можливості почистити зуби після обіду – не біда. З'їжте яблуко чи морквинку. Ефект

відчутний. Час від часу (не постійно) варто також очистити язик – на деяких зубних щітках для такої процедури передбачена спеціальна нерівна поверхня.

Білий наліт на язичці, за словами лікарів, часто виникає через хворий шлунок чи підвищену температуру тіла. У такому разі маємо допомогти язичку очиститися. Хоча коли в організмі все гаразд, ниткоподібні сосочки, які є на язичці, оновлюються самостійно. Але можуть бути індивідуальні особливості будови язика – глибокі складки, скажімо. Тоді таке чищення має бути щоденним.

ПАСТИ, ЩО ВІДБІЛЮЮТЬ, «ВИПАЛЮЮТЬ» ЕМАЛЬ

Нині виробники пропонують велике розмаїття зубних паст: відбілюючі, ті, що містять екстракти лікувальних трав, солі,



фтор чи кальцій. Вибираючи з-поміж них «свою», зважте на пораду лікаря-стоматолога. Медики поділяють пасти на гігієнічні – ті, що підтримують гігієну здорової порожнини рота, та профілактичні – для профілактики хвороб пародонта або твердих тканин зубів. Лікувальні ж має призначати стоматолог лише у разі певної проблеми: кровоточивість ясен, чутливість емалі. Якщо у вас підвищена чутливість шийок зубів, вибирайте пасту з пониженим ефектом стирання емалі. Але лікувальними, як і профілактичними пастами, користуються лише певний період. Для щоденного «вмивання» зубів вибирайте лише гігієнічні пасти.

До речі, паста з підвищеним вмістом фтору задовольняє лише третину потреби організму в цій речовині. Решту фтору, як і кальцію, людина має отримувати з їжею. Якщо ж ви вирішили відбілити зуби, то пам'ятайте: більшість відбілювачів містять агресивні сполуки, вони «випалюють» емаль та негативно впливають на ясна. До того ж білизна зубів аж ніяк не

свідчить про їхній добрий стан. Багата на кальцій емаль має жовтуватий відтінок.

ЗУБНІ ЩІТКИ: ЖОРСТКІСТЬ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Вибір щіток нині також великий: виробники навчилися оснащувати цей нехитрий засіб гігієни рухливими та змінними головками, індикаторами, оригінальними ручками. Але стоматологи кажуть: від форми зубної щітки насправді залежить небагато. Головне, аби зручно було тримати її в руках. Лікар каже: обцянки, що «просунута» щітка очистити навіть важкодоступні місця, – лише рекламний хід. Що справді важливо – це жорсткість волосинок на щітці. Існує п'ять ступенів жорсткості щітки: дуже м'яка, м'яка, середньої жорсткості, жорстка та дуже жорстка. Якщо людина має захворювання пародонта й слизової оболонки рота – краще вибирати м'яку чи дуже м'яку щітку. Дуже жорстку застосовують лише в окремих випадках, скажімо, для гігієни зйомник протезів. Для щоденного використання раджу щітку середньої жорсткості або жорстку.

Кожні три-чотири місяці зубну щітку потрібно замінювати новою. До речі, флосси (спеціальні нитки для зубів) слід використовувати обережно, щоб не пошкодити ясна. Якщо таке травмування відбувається постійно, між зубами в яснах може утворитися «кишеня» – ускладнення, якого не так просто позбутися.

ІЗ ТРЬОХ РОКІВ ДИТИНА ЧИСТИТЬ ЗУБИ САМОСТІЙНО

Багатьох батьків турбує питання – коли починати привчати малюка чистити зуби. Оптимальний вік для «старту» – півтора-два роки. Навчати краще у формі гри. Спочатку – як полоскати та спльовувати водичку, потім – як тримати щітку й рухати нею в роту, як накладати пасту. З трьох років, переконані лікарі, дитина має чистити зуби самостійно.

Те, яку щітку й пасту обрати для малюка, вирішують батьки. Головне, щоб дитині було зручно тримати щітку. Як правило, дитячі зубні щітки мають великі зручні ручки. А пасти – різнокольорові й «присмачені» фруктовими ароматами. Хвилюватися, якщо дитина раптом заковтнула трохи пасти, не варто. Дитячі пасти безпечні, оскільки виробники враховують, що малюк може ненароком їх ковтнути.

ДЕСЯТЬ ПРИЧИН ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

УЖЕ ЗРАНКУ ВІДЧУВАЄТЕ СЕБЕ ВИСНАЖЕНОЮ ТА ВТОМЛЕНОЮ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО МІЦНО ПРОСПАЛИ ВСЮ НІЧ. ПРИЧИНОЮ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ МОЖУТЬ БУТИ НЕ ЗОВСІМ ОЧЕВИДНІ РЕЧІ, НА ЯКІ ВИ НЕ ЗВЕРТАЄТЕ УВАГИ.

1. Пізно прокидаєтеся.

Це може здатися дивним, але від сну до останньої секунди з подальшим швидкісним збиранням більше шкоди, ніж користі. Організму обов'язково по-

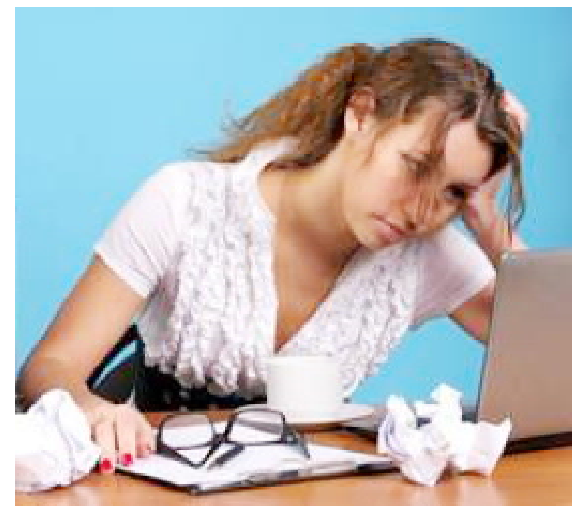
свою роботу, частіше хворіють, відчувають стреси та схильні до депресій. Щоб не нашкодити здоров'ю, у вас є два шляхи: змінити ставлення до всього, що відбувається на робочому місці, або змінити саму роботу.

6. Мало рухаєтеся.

Регулярні фізичні навантаження знижують ризик депресій, покращують сон і зміцнюють імунну систему. Лише 150 хвилин помірних вправ на тиждень на 65 відсотків знижують рівень втоми протягом дня.

7. Брак сонячного світла.

Уся справа в циркадному ритмі (коливання інтенсивності різних біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня та ночі, так званий «внутрішній годинник»). В ідеалі людина повинна перебувати на сонці від години до двох протягом доби. Це допомагає кращому виробленню мелатоніну під час сну. Недолік сонячного про-



трібен час, щоб «отямитися» після сну. Спокійне ранкове збирання – запорука енергії на весь день.

2. Оточують токсичні люди.

Колеги, друзі та родичі можуть вимотувати вас. Люди, які оточують, не просто впливають на вас ззовні, вони можуть пожирати вас зсередини. Особливо багато сил та енергії забирають постійні скіглії й циніки. Як боротися? Намагайтеся уникати з такими людьми тривалих розмов. Чи не налаштовуйтеся на їхню хвилю, зберігайте в душі відчуття спокою й позитиву.

3. Відсутність сексу.

Найчастіша відмовка, до якої вдаються жінки: я дуже втомилася сьогодні, щоб займатися сексом! Хоча, насправді, вечірній секс може допомогти виспатися набагато краще! Дуже підбадьорливо на організм діє й ранковий секс. Спати після нього вам точно не захочеться.

4. Нестача магнію в організмі.

Недолік магнію безпосередньо впливає на якість сну. Якщо його вміст в організмі в нормі, то ви швидко засинаєте та краще висипаєтеся. Але не починайте відразу з прийому ліків! Споживайте горіхи, насіння, авокадо, бобові, зелень. Тільки пам'ятайте, що продукти, багаті на магній, мають проносний ефект.

5. Ненавидите свою роботу.

Звичайно, ранні ранкові підйоми завжди призводять до втоми. Але якщо щоранку збираєтеся на роботу, яку не переносите, то допомогти вам може лише зміна трудового колективу. Численні дослідження показують, що люди, які ненавидять

міння викликає сонливість. В осінній та зимовий періоди рекомендовано приймати вітамін D, який підтримує організм, захищає від втомор і симптому хронічної втоми.

8. Аутоімунні розлади.

Одним з перших проявів аутоімунного розладу є почуття постійної втоми. Тому обов'язково здайте аналізи й переконайтеся, що причина хронічної втоми не криється в патологічному виробленні аутоімунних антитіл.

9. Погані умови сну.

Сюди входять і незручне ліжко, і задушливе приміщення, і неприбрана кімната, і навіть яскраві шпалери. Згідно з останніми дослідженнями кімната, в якій спите, повинна бути чистою, затишною, зручною для відпочинку. Ваш організм буде дуже вдячний вам, якщо створите в спальні атмосферу спокою, без різких запахів, яскравих кольорів. Тут все повинно відповідати вашому уявленню про затишок.

10. Їсте мало фруктів та овочів.

Під цим терміном маємо на увазі чипси та бургери, білий рис, борошняні вироби й хліб. Всі ці продукти мають високий глікемічний індекс. Це означає, що після їх вживання відчувається різкий приплив енергії, який дуже швидко сходить нанівець. З'являється втома. Тому радше споживайте фрукти, овочі, цільнозернові та білкові продукти. Вони здатні надовго зарядити енергією та зіграти роль природних антидепресантів. Крім того, фрукти та овочі не лише насичують організм, але й дають необхідну вологу.

ВЕСНЯНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДИМИ ГІЛОЧКАМИ ТА КОРОЮ ДЕРЕВ

ОЗДОРОВЛЕННЯ КОРОЮ, МОЛОДИМИ ГІЛОЧКАМИ ДЕРЕВ І КУЩІВ, ВІДОМЕ ЗДАВНА. ПРИЧОМУ ЙОГО УСПІШНО ЗАСТОСОВУВАЛИ В НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ РІЗНИХ КРАЇН, І В УКРАЇНІ-РУСІ ЗОКРЕМА. ПРОТЯГОМ РОКУ КОРА ЗБЕРІГАЄ ВСІ СВОЇ КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ, АЛЕ НАЙБІЛЬШ ЦІННОЮ ВОНА Є НАПРИКІНЦІ ЗИМИ – НА ПОЧАТКУ ВЕСНИ, КОЛИ РОЗПОЧИНАЄТЬСЯ СОКОРУХ ТА АКТИВІЗУЮТЬСЯ ВСІ ЖИТТЄВІ СИЛИ РОСЛИНИ. САМЕ В ЦЕЙ ЧАС У САДАХ ГОСПОДАРИ ПРОРІДЖУЮТЬ КРОНИ ДЕРЕВ, КУЩІ, ВИКИДАЮЧИ ЯК НЕПОТРІБ ОБРІЗАНИ ГІЛОЧКИ, НЕ ПІДОЗРЮЮЧИ ПРО ЇХНІ ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ.

Про те, як приготувати з кори та гілочок оздоровлювальні засоби від багатьох хвороб, розповідає доцент кафедри фармакогнозії з

медичною ботанікою ТДМУ Іванна Кернична.

— Дієвим засобом у лікуванні людей з хворою щитоподібною залозою, який стимулює діяльність цього органа, є кора дерев волоських горіхів. Тож з обрізаних гілочок треба акуратно ножиком здерти кору, підсушити й приготувати цілющу настоянку. Залити 100 г подрібненої кори 0,5 л горілки, настояти два тижні. Пити по 1 ч. л. тричі на день до їди. Більшого ефекту можна досягти, якщо вживати настоянку горіхової кори одночасно з 1 ч. л. олії волоських горіхів. Також цією настоянкою можна змащувати ділянку щитоподібної залози, це стимулюватиме її роботу.

Помічною для здоров'я людини є кора звичайних вишень. Причому цілющі властивості має навіть кора із старої сухої вишні. Вона містить йод, магній, калій, дубильні речовини. Для настоянки подрібнюють 1 кг вишневої кори, наповнюють цією масою три-

літрову скляну банку й заливають її горілкою. Накривають кришкою, укутують банку темним папером чи хусткою й ставлять на три тижні в

температурі). Відвар теж можна пити. Препарати з кори знімають запалення, поліпшують стан травного тракту. Навесні саме час при-



темне місце. Вживають по 1 дес. л. тричі на день до їди протягом двох місяців.

Відвар. Залити 100 г подрібненої кори 200 мл води й варити на слабкому вогні 10 хв. Процідити та прикладати до щитоподібної залози на 30 хв. «кашку» з кори (кімнатної

готувати мазь, яка допоможе позбутися головного болю, різноманітних невралгій. Для цього взяти кору та бруньки з обрізаних гілочок яблуні, подрібнити, залити олією чи розтопленим вершковим маслом так, аби покрити всю масу. Накрити кришкою й

виримати на водяній бані 1 годину. Додати 100 г воску й ще поварити на водяній бані 15-20 хв., наприкінці додати 8 штук подрібнених бутончиків духмяної гвоздики. Процідити вариво гарячим у керамічні, скляні чи пластмасові збанки. Змащувати за потреби скроні, шию тощо.

Цінною оздоровлювальною сировиною для здоров'я людини є кора й молоді гілочки груш (особливо дичок). Препарати з них залужнюють організм, виводять солі, підтримують серцево-судинну систему. Настій: 1 ст. л. подрібненої сировини залити 250 мл окропу, настояти 10 хв. Випити настій малими ковтками впродовж дня. Не можна обійти увагою таку «жіночу» рослину, як калина, яка багата на фітогормони, дубильні речовини тощо. Здавна в народній медицині препарати з кори калини застосовували від жіночої безплідності, в разі запальних захворювань жіночих статевих органів, спайок, кольпітів тощо. Готують такий відвар: 100 г кори варять на слабкому вогні в 1 л води. Проціджують і використовують для спринцювання чи мікроклізму.

ПАРОСТКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ВІДНОВЛЕННЮ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ПРОРОСЛОЇ ПШЕНИЦІ БУЛИ ВІДОМИ ЩЕ ЗА ТРИ ТИСЯЧІ РОКІВ ДО НАШОЇ ЕРИ. ЇХ НАЗИВАЛИ ЕЛІКСИРОМ ЖИТТЯ Й ЗАСТОСОВУВАЛИ ЯК ОМОЛОДЖУВАЛЬНИЙ ЗАСІБ. НИНІ ДІЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТЬ УЖИВАТИ ЛІТНІМ ЛЮДЯМ ПАРОСТКИ НЕ ЛИШЕ ПШЕНИЦІ, А Й ГОРОХУ, БОБІВ, КУКУРУДЗИ, ПРОСА, СОНЯШНИКУ. ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ СПРИЯЮТЬ ВІДНОВЛЕННЮ ВСІХ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ: ПОЛІПШУЮТЬ РОБОТУ ТРАВНОГО ТРАКТУ, ПЕЧІНКИ, СЕРЦЯ, ЗБІЛЬШУЮТЬ ГОСТРОТУ ЗОРУ, ДОПОМАГАЮТЬ ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ МАСИ ТІЛА.

Усі рослини й плоди ростуть і дозрівають під благодатними променями сонця, поглинаючи його енергію. Насіння й зерна нагромаджують її й щедро діляться з нами.

Під час проростання зерна білки, жири й вуглеводи розпадаються, утворюючи цукри,

що легко засвоюється, жирні кислоти, амінокислоти та вітаміни. Зокрема, значно зростає вміст вітаміну Е, який активізує життєдіяльність організму й уповільнює процеси старіння, нейтралізуючи вільні радикали, що ушкоджують клітини.

В їжу йде все зернятко – цілком зі своїми оболонками. А це й вітаміни групи В (кількість їх у паростках пшениці в 10 разів більша, ніж у зерні), й клітковина, яка активно виводить токсини з організму, «рятуючи» від багатьох хвороб травну систему, зокрема, запобігаючи виразці шлунка, поліпам, закрепам і т. ін.

Крім пшениці, можна пророщувати й інші злаки та насіння: жито, овес, гречку, всі бобові культури, ячмінь, лущений соняшник, редиску, кукурудзу й навіть арахіс!

ЯК ПРОРОСТИТИ ЗЕРНА

1. Промийте холодною водою 50-100 г зерна (це до-

бова норма для однієї людини, проте починати можна й з меншої кількості).

2. Те зерно, яке спливе, потрібно викинути – воно не проросте.



3. Насипте зерно в пластик скляний чи порцеляновий посуд шаром не більше 2 см для забезпечення рівномірного проростання. Можна насипати або на марлю, або безпосередньо на дно посуду. Зверху накрийте марлею, залийте водою кімнатної температури до верхнього рівня зерна.

4. Поставте в тепле затемнене місце.

5. Стежте, щоб у зерні збе-

рігалася волога, й хоча б один раз перемішайте його для рівномірного змочування водою та ефективного проростання.

Проростання зерен до рекомендованих 1-3 мм відбувається приблизно за добу-дві, залежно від температури навколишнього середовища та якості зерна. Можна використовувати в їжу зерна, які ледь проклюнулися або навіть просто набрякли. Проростання відбувається не одночасно, і ті, які ще не проклюнулися, але вже набрякли, – не менш повноцінний продукт.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Паростки гречки мають легкий горіховий смак; підвищують рівень гемоглобіну, зміцнюють капіляри й стінки кровоносних судин. Особливо корисні вони за цукрового діабету, анемії, хвороб серця й гіпертонії, хронічних стресів та застуд.

У паростках пшениці та жита багато мінеральних ре-

човин. Вони допомагають легше переносити наслідки стресів, поліпшують стан шкіри й волосся, допомагають у разі захворювань травного тракту. І найголовніше – уповільнюють процес старіння.

Паростки вівса дуже корисні в разі захворювань легень та органів травлення.

Паростки соняшника нормалізують кислотно-лужний баланс в організмі.

У паростках бобових білка не менше, ніж у м'ясі. Їхня цінність також у швидкому приготуванні. Це дає змогу зберегти від руйнування вітаміни та інші корисні речовини. Досить протягом 3-7 хв. прокип'ятити їх або просто додати до супу й залишити млюїтися.

Паростки сочевиці стимулюють кровотворення, тому корисні за анемії й крововтрати.

Паростки сої містять повний набір амінокислот, потрібних людині. Це гарний засіб профілактики жовчокам'яної хвороби. Крім того, паростки сої зменшують здатність згущуватися крові й позбавляють від надміру холестерину, запобігаючи серцево-судинним захворюванням.

РАКУРС



Наталія ПРАСОЛЬ, молодша медсестра-прибиральниця відділення судинної хірургії
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

СМІШНОГО!

Водій маршрутки влаштував ся на роботу в лікарню швидкої допомоги. Поїхали на виклик.

Хворий у машині: «Водію, можна швидше?» Той відповідає: «Доки повну не наберу, нікуди не поїду!»



Якось ходив до поліклініки здавати аналізи. Біля кабінету висить оголошення: «Аналізи калу здавати тільки на руки медсестри».

Я хвилини 10 реготав і заспокоїтися не міг.



Лікар: «Скажіть, пігулки для схуднення їсте?».

Пацієнтка:

«Так!»
Лікар:
«Скільки?»
Пацієнтка:
«Доки не наїмся!»



Розмовляють два чоловіки.
— Цікаво чи бувають пігулки від голоду?
— Так, бувають, тільки вони великі.
— Та нічого, головне, щоб допомагали.
— Вони допомагають.
— Що це за пігулки такі?
— Котлети.



А я вчора в окуліста був?
— Що сказав?
— Сказав, щоб я абетку вчив!

... І НАОСТАНОК

ШТУЧНІ ВІТАМІНИ – НЕБЕЗПЕЧНІ

На думку вчених з Данії, штучні вітаміни та харчові добавки не тільки не приносять користь людському організму, але й є загрозою для нього.

Приємом таких препаратів, на думку фахівців, не викликає збільшення концентрації корисних мікроелементів, а призводить до нагромадження в тілі людини синтетичних речовин.

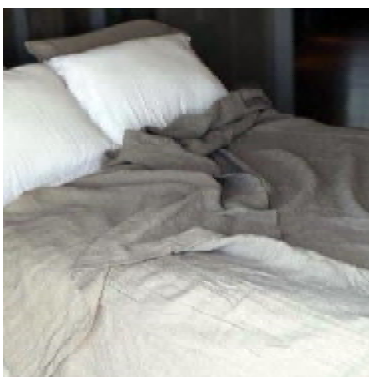
Наслідком цього пізніше можуть стати внутрішні отруєння, здатні викликати висип або блювоту. Фахівці вважають, що любителі зміцнювати здоров'я штучними вітамінами можуть прожити менше тих, хто віддає перевагу свіжим овочам та фруктам.

У ЛІЖКУ МОЖЕ ЖИТИ ДО 16 ВИДІВ ГРИБКА

У подушках, яким понад півтора року, можуть жити від чотирьох до 16 видів грибка. При цьому з більшою швидкістю вони поширюються в синтетичних подушках, ніж у пір'яних. Про це повідомила група учених з Університету Південного Манчестера, Університету Цинциннаті та Школи медицини Універси-

тету Нью-Йорка (США). Вони провели дослідження і з'ясували, скільки небезпечних мікроорганізмів ховається в людських ліжках, а також, як часто потрібно міняти постільну білизну.

За даними експертів, в ліжку можуть нагромаджуватися спори грибків, бактерії, шерсть тварин, земля, пилок, залишки поту, сечі та калу, лупа й верхній шар шкіри. Та-



кож можуть з'явитися небезпечні пилові кліщі, через які розвивається астма та ідіопатичний легеневи фіброз.

Дослідники настійно рекомендують міняти постільну білизну щонайменше раз на тиждень – причому прати потрібно не тільки простирала, наволочки, підковдри та на матрацики. Не зайвим буде регулярно здавати в хімічтку подушки, матраци та ковдри.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Автор роману «Хмельницький»	2. Байда	3. Козацький загін	4. Хімічний елемент	5. Устрий, стан
6. Автор картини	7. Хвалений вірш	8. Поема Т. Шевченка	9. Біблійний цар	10. Табачник
11. Старослов. літера	12. Благородний метал	13. Брат Кия	14. Автор «Повісті минулих літ»	15. У слов'ян – бог вітру
16. Військовий чин у козаків	17. Народний співець у Київській Русі	18. Вояк	19. Столиця Європи	20. Одиниця електропровідності
21. Спина струна в людині	22. Дамський предмет	23. Німецький фізик	24. Після блискавки	25. Друг Вінні-Пуха
26. Корпус людини	27. Аеропорт у Парижі	28. Баранчий горіх	29. Камердинер	30. Нота
31. Невільник	32. Щастя футболіста	33. Звук при ламанні	34. Київський князь	35. Казкова баба
36. ...-й мачуха	37. Видатний лікар Ст. Русі	38. Слов'янське плем'я	39. Мірило тягару	40. Знак Зодіаку
41. Забава	42. Пошана, повага	43. Майданчик у цирку	44. Мілке місце ринку	45. Алфавіт
46. Мілке місце ринку	47. Нота	48. Грецька літера	49. Соціальний стан	50. Політ
51. Напій	52. Документ	53. Плуатар	54. Заміжня французька	55. Пластилин
56. Мотузка, ремінь	57. Письмова чи усна розповідь	58. Культиватор	59. Бовван, божок	60. Легендарний козак
61. Тривалість існування	62. Страва	63. Козацький човен	64. Загальна кваліфікація організму	65. Бик
66. Комаха, що жалить	67. Літак	68. Старовинна рушниця	69. Бог Сонця	70. Збіжжя
71. Місто в Угорщині	72. Божий клич	73. Східнослов. міра довжини	74. Моторний хлопець	75. Вигук
76. Сока	77. Моторний хлопець	78. На Русі – підневільна особа	79. Козацьке військо	80. Будьякий предмет
81. Видатний французький композитор	82. Квітка, цукерка	83. Австралійський страус	84. Гонитва, здогін	85. Японська гра
86. Стіна, огорожа	87. Тропічна й субтропічна рослина	88. Тривалість існування	89. Тривалість існування	90. Відзнака гетьмана
91. Подружжя	92. Англ. письменник	93. Овеча вовна	94. Грецька літера	95. Почервононі шкіри від пошкодження
96. Огорожа	97. Старий зіл	98. Риба		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 3 (155), 2017 р.

- «Кобзар».
- «Катерина».
- Канів.
- «Гайдамаки».
- Аргентина.
- Акорд.
- Див.
- Львів.
- Харків.
- Етазол.
- Тарнів.
- «Зеніт».
- Охра.
- Ода.
- НЗ.
- РГ.
- Ада.
- Знак.
- Гі.
- Арка.
- Кок.
- Іл.
- Ге.
- Корова.
- Комар.
- Сини.
- Ані.
- Морозиво.
- Мазепа.
- Акробат.
- Алоє.
- ОМО.
- Мир.
- КРУ.
- Луганськ.
- Оса.
- Вир.
- Ара.
- Ага.
- Ужгород.
- Назар.
- Зарубка.
- «Гамалія».
- Барка.
- Крос.
- АТС.
- Жар.
- Смак.
- Аза.
- Аза.
- Кокс.
- Гра.
- М'яч.
- Як.
- Ліра.
- Грот.
- Черкаси.
- Ліга.
- Кіготь.
- Етна.
- Ар.
- Іго.
- Тест.
- Іо.
- Ат.
- Година.
- Яр.
- Янус.
- Палаш.
- Каре.
- Рей.
- «Яса».
- Кран.
- Квач.
- Ом.
- Ямб.
- Літо.
- Плато.
- За.
- Ксі.
- Бал.
- Аз.
- Ял.
- Яга.
- Ан.
- Ян.
- Шаблон.
- Шевченко.
- Ва.
- Ні.
- Го.