



**З НОВИМ, 2019 РОКОМ!
З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!**



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№12 (176) 29 ГРУДНЯ
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

СВІТЛАНА РУДА: «РІЗДВЯНІ КОМПОЗИЦІЇ НАВЧИЛАСЯ РОБИТИ ЗАВДЯКИ ДОНЬЦІ»

МОЇМ РЯТІВНИКАМ – СВЯТКОВОГО НАСТРОЮ!

Михайло ФУТУЙМА,
м. Бучач



Світлана РУДА – сестра-господиня приймального відділення.

Нині я вже вдома й тішуся, що у доброму здоров'ї та гарному настрої маю нагоду подякувати всім тим фахівцям університетської лікарні, які повернули мене до життя. До медичного закладу потрапив з «букетом» недуг – інфаркт міокарда, гангрена нижньої кінцівки, всі навіть перерахувати важко. Але зараз усе вже позаду, хоча був лише один відсоток на видужання. З Божою поміччю та завдяки золотим рукам лікарів я нині у колі своєї сім'ї, разом з дітьми та онуками. Низький уклін хірургам різного профілю, анестезіологам, операційного блоку, медичним сестрам, молодшим медичним сестрам за їх значиму працю. Вдячний, що підтримали у важкі хвилини мого життя, надали висококваліфіковану допомогу. У Новоріччя хочу побажати всім моїм рятівникам міцного здоров'я, радісного настрою, щастя їхнім родинам. Нехай новий, 2019-й стане роком нових здобутків, виправдає всі сподівання та мрії. Злагоди, сімейного затишку, здійснення найзаповітніших бажань у Новому році бажаю всьому колективу університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 4

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

ДО АКТИВНОГО ЖИТТЯ ПОВЕРТАЮТЬ СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОМАНДНА РОБОТА

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**НІЧ. З УВІМКНЕНОЮ
СИРЕНОЮ СОННИМИ
ВУЛИЦЯМИ ТЕРНОПОЛЯ
ДО УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ЛІКАРНІ МЧИТЬ «ШВИД-
КА». У САЛОНІ – КОЛЕГА,
НЕВРОЛОГ ОДНОГО ІЗ
ЗАКЛАДІВ МІСТА. АНА-
ТОЛІЯ ПАВЛОВИЧА, В
ЯКОГО СТАВСЯ СЕРЦЕВИЙ
НАПАД, ПО СУТІ, БЕЗ
СВІДОМОСТІ ПЕРЕДАЮТЬ
У РУКИ ФАХІВЦІВ ПІТУ.
СТАН ПАЦІЄНТА КРИТИЧ-
НИЙ. ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ
СКОРОЧЕНЬ – 24 УДАРИ
НА ХВИЛИНУ, АРТЕРІАЛЬ-
НИЙ ТИСК – 60/40,
МИГОТЛИВА АРИТМІЯ НА
ТЛІ ЯКОЇ ПОВНА АТРІО-
ВЕНТРИКУЛЯРНА БЛОКА-
ДА, ТАК ЗВАНИЙ СИНД-
РОМ ФРЕДЕРІКА. ПРО-
ВІВШИ ПОВТОРНУ
ЕЛЕКТРОКАРДІОГРАМУ,
ЛІКАРІ ВИНЕСЯТЬ ВЕР-
ДИКТ – ГОСТРИЙ
ІНФАРКТ МІОКАРДА.**

За кілька годин стан хворого за допомогою тимчасового ендокардіального стимулятора та медпрепаратів вдалося дещо стабілізувати, але він все одно залишався важким. Засоби інтенсивної терапії дещо зрушили з місця основні життєві показники й вони навіть трохи поліпшилися. Втім, зранку на медиків чекає новий виклик – інфаркт міокарда ускладнився альвеолярним набряком легень. У хворого з'явилася кривава піна біля рота, синюшність та сильна задишка. У цій ситуації лікарі приймають єдине рятівне рішення й, погодивши свої дії з родичами, проводять черезшкірне коронарне втручання.

– Така інвазивна процедура була дещо ризикованою, але разом з фахівцями ПІТУ,

завідувачем кардіологічного відділення та професором ТДМУ Миколою Івановичем Шведом ми обговорили всі деталі. Дуже переживали, бо



Богдан МАСЛІЙ – завідувач відділення інтервенційної радіології

це був чи не останній шанс, хворий перебував у надто важкому стані, майже на межі життя та смерті, – каже завідувач відділення інтервенційної радіології Богдан Маслій. – Зараз навіть не беруся озвучувати його діагноз, бо він ледь вміщався на великому аркуші паперу. Зокрема, це гострий інфаркт міокарда лівого шлуночка, набряк легень, кардіогенний шок й ціла низка супутніх захворювань, зокрема, таких, як цукровий діабет та інші. Якщо хворого у такому стані не доправити в найкоротші терміни до медичного закладу, він може померти у лічені хвилини, бо серцевий м'яз перестав скорочуватися. Отож ми скерували хворого до операційної, де разом з нами працював й реаніматолог, який проводив штучну вентиляцію легень за допомогою інтубаційної трубки, аби підтримувати життєво важливі функції організму. Розпочали з процедури коронарографії, під час якої й вияви-

ли, що «закрита» права коронарна судина. «Відкрили» її за допомогою стента.

Стан пацієнта дещо поліпшився, але він ще був за-

лежний від апарату штучної вентиляції легень, тому лікарі продовжили підтримувати цю функцію вже у ВАІТі. Крім того, постало питання, як подолати й низку супутніх проблем – у хворого відмовили нирки та підшлункова залоза, з'явився гострий панкреатит, надувся живіт, бо різко знизилася перистальтика кишківника. Постраждали також центри кори головного мозку через те, що людина багато часу провела у невідомості, а відтак зазнала кисневого голодування. Богдану Маслію вдалося успішно виконати інтервенційне втручання, але подальша доля хворого вже залежала від ефективних дій цілої команди фахівців, особливо реаніматологів. Вони налаштували свою апаратуру на певний режим роботи, врахувавши усі показники організму «особливого» пацієнта.

– Інтервенційні хірурги й справді на «відмінно» виконали свою роботу. Але коли

вже відновився кровотік, важливо було нормалізувати функції всіх органів і систем, – продовжує розповідь лікар-анестезіолог ВАІТу Оксана Іваськів. – Отож до порятунку хворого долучилися й інші фахівці нашої лікарні, зокрема невролог, абдомінальні хірурги, ендокринологи. Працювали за українськими та європейськими медичними протоколами, застосовували інноваційні методи лікування.

Дев'ять днів за життя свого колеги боролися лікарі й увесь медичний персонал відділення анестезіології та інтенсивної терапії. Коли ж його стан стабілізувався, хворого перевели для реабілітації до кардіологічного відділення, де за ним вели уважне спостереження кардіолога. Стан чоловіка поліпшувався, потрохи відновився серцевий ритм, а згодом Холтерівське моніторування та ЕХО-дослідження засвідчило, що власне серцеве скорочення у задовільному стані, відтак й зникла потреба у тимчасовому ендокардіальному стимуляторі. Завдяки злагодженій роботі ендovasкулярних хірургів та інших фахівців університетської лікарні, які багато годин провели з пацієнтом в операційній та реанімації, йому вдалося буквально вислизнути з обіймів смерті, отримавши шанс на якісне, повноцінне життя.

Лікар-кардіолог Андрій Підгурський понад чверть століття працює в цій галузі медицини. Він і заступив на чергування тієї ночі, коли каретою «швидкої» доправили Анатолія Павловича до ПІТу.

– Серцево-судинні захворювання нині стоять на перших позиціях серед причин смертності не лише в нашому краї, а й в Україні, – каже Андрій Вацлавович. – Але,

сподіваюся, що все-таки з часом цю ситуацію вдасться подолати завдяки таким підрозділам – інтервенційній радіології, кардіохірургії, які з'явилися в нашій лікарні. Якщо раніше пацієнти з обширним інфарктом мали не так багато шансів на життя, то інтервенційні методи лікування їх рятують. Трапляється, що нам вдалося поставити на ноги таких недужих, але вони, на жаль, ставали інвалідами, адже в серцевому м'язі відбуваються незворотні процеси, зокрема, омертвіння міокарду з наслідками якого їм доводиться жити до кінця своїх днів. Особливо невтішно, коли людина працездатного віку, а потребує групи інвалідності, через хворобу не може працювати, та й взагалі вести повноцінний спосіб життя.

Нині ж хворі з гострими інфарктами, які були доправлені до лікарні в перші дві години після того, як, власне, стався інфаркт, мають шанс на нормальне життя з цілковито відновленим життєвим мотором: без жодних рубців на кардіограмі та без порушення скоротливої функції серця.

У цій ситуації пацієнт залишився живим ще й завдяки тому, що медичну допомогу йому надавала висококваліфікована мультидисциплінарна бригада, до якої долучилися спеціалісти суміжних спеціальностей університетської лікарні. Карета швидкої вчасно доправила до нашого медичного закладу, бо в таких випадках лік іде на години. Мені віриться, що такі відділення інтервенційної радіології запрацюють й у районах області, в окружних лікарнях, які нині облаштовують сучасною апаратурою. Тоді, ймовірно, й знизяться показники летальності від серцево-судинних недуг.

ГОЛОВНІ ПРОВOKАТОРИ СЕРЦЕВИХ НАПАДІВ

Співробітники Національної служби охорони здоров'я Великобританії склали перелік чинників, що сприяють виникненню серцевого нападу. Вчоргове вчені нагадали: найкраще запобігти виникненню

серцевого нападу допомагає регулярна фізична активність.

Фахівці Національної служби охорони здоров'я Великобританії закликали уважно ставитися до таких проявів, як біль у ділянці грудей та на інших ділянках тіла, задишка

й запаморочення, свистяче дихання й кашель. Все це, за їх словами, є сигналами погіршення роботи серця.

«Найчастіше до серцевого нападу призводить ішемічна хвороба, але спровокувати його можуть також стреси,

надмірна вага, діабет, гіпертонія, підвищений рівень холестерину», – констатували експерти.

Вчені підкреслили, що для захисту від таких порушень важливо мати певний рівень фізичної активності – не менше 40 хвилин на день. Це ефективно сприяє нормалізації тиску, зниженню холестерину.

Фахівці настійно радять дбати й про харчування: в ньому повинно бути досить цінних мінералів і вітамінів. Риба, бобові, молочні продукти забезпечать здоров'я організму, особливо – при відмові від шкідливих продуктів та алкоголю, а також якщо зменшили кількість споживання цукру.

ХТО В НАЙБІЛЬШІЙ НЕБЕЗПЕЦІ ЗАХВОРИТИ НА КІР

Наталія БНАДИГА,
завідувач кафедри
педіатрії навчально-
наукового інституту
післядипломної освіти
ТДМУ, професор

КІР – ВИСОКОКОНТАГІОЗНА ІНФЕКЦІЙНА ХВОРОБА, ЯКА ВИКЛИКАНА РНК-ВІСНИМ ВІРУСОМ СІМЕЙСТВА PARAMIXO-VIRIDAE, КЛІНІЧНО ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ГАРЯЧКОЮ, КАШЛЕМ, НЕЖИТЮ, КОН'ЮНКТИВІТОМ, ЗМІНАМИ НА СЛИЗОВИХ ОБОЛОНКАХ І ВИСИПОМ НА ШКІРІ.

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України (20 листопада), на кір захворіли 1 855 людей – 548 дорослих і 1 307 дітей. З початку року на кір захворіло 39 952 особи (15 151 дорослий і 24 801 дитина), а від ускладнень кору померло 15 (4 дорослих і 11 дітей) пацієнтів. Вочевидь, що кір здебільшого вражає саме дітей, але суттєве зростання показника захворюваності спостерігається й серед дорослих людей. На жаль, реєструють і смертність від кору у світі, до того ж частіше серед дітей раннього віку та дорослих. Це обумовлює підвищену увагу не лише медиків, але й населення, адже цій інфекції можна запобігти вчасною й повною вакцинацією.

Хто є в найбільшій небезпеці захворіти на кір?

Це діти та дорослі, які не отримали (або не в повному обсязі) вакцинації від кору. Сприйнятливості до цього захворювання не залежить від віку. Виняток складають діти перших трьох місяців життя, які народилися від матерів, що мають протикоровий імунітет.

Як людина може інфікуватися вірусом кору?

Вірус кору у зовнішньому середовищі є малостійкий (гине до 2 годин), але основним шляхом поширення є повітряно-краплинний від хворої людини. Пацієнт стає заразним за чотири дні до появи симптомів і протягом чотирьох днів після появи висипу.

Як запідозрити кір у дитини?

Для кору властивим є кілька послідовних періодів хвороби. А саме інкубаційний період (присутність вірусу в організмі не супроводжується клінічними симптомами) тривалістю 9-17 днів. Відтак – катаральний період (3-4 дні), коли з'являються підвищення температури тіла до 38-39 °С,

рясні виділення з носа, нав'язливий кашель, почервоніння слизових оболонок очей (кон'юнктивіт або склерит), світлобоязнь. У період висипань (з п'ятого дня хвороби) з'являється дрібно- або середньоплямистий висип на шкірі, який має свої закономірності. Надалі висип перетворюється в пігментовані плями (період пігментації триває до трьох тижнів). Очевидним є те, що в перші два періоди кір має багато схожих ознак з іншими гострими вірусними інфекціями дихальних шляхів, ця обставина ускладнює діагностику.

Які ж перші симптоми кору?

Спершу слід зазначити, що з часу занедужання дитини лікар спроможний виявити симптоми, характерні для кору ще до появи типового висипу. В катаральному періоді при огляді ротової порожнини виявляють виразне почервоніння та набряк слизової оболонки рота й м'якого піднебіння, з'являється енантема та прикметні для кору білуваті плями на слизовій оболонці шкві (плями Бельського-Філатова-Копліка). Останні виявляють ще до появи висипань, що дає можливість лікарю вчасно не лише діагностувати кір, але й зменшити його поширеність.

Якщо за допомогою звертаються лише тоді, коли має місце висип (переважно – це п'ятий день хвороби; інколи висип з'являється на третій-шостий день з часу захворювання), то це все одно потребує ретельного огляду та визначення причини його появи. Лікар за результатами огляду встановить характерні ознаки змін на шкірі: висип яскраво червоний (еритематозний), рясний, множинний, почасти зливається між собою; має почерговість висипань: перший день – на обличчі, але почасти перші висипання з'являються саме за вухами; другий день – на тулубі та плечах; на третій день висип сягає рук і ніг людини. Властивим є і те, що, попри появу висипу, спостерігається подальше підвищення температури тіла у хворого. Однак у дорослих пацієнтів поява висипу не завжди має таку почерговість і він може поширюватися на все тіло швид-

ко. Водночас почервоніння та набряк слизових оболонок стають виразнішими, рясні виділення з носа стають густими. Характерні плями Бельського-Філатова-Копліка зникають на першій-другий день з часу висипу.

Як себе вести у випадку підозри на кір?

Якщо захворіла дитина чи доросла людина (принаймні вже є підвищення температури тіла), необхідно залишатися вдома й викликати лікаря. Оскільки кір має високу здатність до поширення, своє-



часна ізоляція має дуже важке значення.

Звертаємо увагу на те, якщо присутні загрозові для життя симптоми (судоми, блювання, втрата свідомості, відмова від пиття, пронос, крововиливи в шкіру чи слизові оболонки), необхідно відразу викликати бригаду невідкладної медицини.

Хворого треба вкласти до ліжка, забезпечити часте тепле пиття, при високій температурі застосувати жарознижуючі препарати. Надзвичайно важливо регулярно оглядати шкіру та слизові оболонки, щоб не упустити появу висипу. Всі решта лікувальні призначення зробить лише лікар.

Лікування кору проводять у стаціонарі?

Люди, які захворіли на кір, зважаючи на тяжкість його перебігу в конкретному випадку, вік хворого, ускладнення, присутні хронічні захворювання – потребують шпиталізації до стаціонару. Легкі та неускладнені форми кору можуть бути лікованими в домашніх умовах, під спостереженням лікаря.

Якого лікування потребує кір?

Специфічного лікування кору немає. Лікар бере до уваги виразність симптомів і тяжкість стану хворого, його супутню патологію та обирає склад симптоматичної терапії.

У кого частіше та які уск-

ладнення виникають в разі кору?

Ускладнення кору виникають майже у 30% випадків. Ризик ускладнень вищий у дітей віком до п'яти років і в дорослих віком понад 20 років.

Ускладнення виникають внаслідок дії безпосередньо вірусу кору або можуть бути вторинними бактеріальними. При цьому ускладнення виникають з боку різних систем: дихальної (пневмонія, ларингіт, бронхіт), травної (стоматит, ентерит, коліт), нервової системи (енцефаліт, менингоенцефаліт), органу зору (кон'юнктивіт, блефарит, склерит) чи слуху (отит, мастоїдит). Найчастішим ускладненням є пневмонія, але найбільш тяжким – ураження центральної нервової системи.

До групи підвищеного ризику захворіти на кір входять?

Люди, які не мають вакцинації від кору. Згідно з чинним Національним календарем щеплень вакцинацію проводять дітям з 1-річного віку, необхідною є подальше ревакцинація. Саме охоплення двома щепленнями не менше 95% дітей є вагомим у зниженні поширеності кору серед населення. На жаль, антивакцинальна практика попередніх років, коли в засобах масової інформації було багато низькопрофесійних, неперевіраних даних, сформували у батьків почуття страху до вакцинації, не сприяли формуванню прихильності та розумінню вчасного належного протиінфекційного захисту для дитини. Проте, слід зазначити, що вакцинальна культура та прихильність батьків до щеплень суттєво покращилися останнім часом, що є дуже добре.

Як поводитися тим, хто був у контакті з хворим на кір?

Постконтактна профілактика в людей, які не отримували щеплення, може бути проведена у двох формах (активна чи пасивна). Екстрену активну імунопрофілактику здійснюють введенням корової вакцини протягом перших 72 годин після контакту з хворим на кір. Екстрену пасивну профілактику проводять введенням людського імуноглобуліну не пізніше п'ятого дня з часу контакту. Звертаю увагу, що засіб постконтактної профілактики визначає лише лікар.



Олександра КОЗАР –
молодша патална
медсестра гастроентерологічного відділення
Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА

ДІЄТОЛОГІЯ

МЕТОДИ ШВИДКОГО СХУДНЕННЯ

Вчені з Копенгагенського університету з'ясували, що дієта з низьким вмістом в їжі глютену та наявність великої кількості клітковини допомагає швидше «спалити» зайві кілограми. Зменшення клейковини (глютену) та достатня кількість клітковини змінює мікрофлору кишківника й активізує корисні бактерії, які сприяють розщепленню жирів. Однак дослідники дійшли висновку, що цілковито від глютену відмовлятися не варто, а продукти, що не містять клейковини, не завжди корисні.

Другий метод – щоденне зважування. Вчені зі США з'ясували, що добровольці, які хотіли схуднути та щодня перевіряли свою вагу, худнули набагато швидше, ніж ті, хто цього не робив.

Третій доступний метод схуднення виявили фахівці з медичної школи Гарварда. Він полягає в дотриманні біоритму. Якщо людина прокидається та лягає спати в один і той же час, його організм починає активніше витрачати калорії, що приводить до спалювання зайвих жирових відкладень.

Четвертий метод виявили фахівці американського Інституту Солка. Він полягає в періодичному голодуванні. Слово «голодування» в цьому методі використовують не в прямому сенсі. Суть методу полягає в рівномірному вживанні добової норми калорій у часовому проміжку рівному 9 годин. В інші 15 годин допускається лише вживання води або чаю без цукру.

РІЗДВО – ЦЕ СВЯТО ДУШІ

Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

Ще одне Новоріччя незабаром переступить поріг наших домівок. Це свято для всіх і для кожного зокрема. Скільки гарних і добросердечних слів мовимо один одному в ці новорічно-різдвяні дні! Бажаємо один одному гарного здоров'я, статків і злагоди у сім'ї. Яскраві блискітки новорічної ялинки, смачна кутя, приготовлена бабусею чи мамою, щедрий засів домівки сусідськими хлопчачками, щедрувальницька пісня на честь господаря та господині з побажаннями миру та злагоди усьому сімейству. Ці атрибути новорічно-різдвяних дійств відомі кожному з дитинства, а спогади про них гріють наші душі впродовж усього життя. Про традиції, звичаї зустрічі Нового року, святкування Різдва дізнавалися у розмові з фахівцями університетської лікарні.

«У БАТЬКІВСЬКІЙ ОСЕЛІ СВЯТКУВАТИ ПОЧИНАЛИ ЩЕ У ГРУДНІ»

— Для мене святкування Нового року, Різдва — це завжди щемкі спогади дитинства, очікування дива, якогось таїнства, — розпові-

дає лікар-кардіолог ПІТу Андрій Підгурський. — У батьківській оселі в місті Дрогобич, де я народився, свято починалося ще у грудні, на католицьке Різдво. Хоча більшість різдвяних звичаїв у католиків нічим не відрізняються від традицій право-



Андрій ПІДГУРСЬКИЙ – лікар-кардіолог ПІТу

славних і греко-католицьких. У радянські часи відкрито святкувати Різдво, інші релігійні свята не було змоги. Але це не завадило нам урочисто його відзначати. Хоча для мене — це насамперед свято душі. Кожна людина святкує, як забажає, головне — відчути його душею. Пригадую, як напередодні Різдва, 24 грудня, ми всією родиною вирушали в

католицький храм у центрі Дрогобича на службу Божу. З появою першої вечірньої зірки вся родина збиралася довкола святкового столу. Мама з бабусею готували традиційні 12 страв. У центрі стола була кутя, до якої додавали багато маку, меду, родзинок, горішків. Запалювали свічки, молилися перед їжею. Щоправда, є в нас під час Святвечора один святковий обряд, на відміну від православних християн, — це ламання облатки. Облаток — це тонка біла пластина, хліб Ісуса. Першим ламає облаток найстарший член сім'ї, у нас це був батько. При світлі свічок співали колядку, потім молилися перед їжею, а батько відламував і давав кожному шматочок облатки зі святковими побажаннями кожному з нашого сімейства. Коли я вже приїжджав до батьків зі своєю сім'єю, то облатку батько ділив на більше шматочків, бо за столом, окрім бабусі, брата та мами, з'явилися моя та дружина брата, донька, двоє синів брата. Всім батько бажав усіляких гараздів у новому році, здоров'я та успіхів на увесь рік. Після цього ми вже обдаровували один одного всілякими святковими побажаннями. Минув час і нині вже я за святковим сто-

лом ділюся облаткою з членами моєї родини. Хоча в нашій сім'ї святкуємо Різдво двічі, ще й 7 січня, бо дружина греко-католицької віри. Отож маємо можливість глибше відчути ці світлі дні, наповнені радістю та Божою благодаттю з вдячністю Господу за те, що збагнули суть свого головного призначення на цій землі — творити добро.

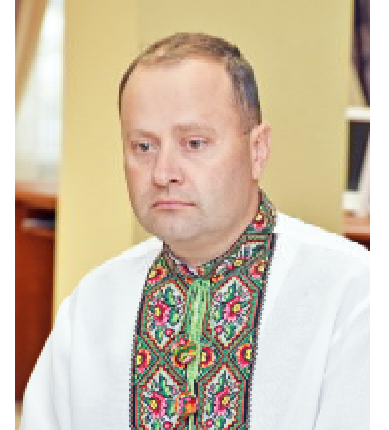
ВІДСВЯТКУВАВ В ... ОПЕРАЦІЙНІЙ

Більшість з нас Новорічної ночі з келихом шампанського в руці й навіть згадувати не хочуть про роботу. Не для того святкують, щоб згадувати про хліб насущний. Передріздвяні клопоти, смачні страви та веселі настрої — це те, чим доводиться часто жертвувати представникам особливих професій. І медики чи не на першому місці у цьому списку. Ще навчаючись в медичному виші вони знають, що, обираючи професію лікаря чи медсестри, дають клятву бути на варті людського здоров'я — і вдень, і вночі, в будні й у свята.

Неординарних випадків за лікарську практику в хірурга, доцента кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені проф. Л.Я. Ковальчука Юрія Футуйми траплялося чимало. Адже за

його плечима понад двадцять років у хірургії, тисячі оперативних втручань. Тож до такого режиму йому не звикати. Каже, що екстремальні ситуації та пісенна творчість додають сил у житті, а відчуття, що допоміг у критичній ситуації, — впевненості, що обрав професію, про яку мріяв.

Пригадує, як усією родиною зібралися за святковим столом. Він саме чергував по



Юрій ФУТУЙМА – хірург, доцент кафедри хірургії №1 з урологією та малоінвазивною хірургією імені проф. Л.Я. Ковальчука

санавіації. Його святковий настрій порушив телефонний дзвінок — викликали в районну лікарню. В чоловіка — виразка шлунка, ускладнена профузною кровотечею. Потрібно було оперувати негайно, бо життя людини опинилося під загрозою. Тож цілу ніч провів тоді в операційній.

СВІТЛАНА РУДА: «РІЗДВЯНІ КОМПОЗИЦІЇ НАВЧИЛАСЯ РОБИТИ ЗАВДЯКИ ДОНЬЦІ»

Мар'яна СУСІДКО

У ПРИЙМАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ ПАНУЄ СПРАВЖНЯ НОВОРІЧНА АТМОСФЕРА. ГІРЛЯНДИ, РІЗДВЯНІ ВІНОЧКИ ТА ЯЛИНКОВІ ПРИКРАСИ – СПРАВА РУК СЕСТРИ-ГОСПОДИНИ СВІТЛАНИ РУДОЇ. ВОНА ЗАХОПЛЮЄТЬСЯ СТВОРЕННЯМ НОВОРІЧНОГО ДЕКОРУ. СТАЛОСЯ Ж ЦЕ ДОВОЛІ ВИПАДКОВО.

— Донька навчається в школі мистецтв і от на домашнє завдання їм дали зробити різдвяний вінок. Мене так захопило, з якою майстерністю вона це робила, що вирішила й собі спробувати, — розповідає пані Світлана. — Так розпочалася історія мого нового захоплення. Тепер усі рідні та друзі мають мої роботи.

За основу бере каркас у

формі кільця. Його обплітає гілками хвої, прикрашає іграшками.

— Для роботи мені потрібні гілки ялини, м'який дріт і нитки. Крім ялини, вінки можна плести із сосни, ялиці та кипарису. Краще брати довгі — по 20-30 сантиметрів. Для креативних вінків можна використовувати також сіно й мох. Щоб вінок вийшов пишним, даю два або три шари хвойного покриття, — зазначила Світлана Руда.

Готову композицію прикра-



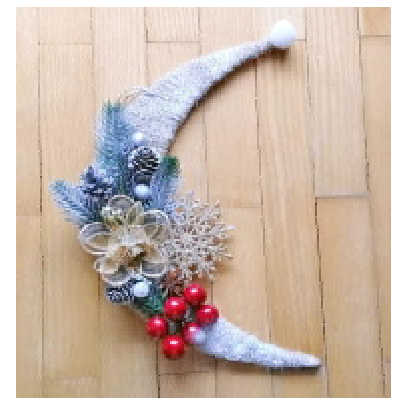
шає ялинковими іграшками, шишками, фруктами, стрічками та бантами.

— Інколи роблю віночки із самих шишок. На дверях мого будинку величезний вінок з них, виглядає незвично та оригінально, — каже Світлана. — Перед Св. Миколаєм чіпляю його на двері, він символізує початок прийдешніх свят. Інколи ставлю у вінок все натуральне. Замість іграшок використовую живі квіти, фрукти та ягоди. Гарно у вінку

виглядають мандарини та яблука, лимони й горіхи. За бажанням композицію можна доповнити ягодами — горобиною, калиною та шипшиною. Привабливими у зеленому вінку є палички кориці та сушена трава. Ідею черпаю з інтернету, там багато всілякої всячини. Стараюся, щоб кожен вінок був ексклюзивним, не схожим на попередній.

Різдвяні букети на зрізі дерева теж особливі роботи пані Світлани.

— Творячи щось власноруч,



наче поринаєш у казку, — зізнається майстриня. — Будь-яка дрібниця, якщо вона неочікувана, тішить людей. То чому б не створити в оселі атмосферу піднесення й незабутніх вражень, коли на Новий рік усі так чекають чогось дивовижного, вірять, що після опівночі неодмінно трапиться щось казкове.

Причепурювати своє помешкання Світлана Руда починає на початку грудня й її хата нагадує казку аж до кінця січня.

— Свято у нас триває майже два місяці, — радісно підсумовує розмову пані Світлана. — Рідні вже давно звикли до моїх витворів. Це дарує гарний святковий настрій.

ОЛЬГА ВАЛЮС: «ЛІКАРНЯ – МОЄ ПОВІТРЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

— Уже з першого чергування я зрозуміла, що лікарня — моє повітря. Я люблю її коридори, лікарів, пацієнтів, запах медикаментів. Мені тут добре, тут упевнена в тому, що роблю справжню справу, — каже медсестра ендокринологічного відділення Ольга Валюс.

В університетській лікарні Ольга трудиться після закінчення Чортківського медичного коледжу. Хоча відтоді минуло не так уже й багато часу, отриманий досвід дівчина вмilo застосовує на практиці. Тепер у відділенні вона своя. Старші колеги допомогли Ользі швидко опанувати всі тонкощі роботи.

— Аби бути медсестрою, треба любити свою професію, людей, — каже Ольга Валюс. — Недарма ж кажуть, що без лагідного погляду, доброго слова та посмішки навіть найдорожчі ліки не допоможуть. Завдяки турботі й професійній майстерності медсестер у людей з'являється віра та надія на одужання, і це найголовніше.

Робота в ендокринологічному відділенні аж ніяк не проста. Саме тут, окрім регулярної медичної допомоги, медсестра Ольга Валюс дає своїм

пацієнтам надію. Вона ніколи не падає духом, не виснажується й не зневірюється. Терпляче долає життєві труднощі та ще й усіляко підтримує недужих. Якимось дивним чином вона вмilo підбирає ключик до серцець усіх своїх пацієнтів.

— Оскільки хворі перебувають на лікуванні регулярно, то ми настільки звикли одні до одних, що вже як одна сім'я, — розповідає медсестра. — Я знаю не лише історію хвороби своїх пацієнтів, а й історію їхнього життя. Хоча у дитинстві Ольга планувала обрати зовсім інший, немедичний фах. Втім, на долі було написано інакше.

— Незважаючи на те, що бувають і недоспані ночі, і різні екстремальні ситуації, — ділиться думками Ольга Валюс. — Все компенсується результатом роботи. Коли бачу десятки людей, яким зуміла допомогти, на душі стає легко й приємно, — це для мене найбільша нагорода.

— Що є чи не найважче у роботі?

— Пояснити людині, якій щойно поставили діагноз «цукровий діабет», що її життя тепер різко стане інакшим,



що слід змінити власні звички та уподобання, кардинально переглянути свій спосіб життя. Проте не всі одразу розуміють усю серйозність ситуації, що тепер доведеться чимось жертвувати заради доброго самопочуття. Але чим швидше хворий усвідомить це, тим кращий буде результат.

— Дивно розділяти людей за професіями, але все-таки, коли йшли в медицину, що думали про медиків? Які вони? Чи підтвердилися ваші очікування, побоювання?

— О, я гадала, що вони

прекрасні у всьому! І не помилилася! За рахунок дуже складного та тривалого процесу навчання це справді люди з багатим запасом знань і широким кругозором. Вони розбираються у багатьох речах, уміють пожартувати, підтримають будь-яку розмову: від мистецтва до політики та приготування тортів.

— Як же тоді специфічний лікарський гумор?

— Не можу переказати наших жартів, тому що мені доведеться пояснювати, в чому їхній сенс, а тоді вони втраять свою принадність або можуть бути взагалі незрозумілими, неприйнятними. Лікарня — це особливий світ, де є місце всьому. І пацієнти часто сміються та жартують разом з нами.

— Чи не боялися потрапити в сферу людських страждань? Міцні нерви — запорука успіху в медицині?

— Усі медики просто зобов'язані бути по життю «трохи психологами». Це взагалі обов'язкова умова для роботи в будь-якій соціальній сфері. Знання з психології допоможуть налагодити контакт з будь-яким, навіть найконфліктнішим пацієнтом, а ще допоможуть «не вигоріти» самому. У когось цей дар

від народження, до когось приходиться з досвідом, хтось вчиться.

— Кількість пацієнтів, у яких виявляють цукровий діабет, з кожним роком зростає?

— На жаль. Найприкріше те, що це люди доволі молодого віку. Діабет, як кажуть, мої старші колеги, значно помолодшав. Окрім того, кількість хворих у відділенні набагато зросла. Якщо колись виявляли хворих на діабет раз у два-три місяці, то тепер чи не кожного тижня. Я переконую хворих, що діабет — це не вирок, а просто інший спосіб життя!

— Чи вважаєте, що медицина — тепер на все життя, ваше все?

— Медицина неосянна. Це — постійний розвиток і прогрес. Не бачу причин розчаровуватися, а труднощі з бюрократією, низькими зарплатами, про які багато мовлять, мене не лякають. Знаю, куди йшла, й бачу в цьому сенс життя. Взагалі міняти часто професію — погана затія. Медицина жорстока й вимоглива. Робота з людським організмом — це не різьблення по дереву. Щоб стати висококласним фахівцем, треба багато років. Але, сподіваюся, що прослужу людям у цьому фаху до завершення трудової діяльності.

СМАЧНОГО!

ПЛЯЦОК І КЕКС – НА СВЯТКОВИЙ СТИЛ

ПЛЯЦОК З МАКОВО-ГОРІХОВИМИ КУЛЬКАМИ

Коржі: 5 яєць, 2 скл. цукру, 1 скл. сметани, 1 ч. ложка амонію, 2 скл. борошна.

Макові кульки: по 1 скл. маку, мелених горіхів та цукрової пудри, 2 яйця. Крем шалот: 200 г цукру, 1 яйце, 150 мл молока, 350 г масла, 1 п. ванільного цукру, 1 ст. ложка коньяку. Форма 24x36 см.

Коржі: амоній розвести у сметані. Білки збити з цукром, додати по одному жовтку, сметану з амонієм, борошно. Усе збивати міксером. Тісто виходить густинію як сметана. Розділити на три частини. Форму застелити пергаментом, викласти одну частину тіста. На тісто акуратно чайною ложкою викладати маково-горіхові кульки на відстані 1,5-2 см одна від одної. Так спекти три коржі.

Макові кульки: мак запарити, втерти або змолоти, до-

дати цукрову пудру, яйця, мелені горіхи.

Крем шалот: злегка збити яйце з молоком у каструлі до повного перемішування (не в піну), всипати цукор і поставити на вогонь, довести до кипіння та варити ще 5 хв. Охолодити, накривши плівкою. Масло кімнатної температури добре збити, поступово додавати по 1 ст. ложці молочно-яєчної суміші, ванільний цукор. Насамкінець додати коньяк.

Просочувати коржі не треба, просто змастити кремом і поставити на ніч у холодильник. Пляцок виходить дуже ніжний.

АНГЛІЙСЬКИЙ РІЗДВЯНИЙ КЕКС З «П'ЯНИМИ» СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукти: майже 1,5 кг (по 300 г світлих і темних родзинок та сушеної журавлини, по 200 г кураги, в'ялених вишень і кольорових цу-

катів), 150 мл коньяку (рому, бренді тощо).

Тісто: по 350 г масла й цукру (бажано коричневого), 6 яєць, 75 г мигдального борошна (змолоти мигдаль), 3 ст. ложки меду (бажано темного гречаного), 2 ст. ложки чорної патоки (меляси, можна замінити будь-яким цукровим сиропом, наприклад, кленовим або медом), 100 г посічених горіхів, 1 апельсин (уся цедрра і сік половини плода), 1 лимон (уся цедрра і сік половини плода), 350 г борошна (просіяного), по 1 ч. ложці кориці, меленого імбиру, мускатного горіха та духмяного перцю, ваніль.

Сухофрукти ошпарити окропом, помити, просушити. Великі сухофрукти порізати однаковими шматочками завбільшки, як родзинка. Скласти у трілітрову банку, залити 150 мл рому (коньяку, бренді тощо), перемішати, щоб кожен шматочок намок, закрити капроною кришкою. По-

ставити на видному місці, щоб не забувати струшувати щодня протягом тижня.

Тісто: масло добре збити, частинами ввести цукор, додати по одному жовтку. Збити, додати мед, мелясу, цедрру, сік. Борошно змішати зі спеціями та мигдальним борошном, ввести в масляну суміш. Ні соди, ні розпушувача не додавати! Ввести збиті в піну білки, акуратно розмішати ложкою. Кілька ложок тіста (без сухофруктів і горіхів) відкласти.

«П'яні» сухофрукти обтрусити борошном і всипати в тісто, додати горіхи, акуратно розмішати. Підготувати форми: змастити маслом, вистелити подвійним пергаментом, уздовж стінок поставити високу стрічку з паперу (має бути вища від форми десь на 10 см). Тісто (без сухофруктів) розподілити мокрою рукою по дну. Викласти тісто з сухофруктами, розрівняти мокрою рукою. Форми зовні обмотати фольгою в три шари. Поста-

вити у розігріту до 130-140 °C духовку, пекти 3-4 години.

Коли кекс припечеться, прикрити пергаментом. Готовність перевірити шпажкою: має бути абсолютно суха. Дати охолонути у формі. Відтак, не дістаючи із форми, наколоти шпажкою та змочити пензликом ромом (коньяком, бренді тощо). Загорнути пергаментом (тим, що виступав з боків), обмотати разом із формою фольгою та залишити до ранку.

Повністю охолоджений кекс дістати з форми, зняти пергамент, замотати в чистий пергамент, потім у фольгу і в пакет, зав'язати. Зберігати до Нового року або Різдва (до семи тижнів). Щотижня розгортати й змащувати кондитерським пензликом, змоченим у ромі (коньяку, бренді тощо). Весь час зберігати в кімнаті. За день до свята можна прикрасити мастикою або помадкою. Виходить два кекси діаметром 26 і 18 см заввишки майже 7 см.

ЧОТИРИ ІСТОРІЇ З ПРАКТИКИ ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА

Мар'яна СУСІДКО

**У КОЖНОГО ЛІКАРЯ У
СВОЇЙ ПРОФЕСІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ ТРАПЛЯЮТЬ-
СЯ ВИПАДКИ, ЯКІ ВІН
ПАМ'ЯТАТИМЕ ЗАВЖДИ.
СЬОГОДНІ З «УНІВЕРСИ-
ТЕТСЬКОЮ ЛІКАРНЕЮ»
ПОДІЛИЛАСЯ СПОГАДА-
МИ ЛІКАР-ГАСТРОЕНТЕ-
РОЛОГ ЛІДІЯ НЕГОДА.**

ІСТОРІЯ ПЕРША

— Ніколи не забуду літню жінку, яку привезли до нас з болем у шлунку, — розповідає лікар. — Це ще було на світанку моєї лікарської практики, років тридцять тому, а стоїть у мене перед очима, як сьогодні. Пацієнтку ми обстежили, призначили аналізи. Усе начебто в нормі, але біль не минав. Через два дні жінки не стало — причина: панкреонекроз. Аж потім у розмові родичі розповіли, що пацієнтка дотримувалася суворого різдвяного посту. Але, як годиться, напередодні різдвяних свят, зарізали поросю й вона зварила свинячі шкiрки з м'ясом. Потім з великим апетитом з'їла цілу миску цього. Відтак обід став фатальним. Якби я дізналася

раніше, все б можна було виправити... Це стало мені наукою на все життя.

Взагалі, якщо дотримуватися посту, то потім треба вміти з нього правильно вийти, щоб не нашкодити собі. Справа в тому, що за час посту в організмі людини відбуваються значні зміни — людина відвикає від тваринної їжі, організм перестає виробляти ферменти, які розщеплюють м'ясо, яйця, молочні продукти. Вихід з посту має зайняти 1-2 тижні. Слід не перевантажувати організм, поступово вводити в раціон страви з м'яса, риби, молока.

ІСТОРІЯ ДРУГА

— Ще один пацієнт, якого не можу не згадати, зловживав спиртним, — продовжує розповідь лікар. — У відділення потрапив у надто важкому стані: з ядухою, набряками ніг, у животі та легенях збиралася вода. За день ми з легенів викачували по два літри води. Ніхто з лікарів не давав йому шансів. Його товариші приходили вже з ним прощатися. Кажу до них, ви краще не прощайтеся, а допоможіть йому в лікуванні. Щоправда, вони дуже дружні

були й ліки всі необхідні дістали. Пацієнта я попередила: якщо не кине пити, то може готуватися перейти в кращий



Лідія НЕГОДА

світ. Це стало великим стимулом для нього. У чарку перестав заглядати. Після тривалого лікування відпустили його додому. Тепер приходиться лиш на контрольне обстеження. У чоловіка покращилося не лише здоров'я, а й особисте життя. Перша дружина покинула його через

п'ятику. Він зараз покохав іншу. Виглядає чудово, щасливий та часто жартує, що колись не мав голови.

ІСТОРІЯ ТРЕТЯ

— Молода жінка зі Збаражчини захворіла на виразку шлунку. Це трапилося раптово. Причиною цього виявився стрес. Напередодні в неї втопилася дитина. Так звані стресові виразки виникають після важких травм, перенесення гострих захворювань різних органів, важких операцій, перенесення термінальних станів (шок, колапс), гострої ниркової або печінкової недостатності, важкої гіпоксії тканин. При впливі декількох стресових чинників імовірність виникнення стресової виразки шлунка помітно зростає.

Стрес призводить до спазму в кишківнику. Гірше живлення слизової оболонки — більша вірогідність виникнення дефектів слизової — або ерозії, або виразки. Виразкова хвороба шлунку загострюється навесні та восени. Правильно харчуватися, правильно висипатися, загалом максимально себе берегти — можливі (хоч і без стовідсоткової гарантії) шляхи профілактики загострення виразкової хвороби. Щоб не псувати шлунок, слід харчуватися збалансовано. І скільки

людина втрачає енергії, стільки ж повинно повертатися до організму.

ІСТОРІЯ ЧЕТВЕРТА

— Не завше біль у шлунку, нудота, блювота вказують на проблеми зі шлунково-кишковим трактом, — пояснює лікар. — Був у мене пацієнт з такими симптомами, але замість того, щоб його одразу лікувати, скерувала його, щоб зробив ЕКГ. Як з'ясувалося, не помилилася. У чоловіка жодних проблем зі шлунком, за такими симптомами маскувався інфаркт. Це — абдомінальна форма. Біль локалізується в ділянці шлунку, супроводжується частими диспепсичними явищами — нудотою, блювотою, часто імітує шлунково-кишкове захворювання, харчове отруєння. Відтак одразу важко розпізнати хворобу, можна помилково діагностувати гострий холецистит, панкреатит, харчову токсикоінфекцію.

Атипові форми інфаркту міокарда частіше виникають у жінок. У жінок інфаркт міокарда взагалі перебігає значно важче, ніж у чоловіків і часто має летальні наслідки. Тому знати основні симптоми й причини захворювання — це обов'язок кожної людини, особливо після 50 років, щоб якомога швидше звернутися до лікарів та отримати адекватну кваліфіковану медичну допомогу.



Ольга ЛІЩУК — молодша медсестра ендокринологічного відділення (ліворуч);
Катерина ТКАЧУК — медсестра електролікувального кабінету (праворуч)

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНА ГАЗОВАНА ВОДА

ПОПУЛЯРНІСТЬ ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ Й НАДАЛІ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ВИСОКОЮ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО ВОНИ ШКІДЛИВІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я. ВТИМ, ДЕЯКІ ЛЮДИ НЕ ПІДОЗРОЮЮТЬ, ЩО ЦІ НАПОЇ ШКІДЛИВІШІ, НІЖ ЦЕ ЗДАЄТЬСЯ.

Прискорюють старіння Випиваючи щодня по дві пляшки газованої води з цукром, люди старіють швидше тих, хто ніколи не п'є газованих напоїв. Такого висновку

дійшли дослідники з Університету Каліфорнії, які виявили, що в любителів газованої води клітини на 4,6 роки старші, ніж у їхніх ровесників, що віддають перевагу іншим напоям. Швидкість старіння клітин вимірювалася по довжині теломер — кінцевих ділянок хромосом.

Провокують нездорове харчування

Випивання лише двох пляшок газованої води щодня змушує людей активніше «налягати» на розмаїті солодощі та споживати більше цукру.

Такого висновку дійшли вчені з Університету Бангора. Тяга до солодкого міцно пов'язана із зоною мозку, що відповідає за систему винагороди, тому люди й прагнуть збільшити споживання цукру.

Викликають рак

Жінки, які випивають три і більше пляшок газованих напоїв з цукром на тиждень частіше ризикують захворіти на рак грудей. Вчені з Університету Лавалля у Квебеку торік виявили, що чим більше цукру разом з газованою водою споживає жінка, тим

вище щільність її грудей, яка є фактором ризику при раку.

Шкодять кісткам

Випивання великої кількості коли (напою) може негативно вплинути на ваші кістки, з'ясували американські дослідники з Університету Тафтса. Це пов'язано з тим, що в цьому напої міститься високий рівень фосфорної кислоти.

Викликають здуття

При випиванні великої кількості газованих напоїв вуглекислий газ наповнює шлунок повітрям, що створює

тиск на стінки та викликає здуття.

Шкодять зубам

Цукор вступає в реакцію з бактеріями на поверхні зубів, що породжує шкідливі кислоти, які викликають пошкодження ясен.

Атакують печінку

Напої з великим рівнем фруктового соку пов'язані із жировою хворобою печінки. Цей висновок ізраїльські вчені отримали ще 2009 року.

Прискорюють настання пубертатного періоду

Випивання більше однієї пляшки газованої води може прискорити настання пубертатного періоду в дівчаток, як припустили нещодавно американські вчені.

МАНДАРИНИ НАСТРОЮ ДОДАДУТЬ

Мандарини здавна асоціюються з Новим роком. Ці сочні фрукти вдосталь з'являються на ринках і у крамницях з пізньої осені й додають радості та відчуття свята. Мандарини багаті на особливі речовини — фітонциди, які справді сприяють гарному настрою, запобігаючи нападам осінньо-зимової депресії.

Але, крім позитивного впливу на людську психіку, мандарини дають величезну користь і всьому нашому організмові. Зокрема: поліпшують апетит; сприяють травленню та діяльності кишківника; відновлюють мікрофлору кишківника; насичують організм вітамінами; поліпшують імунні функції організму; борються із серцево-судинними захворюваннями, гіпертонією, атеросклерозом, ожирінням; лікують дисбактеріоз; їх рекомендують у разі каменів у нирках і сечовому міхурі, циститу.

Цедра та шкірка плодів також дуже корисні. У них містяться глікозиди — мікроелементи, які зміцнюють судини; ефірні олії, флавоноїди й каротин сприяють виробленню шлункового соку. Свіжа шкірка мандарина позбавляє від нудоти, діареї, гальмує кашель, сушена — заспокоює нервову систему. Відвар її помічний у разі бронхіту та трахеїту.

Учені з Південної Кореї довели: мандарини допомагають у роботі печінки. Сік знижує ступінь її ожиріння, а така хвороба спостерігається в багатьох людей, більше того, допомагає схуднути! Протягом двох місяців в експерименті брали участь понад 50 корейських школярів. Полови-

на з цих учнів щодня займалися спортивними вправами й пили мандариновий сік. Решта теж мали фізичні навантаження, але в їхньому раціоні не було мандаринів. Результати досліджень показали, що в першій групі схудли на 1,5% більше школярів, ніж у другій. Так що в любителів мандаринів є шанс схуднути.

Японські ж учені встановили: речовини, що містяться в цих плодах, перешкоджають відкладенню холестерину й допомагають захистити серце та судини від атеросклерозу.

За бронхіту чи трахеїту корисний відвар сухої шкірки на воді, який володіє відхаркувальною дією. Мандарини допомагають і в разі рясних клімактеричних кровотеч. Завдяки антисептичним властивостям чинять протимікробну й протівірусну дію, а отже, годяться для профілактики ГРЗ і грипу.

За гіповітамінозу народна медицина радить уживати по два мандарини двічі-тричі на день після їди.

Коли знижений апетит, добре пити по 1/4 склянки мандаринового соку за 30 хв. до їди тричі на день.

У разі артеріальної гіпертензії рекомендують вживати по одному мандарину п'ять разів у проміжках між їдою чи пити мандариновий сік — по 1/4 склянки за 30 хв. до їди теж п'ять разів на день.

За каменів у нирках і сечовому міхурі слід пити по 1/3 склянки мандаринового соку шість разів на день. Аби посилити ефект, сік можна пити й уночі: поставити склянку біля

себе й випити, якщо прокинулися.

Сік мандаринів добре очищає легені, тому рекомендують у разі бронхіту та астми щоранку випивати по 1 склянці мандаринового соку.

Регулярне вживання соку мандаринів позбавляє від гельмінтів. Для цього потрібно тричі на день за 30 хв. до



їди пити по 1 склянці соку мандаринів протягом 3 днів. Увечері слід приймати сольове проносне для виведення глистів з кишківника.

Відвар свіжої шкірки корисний для хворих на діабет, адже знижує рівень цукру в крові. Подрібнити шкірку від 3 плодів, залити сировину 1 л води, довести до кипіння, варити на слабкому вогні 10 хв. Переціджувати не потрібно. Приймати по півсклянки щодня. Зберігати засіб на нижній полиці холодильника.

Свіжий мандариновий сік вбиває деякі види шкідливих грибів, тому за грибкових захворювань нігтів уражені місця рекомендують двічі-тричі на день натирати соком час-

точки мандарина. Можна натирати й шкіркою — ефект буде такий самий. Лікування тривале.

У разі високої температури, застуди та ГРВІ хворому корисно пити мандариновий сік кімнатної температури по півсклянки двічі-тричі на день. Сік можна трохи розводити водою.



Для профілактики грипу та застуди корисна така мандаринова настоянка: 2 ст. л. подрібненої свіжої шкірки мандарина залити 1 склянкою горілки, настоювати протягом 10 днів у темному місці, періодично струшуючи, потім перецідити й відтиснути. Приймати по 20 крапель за 15-20 хв. до їди двічі на день.

У разі занепаду сил і поганого настрою рекомендують очистити шкірку з двох мандаринів, покласти її у слоїк і вдихати мандариновий аромат кілька разів на день. Щоразу після того, як подихали, слід закривати слоїк кришкою, аби запах не розсіювався. Кожного дня слід готувати нові аромаліки.

За бронхіту та кашлю помічний такий рецепт: подрібнити шкірку мандарина (можна як свіжу, так і сушену), 2 ст. л. сировини залити 1,5 склянки окропу, поставити на слабкий вогонь і варити протягом 5-7 хв., після цього прикрити й залишити настоюватися протягом 1 години, опісля перецідити. Приймати відвар теплим по 2 ст. л. за 20 хв. до їди 3-4 рази на день.

У разі метеоризму (здуття живота й газоутворення) рекомендують їсти по 0,5 ч. л. сушеної подрібненої шкірки мандарина (розсмоктуючи в роті) перед кожним прийомом їжі. Проте можна додавати цю ж кількість і в саму їжу.

За маститу потрібно 3 ст. л. подрібненої шкірки мандарина і 2 ч. л. кореня солодки залити півлітра окропу, довести до кипіння, вимкнути, закрити кришкою й настоювати протягом 1 години, потім перецідити. Приймати настій по півсклянки за 30 хв. до їди двічі на день. Одночасно з цього ж настою слід робити компреси на ущільнення на грудях.

Щоправда, мандарини можуть подразнювати нирки, слизову оболонку шлунка та кишківника, тому їх не рекомендують вживати за виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, а також у разі гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку, ентериту, коліту, холециститу, гепатиту, гострого нефриту та під час загострень запальних захворювань кишківника. Крім того, слід зважати, що мандарини можуть зумовити алергічні реакції.

ДОПОМОЖЕ ВІД ЗАСТУДИ – КОРИЦЯ

Кориця — одна з найпопулярніших спецій на Сході. Кулінари обов'язково додають її в десерти та у страви з м'яса й овочів. Але, крім приємного привабливого аромату, спеція має унікальні властивості для організму людини. Нездарма в східній кухні корицю з давніх часів використовують не лише як духмяну добавку, а й як ліки від багатьох хвороб. Поєднання імбиру та кориці зміцнює імунітет і слугує профілактикою хвороб нирок. Прихильники індійської аюрведи використовують корицю як засіб для поліпшення роботи кровоносної системи.

Учені навели досить цікаві

факти про специфічні властивості цієї спеції: на початку ХХ ст. в Іспанії лютував страшний вірус грипу, який забрав ти-



сячі людських життів. Робітники ж фабрики з виробництва кориці залишилися живими, більше того, не було зафіксовано жодного випадку захво-

рювання. Кориця регулює рівень цукру в крові після кожного прийому їжі. Спеція підтримує м'язи людини в гарній формі, але при цьому прискорює обмін речовин і поглинає зайві калорії. Тобто, це дуже корисний продукт для дієтичного харчування. Медики радять додавати корицю в гарячі й холодні страви, в закуски та випічку. Особливо корисною спеція є для людей, хворих на діабет другого типу. Схуднення з корицею відбувається набагато легше. Аромат кориці поліпшує пам'ять, реакцію та настрій людини, що дуже важливо під час

дієти, адже організм недоотримує калорії, тому людина, яка худне, почасти відчуває слабкість і втому. Не варто забувати, що кориця — це потужний протигрибковий засіб, вона пригнічує ріст мікроорганізмів і цвілі, а також убиває кишкову паличку.

Кориця добре зігріває організм холодної пори та знижує рівень цукру в крові. І те, й інше допомагає схудненню. Пропонуємо п'ять напоїв з корицею для прискорення метаболізму.

Медовий напій

Залити півчайної ложки кориці окропом, накрити й залишити на півгодини. Додайте 1 чайну ложку меду. Пийте цей напій двічі на день: вранці натщесерце та ввечері перед сном.

Кефір з імбиром

Візьміть склянку нежирного кефіру та додайте до нього півчайної ложки кориці. А ще щіпку червоного перцю та 1 ч. л. тертого імбиру. Добре все перемішайте. Цей напій може замінити обід або вечерю.

Чай з корицею та імбиром

Для приготування чаю з корицею згодиться звичайний чорний чай. Після того, як чай завариться, додайте до нього 0,5 ч. л. кориці, 30 г тертого імбиру та ваніль за смаком.

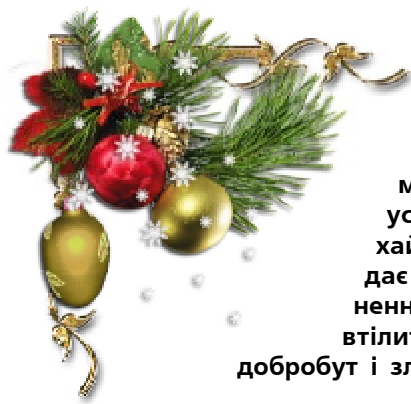
Молочний коктейль

Змішайте в блендері 5-6 будь-яких ягід з 1 чайною ложкою кориці та 200 мл молока. Подрібніть улюблені горіхи та присипте.

Кавовий напій з молоком

Змішайте 100 мл молока з 1 чайною ложкою кави, 1 чайною ложкою какао і 1 чайною ложкою кориці. За бажанням додайте трохи меду.

НОВОРІЧЧЯ



Редакція газети «Університетська лікарня» щиро вітає Вас, шановні читачі, з Новим, 2019 роком.
Зичимо Вам щастя, міцного здоров'я, добра, успіхів і життєрадісності! Нехай прийдешній рік виправдає Ваші сподівання й прагнення, здійснив Ваші мрії та втілить Ваші задуми, принесе добробут і злагоду до Ваших осель!
З Новим, 2019 роком!

РАКУРС



Ілона КОЗАК – палатна медична сестра гематологічного відділення

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

СМІШНОГО!

Два терапевти:
– Як справи?
– Погано. Лікую від одного, а помирають від іншого. А у тебе як?
– Добре. Від чого лікую, від того й вмирають!
А я вчора в окуліста був?
– Що сказав?
– Сказав, щоб я абетку вчив!
Пояснював синові, звідки

з'являються діти. Вилітає мільйон лелек і тільки один долітає до капусти!
Лікар під час огляду:
– Так, кашель у вас нехороший.
– Не можу нічим допомогти, іншого наразі немає.
– Лікарю, у мене з ногами погано!
– З ногами добре, без ніг погано. Наступний!

... І НАОСТАНОК

НЕ ЗАХОПЛЮЙТЕСЯ ХІМЗАСОБАМИ, ПРИБИРАЮЧИ ПОМІШКАННЯ

УЧЕНІ ПОВІДОМИЛИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ НАДМІРНОЇ ОХАЙНОСТІ. ВОНИ ЗАЗНАЧИЛИ, ЩО НЕ ВАРТО ЧАСТО ПРИБИРАТИ ПОМІШКАННЯ ХІМІЧНИМИ ЗАСОБАМИ, АДЖЕ ЦЕ МОЖЕ ЗАВДАТИ ШКОДИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.

Експерти протягом 22 років контролювали стан здоров'я домогосподарок, які використовували при прибиранні побутову хімію. Всі зібрані дані показали, що зловживання хімічними речовинами для прибирання призводило до пошкодження легень. Вчені підкреслили, що чимало жінок показали зростання ймовірності розвитку астми на 40



відсотків. Крім цього, надмірне прагнення до стерильності може спровокувати алергію. Зокрема, діти, в яких іграшки обробили хімікатами, хворіли частіше інших. Медики зазначають, що вирощена в «теплих умовах» дитина не може контактувати з іншими, адже частіше через це хворіє.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

	Смуга без дерев у лісі	Пісня для одного	Герой комедії Бомарше	Тип карети	
Хижак родини котятчих	... Бабчук	Малює свині	Світлина №2 (свято)		
Наставник сикхів	Світлина №1 (страва)	Купа снігу	Сузір'я-мисливець	Багато їсть	Намисто
Поет з тернопільськ. району	Українська поетеса	«Холодний» маляр	Досконалість	... Кіхот	Рід літератури
Гурт коней	Ділянки орної землі	Син Ісаака, брат Якова	Друг на Кавказі	Едгар ... По	Ледяцо
Будинок за містом	Американський журавель	Український кіно-режисер	Природна мінеральна фарба	Друга ліста іжа	... Піаф
		Супрун	Світлина №3	Штат у США	Монолог в опері
	Політик крайніх поглядів	Гілка ялини			
Мати Ісуса	Калим	Нещастя	Змагання	Заглибина в стіні	Успіх
Потяг до чогось	Дитина китайців	Міст через яр	Посухостійке дерево	Кінцівка людини	
Світлина №4	Великий вірш	Нарис науковця	Феодал-татарин	Документ	Місто на Закарпатті
		Щільна тканина	Світлина №5	Фільм	Утвір у роті
Близький родич	Вдача	Батько	Паличка вчителя	Відлучення від церкви	Вид позики
Дмитро Вишневецький	Частина області	Асорті	Пачка паперів	Новела Стефана Цвейга	Коштовна міра
		Корисні зв'язки		Весільний головний убір	
		Дорожня міра в Індії	Спортивний вчитель	Терпіння	
		Вхід у будинок	Місто на Тернопіллі		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 11 (175), 2018 р.

			Б	В
	М	А	С	Ж
	Р			С
	Н	А	Л	В
О	Б	Б	Л	О
І	М	У	Н	І
М		К	З	А
М	Е	К	К	А
	Т	В	І	Р
Т	Р	О	М	Б
	Р			О
	Б	У	Е	Н
С	А	М	О	А
	К	С	Т	А
			В	Р
			Б	А
			Г	А
			Н	Д
			А	Р
			Х	Л
			Д	І
І	К	В	А	Т
	О	М	О	Д
О	Л	І	М	П
	Х			Е
Л	І	К	А	Р
				Д
				О
				Б
				А
				Ц
				І
				І
				Ф
				У
				Р
				І
				Я
				З
				М
				А
				Д
				Е
				П
				Т
				Б
				О
				Р
				Р
				О
				Т
				С

Склад Микола ВАСИЛЕЧКО