

МИСЛИТИ – І ТВОРИТИ ДОБРО!

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 21 (470)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
10 листопада 2018 року



..... КОНТАКТИ

..... СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА

РЕКТОРУ ТДМУ ПРИСВОЄНО ЗВАННЯ ПОЧЕСНОГО ПРОФЕСОРА ДЕРЖАВНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ ІМЕНІ ПАПИ РИМСЬКОГО ІОАННА-ПАВЛА II В БІЛІЙ ПІДЛЯСЦІ (ПОЛЬЩА)

Упродовж декількох років успішно триває співпраця між Тернопільським державним медичним університетом імені І.Горбачевського та Державною вищою школою імені Папи Римського Іоанна-Павла II в Білій Підлясці (Польща). Зокрема, втілили спільні наукові проекти «Фізична активність і режим харчування залежно від стилю життя студентів медичного університету в м. Тернополі», «Фізична активність і режим харчування залежно від стилю життя молоді у віці 15-17 років шкіл м. Тернополя», «Дослідження

няного семестру навчалася у Державній вищій школі імені Папи Римського Іоанна-Павла II. Нещодавно координатор програм «Еразмус» Державної вищої школи імені Папи Римського Іоанна-Павла II у Білій Підлясці (Республіка Польща) Агнешка Калішук перебувала в Тернопільському медуніверситеті. Вона відзначила високий рівень відповідальності ТДМУ щодо відбору кандидатур для участі в програмі Еразмус+.

У планах – впровадження двох спільних проєктів, які присвячені дослідженню ту-



Юлія ГРАНЧУК – студентка 3 курсу медичного факультету.

Стор. 6



епідеміології, патогенезу, клініки та профілактики бореліозу». Науковці нашого університету отримали можливість публікувати власні наукові праці у журналі «Health Problems of Civilization», який видає Вища школа імені Папи Римського Іоанна-Павла II.

Студенти Державної вищої школи імені Папи Римського Іоанна-Павла II брали активну участь у Міжнародних студентських літніх школах, які щороку відбуваються на базі навчально-оздоровчого комплексу «Червона калина» ТДМУ.

Викладачі нашого університету прочитали цикл лекцій для студентів польської вишу.

Окрім того, студенти ТДМУ, які здобувають спеціальність «Медсестринство», мають можливість брати участь у програмі академічних обмінів Еразмус+. Цього року представниця навчально-наукового інституту медсестринства впродовж вес-

беркульозу та антибіотикорезистентності. Науковці ТДМУ сподіваються, що вони матимуть такий же науковий успіх, як і попередні проєкти.

Нещодавно у Державній вищій школі імені Папи Римського Іоанна-Павла II в Білій Підлясці відбулася посвята в студенти. У цих урочистостях узяв участь ректор ТДМУ, професор Михайло Корда. Під час урочистого засідання сенату цього закладу вищої освіти Михайлові Михайловичу було присвоєно звання почесного професора.

У своїй промові Михайло Корда висловив подяку ректорові Державної вищої школи в Білій Підлясці, професору Йозефові Бергеру та всьому сенату за надану честь отримати поважне звання. Він також висловив сподівання на подальшу співпрацю та впровадження нових проєктів і програм.

Прес-служба ТДМУ

| У НОМЕРІ |

Стор. 3

ВОЛОНТЕРИ ТДМУ ВІДВІДАЛИ «ДІМ МИЛОСЕРДЯ» У ЧОРТКОВІ

Викладачі кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТДМУ відвідали маленьких підопічних благодійної організації «Дім милосердя» у Чорткові. Наш університет уклав договір про співпрацю з «Домом милосердя», що опікується дітьми з особливими потребами, які опинилися в складних життєвих обставинах і потребують допомоги.



Стор. 4-5

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НЕВРОЛОГІЇ, ПСИХІАТРІЇ, НАРКОЛОГІЇ ТА МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

3 нагоди 60-річчя обласної комунальної клінічної психоневрологічної лікарні, а також 60-річчя кафедри неврології та кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТДМУ 19-20 жовтня відбулася Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання неврології, психіатрії, наркології та медичної психології».



ЗУСТРІЧ РЕКТОРА ЗІ СТУДЕНТСЬКИМ ПАРЛАМЕНТОМ

Традиційно щомісяця під час навчального року ректор Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського, професор Михайло Корда зустрічається з представниками студентського парламенту. Цього року зустріч з новообраним органом студентського самоврядування відбулася 31 жовтня.

До керівного складу нового парламенту увійшли Романна Павлюк (голова), Назар Ковбаса (заступник голови), Владислав Колесник (заступник голови), Антон Єраткін (керівник сектору освіти), Артем Присяжнюк (керівник сектору дозвілля), Віталій Карпов (керівник сектору інформації), Дмитро Замрей (керівник сектору науки), Назарій Савчук (керівник сектору гуртожитків) та інші. Також 20 листопада відбудуться довибори з числа іноземних студентів.

Під час засідання ректор відзначив подяками учасників гурту «Калина чорна», які в університеті та Тернополі всім запам'яталися виконанням українських пісень, неодноразово були



учасниками різних концертів і добродійних акцій.

Віталій Карпов розповів про роботу інформаційного сектору, зокрема про проект «Знай СП», суть якого полягає в тому, аби всіх студентів ТДМУ познайомити з членами студентського парламенту. Спеціально для втілення цієї ініціативи підбрали власну кольорову гаму для кожного сектору, організували фотосесію й кожен член парламенту описав п'ять фактів про себе. Ця інформація поступово публікується на офіційних сторінках у соцмережах. Також інформаційний сектор розробив концепцію та механізм швидкого збору й поширення інформації на студентських сторінках ТДМУ, зокрема парламенту, відеоблогу

Outlook, Творчого колективу ТДМУ та інших.

Керівник сектору гуртожитків Назар Савчук ознайомив з про-



ектами зі створення статуту органу студентського самоврядування гуртожитків, встановлення ландроматів, обладнання відеокамерами коридорів у гуртожитках, облаштування кімнат відпочинку в гуртожитках. За словами Назара, кімната відпочинку, яка є в гуртожитку №3, користується попитом і студенти мають можливість поспілкуватися між собою та не заважають при цьому своїм колегам навчатися. Водночас ректор університету, професор Михайло Корда запропонував обладнати в гуртожитку №2 ще одну кімнату відпочинку.

Керівник сектору дозвілля Артем Присяжнюк розповів про заплановані заходи, зокрема, про цикл інтелектуальних ігор «Що? Де? Коли?», студентські квести (13 листопада), концерт з нагоди Міжнародного дня студента (15 листопада), турніри з футболу (19-26 листопада), шахів, шашок, стендап-вечори (27-29 листопада). Також зазначив, що оголошено конкурс на дизайн студентського кафе. Крім того, Артем ознайомив з тим, які добродійні акції відбулися та як виконують волонтерську роботу наші студенти у хоспісі.

Влад Довгалюк звернувся з проханням обладнати тренажери та муляжі для підготовки лицарського клубу задля участі в змаганнях. Нагадаємо, що кілька років тому в ТДМУ було створено клуб лицарських боїв «Золота шпора», члени якого успішно відстоюють честь вишу на міжнародних турнірах.

Ректор ТДМУ Михайло Корда

зауважив, що невдовзі розпочнуть роботи з облаштування спортивного майданчика поблизу гуртожитків №3 і 4, де встановлять вуличні тренажери та інше спортивне обладнання. На цьому майданчику очільник університету запропонував створити місце для тренування лицарського клубу.

Голова сектору освіти Антон Єраткін презентував проекти про оцінювання лекцій, поділ абітурієнтів на групи за рівнем

знання англійської мови, показ фільмів з англійськими субтитрами в стінах університету, створення й розвиток розмовного клубу за участю іноземних студентів. Щодо останнього проекту, то головна його мета – налагодити тіснішу комунікацію з представниками інших країн, які здобувають вищу освіту в нашому університеті.

Михайло Михайлович підтримав ідею створення розмовного клубу у форматі «Conversation partner», який передбачає неформальні зустрічі українських та іноземних студентів і спілкування винятково англійською мовою.

Голова сектору науки Дмитро Замрей зазначив, що нещодавно відбулася лекція викладача ТДМУ Ірини Смачило, знову почали роботу проекту «Твоя професія», також у планах відновити діяльність хірургічної школи, створити стоматологічний гурток.

Майбутні лікарі презентували проект «Мий», головне завдання якого полягає в дотриманні гігієнічних вимог викладачами і студентами з метою профілактики поширення інфекційних захворювань.

Задля запобігання емоційного вигорання та подолання стресів Романна Павлюк запропонувала створити в ТДМУ службу психологічної підтримки та допомоги. Також обговорили методи запобігання крадіжок речей у гардеробах.

Більшість студентських проектів ректор ТДМУ Михайло Корда підтримав. Він також побажав молодим людям успішного навчання, активної громадської діяльності. Михайло Михайлович запевнив, що наступна зустріч відбудеться через місяць.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

В УНІВЕРСИТЕТІ СТВОРИЛИ СОЮЗ АФРИКАНСЬКИХ СТУДЕНТІВ

Тернопільський державний медичний університет імені І.Горбачевського – це багатонаціональна родина, до складу якої входить понад 1800 іноземних студентів з 59 країн світу. Кожен тут, окрім якісних освітніх послуг, отримує можливість зреалізувати власні творчі здібності, таланти, цікаві ідеї, лідерський та науковий потенціал.

Іноземні студенти задля кращої комунікації між собою та з адміністрацією університету об'єднуються в асоціації за країнами. 2 листопада представники африканських держав вирішили ство-

Каліксте, Вероніка Назіма Намбія, Шарон Чітсва, Елізер Шілонго, Танака Нгоквара, Вініфред Онворді.

Під час зустрічі йшлося й про необхідність створення студентського парламенту іноземних студентів, мета якого об'єднати студентів з різних країн, опікуватися новоприбулими студентами, вирішувати різні питання проживання в гуртожитках, підвищення рівня взаємоповаги та взаєморозуміння між представниками різних націй, допомагати студентам адаптуватися в українському суспільстві.



рити Союз африканських студентів ТДМУ. Ініціаторами такого об'єднання стали президенти асоціації країн Африки. Очолив його студент Захаріах Гітуах – голова Асоціації студентів Гани. До керівного складу Союзу африканських студентів увійшли Даніель Аганрен, Хонде Бака

Окрім того, обговорили питання щодо створення студентської ради іноземців у гуртожитку, щоб студенти несли персональну відповідальність за проживання тут, дотримувалися чистоти, порядку, дисципліни.

Прес-служба ТДМУ

ЧОРНІ ПАРАСОЛИ ЯК СИМВОЛ БОРотьБИ З ТОРГІВЛЕЮ ЛЮДЬМИ

Знагоди Європейської 3го дня протидії торгівлі людьми в Тернополі організували «Марш за свободу». Понад сотню людей пройшли під чорними парасолами центральними вулицями міста. Таким чином учасники акції намагалися привернути уваги до проблеми торгівлі людьми. Активними учасниками цієї акції стали студенти Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського.

Лише цього року статус потерпілих від торгівлі людьми отримало дев'ятеро жителів Тернопільщини. Загалом же статистика невтішна: з 1991-го року понад 230 000 українців стали об'єктами торгівлі.

Спершу учасники маршу зібралися біля Архикатедрального



собору, а далі крокували вулицею Руська. Чорні розкриті парасоли символізували боротьбу з торгівлею людьми. А біле полотно – світ без рабства.

**Прес-служба ТДМУ
Світлина Віти ПИЛИПІВ**

ВОЛОНТЕРИ ТДМУ ВІДВІДАЛИ «ДІМ МИЛОСЕРДЯ» У ЧОРТКОВІ

Викладачі кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТДМУ відвідали маленьких підопічних благодійної організації «Дім милосердя» у Чорткові.

— Наш університет уклав договір про співпрацю з «Домом милосердя», що опікується дітьми з особливими потребами, які опинилися в складних життєвих обставинах і потребують допомоги, — розповіла завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології, доктор медичних наук Олена Венгер. — У жовтні у Всесвітній день психічного здоров'я колектив кафедри зорганізував благодійну акцію зі збору коштів для потреб підопічних «Дому милосердя». Участь у ній взяли викладачі, інтерни, студенти. Ніхто не залишився осторонь. Упродовж двох днів волонтери зібрали 21400 гривень. За ці кошти закупили необхідні медикаменти, засоби гігієни, іграшки, фрукти та солодощі.



До складу волонтерської групи, що привезла подарунки, увійшли доценти кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТДМУ Ярослава Нестерович, Олена Смашна, Леся Сас, асистенти Юрій Мисула, Ольга Костіна, Володимир Білус, лікарі-інтерни та студенти ТДМУ.

Директор закладу Тетяна Дубина розповіла про проблеми та потреби дітей, про історію створення «Дому Милосердя». Вона

заснувала його 2013 року за підтримки Бучацької єпархії УГКЦ, об'єднавши зусилля інших батьків, що виховують дітей з особливими потребами. Зараз тут працюють понад двадцять фахівців, які піклуються про малечу.

Упродовж п'яти років добродійна організація займається соціальною адаптацією та розвитком дітей з особливими потребами. До комплексу послуг у «Домі милосердя» входить денний та нічний догляд, навчання

й цілодобове проживання осіб, які потребують допомоги. Щодня понад 40 дітей проходять тут психолого-педагогічну реабілітацію, з них майже 20 — проживає цілодобово. Також організація опікується 50 малозабезпеченими родинами, в яких є діти-інваліди.

Під час відвідин лікарі-інтерни та студенти поспілкувалися з персоналом, а також разом з психологами та логопедами оглянули дітей, які проживають у центрі.

— Для дітей тут створені гарні умови. Сподобалося, як відбуваються заняття, особливо з арт-терапії, психологічні тренінги, — зазначила професор Олена Венгер.

Олена Петрівна переконана: добродійні проекти надихають ділитися найціннішим — любов'ю, турботою, душевним теплом.

— Чим більше добра віддаєш — тим більше отримуєш взамін. Кожен сам може в цьому переконатися, долучившись до добродійності. Будь-яка посильна допомо-



га — безцінна. Ще філософ Демокрит сказав: «Малі послуги, що надаються вчасно, є найбільшими благодійними для тих, хто їх отримує». ТДМУ бере участь у багатьох добродійних проектах. Зокрема, тісна співпраця налагоджена з обласною дитячою лікарнею. Даруємо радість маленьким пацієнтам, завітавши до них з гостинцями на свято Миколая, Новий рік, День матері. Розширюючи напрямки співпраці, допомагатимемо також «Дому милосердя» в Чорткові. Наші лікарі-інтерни, студенти-волонтери приїжджатимуть сюди, щоб поспілкуватися з дітьми, з якими вже потоваришували, сприяючи їх психологічній та фізичній реабілітації.

Лідія ХМІЛЯР

ЗОРГАНІЗУВАЛИ БЛАГОДІЙНУ АКЦІЮ ДО МІЖНАРОДНОГО ДНЯ «SPINA BIFIDA ТА ГІДРОЦЕФАЛІЯ»

На Театральному майдані відбулася добродійна акція, присвячена міжнародному дню «Spina bifida та гідроцефалія» за участю викладачів кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, студентів 3–5 курсів медичного факультету Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського спільно з громадською організацією «Об'єднання батьків дітей з розщипиною хребта та гідроцефалією «Сяйво Духу».

Метою проведення заходу було підвищення обізнаності краян шляхом поширення інформації серед громадськості

нірок у дітей з розщипиною хребта та гідроцефалією.

Студенти медичного факультету розповсюджували інформацію про спинномозкову килу (буклети, календарики, стрічки) та шляхи її профілактики, а саме про необхідність вживання фолієвої кислоти й планування вагітності.

Під час акції зібрали 2124 гривень, які передали голові громадського об'єднання «Сяйво духу» Мар'яні Кошманюк для закупівлі матеріалів для тренінгу зі збереження нирок у дітей з розщипиною хребта.

Серед викладачів кафедри до заходу долучилися доцент Наталя Ярема, асистенти Катерина Глушко, Емілія Бурбела, Яна Рогальська.

Висловлюємо подяку волонтерам ТДМУ, зокрема студентам 3 курсу Галіні Вереницькій, Ользі Кравців, Оксані Побігушці, Сергію Супруну, студентці 2 курсу Христині Сурман.

Організатори вдячні учасникам акції — студентам 3 курсу Олександрові Волинцю, Андрію Вуїву, Роману Кузнецову, 4 курсу — Альоні Мазан, Оксані Болюх, 5 курсу — Віті Косовській, Улянці Сатурській, Наталії Юник, Юлії Галайко, Аллі



Малець, Марії Березі, Ірині Хом'як, Павлові Коровіцькому, Анні Лукаш і студентам 5 курсу 3 та 56 груп медичного факультету.

Прес-служба ТДМУ

УЧИЛИ ШКОЛЯРІВ ДОГЛЯДАТИ ЗА ЗУБАМИ

Студенти стоматологічного факультету Тернопільського державного медичного університету започаткували цикл акцій «Здорові зуби — здоровий організм». Нещодавно вони побували на уроці «Основи здоров'я» у школі-лицей №2. Майбутні стоматологи третього курсу разом з викладачем Ангеліною Серватович спілкувалися з учнями про те, як правильно доглядати за ротовою порожниною та зубами. Студенти й їхня настав-

ли, аби навчити, як правильно чистити зубки зубною щіткою. Всі ці навички школярі відпрацьовували на фантомі щелепи», — розповіла Ангеліна Серватович.

Найбільше захоплення в дітей викликало те, з якою любов'ю Кадоаурі Мохамед Хамза і Хафїт Аїман вчили їх, як правильно чистити зубки. Даяна Мурмило розповіла про карієс та інші захворювання, які можуть руйнувати зуби. Вона наголосила на тому, що молочні зубки по-



трібно лікувати й двічі на рік бувати у стоматолога.

Дітям було неймовірно цікаво, вони ставили багато запитань, а дівчатка бігли обіймати студентів і мене. Особливо приємно було почути з уст іноземних студентів українською мовою правила догляду за ротовою порожниною та те, як правильно чистити зуби. Приділили увагу кожному учню й до кожного особисто підходи-



лі, аби навчити, як правильно чистити зубки зубною щіткою. Всі ці навички школярі відпрацьовували на фантомі щелепи», — розповіла Ангеліна Серватович. Найбільше захоплення в дітей викликало те, з якою любов'ю Кадоаурі Мохамед Хамза і Хафїт Аїман вчили їх, як правильно чистити зубки. Даяна Мурмило розповіла про карієс та інші захворювання, які можуть руйнувати зуби. Вона наголосила на тому, що молочні зубки по-

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НЕВРОЛОГІЇ, ПСИХІАТРІЇ, НАРКОЛОГІЇ ТА МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

З нагоди 60-річчя Тернопільської обласної комунальної клінічної психоневрологічної лікарні, а також 60-річчя кафедри неврології та кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТДМУ 19-20 жовтня відбулася Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання неврології, психіатрії, наркології та медичної психології». В її роботі взяли участь працівники кафедр неврології і психіатрії, наркології та медичної психології, неврологи й психіатри ТОККПНЛ, неврологи та психіатри Тернопільської області, лікарі з фаху «загальна практика-сімейна медицина», лікарі-інтерни з фаху «неврологія», «психіатрія» та з фаху «загальна практика-сімейна медицина». Загалом зареєструвалися 243 учасники.

Відкрив конференцію з вітальним словом голова оргкомітету, ректор ДВНЗ «Тернопільський державний медичний універси-



Володимир ШКРОБОТ – головний лікар Тернопільської обласної комунальної клінічної психоневрологічної лікарні, доцент

тет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України», професор М.М. Корда, який привітав усіх присутніх зі святковою подією у медичному та науковому житті Тернополя й побажав учасникам конференції плідної праці. Привітали працівників лікарні й кафедр зі святом проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи, проф. С.І. Запорожан і проректор з наукової роботи, проф. І.М. Кліщ.

Тепло вітав працівників лікарні та університету зі святом начальник управління охорони здоров'я Тернопільської обласної державної адміністрації В.Г. Богайчук, який відзначив значні успіхи лікарів у наданні неврологічної та психі-



(Зліва направо): Степан ЗАПОРОЖАН – проректор ТДМУ, професор, Іван КЛІЩ – проректор ТДМУ, професор, Володимир БОГАЙЧУК – начальник управління охорони здоров'я ОДА, Михайло КОРДА – ректор ТДМУ, професор

атричної допомоги країнам. Зокрема, наголосив на ефективності діяльності створених у ТОККПНЛ судинного центру та центрів надання допомоги хво-



Людмила ДЗЯК – член-кореспондент НАМНУ, професор (м. Дніпро)

рим на розсіяний склероз, хворобу Паркінсона, з епілепсією.

З найщирішими привітаннями та побажаннями подальших успіхів виступила член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри нервових хвороб і нейрохірургії факультету післядипломної освіти Дніпропетровської медичної академії Л.А. Дзяк.

Пленарне засідання відбувалося за головуванням професора М.М. Корди, професора І.М. Кліща, професора С.І. Запорожана, член-кореспондента НАМНУ Л.А. Дзяк, професора Т.С. Міщенко, професора С.І. Шкробота.

Першою на засіданні виступила член-кореспондент НАМНУ, професор, завідувач кафедри нервових хвороб і нейрохірургії факультету післядипломної освіти Дніпропетровської медичної академії Л.А. Дзяк з доповіддю «Психопатологія гострих церебральних порушень». Людмила Антонівна зупинилася на медико-соціальному значимості цієї патології, з урахуванням ос-

танніс подій на сході України. Доповідач детально окреслила патогенез формування поведінкових і когнітивних порушень після черепно-мозкової травми різного ступеня тяжкості; навела результати додаткових методів обстеження, у тому числі дані МРТ і ПЕТ. Аудиторії були представлені схеми лікування пацієнтів, які перенесли черепно-мозкову травму, з урахуванням провідного психопатологічного синдрому.

У доповіді «Ішемічний інсульт: досягнення та нерозв'язані проблеми» професор Т.С. Міщенко, завідувач кафедри клінічної неврології, психіатрії і наркології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна висвітлила дані останніх масштабних досліджень гострої церебро-васкулярної патології, акцентуючи увагу на факторах ризику та клініко-неврологічній характеристиці різних підтипів ішемічного інсульту. Значну ча-

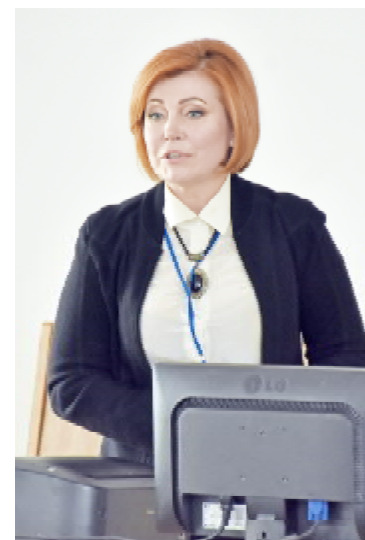


Тамара МИЩЕНКО – професор (м. Харків)

стину виступу доповідач присвятила питанню диференційованого та недиференційованого лікування мозкового інфаркту. Тамара Сергіївна наголосила на зміні підходів щодо корекції артеріального тиску, набряку мозку, застосуванні вазоактивних і нейропротектор-

них препаратів. Підкреслила також необхідність індивідуалізованого підходу при застосуванні тромболітиків та ендovasкулярних втручань у гострому періоді інсульту.

Наступним до слова було запрошено професора О.С. Чабана, завідувача кафедри психосоматичної медицини та пси-



Олена ВЕНГЕР – завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології, професор ТДМУ

хотерапії Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. У своїй доповіді «Депресія, тривога та біль» доповідач висвітлив сучасні епідеміологічні дані щодо тривожного й депресивного синдрому в загальній медичній практиці. Також були наведені фактори ризику та підходи до скринінгу даних станів у пацієнтів загальної профілю.

Відтак прозвучала доповідь професора С.П. Московка, завідувача кафедри нервових хвороб з курсом нейрохірургії Вінницького національного медичного університету «Перебіг відновного періоду інсульту та застосування тромболітичної терапії». Доповідач наголосив на сучасних підходах до тромболітичної терапії ішемічного інсульту. Крім того, Сергій Петрович охарактеризував особли-

вості перебігу відновного періоду інсульту, зазначивши, що відповідно до протоколів реабілітаційного лікування, запроваджених в Австрії, церебралізін визнаний єдиним препаратом, застосування якого має доказову базу.

Професор О.В. Ткаченко, завідувач кафедри неврології №2 Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика МОЗ України, представила слухачам доповідь на тему «Клінічні та діаг-



Світлана ШКРОБОТ – завідувач кафедри неврології, професор ТДМУ

ностичні характеристики паранеопластичних неврологічних синдромів». У ній доповідач окреслила важливість цієї проблеми, зважаючи на поширеність онкологічних захворювань та зростання частоти ураження нервової системи при даній патології. Професор окреслила труднощі у діагностиці у зв'язку з частою маніфестацією пухлин саме з неврологічних синдромів (поліневритичного, міопатичного, міастенічного). Олена Василівна наголосила на необхідності тісної співпраці між лікарями-неврологами, онкологами та радіологами для своєчасного виявлення й лікування онкологічної патології.

Професор кафедри неврології №1 Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика МОЗ України Т.М. Слободін виступила з доповіддю «Огляд останніх поглядів на ризики судинної деменції». Тетяна Миколаївна висвітлила дані досліджень останніх років щодо ролі артеріального тиску, гіперхолестеринемії, маси тіла, харчування та інших коригованих і некоригованих чинників у виникненні когнітивних порушень. У доповіді прозвучали й особливості нейровізуальних характеристик при судинній деменції, а також були представлені основні групи препаратів, найбільш ефективні у лікуванні цієї категорії пацієнтів.

Після невеликої перерви розпочали свою роботу секційні засідання.

(Продовження на стор. 5)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НЕВРОЛОГІЇ, ПСИХІАТРІЇ, НАРКОЛОГІЇ ТА МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

(Закінчення. Поч. на стор. 4)

Секційне засідання «Актуальні проблеми неврології» відбувалося під головуванням професора В.М. Міщенка, професора В.А. Гриб, професора Т.І. Негрич, професора С.І. Шкробот.

Доповідь професора В.М. Міщенко, завідувача відділу судинної патології ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», «Хвороба «малих судин»: особливості діагностики та лікування» була присвячена питанню лакунарного інсульту. У ній доповідач детально висвітлив сучасні погляди на етіологію та патогенез цього захворювання. Охарактеризував і провідні неврологічні синдроми лакунарного інсульту та нові діагностичні можливості. Навів також останні наукові дані щодо важливої ролі хвороби «малих судин» у розвитку когнітивних порушень в осіб середнього та похилого віку й у світлі цього наголосив на нових терапевтичних стратегіях у лікуванні цієї категорії хворих.

Професор В.А. Гриб, завідувач кафедри неврології та нейрохірургії Івано-Франківського національного медичного універ-

ситету, у своїй презентації на тему «Акценти в інтенсивній терапії інсульту» зупинилася на питанні базисного лікування інсульту (після тромболізу, тромбектомії та призначення ацетилсаліцилової кислоти). Вікторія Анатоліївна наголосила, що важливими аспектами терапії є: підтримка оксигенації, серцевої гемодинаміки, водно-електролітного балансу, забезпечення трофологічного статусу, боротьба з набряком (цитотоксичним, осмотичним, вазогенним, фільтраційним). Доповідач навела основні положення з настанов ведення хворих з набряком мозку: застосування ізотонічних розчинів, заборона осмотичних діуретиків з профілактичною метою, заборона гіпотонічних та гіпоосмолярних розчинів. Наприкінці доповіді були висвітлені особливості вентиляції, оксигенації, розрахунку кількості рідини та електролітів.



Сергій МОСКОВКО – професор (м. Вінниця)

У доповіді «Нейробореліоз: труднощі діагностики» професор С. І. Шкробот, завідувач кафедри неврології ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України», зупинилася на поширеності Лайм-бореліозу у світі та Україні. Світлана Іванівна розповіла про варіабельність неврологічної симптоматики при цьому захворюванні, що інколи призводить до діагностичних помилок і пізнього виставлення клінічного діагнозу. Розставила акценти й на диференційних критеріях нейробореліозу. Друга частина виступу була присвячена можливостям додаткових методів обстеження (серологічних, ІФА, ПЛР, нейровізуальних) у діагностиці цього захворювання.



Олена ТКАЧЕНКО – професор (м. Київ)

Засідання із секції «Психіатрія» розпочала О.П. Венгер, професор, завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології ТДМУ, яка продемонструвала відео про становлення кафедри психіатрії 60 років тому. Запрошені працівники з нотками ностальгічних переживань та посмішками на обличчях впізнавали себе і своїх колег, повернувшись у молоді роки. Всі учасники засідання були вражені контрастом сучасного стану кафедри, яка неухильно рухається до європейських умов організації медичної освіти. Потім О.П. Венгер продовжила свій виступ доповіддю «Депресивні розлади у мігрантів та реемігрантів», у якій висвітлила основні підходи щодо діагностики та лікування депресивних порушень у мігрантів та реемігрантів, а також представила диференційований

етіопатогенез, класифікацію, рідкі форми даного захворювання. Доповідач детально зупинилася на імуносупресивній терапії синдрому Гієна-Барре: доведеному введенні імуноглобуліну, застосуванні плазмафорезу, цитостатиків (азатиоприн, мікофенолат мофетіл, циклофосфамід).

Терапевтичний підхід з урахуванням патогенетичних та етіологічних чинників афективних порушень.

Проф. О.С. Чабан у доповіді «Концептуальна психіатрія» торкнувся низки гострих і провокативних запитань у галузі класифікації психічних порушень. Доповідач оприлюднив новітні дані щодо генетичних досліджень деяких психічних розладів. Зокрема, останні дослідження вказують на те, що шизофренія – це група гетерогенних за етіологічними, генетичними та патогенетичними ознаками захворювань, які проявляються схожими

клінічними характеристиками. Вказані дані наближують науковців до кращого розуміння неоднорідності клінічних проявів і терапевтичної відповіді при психічних розладах.



Тетяна СЛОБОДІН – професор (м. Київ)

Заступник головного лікаря ЛОКПЛ, головний позаштатний експерт департаменту охорони здоров'я Львівської ОДА за фахом «психіатрія» Ю.П. Закаль у доповіді «Психіатрична допомога в контексті концепції психічного здоров'я» розповів про сучасний стан реорганізації психіатричної допомоги на Львівщині та основні напрямки роботи на майбутнє.

Старший науковий співробітник відділення пограничної психіатрії ГУ ІНПН НАМН України Т.В. Панько в доповіді «Депресія в структурі психічних розладів» доповнила обговорення проблеми депресивних розладів сучасними даними щодо діагностики та патогенетичних особливостей з врахуванням нейротрансмітерної селективності антидепресивної терапії.

Секційне засідання завершував професор кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету М.С. Гнатишин,

цікавою й нестандартною доповіддю «Комплексне лікування та реабілітація психосоматичних розладів», у якій означив роль тілесно-орієнтованої психотерапії в лікуванні психосоматичних розладів і продемонстрував елементи китайської лікувальної гімнастики.

Після завершення наукової частини конференції в приміщенні Тернопільського академічного

обласного українського драматичного театру імені Т.Г. Шевченка відбулася урочиста частина святкування, на якій були присутні працівники лікарні, кафедр неврології і психіатрії, наркології та медичної психології, ветерани праці, гості – заступник голови облдержадміністрації Іван Богданович Крисак, заступник міського голови Тернополя Віктор Володимирович Шумада, голова обласної організації профспілки працівників охорони здоров'я Володимир Петрович Кузів, керівники вищих навчальних закладів Тернополя. Крім привітань, високоповажні гості вручили нагороди працівникам ТОККПНЛ за багаторічну плідну працю та значний внесок у розвиток медицини Тернопілля. Не залишила нікого байдужим насичена концертна програма вечора, яку підготували талановиті працівники ТОККПНЛ під керівництвом заступника головного лікаря з медсестринства Надії Ярославівни Фарійон.

Наступного дня гості конференції могли насолодитися цікавими подорожами, під час яких дізналися історичні факти про створення міста, завітали до церкви Непорочного Зачаття Діви Марії, відвідали тернопільську «катакомби» та посмакували запашною кавою й вишуканими тістечками у кав'ярнях файного міста. Екскурсію продовжили у місті Збараж.



Владислав МІЩЕНКО – професор (м. Харків)

Секційне засідання завершував професор кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету М.С. Гнатишин,

Після завершення наукової частини конференції в приміщенні Тернопільського академічного

обласного українського драматичного театру імені Т.Г. Шевченка відбулася урочиста частина святкування, на якій були присутні працівники лікарні, кафедр неврології і психіатрії, наркології та медичної психології, ветерани праці, гості – заступник голови облдержадміністрації Іван Богданович Крисак, заступник міського голови Тернополя Віктор Володимирович Шумада, голова обласної організації профспілки працівників охорони здоров'я Володимир Петрович Кузів, керівники вищих навчальних закладів Тернополя. Крім привітань, високоповажні гості вручили нагороди працівникам ТОККПНЛ за багаторічну плідну працю та значний внесок у розвиток медицини Тернопілля. Не залишила нікого байдужим насичена концертна програма вечора, яку підготували талановиті працівники ТОККПНЛ під керівництвом заступника головного лікаря з медсестринства Надії Ярославівни Фарійон.



Олег ЧАБАН – професор (м. Київ)

Наступного дня гості конференції могли насолодитися цікавими подорожами, під час яких дізналися історичні факти про створення міста, завітали до церкви Непорочного Зачаття Діви Марії, відвідали тернопільську «катакомби» та посмакували запашною кавою й вишуканими тістечками у кав'ярнях файного міста. Екскурсію продовжили у місті Збараж.

Секційне засідання завершував професор кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету М.С. Гнатишин,

Світлана ШКРОБОТ, завідувач кафедри неврології, професор, Олена ВЕНГЕР, завідувач кафедри психіатрії, наркології та медичної психології, професор



ЮЛІЯ ГРАНЧУК: «НАВЧАННЯ В ТДМУ – МРІЯ, ЩО СТАЛА РЕАЛЬНІСТЮ»

Студентка 3 курсу медичного факультету Юлія Гранчук навчається на державній формі навчання, отримує підвищену стипендію. В травні цього року взяла участь у завершальному II етапі Всеукраїнської студентської олімпіади з навчальної дисципліни «фізіологія», де здобула 2 місце.

Про те, як готувалася до олімпіади, про цікаве студентське життя, навчання й відпочинок Юлія розповіла в інтерв'ю газеті «Медицина академія».

– Юлію, де відбувся другий етап Всеукраїнської студентської олімпіади з фізіології?

– Відбувся на базі Одеського національного медичного університету, куди з'їхалися переможці першого етапу змагань. Участь у заході взяли 34 студенти 1-3 курсів вищих медичних навчальних закладів з усієї України. Олімпіада складалася з двох турів. 1 тур – виконання тестових завдань. Орієнтовна тривалість виконання – менше хвилини на одне завдання, а загалом їх було 80. У другому турі

письмово давали відповіді на запитання, що стосувалися різних галузей фізіології. У мене, зокрема, було завдання описати послідовність реакцій з виділення гормонів. Інші завдання дозволяли оцінити логіку та кмітливість. Мені, приміром, треба було пояснити, чому вушна раковина людини саме такої форми. До слова, за другий тур олімпіади я отримала навіть більше балів, ніж за перший.

– І в результаті – ви вибороли 2 місце та диплом II ступеня.

– Користуючись нагодою, хочу подякувати докторові медичних наук, професору, завідувачу кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Степанові Нестеровичу Вадзюку та доцентів кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Ігорю Ярославовичу Папінку, які готували мене до олімпіади. Я вперше брала участь у змаганнях такого рівня. Після завершення олімпіади ми побували в патологоанатомічному музеї Одеського національного медичного університету та симуляційному центрі для навчання медиків. Незабутні враження залишила Одеса, – прекрасне місто зі старовинними будинками, зпоміж яких запам'ятався, зокре-

ма, Будинок-стіна або Плоский будинок, бо якщо дивитися на нього збоку, здається, що він не має бічної стіни. А ще Одеса – це чудові краєвиди й, звичайно, море. Тішуся, що побувала тут. До слова, вперше.

– Навчання в ТДМУ для вас – це...

– ... мрія, що стала реальністю.

– Медицину обрали за прикладом батьків?

– Ні, медицину у родині досі не було. Моє захоплення медициною почалося з улюбленого предмета – біології. Вона мені легко давалася, я багато читала додаткової літератури. Навчаючись у Хмельницькому обласному спеціалізованому ліцеї-інтернаті поглибленої підготовки учнів у галузі науки (хіміко-біологічний профіль), брала участь в олімпіадах з біології та німецької мови. Ліцей закінчила із золотою медаллю та подала документи до ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського. Обрала його за порадою знайомої, яка багато розповідала про альма-матер і про те, що ТДМУ славиться високим рівнем підготовки майбутніх фахівців медичної галузі. У тому, що тут дають добрі знання, переконалася, коли сама стала студенткою.

– Кажуть, всі ми родом з

дитинства. Де минуло ваше дитинство, Юлію?

– Я народилася у селі Волосівці Летичівського району на Хмельниччині. Маю старшу сестру та чотирирічного племінника. Вони мешкають у Хмельницькому. На свята в батьківській хаті збираємося великою родиною: мама, тато, сестра із сім'єю, найближчі родичі з онуками та правнуками... Загалом – понад 50 осіб.

– Яке ваше улюблене свято?

– Великдень. Це особливий день для мене й моєї родини. Готуюся до нього ретельно, насамперед – духовно, і завжди зустрічаю в батьківському домі, в атмосфері любові та родинного затишку. Час, проведений з найближчими людьми, для мене найцінніший.

– Ставши студенткою, ви також долучилися до...

– ... волонтерської діяльності, що активно розвивається в ТДМУ. На першому курсі разом з іншими студентами-медиками допомагала ліпити вареники, які потім волонтери везли нашим бійцям на схід, у зону бойових дій. Тернополяни приносили борошно, картоплю, цибулю... Люди різного віку долучилися до доброї справи – і молоді, і досвідчені господині. Робота знайшлася для кожного. Я чистила

картоплю та розкачувала тісто. Працювала із задоволенням і гарним настроєм. Також брала участь у добродійній акції «Миколай про тебе не забуде», яку zorganizували, щоб подбати про подарунки для дітей із соціально вразливих сімей. До заходу долучилися студенти всіх факультетів ТДМУ, викладачі. Спакувавши зібрані дарунки, розвозили їх дітям, які зустрічали нас щасливими посмішками.

– Вільного часу у студентів-медиків небагато.

– Його майже немає. Зранку кваплюся до університету, потім до бібліотеки – готуватися до наступних занять. Дуже важливими є чергування в лікарні у вихідні. Відпочиваю ж, граючи у футбол чи волейбол, або читаючи цікаву книжку. Влітку їздила на Світязь – найглибше озеро України. Вода в озері надзвичайно м'яка й така прозора, що видно, як рибки плавають. Навколо – ліс, багатий на всілякі ягоди. Казкової краси місцина! Залюбки печу пироги, тортів та інші смаколики. Готувати борщі й супи не надто цікаво, натомість з насолодою чаклюю над смачною запашною випічкою. Може, тому, що сама люблю солодке, не уявляю без нього життя.

– Який ваш улюблений торт?

– «П'яна вишня». А ще – «Наполеон». Але готую їх лише тоді, коли часу вдосталь і не треба нікуди квапитися.

Лідія ХМІЛЯР

ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ ФОРУМІ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

У Сумах на базі конгрес-центру відбувся Всеукраїнський форум студентського самоврядування. Цьогоріч партнерами заходу стали Британська рада в Україні, Міністерство молоді та спорту України й управління молоді та спорту Сумської ОДА.

моврядування з усієї України та Великобританії. Також наші студенти брали участь у соціальному експерименті, прослухали лекції понад 25 лекторів з Міністерства освіти, молоді та спорту, Британських рад, Української академії лідерства, пред-



Тернопільський державний медичний університет під час форуму представляли голова студентського парламенту Романна Павлюк та її заступник Назар Ковбаса. Впродовж чотирьох днів вони мали змогу спілкуватися, ділитися досвідом та працювати спільно з 200 членами органів студентського са-

ставників UNICEF, UA:Перший, засновників бізнес-стартапів і багатьох інших.

Як зазначила Романна Павлюк, це дало мотивацію та натхнення для подальшої плідної роботи студентського парламенту й стало платформою для реалізації нових проєктів.

Прес-служба ТДМУ

УЧИЛИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСАМИ

Знагоди Дня психічного здоров'я студенти Тернопільського державного медичного університету Мар'яна Позунь, Павло Левчук та Ірина Зубок разом зі своїм наставником у волонтерській діяльності – Іванною Керничною завітали до головного уп-

раділення Національної поліції Тернопільської області. Вони розповіли працівникам поліції про те, які чинники впливають на стан психічного здоров'я.



раділення Національної поліції Тернопільської області. Вони розповіли працівникам поліції про те, які чинники впливають на стан психічного здоров'я.

Майбутні лікарі детально зупинилися на тому, що таке психічне здоров'я, про його складові та чинники збереження. Вони проаналізували таке явище, як депресія. Студенти ТДМУ дали декілька порад щодо того, як боротися з таким психічним станом та що робити у разі виявлення інших психологічних розладів.

За словами медиків та психологів Нацполіції, важливо не ігнорувати, не приховувати зміни у своєму психологічному стані. У разі проблеми, коли самотужки впоратися важко, варто звернутися за допомогою до фахівців.

Наші студенти також дали можливість поліціантам пройти тест щодо оцінки власного емоційного стану та ризиків виявлення депресії.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

ВИВЧАТИМЕ ЗАСАДИ ДЕМОКРАТІЇ У США

Студентка другого курсу ТДМУ Христина Бедрійчук перемогла в конкурсі есеїв на тему «Молодь та вибори: чому та як?», який відбувся у вересні 2018 року. Головним призом став навчальний візит до Вашингтона (округ Колумбія) та міста Евінг (штат Нью-Джерсі), під час якого вона матиме можливість ознайомитися з тим, як відбуваються вибори, як працюють складові демократії у США. Христина вивчатиме основи американської демократії 3-10 листопада цього року.

Цей творчий конкурс організувала Міжнародна фундація виборчих систем в Україні. «Про нього мені повідомила викладач дисципліни «демократія» Ольга Христенко. Саме вона запропонувала мені спробувати власні сили й написати есеї. У своєму короткому аналітичному творі я окреслила основні причини, чому молодь не бере участі у виборах, а також запропонувала шляхи розв'язання цієї проблеми. Однією з причин є те, що молодь не надто цікавиться виборами та політикою. Відповідно є потреба у заохоченні юних людей до прийняття самостійних рішень та участі в житті держави», – розповіла Христина Бедрійчук.

Прес-служба ТДМУ

ПРОФЕСОР ТДМУ ВИСТУПИЛА З ДОПОВІДДЮ НА КРУГЛОМУ СТОЛІ КОМІТЕТУ З ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ВЕРХОВНОЇ РАДИ УКРАЇНИ

24 жовтня відбулося засідання круглого столу комітету з охорони здоров'я Верховної Ради України на тему: «Створення державної системи оцінки технологій охорони здоров'я (Health Technology Assessment – HTA), як необхідного інструменту реформування медичної галузі». В заході взяла участь професор Олександра Олещук, завідувач кафедри фармакології з клінічною фармакологією ТДМУ. Ініціатором і модератором засідання була заступник голови Комітету з питань охорони здоров'я, народний депутат України І.В. Сисоєнко.

Відкриваючи засідання, Ірина Сисоєнко наголосила на важливості створення в Україні державної системи оцінки технологій охорони здоров'я. «В нашій державі поширеним є явище застосування лікарських засобів без доведеної клінічної ефективності, невиправдане використання дорогих технологій, непоодиноким є дублювання діагностичних досліджень, що призводить до неефективного використання наявної ресурсної бази. Тому необхідним є запровадження проведення оцінки технологій охорони здоров'я (Health Technology Assessment – HTA), яку широко використовують розвинені країни світу» – зазначила депутат.

Радник в.о. міністра охорони здоров'я Тетяна Коба за дорученням заступника міністра охорони здоров'я Романа Ілика поінформувала, що МОЗ уже зроблено певні кроки в напрямку запровадження HTA, зокрема, систему оцінки медичних технологій уже застосовують при розробці Національного переліку.

Про досвід використання інструментів HTA при формуванні Національного переліку розповіла Олександра Олещук – завідувач кафедри фармакології з клінічною фармакологією Тернопільського державного медичного університету, голова Експертного комітету з відбору та використання основних лікарських засобів МОЗ України.

Поняття «технології охорони здоров'я» поширюється на лікарські та імунобіологічні препарати, обладнання, діагностичні та оперативні втручання, а також стандарти надання медичної допомоги, по суті, охоплюючи всі складові елементи та процеси організації надання

медичної допомоги. Головною метою проведення HTA є надання необхідних даних представникам виконавчої влади охорони здоров'я, що приймають рішення на національному, регіональному та локальному рівнях для формування об'єктивної оцінки щодо впровадження показників «витрати-ефективність» для нових та існуючих технологій охорони здоров'я. Впровадження HTA дасть змогу надати повну, достовірну та об'єктивну інформацію щодо клінічної ефективності та економічної доцільності застосування досліджуваної технології (лікарського засобу, медичного обладнання, управлінського рішення особам, які приймають рішення в сфері охорони здоров'я). Крім того, HTA – повноцінний та самодостатній інструмент для боротьби й подолання корупції в галузі охорони здоров'я.



Олександра ОЛЕЩУК, завідувач кафедри фармакології з клінічною фармакологією ТДМУ

Олександра Олещук наголосила, що HTA є інструментом, який лежить в основі прийняття щодо введення лікарських засобів до Національного переліку. Тобто HTA вже тепер використовують для прийняття рішень щодо закупівель ліків за державні кошти. Експертний комітет представляє Україну як асоційованого члена в європейській організації EUnetHTA (European network of Health Technology Assessment), а також члени комітету є членами міжнародної організації з фармако-економіки ISPOR (International Society of Pharmacoeconomics and Outcomes Research). Доповідач заголосила увагу на необхідності подальших кроків щодо впровадження HTA та інших інструментів найкращих міжнародних практик для покращення доступу пацієнтів до ефективних лікарських засобів і раціо-

нального використання наявних коштів.

Під час засідання круглого столу учасники заслухали доповіді Костянтина Косяченка, президента ГС «Українського агентства з оцінки технологій охорони здоров'я», який детально окреслив основні призначення HTA, принципи й механізми її застосування та роль на державному рівні, а також Ігоря Шкробанця, начальника лікувально-організаційного управління Національної академії медичних наук України (НАМН), щодо ходу реалізації Пілотного проекту зі зміни механізму фінансування надання медичної допомоги в окремих науково-дослідних установах НАМН. Алла Немченко, завідувач кафедри організації та економіки фармації Національного фармацевтичного університету, представила доповідь щодо актуальності HTA у проектах з реімбурсації.

Олена Шилкіна, заступник директора департаменту стандартизації медичних послуг ДП «Державний експертний центр», розповіла про застосування HTA під час створення стандартів медичної допомоги.

Представники управління охорони здоров'я Тернопільської обласної державної адміністрації, а саме заступник начальника Тетяна Скарлош, начальник-головний бухгалтер відділу фінансово-економічного забезпечення Світлана Дейнека, а також

головний лікар Теревольської комунальної центральної районної лікарні Михайло Никеруй взяли участь у засіданні Комітету з питань охорони здоров'я Верховної Ради України.

За результатами обговорення учасники засідання дійшли висновку, що впровадження державної системи оцінки технологій охорони здоров'я в Україні є необхідним інструментом для підвищення якості надання медичної допомоги, впровадження інноваційних медичних технологій, раціонального використання ресурсів, подолання корупції та підвищення ефективності закупівель лікарських засобів і медичних виробів.

Олександра ОЛЕЩУК, завідувач кафедри фармакології з клінічною фармакологією ТДМУ

ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У ПОДІЛЬСЬКОМУ СИМПОЗИУМІ З ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

Науковці ТДМУ Лариса Левицька та Тетяна Бакалюк взяли участь у I Подільському симпозиумі з фізичної та реабілітаційної медицини, який відбувся у Вінниці.

Симпозиум став інноваційним майданчиком для активного обміну інформацією між спеціалістами в галузі реабілітації. Відомі в Україні та поза її межами експерти в галузі реабілітології – професори Петро Колісник, Олександр Владіміров, а також

Лариса Левицька представила доповідь «Досвід відновного лікування хворих на інфаркт міокарда з коморбідною патологією на етапах реабілітації» та презентувала нову монографію «Сучасні технології відновного лікування хворих із гострим коронарним синдромом».

Доцент кафедри медичної реабілітації Тетяна Бакалюк доповіла про результати, отримані під час виконання наукової роботи «Дисфункція скронево-нижньо-



науковці та лікарі-практики ділилися власним досвідом, висловлювали міркування стосовно реалій та перспектив розвитку галузі.

Цікаву лекцію з історії виникнення й розвитку спеціальності «Фізична та реабілітаційна медицина», а також практично орієнтований майстер-клас з мануальної медицини провів гість з Мадриду – професор Енріке Валера-Донозо.

Доцент кафедри невідкладної та екстреної медичної допомо-

ги щелепного суглобу та методи її корекції».

Доброзичлива атмосфера симпозиуму сприяла активному обміну інформацією, народженню нових ідей та планів розвитку реабілітаційних технологій. Водночас чудове місто Вінниця подарувало незабутні враження.

Лариса ЛЕВИЦЬКА, доцент кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги

СВОЇ ДОСЛІДНИЦЬКІ РОБОТИ ПРЕДСТАВИЛИ ПІД ЧАС ІХ МІЖНАРОДНОЇ ХРИСТІЯНСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

У Вінниці відбулася IX Міжнародна християнська медична конференція для студентів (ICMA). Цей захід зорганізувала Міжнародна християнська медична асоціація в Україні. Координаторами ICMA в нашому обласному центрі були студенти Тернопільського державного медичного університету імені І.Горбачевського Ідову Гідеон Олуватобі, Брей Ісаак, Агарен Даниель, Окойе Глорія, Бакаре Сандра.

Цьогорічна конференція прийняла понад 300 учасників з різних університетів України (Київ, Харків, Івано-Франківськ, Тернопіль, Чернівці, Суми). Вони мали можливість представити власні науково-дослідницькі роботи. Крім того, кожен зі студентів на вибір відвідав чотири майстер-класи з різних галузей медицини, які проводили 15 запрошених висококласних викладачів з 12 країн.

Студенти факультету іноземних студентів ТДМУ взяли найактивнішу участь у роботі ICMA. Декілька з них презентували свої дослідницькі роботи для учасників конференції. Наприклад, студентка п'ятого курсу Озьома Чіноне Нвосу представила «Оцінку неонатального болю», студенти шостого курсу Ашара Чинело Джессіка – «Набута метемоглобінемія в дитячому житті», Брей Ісаак – «Якість оцінки життя молодих людей, хворих на хронічну ниркову недостатність».

Окрім того, вони виборили третє місце у конкурсі талантів, який відбувся під час концерту International night. Танцювальну композицію представили Огунладе Олуватосін Фелікс, Фатунде Толуватосін, Хунінбо Хепі Абіола, Брей Ісаак.

Прес-служба ТДМУ

ДЖАНКАРЛО ПРУНЕРІ: «З ДНК-ТЕСТАМИ ПРАЦЮЄМО НА ВИПЕРЕДЖЕННЯ ХВОРОБИ, НАЧЕ СТАВИМО БРОНЬОВАНІ ДВЕРІ З ДОБРИМИ ЗАМКАМИ»

Статистика ВООЗ свідчить, що рак грудей є найбільш розповсюдженим захворюванням у всьому світі. В Україні рак молочної залози теж лідирує серед жіночих онкологічних хвороб. За даними Інституту раку, кожна 7-8 жінка має проблеми з грудними залозами. Змінити це може раннє виявлення недуги, а також впровадження світових новацій у її лікуванні.

Заснована в Італії Євро-Азійська асоціація захворювань молочної залози «Eurama», передбачає популяризацію проблеми цього онкологічного захворювання, зокрема і в Україні. Наша розмова з директором департаменту патології Фонду IRCCS Національного інституту раку в Мілані (Італія), доцентом кафедри патології школи медицини Міланського університету, членом асоціації «Eurama» Джанкарло Прунері відбулася під час міжнародного майстер-класу «Рак молочної залози. Хірургічне лікування», який проводили на базі нашого університету та Тернопільського обласного онкологічного диспансеру.

— Пане докторе, ви вже сім років берете участь в Євро-Азійській асоціації «EURAMA». Що спонукає Вас до цього?

— Збільшення випадків захворювання на рак молочної залози реєструють у всьому світі. І країни Східної Європи не є винятком. Ми пропонуємо наукову співпрацю. Розповідаємо про євростандарти у лікуванні. А це — діагностика раку на будь-якій стадії, консервативна терапія, проведення радіотерапії, хірургічного втручання, психологічна підтримка пацієнтки тощо. Ми мали частя народитися в Італії, де медицина на доволі високому рівні, тому вважаю за потрібне допомагати розвиватися медичній галузі в інших країнах, ділитися власними знаннями та дослідженнями в галузі онкології.

Один з напрямків роботи асоціації «Eurama» полягає в тому, щоб надати українській медицині доступ до новітніх технологій, медичних розробок і водночас, аби з'явилася можливість саме державним лікарням впроваджувати їх, а не спонукати заробляти на здоров'ї людей приватні лабораторії. Українська держава мусить зробити все від неї залежне, щоб у вас були такі онкоклініки, які б увійшли до числа найкращих світових медичних закладів. А мешканці країни, сплачуючи податки, могли б розраховувати на лікування за найвищими світовими стандартами. І асоціація «Eurama» має намір вам у цьому допомогти.

— Рак молочної залози. Наскільки гострою є ця проблема в Італії?

— Італія належить до країн з високим рівнем економічного розвитку. За нашими дослідженнями, саме жінки, які мешкають у розвинених країнах, мають більші ризики захворіти на рак молочної залози, ніж жінки з

менш благополучних країн світу. На це впливає те, що у розвинених країнах світу жінки народжують лише одну-дві дитини, та й то після 30 років. Вони більш емансиповані, мають більше шкідливих звичок. А це — чималий шанс захворіти на рак молочної залози. Немаловажну роль ще відіграє харчування, маю на увазі чималу кількість консервантів у продуктах.

— Чи може позначитися гормональна замісна терапія для жінок у менопаузі на розвиток раку молочної залози?

— Це питання й донині залишається дискусійним. На мою думку, гормонозамісна терапія варто застосовувати лише тим жінкам, в яких надзвичайно складна ситуація, тобто тоді, коли без цього лікування неможливо обійтись. Там, де гормони можна не використовувати, варто застосувати інші методи лікування. А вже почати дуже складно визначити адекватну дозу препарату для лікування окремої пацієнтки. А це, знову ж таки — додаткові ризики.

— Яким є ваше ставлення щодо мастектомії, як одного з методів запобігання раку молочної залози? Як це, скажімо, зробила голівудська актриса Анджеліна Джолі.

— Наскільки мені відомо, Анджеліна Джолі свого часу зробила генетичний тест BRCA. Коли жінці роблять це дослідження й результати його вказують на високий ризик захворіти на рак молочної залози, в неї є кілька шляхів для подальших дій. Серед яких і такі, коли пацієнтці можуть провести операції з профілактичною метою — або мастектомію, або овариюктомію. І Анджеліна Джолі зробила свій вибір. Цей випадок не можна характеризувати ні позитивно, ні негативно. Це просто певний вибір окремої людини.

Є ще й інший шлях, коли зроблено тест BRCA, і він дав позитивний результат: пацієнтка може ходити на обстеження, робити аналізи, раз на рік проходить мамографію та екографію. І таким чином стежити за появою ознак можливої недуги. Розвиток хвороби також дуже залежить від психологічного стану жінки. Аджеліна Джолі надала перевагу операції, але не можна сказати, що саме це і є єдиним правильним розв'язання цієї проблеми. І ще один дуже суттєвий нюанс: людина має робити цей вибір лише у парі з лікарем, бо лише фахівець може правильно проінформувати пацієнта.

— Чого вдалося досягнути у лікуванні раку молочної залози в Італії?

— Найголовнішим досягненням, напевно, є те, що у 80 відсотків жінок, в яких виявлено

захворювання на рак молочної залози, недугу вдалося подолати. Усе це завдяки впровадженню програм скринінгу, діагностування хвороби на початкових стадіях, професіоналізму італійських лікарів, а також можливості підібрати й використовувати саме той вид терапії, яка годиться для тієї чи іншої пацієнтки.

— В Україні гострою є проблема впливу фармакологічних компаній у виборі терапії для пацієнта. Як з цим питанням в Італії?

— У світі є багато фірм, які виготовляють фармпрепарати. Багато з цих засобів є дуже якісними, але й вплив фармакологічних компаній на лікаря дуже сильний. Вважаю, що лікар не має бути під їх впливом. Він має сам, власним розумом та опираючись



на свої знання обрати саме той препарат, який потрібен його пацієнтові. А вже коли на вибір лікаря мають вплив зовнішні чинники, він почасти може зробити неправильний вибір на шляху лікування пацієнта, який не допоможе, а навіть може зашкодити людині. Цього, власне, варто позбутися за будь-яку ціну.

— Яку стратегію лікування найчастіше італійські лікарі пропонують своїм пацієнткам з раком молочної залози?

— О, тут усе дуже індивідуально. Про це лікарі приймають рішення лише після біологічного дослідження пухлин. Саме від цього аналізу й залежатиме результат, яке лікування для пацієнта буде запропоноване: хіміотерапія чи гормональна терапія.

Але ми завжди прагнемо, щоб усі аналізи виконували в умовах стаціонару. У розвиненому світі надзвичайно поширеною є практика, коли дослідження пухлин роблять у приватних лабораторіях. Але у державних стаціонарах провести ці дослідження значно дешевше. Якщо у державній лабораторії аналіз вартуватиме 100 євро, то приватні візьмуть 300 євро. Результат же — однаковий. Так, в Італії щороку економлять майже 60-70 мільйонів євро державних коштів лише на проведенні біологічних досліджень пухлин. Але пацієнт в Італії вільний у своєму виборі. Він може робити аналізи як у державних лікарнях, так і в приватних лабораторіях,

адже оплачуються вони з державної скарбниці. І ніхто не може змусити його не робити дослідження в приватній лабораторії, бо там значно дорожче. Хоча тут уже відіграє роль самосвідомість людини, адже кошти, які б вона зекономила, держава витратила на покриття видатків на інші лабораторні дослідження. Взагалі ж зекономлені кошти держава використовує на обладнання нових операційних, оснащення нових лабораторій, проведення новітніх медичних досліджень тощо.

— До слова, як в Італії дбають про лікування онкохворих?

— У нас держава цілком забезпечує лікування людей з онкологічними недугами. Ми платимо досить високі податки, а це 45 відсотків від доходів, а тому держава оплачує усі витрати, пов'язані з лікуванням. Онкологічна служба забезпечена усім необхідним і у повній мірі.

— Які перспективи щодо лікування раку молочної залози?

— Тривалість життя людини в європейських країнах збільшується. Також збільшуються ризики захворіти на будь-який вид раку. Кожна людина хоче, якщо захворіє на онкологічну недугу, бути впевненою в тому, що її вилікують. Для цього ми й працюємо. Перспективи щодо лікування онкологічних захворювань дуже цікаві, адже зараз є багато нових досліджень для лікування цього захворювання. Так, технологія, за якою можемо працювати з ДНК людини, зробила практично прорив у лікуванні онкозахворювань. А вже ми розпочнемо працювати вже не з самою пухлиною, яка є наслідком захворювання, а досліджуючи ДНК, можемо спрогнозувати, чи захворіє людина, чи ні. Тобто, якщо людина перебуває у групі ризику щодо раку молочної залози, ми зможемо взяти у неї кров на аналіз. Таким чином дослідимо її ДНК, і тоді вже з впевненістю скажемо, чи захворіє ця людина в майбутньому. Ці дослідження дуже важливі для доклінічного діагностування, а відтак і для ефективного запобігання хвороби чи її лікування. Для порівняння, на сучасному етапі пацієнтові, в якого діагностують пухлинне захворювання, спочатку роблять операцію, потім тканини виділеної пухлини відправляють на дослідження, і лише після того призначають лікування та чергові обстеження кілька разів на рік. Але онкозахворювання — це завжди ризик того, що воно може повернутися метастазами в інших органах. Такого пацієнта знову ж таки можна пролікувати, продовживши йому життя на 2-10 років, але, зрештою, він помре.

Під час того, як прооперований пацієнт проходить чергове обстеження, можна зробити забір крові та за ДНК-аналізом розрахувати ризики виникнення метастаз в інших органах. Таким чином виграємо і час, який надзвичайно дорогоцінний у

лікуванні раку. Це можна порівняти з тим, що в тебе у квартирі вже є злодій, ти про нього знаєш, але до поліції телефонувати, коли він вже пішов. А з цими ДНК-тестами ми працюємо на випередження, наче ставимо броньовані двері з добрими замками в них, і хвороба-злочинець до нас вже не зможе потрапити. Вартість таких ДНК-тестів у державній лікарні буде становити майже 400 євро, якщо їх робитимуть у приватних лабораторіях, то коштів витратять вони 5 000 євро.

— Скажіть будь ласка, а чому саме онкологія? Що стало причиною вибору саме цієї спеціалізації?

— Після закінчення університету спочатку я обрав сферу психіатрії, проте згодом збагнув, що психіатрія — це трішки не моє, адже завжди хотів бути науковцем, медиком-дослідником. Мені цікаво було відкрити, знайти щось нове у механізмах хвороби. Онкопатологія же — величезний простір для досліджень.

— Ким мріяли стати у дитинстві?

— Із самого дитинства я жив у середовищі медиків. Мій батько та брат були лікарями, тому себе бачив лише в цій галузі. Коли ще малим доводилося бути з батьком чи братом у лікарні, найбільше мене зацікавлювали всі ці мікроскопи, інструменти, препарати.

— Чи пам'ятаєте першого свого пацієнта?

— Так, звичайно. Першим моїм пацієнтом був маленький хлопчик, хворий на лейкемію, я встановив йому діагноз. Але найважчим було сказати батькам цього хлопчика про невтішний діагноз. Складним для мене у психологічному плані. Я це пам'ятаю донині.

— Яким чином вдається налаштуватися на спілкування з пацієнтом, щоб розповісти йому про хворобу?

— О, це надзвичайно складно. Тому зараз в Європі розвивається такий напрямок, як психоонкологія. А вже справа лікаря — правильно встановити діагноз, обрати найкращий метод лікування. Психоонколог же знає, як найкраще допомогти пацієнту прийняти свій діагноз, як налаштувати людину на подальше лікування, бо кожна особистість індивідуальна у сприйнятті таких потрясінь у житті.

— Яким чином відпочиваєте?

— Люблю ранкові пробіжки. Коли, звісно, є час.

— Що надихає вас на роботу?

— Робота лікаря в Італії високооплачувана. І саме це спонукає нас робити свою роботу якнайкраще. Лікар не має бути більшим гуманістом, ніж, скажімо, водій тролейбуса. Він повинен якісно виконувати свою роботу та мати за це адекватну оплату.

У ЗОНІ ПОКРИТТЯ

Чим загрожує нашому здоров'ю електромагнітне випромінювання мобільних телефонів? Безумовним є той факт, що стільниковий зв'язок став невід'ємною частиною життя мільярдів людей у всьому світі. Цей, без перебільшення, епохальний винахід неймовірно швидко проник у всі царини нашого життя, давно перестав бути лише засобом зв'язку. Проте, насолоджуючись вигодами, які надає мобільний телефон, люди зазвичай недооцінюють можливості негативного впливу улюбленого гаджета на їхнє здоров'я.

Щоб виміряти потенційні ризики для здоров'я, які несе випромінювання, вчені запропонували одиницю виміру – питомий коефіцієнт поглинання (Specific Absorption Rate – SAR) електромагнітної енергії. Це показник електромагнітної енергії, яка поглинається в тканинах тіла людини під час користування мобільним пристроєм (безпечні лише ті мобільні телефони, в яких показник SAR не перевищує 0,60 ват на кг). Він відрізняється залежно від марки та моделі телефону. Виробники зобов'язані повідомляти про максимальний рівень SAR, що випромінює їхній товар. Ця інформація має бути доступною в інтернеті або в інструкції з користування телефоном, але не всі споживачі звертають на неї увагу. Німецьке федеральне

відомство з радіаційного захисту (BfS) створило базу даних, в яких порівнюються нові і старі смартфони, щоб дослідити, в яких телефонів найбільше випромінювання. На першому місці – з найвищим рівнем випромінювання виявилися китайські бренди, як-от OnePlus і Huawei, а також Lumia 630 компанії Nokia. Також дослідили телефони iPhone 7 (на 10-му місці), iPhone 8 (на 12-му), iPhone 7 Plus (15-е місце), Sony Xperia XZ1 Compact (11-е місце), ZTE Axon 7 mini (13-е) і Blackberry DTEK60 (14-е). На жаль, не існує будь-яких універсальних рекомендацій щодо «безпечного» рівня мобільного випромінювання.

Електромагнітне випромінювання здійснює шкідливий вплив на різноманітні органи та системи нашого організму. Цей вплив охоплює собою цілий діапазон найрізноманітніших ризиків, від травм пальців рук і аж до утворення злоякісних пухлин. Занадто часто й тривале використання мобільного телефону може суттєво порушити функціонування імунної системи, спричинити розлади статевої системи чи стати причиною виникнення лейкемії та міопії.

Окремою темою для розмови є використання засобів стільникового зв'язку дітьми. Дитячий організм набагато менше здатен опиратися шкідливим зовнішнім чинникам, а відтак можливість ймовірної шкоди значно зростає. Тому батьки, які

вважають телефон запорукою певної безпеки для своїх дітей та хочуть, аби він завжди був поруч, часто самі несвідомо заподіюють шкоду.

Звичайно, необхідно визнати й той факт, що повна відмова від користування мобільними телефонами в наш час звучить цілком фантастичною ідеєю. А



отже, аби мінімізувати шкідливий вплив гаджетів на власне здоров'я та здоров'я своїх близьких, варто дотримуватися кількох правил:

- * використовуйте мобільний лише у разі крайньої необхідності та лише на короткий час;
- * не тримайте телефон близько до тіла (краще в портфелі чи сумці);
- * коли посилаєте СМС, тримайте телефон якомога далі від тіла;
- * на ніч вимикайте телефон або не тримайте його поруч з головою;

* Не обирайте маленькі моделі мобільних телефонів, вони мають потужніше випромінювання порівняно з більшими.

* Багато хто любить розмовляти мобільним у маршрутних таксі та в машинах, щоб розважитися в дорозі. Не варто робити цього, бо випромінювання мобільного відбиваються від металевого корпусу машини, збільшуючи потужність у кілька разів. До речі, окуляри в металевій оправі з цих самих мірку-

зменшилася, це означає що ви потрапили в зону слабкої дії сигналу. Таке трапляється в приміщеннях вокзалів, аеропортів, метро, в підвалах. Намагайтеся уникати користування мобільним телефоном у таких умовах, бо інтенсивність його електромагнітного випромінювання збільшується в кілька разів.

* Намагайтеся не розмовляти довше трьох хвилин. Між розмовами робіть перерви не менше, ніж на 15 хвилин. Стежте, щоб загальна кількість розмов за добу не перевищувала однієї години.

* Просто іноді замислюйтеся, що мобільний телефон приносить не лише пряму шкоду своїм випромінюванням, але й викликає своєрідну психологічну залежність. Отож хоча б відпочивайте від нього частіше, бо відмовитися взагалі в наші дні, напевно, не вийде.

Електромагнітне випромінювання побачити неможливо, а уявити не кожному під силу, тому людина його майже не побоюється. Тим часом, якщо підсумувати вплив електромагнітного випромінювання всіх приладів на планеті, то рівень природного геомагнітного поля Землі виявиться перевищено в мільйони разів. Масштаби електромагнітного забруднення середовища проживання людей стали настільки істотні, що Всесвітня організація охорони здоров'я ввела цю проблему до числа найбільш актуальних для людства, а багато вчених відносять її до сильнодіючих екологічних факторів з катастрофічними наслідками для всього живого.

Тетяна БАКСА,
студентка медичного факультету

ПРИВЕРТАЛИ УВАГУ ДО ВАКЦИНАЦІЇ ПРОТИ ПОЛІОМІЄЛІТУ

На Театральному майдані в Тернополі відбулася акція, присвячена міжнародному дню «Стоп поліо» за участю викладачів кафедри педіатрії № 2, кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією, студентів 5 курсу факультету іноземних студентів та 1 і 3 курсів медичного факультету Тернопільського державного медичного університету імені І. Горбачевського спільно з громадською організацією «Rotary клуб Тернопіль», за підтримки ГО «Батьки за вакцинацію».

Починаючи з 1985 року у світі реалізують Глобальну ініціативу з викорінення поліомієліту. Це кампанія з імунізації проти поліомієліту та потужна платформа, що сприяє розробці нових вакцин, виявленню та локалізації нових випадків захворювання та

вакцинації сотень мільйонів дітей щороку. Партнерами у реалізації цієї програми є Всесвітня організація охорони здоров'я ЮНІСЕФ, Центри США з контролю та запобігання інфекційним захворюванням, Rotary International, Фонд Біла та Мелінди Гейтс, GAVI, національні уряди, місцеві працівники системи охорони

здоров'я, ГО «Батьки за вакцинацію» тощо.

Завдяки Глобальній ініціативі з викорінення поліомієліту вдалося досягнути помітного прогресу в боротьбі з цим захворюванням. 1988 року було 125 країн, де виявляли ендемічний вірус поліомієліту та 350 тисяч нових випадків захворювання. Станом

на 2000 рік ці цифри зменшилися до 20 країн та 719 нових випадків захворювання. 2011 року лише у двох країнах реєстрували ендемічний поліомієліт – Афганістан та Пакистан.

2011 року стартувала інформаційна кампанія під назвою «Настільки близько» для ширшої популяризації ідеї викорінення поліомієліту у світі.

Метою проведення цього заходу було привернути увагу та сприяти підвищенню прихильності краям до вакцинації проти поліомієліту. Студенти ТДМУ розповсюджували інформацію про календар щеплень України, безпечність вакцини проти поліомієліту та кампанію «Настільки близько».

Серед викладачів кафедр до заходу долучилися доценти Світлана Никитюк, Наталія Галіяш і Любов Волянська.

Організатори вдячні учас-



никам акції – студентам 3 курсу Сергієві Супруну, Оксані Побігушці, Ользі Кравців, Владиславу Щасливому, Юлії Киян, Ігорю Гаврилюку, 1 курсу – Діані Галіяш, кураторських груп 535 та 537: Джойсе Амоке, Прісціла Аффул, Лінн Ілунга, Омасіручі Чіке, Осей Мішель Кусі та іншим.

Наталія ГАЛІЯШ,
доцент кафедри педіатрії №2

ЯК ЗБЕРЕГТИ ОЧІ

До 80 відсотків інформації про середовище, яке нас оточує, отримуємо через наш парний орган зору – очі, що забезпечує нам повнішу якість життя. Тому так важливо впродовж усього життя зберігати їх здоровими. Негативно впливає на роботу органу зору: щоденна напружена робота за комп'ютером і постійне вдивляння у мобільні телефони, перегляд телепрограм до пізньої ночі тощо. Протягом доби очі мають значне навантаження. Погіршення зору – на шостому місці за поширенням серед усіх хвороб українців. Тож, аби зберегти зір на тривалі роки, про очі потрібно щодня турбуватися.

Є кілька напрямків. Починати треба з правильного тримання положення хребта. Це є важливою складовою для збереження здорових очей. Особливо це необхідно людям, які багато часу проводять перед екраном комп'ютера або телевізора. Нераціональне освітлення в приміщенні, яскраве світло від екрана та неправильна поза при сидінні можуть швидко викликати синдром комп'ютерного бачення або цифрову перенапругу очей. Його симптомами є поява вже за 3-4 години неприємного відчуття важкості в голові та втоми в очах, що виникають після тривалого перебування перед екраном комп'ютера, планшета чи смартфона. Крім цього, відбувається пересихання очей, адже, як підрахували вчені з Університету Айови, людина кліпає на 66 відсотків менше, ніж зазвичай, коли дивиться на екран монітора.

При неправильному та тривалому сидінні за комп'ютером часто виникає сутулість, яка стає причиною погіршення кровопостачання мозку, а, зокрема, й очей. Тому треба намагатися тримати спину прямо, монітор оптимально має розташовуватися трохи нижче рівня очей, на відстані майже 60 см. Доцільно використовувати антиблікове покриття екрана, щоб світло, наприклад, сонця не відбивало в очі. Таке покриття мають матові екрани. З матовим монітором можна працювати за будь-яких умов з меншим навантаженням на очі. Хоча такий монітор має гіршу передачу кольорів, вони блідіші та тускліші, ніж у глянцевого екрана. Але при використанні глянцевого монітора стають більшими відблиски й при потрапленні на екран, скажімо, сонячного світла відображення стає низькоякісним. Тому працювати на ньому у сонячний день або на відкритому просторі, по суті, неможливо. При роботі з таким монітором стає сильнішим навантаження на очі, вони швидко втомлюються.

Для зменшення втоми необхідно через кожні 20-30 хвилин робити розминку для очей – упродовж 1-2 хвилин треба покрутити очима в різні боки, написати ними умовні «вісімки» та подивитися без напруження на предмет, що в даліні від комп'ютера (не ближче 6-8 м). Від пересихання очей можуть допомогти спеціальні краплі – штучні заміники слезової рідини.

Необхідно запобігати потрапленню в очі прямих сонячних променів. Ультрафіолетове випромінювання сонця спричиняє ушкодження очей – пришвидшує розвиток катаракти, викликає опік рогівки та пошкоджує їх сітківку. Захистити очі від шкідливого впливу ультрафіолету може носіння сонцезахисних окулярів або спеціальних лінз, які за гарантією виробників 100 відсотків затримують УФ-промені. Вони повинні бути без подрипин. Носіння окулярів із затемненими лінзами, які не цілком затримують ці промені, надзвичайно шкідливе, особливо дітям. Такі окуляри змушують максимально розширювати зіниці очей і відповідно вдвічі-тричі збільшується потік УФ-променів до сітківки, що значно підвищує ризик її опіку. За даними офтальмологів, очі дітей та підлітків більше схильні до впливу ультрафіолетового випромінювання, адже їхні зіниці ширші, а кришталік прозоріший, ніж у дорослих. Крім того, зазвичай діти проводять на вулиці більше часу, ніж дорослі та рідше користуються якісними сонцезахисними окулярами, а ще пробують дивитися через них на Сонце. Унаслідок цього вже до 18-річного віку діти отримують дози ультрафіолету до 25% від дози за все життя. У зв'язку з цим захист від ультрафіолетового випромінювання вкрай важливий, особливо в дитячому та підлітковому віці. Варто носити якісні окуляри й у похмурі дні, щоб уникнути відбитих ультрафіолетових променів від снігу, води, піску та асфальту. Якщо окуляри неякісні, то найкраще від них відмовитися, тоді зіниці самі регулюватимуть розмір отвору зіниць і відповідно потік УФ-променів. Людям, які носять контактні лінзи, треба правильно за ними доглядати, зокрема, обов'язково мити руки перед тим, як торкнутися до них. Після знімання лінз потрібно їх дезінфікувати якісними розчинами. Міняти лінзи слід регулярно – залежно від вказаного для них терміну використання. Не варто одягати лінзи при плаванні у басейні або у відкритій водоймі, а також обов'язково треба знімати лінзи перед сном. Також бажано влітку носити сонцезахисні козирки або літні кепки (блейзери), які захищають верхню частину обличчя від сонця.

Крім сонцезахисних окулярів, варто використовувати й просто різні захисні окуляри, щоб запобігти травмуванню очей на виробництві, щоб дотримуватися правил безпеки під час різних

робочих процесів та, зрештою, й удома теж. Вони захистять очі від потраплення дрібних твердих частинок або часто небезпечних краплин хімічних речовин та інших. Доцільно для запобігання травмуванню очей одягати захисні окуляри під час занять спортом, скажімо, при плаванні, катанні на лижах, згодяться вони й військовим для захисту від потраплення в очі піску, бруду, води чи навіть осколків тощо. Їх лінзи повинні бути виготовлені з полікарбонату, який має у 10 разів вищу стійкість до ударів порівняно з іншими матеріалами.

Для здоров'я очей потрібно подбати про правильне харчування. Від раціонального харчування залежить здоров'я серцево-судинної системи, а відповідно й очей. Запобігти їх ушкодженню від ультрафіолетових променів допоможуть продукти з високим вмістом цинку: квасоля, горох, горіхи, нежирне м'ясо тощо. Для зору дуже корисний бета-каротин, який міститься у моркві, помідорах, гарбузі та інших жовтих і кольорових продуктах. Нині відомо майже 500 каротиноїдів. В організмі бета-каротин перетворюється у вітамін А, недостатність якого може призвести до проблем із зором. Він бере участь у процесі сприйняття світла, за його відсутності очі втрачають здатність пристосовуватися до слабкого освітлення й гірше сприймають синій та жовтий кольори. Особливо корисна для підтримки здоров'я очей чорниця завдяки своїм антиоксидантним, протизапальним і регенеруючим властивостям. Регулярне вживання чорниці зміцнює кровоносні судини очей. Також чорниця містить антоціани, які регулюють рівень кров'яного тиску, зменшують запалення, а також запобігають мікроциркуляції дрібних артерій, яких особливо багато в очі.

Найбільший відсоток вітаміну А міститься у печінці, рибацькому жиру, яєчному жовтку, вершковому маслі, незбираному молоці та вершках. Поряд з вітаміном А відіграють свою роль і вітаміни групи В – тіамін, рибофлавін і піридоксин. Вони впливають на нервові клітини, що входять, зокрема, до сітківки очей, та на центри головного мозку, які відповідають за сприйняття зорових сигналів. Зокрема, дефіцит вітаміну В₂ підвищує чутливість очей до світла, а це може стати причиною запалення, порушення зору та швидкої очної втоми. Крім того, вітамін В₂ знижує ризик катаракти.

Загальний стан здоров'я може теж спричинити погіршення зору. Деякі захворювання, які не пов'язані із зором, можуть ушкоджувати самі очі. Зокрема, підвищений артеріальний тиск або зміни судин при цукровому діабеті зменшують притік крові до очей та їх функціонування. Порушення з боку імунної системи також негативно впливають на зір. Тому варто звертати увагу на здоров'я очей за наявності

у людини будь-яких серйозних захворювань.

Для деяких лікарських засобів може теж спричинити проблеми із зором. Тому перед їх прийомом потрібно уважно читати інструкцію щодо застосування та можливих побічних ефектів, як-от: сухість очей, слезотеча, двоїння в очах, підвищена світлочутливість, нечіткість зору або припухлість навколо очей.

У віці від 18 до 60 років рекомендують перевіряти зір раз у два роки, навіть за відсутності потреби у носінні окулярів. Людям, які старші цього віку, а також ті, що хворіють на діабет, з підвищеним артеріальним тиском, за наявності близьких родичів, що мають проблеми із зором, варто перевіряти очі щорічно. Шкідливі звички теж негативно впливають на загальний стан всього організму, зокрема, й на здоров'я очей. Наприклад, куріння значно підвищує ризик виникнення катаракти, спричиняє сухість очей та інші захворювання, при яких уражається сітківка очей. Воно сприяє утворенню тромбів у кровоносній системі та спазмує артерії, що може призвести не лише до інфаркту, а й стати причиною втрати зору.

Тож здоровий спосіб життя прямо впливає на стан здоров'я очей. Він, значною мірою ще залежить від того, як зберігається зір у дитячому та підлітковому віці. Відповідно лікарі радять батькам ретельно контролювати, скільки часу дитина проводить перед екраном комп'ютера або телевізора. Також потрібно стежити за правильним освітленням під час того, як дитина виконує домашні завдання. Британські дослідники порахували ідеальний час, протягом якого користування комп'ютером та іншими різними електронними пристроями – в нього входили перегляд телевізора, гра на комп'ютері та на спеціальних ігрових консолях, використання комп'ютера для Інтернету та перевірки електронної пошти, а також використання смартфонів. Корисним для мозку дитини час вони вважають до 257 хвилин або 4 години та 17 хвилин. Цього часу цілком достатньо для розвитку соціальних зв'язків та навичок, і лише після закінчення цього відрізка гаджети справді починають негативно впливати на мозок дитини.

Важливо проводити активне дозвілля разом з дитиною на свіжому повітрі. Можна пограти в цікаві рухливі ігри та побути при природному освітленні. Це буде корисно для здоров'я та зміцнить імунітет дитини. Також слід вживати необхідну кількість вітамінів, свіжих овочів і фруктів. Набагато легше запобігти розвиткові хвороби, ніж потім її лікувати. За будь-яких захворювань очей краще не займатися самолікуванням і звернутися за допомогою до окуліста.

Костянтин ПАШКО,
доцент кафедри
загальної гігієни та екології
ТДМУ,
Стефанія КУМАНОВСЬКА,
лікар вищої категорії

ОБ'ЄКТИВ-О



Володимир СЕРЕМУЛЯ,
Олександр ХОДЮК, Олена
БИЧКО, Вадим ГАВЛІЧ –
студенти медичного факультету



Мар'яна МОТИКА, Тетяна
ЗУБОВА, Галина БІГУЛЯК,
Катерина ДМИТРУК, Олег
ПАВЛЮК – фармацевти-
заочники

ПРОЕКТ

МІСТ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Українсько-індійський клуб співдружності «Санскріті» за підтримки ТДМУ започаткував проект «Міст взаєморозуміння» для іноземних студентів першого курсу, які приїхали на навчання з Індії. Мета полягає в адаптації новоприбулих молодих людей до України та ментальності українців, вивчення культурних особливостей представників інших країн і наших громадян зокрема. Цей проект покликаний допомогти знайти індійцям друзів серед українців, розуміти один одного краще й знаходити спільні теми для спілкування, співпраці.

У рамках програми відбулося два практичних тренінги. Студентів і гостей клубу приймала бібліотека ТДМУ, де в затишній атмосфері кожен бажаючий зміг опанувати мистецтво спілкування. Зазначимо, що взяти участь у цьому проекті виявили бажання також представники Марокко та Єгипту.

Експертом тренінгової програми є керівник Центру психологічної реабілітації «Крок назустріч», психотерапевт Любов Медведь, яка має чималий досвід в адаптації та підтримці воїнів АТО, є автором авторських програм з лікування, налагодження комунікації і т.д. Координатором проекту – прес-секретар ТДМУ та засновниця українсько-індійського клубу співдружності «Санскріті» Яніна Чайківська, партнер проекту – заступник директора центру виховної роботи і культурного розвитку ТДМУ, доцент Олена Покришко.

Прес-служба ТДМУ

3 листопада відзначила ювілейний день народження доцент кафедри анатомії людини Парасковія Павлівна ФЛЕКЕЙ.

Вельмишановна Парасковія Павлівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 12 років викладацької роботи в Тернопільському педінституті та Тернопільському філіалі Чортківського медичного училища, успішно пройшли майже 25-літній трудовий шлях: спочатку асистента, старшого викладача, а останні 16 років – доцента кафедри анатомії людини.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, науковця, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як відповідальної за кураторство студентських груп, профорга, відповідальної за виховну роботу кафедри, лектора товариства «Знання».

Ваша професійна й громадська діяльність відзначені грамотою обкому профспілки працівників охорони здоров'я, грамотами та подяками ректора університету. Ваші порядність, праце-

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



Бажаємо Вам, вельмишановна Парасковія Павлівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Нехай здоров'я, радість і достаток Сипляться, немов вишневий цвіт,

Хай малює доля з буднів свято

І дарує Вам багато літ!
Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

5 листопада виповнилося 75 років професорові кафедри терапії та сімейної медицини навчально-наукового інституту післядипломної освіти ТДМУ Феліксу Андрійовичу ЗВЕРШХАНОВСЬКОМУ.

Вельмишановний Феліксе Андрійовичу!



Сердечно вітаємо Вас з 75-літтям!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після трьох років практичної лікарської роботи, шести років викладання терапії в Чернівецькому медінституті, захисту кандидатської дисертації, успішно пройшли майже 40-літній трудовий шлях: спочатку асистента, доцента кафедри терапії та сімейної медицини факульте-

ту післядипломної освіти, а останні 28 років – професора кафедри пропедевтичної терапії і кафедри терапії та сімейної медицини ННІ післядипломної освіти.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників першого покоління, відомого вченого, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

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

Бажаємо Вам, вельмишановний Феліксе Андрійовичу, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, щасливого довголіття.

Нехай добром наповнюється хата,

Достатком, щирістю і сонячним теплом,

Хай буде вірних друзів в ній багато,

Прихильна доля огорта крилом!

Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

3 листопада відзначила ювілейний день народження доцент кафедри соціальної медицини, організації та економіки охорони здоров'я з медичною статистикою ТДМУ Наталія Олександрівна ТЕРЕНДА.

Вельмишановна Наталіє Олександрівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після семи років практичної лікарської роботи в Скалатській районній лікарні № 2, навчання в заочній аспірантурі, успішно пройшли понад 16-літній трудовий шлях: спочатку асистента кафедри психіатрії, асистента, старшого викладача кафедри філософії, суспільних дисциплін та історії медицини, а останні понад 10 років – старшого викладача, доцента кафедри соціальної медицини, організації та економіки охорони здоров'я з медичною статистикою.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, науковця, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді

8 листопада відзначила ювілейний день народження доцент кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки ТДМУ Неоніла Євгенівна ЗЯТКОВСЬКА.

Вельмишановна Неоніло Євгенівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після чотирьох років лікарської роботи, успішно пройшли понад 32-літній трудовий шлях: спочатку молодшого наукового співробітника господарської наукової теми, старшого лаборанта, асистента, а останні понад 15 років – доцента кафедри нормальної фізіології, тепер – кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки.

Колектив університету глибоко поважає й щиро шанує Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, науковця, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлін-

не виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадсь-



ка діяльність, зокрема, як куратора студентських груп, відповідальної за виховну роботу кафедри, куратора кредитно-трансферної системи на I-III курсах медичного факультету, відповідального секретаря редакції журналу «Вісник соціаль-

не виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Активною була Ваша громадська діяльність, зокрема, як лекто-



ра товариства «Знання», секретаря центральної методичної комісії університету, секретаря обласного відділення Всеукраїнського товариства фізіологів імені Костюка, голови екзамена-

ційної комісії підсумкового тестового контролю знань студентів.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені грамотами й подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Наталіє Олександрівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай злагода буде, хай буде любов,

Хай тисячу раз повторяться знов

Хороші, святкові і пам'ятні дні,

Хай сонце всміхається Вам у житті!

Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

ційної комісії підсумкового тестового контролю знань студентів.

Ваша професійна й громадська діяльність відзначені грамотами та подяками ректора університету.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Неоніло Євгенівно, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай стелиться життя розмаєм

І хилить щастя повен цвіт,

Ми від душі бажаєм Здоров'я міцного і многа літ!

Ректорат і профком ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

СТРУНИ СЕРЦЯ

ПОВСТАНСЬКА КРИЇВКА

Вона була неначе хата,
Хоча й без вікон і дверей.
Святкували у ній свята,
Не чекаючи гостей.
На стіні – ікони, зброя,
Вів угору вузький лаз.
В ній, незнаним нам героям,
Заховатись був наказ.
Друкувались в ній листівки,
На столі стояв приймач
І збігались до криївки
Дні і успіхів, й невдач.
Вберігали від бід ночі,
Ліс для неї був, мов брат.
Та вбачала в снах пророчих
Смерть від вибуху гранат.

Стоять безіменні хрести
У лісі, на самій вершині.
Читав від повстанців листи,

Які зберігалися в скрині.
Часи тих славетних надій
Пам'ять людська не стерла,
Як хлопці ішли у бій,
Щоби Україна не вмерла.

УЧАСНИКАМ ВИЗВОЛЬНИХ ЗМАГАНЬ

Лишали край і прадідів й батьків
Ви з болем, із надією й любов'ю.
Лишали тут могили без вінків,
Міста і села, вмиті слізьми, кров'ю.
На захід йшли, рідню ж везли на схід.
Несли у даль державності клейноди...

УПА лишила в наших душах слід
І протоптала нам шлях до свободи.

ОСІНЬ

Знову йде по Україні,
На полях горять вогні,
Довші кроки роблять тіні,
Укорочує час дні.
Заповзає холод в хату,
Вітри дмуть з усіх сторін,
Хтось вже виставив загату
Коло вікон, біля стін.
Де-не-де звучать музики,
Вже пройшла весіль пора,
Осінь зліплює повіки
Після празника Дмитра.

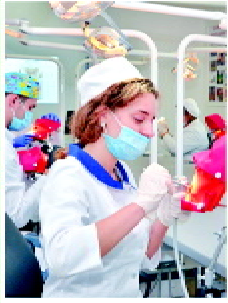
**Валерій ДІДУХ,
доцент кафедри медичної фізики та лікувальної діагностики ТДМУ**

ОГОЛОШЕННЯ

Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського запрошує на ДЕНЬ ВІДКРИТИХ ДВЕРЕЙ

11 листопада 2018 року

початок – 11:00
актова зала



На вас чекають: презентація ТДМУ, зустріч з керівництвом у форматі питання-відповіді, цікаві екскурсії та майстер-класи

Наша адреса: м. Тернопіль, Майдан Волі, 1, www.tdmu.edu.ua

ТУРНІР

ВИЗНАЧИЛИСЯ ПЕРЕМОЖЦІ ЧЕМПІОНАТУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У спортзалі Тернопільського державного медичного університету імені І. Горбачевського 30-31 жовтня відбувся турнір з настільного тенісу серед студентів, який ініціював та організував студентський парламент.



Загалом участь взяли 17 майбутніх лікарів, стоматологів, які всі матчі грали за вдосконаленою олімпійською системою. Згідно з цією системою після першого туру всіх учасників розподіляють на першу та другу сітки. До першої входять ті, які здобули перемогу в першому турі. Саме вони розіграють 1-8 місця, а у другій продовжують змагатися ті, хто зазнав поразки. Вони розіграють 9-17 місця. Ця система дає можливість кожному учасникові

поборотися за певне місце та зіграти більше матчів.

Перше місце виборов студент другого курсу стоматологічного факультету Роман Пінчук, а друге посіла студентка другого курсу

стоматологічного факультету Юлія Заєць. Третім став студент третього курсу медичного факультету Роман Браток. Переможці отримали у подарунок тенісні ракетки.

Прес-служба ТДМУ

ОБ'ЄКТИВ



Що ж пише «Медична академія»? Цікавляться студентки медичного факультету Оксана КОВАЛЬЧУК і Катерина ГОРДЮК

СПІВЧУТТЯ

Ректорат, профком, працівники і студенти ТДМУ імені І. Я. Горбачевського висловлюють глибоке співчуття завідувачу кафедри травматології та орто-



педії з військово-польовою хірургією, доктору медичних наук Андрію Івановичу Цвяху з приводу смерті його батька
Івана Володимировича.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 20, 2018 р.

К К Д С
Р А Р Е Н А
А Ф Р Т
Б Р Е К Е Т И

С Е О Н О Р Е Ж
Ш У К А Й Ц Ч А С Н И К
Р Б А Н К И П Г
Д Ж У Т О П А Л А М У Р
И Т С А Л О Р А Л О
О К О П И А З И Ц В І Т
С І К А Ч Ч Е Р Е П О
Т Р А П Л Р Д Т А В Р
Е Т И К Е Т
А Н А Ф Е М А
А П Т Е Ч К А

П П С Т
Ф О Т О Т Е К А
М Т А Л А Н
Ш П Р И Ц Я
А Р Я С К А

Т К
Ж А Л О
Д Р
Б О Н Д
Х И І
П А Р А Н Д Ж А
А В Т О С
К О М А Ж А К
С Н
К В І Т Н И К А Р К А
І О А І І Т
Ф О Н Е Н Д О С К О П

Відповіді у наступному числі газети СКАНВОРД

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 3. Житловий масив у Тернополі | 9. | 4. Дипломат. виступ уряду | 5. Лікарський препарат | 1. Корм для худоби | 2. Накриття для предметів |
| 10. Має екскаватор | 11. Бог вина | 8. Популярна французька газета | 9. Городній плід | 7. Одиниця електропровідності | 12. |
| 11. 10 днів | 14. Породи коні на Сході | 15. | 17. Польський фантаст | 18. Едем | 16. Грецький Купідон |
| 19. Ісус | 20. Гектар | 24. Антилопа | 25. Автомат. система управл. | 21. Наука про вушні хвороби | |
| 22. "Порок". Зіпсована. Знецінена | 26. Міністерство | 27. Орган зору | 28. Фон | 29. Кормова частина палуби | |
| 32. | 31. Напій | 30. Копіювання | 36. | | |
| 33. Біг | 34. Назва річок у Зах. Європі | 35. Віла | 37. Забава | 41. "Хата" лисиці | |
| 39. Плаваючий навігац. знак | 38. Українське слово, що означає мінерал | 43. Основна на родність Гані | 46. Муз. напрям | 44. Поет-співець | |
| 42. Пісня Павла Дворського | 45. Вмирок глибини моря | 47. Риболовне знаряддя | 49. Майданчик для зерна | 48. Дуже схильється перед модою | |
| 53. | 50. Банкротство | 51. Пират | 54. Душа в Єгипті | 52. Палура | |
| 59. Іст. складена група людей | 63. Фарба | 64. Ян-ти | 60. Нац. герой Чехії | 65. Гребля | |
| 61. Хата у гусуплі | 62. Косметична мазь | 66. | 67. Важкий культиватор | 68. Казкове число | |
| 72. Для покриття підлоги | 73. Означає "повоєння" | 74. | 75. | 76. Артмане | 77. Очко в бейсболі |
| 79. Солянка картопля | 80. Слов'яни назвали їх обрами | 81. Країна в Азії | 82. Покривають коріння зубів | | |