

СТОП.

2

НАШЕ ЖИТТЯ –
В ЇХНІЙ ДОПОМОЗІ

Професія медика – серед найдавніших у світі. 14 червня в актовій залі університетської лікарні відбулося урочисте дійство до Дня медичного працівника, що в Україні традиційно відзначають щороку третьої неділі червня. Присутніх привітали в.о. генерального директора (головний лікар) Василь Бліхар та голова профкому Наталя Брикса.

СТОП.

3

СТЕЛЛА
ГОРБЕНКО:
«ОПТИМІСТИ, ЯКІ
ДОВІРЯЮТЬ ЛІКАРЮ,
ОДУЖУЮТЬ ШВИДШЕ»

У дитинстві Стелла Горбенко хотіла стати дизайнеркою або ж архітекторкою, як її батько. Мрія про вибір професії круто змінилася, коли у дев'ятому класі вона раптом почала погано бачити. 1966 року вступила до Тернопільського медінституту й ось уже майже 41 рік працює лікаркою офтальмологічного відділення.



СТОП.

5

МАКСИМ
ГЕРАСИМЮК:
«ОТОЛАРИНГОЛОГІЯ
ПОЛОНИЛА МЕНЕ
ОДРАЗУ»

Максим Герасимюк – лікар-отоларинголог, кандидат медичних наук, асистент кафедри отоларингології та офтальмології ТНМУ. Він представник медичної династії.

Іншої професії, крім лікаря, Максим для себе не бачив. Він змалку зростав в атмосфері медицини.



СТОП.

5

ЩО РОБИТИ ЗА
ОСТЕОАРТРОЗУ

Остеоартроз – хронічна хвороба суглобів, яка вражає насамперед суглобовий хрящ, що вкриває поверхні кісток, якими утворений суглоб. Міжнародна назва – остеоартрит. При остеоартрозі фізичними вправами слід займатися в положенні лежачи або сидячи, коли максимально знижене навантаження вагою на суглоби. Вправи не потрібно робити через біль, до них краще взятися після прийому знеболювальних засобів.



СТОП.

7

СІМ ФАКТІВ
ПРО КОРИСТЬ
ПОЛУНИЦІ

Полуниця – не просто смачні літні ласощі. Ця невеличка ягода є справжніми природними ліками. Завдяки своєму складу вона володіє протизапальними та антимікробними властивостями, допомагає нормалізувати обмін речовин і налагодити роботу внутрішніх органів, має загальну оздоровчу дію на організм.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№6 (182) 25 ЧЕРВНЯ
2019 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАТАЛІЯ КРАСІЙ: «МОЯ РОБОТА СТИМУЛЮВАЛА МЕНЕ Й ДО СПОРТУ»



Наталя КРАСІЙ – лікарка-бактеріологиня лабораторії університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

НАША ПОШТА

ДЯКУЮ ЗА КВАЛІФІКОВАНУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ, ЗА ПОЗИТИВ І ВПЕВНЕНІСТЬ В ОДУЖАННІ СЕСТРИ

Павлина РОМАНОВА,
м. Тернопіль

Мабуть, хворіти самому легше, ніж хвилюватися, коли хворіють рідні. Особливо, якщо на них чекає операція й потім непротий післяопераційний період. У такі моменти дуже важливо, коли є люди, яким довіряєш, бо це надзвичайно допомагає впоратися з бентегою. Уявіть собі стан нашої родини, коли в моєї рідної сестри, яка ніколи на ніщо серйозне не хворіла, в 38 років під час профілактичного огляду виявили величезну псевдокісту у хвості підшлункової залози. На щастя, сестра потрапила до справжніх професіоналів, які знали, що з цим робити.

У хірургічне відділення університетської лікарні її довелося госпіталізувати кілька разів. Сестрі зробили дві операції: 2017-го – цистоентероанастомоз, а наприкінці березня цього року усували килу білої лінії живота. Весь той час я була поруч з нею, тож бачила, як злагоджено діють працівники хірургічного відділення, як віддаються роботі лікарі, медсестри та молодші медсестри. Незважаючи на пору доби й утому,

вони постійно були на ногах і не відмовляли навіть у найдрібніших проханнях.

Оперував мою сестру досвідчений хірург, щира та надзвичайно порядна людина Іван Ігорович Смачило, допомагали йому лікар-анестезіолог Юрій Вікторович Сорока, лікарі-хірурги Сергій Олегович Грабчак, Дмитро Володимирович Ковальський, а після операції допомагав відновлювати здоров'я й сили також і весь дружний колектив хірургічного відділення під умілим керівництвом завідувача Олега Михайловича Гусака.

Щиро дякую усім їм за кваліфіковану медичну допомогу, а також за позитивне налаштування й упевненість, що відіграють надзвичайно важливу роль під час одужання. І окрема подяка – за добротну нотку гумору, який я дуже ціную в людях. Це давало можливість хоча б трішки відволіктися та забути, що перебуваєш у лікарні.

Бажаю залишатися такими ж світлими й позитивними людьми, які допомагають не лише оздоровити тіло, а й гідно триматися морально. Нехай Господь віддячить вам сторичею за вашу подвижницьку працю!

<p>Редактор Г. ШОТ Творчий колектив: П. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп'ют. 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 національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України»</p>	<p>Видавець: ДВНЗ «Тернопільський національний 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 Терно- пільському національному медуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
--	---	---	--	---	--	---	--

НАШЕ ЖИТТЯ – В ЇХНІЙ ДОПОМОЗІ

**Анна СТАХУРСЬКА,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

Найбільший скарб людини – це здоров'я та радість буття. Не завжди сучасні люди це усвідомлюють, але коли втрачають здоров'я – шукають не щастя, не багатство, не владу, а медиків, які допоможуть здолати біль, страх і відчай хвороб. Професія медика – серед найдавніших у світі. І досі вона залишається однією із найбільш необхідних і незамінних. Немає людини, яка хоча б раз у житті не зверталася до медиків за допомогою та лікуванням. Адже на самісінькому початку життя людини – народження – вправні руки підставляють тепло своїх долонь дитині й часто поруч наприкінці її життя – медик... Такими зворуш-



Марина Володимирівна – старша медична сестра ВАІТ, Батьківська Ганна Іванівна – медична сестра кардіологічного відділення для інфарктних хворих, Грабовська Марія Богданівна – медична сестра відділення судинної хірургії, Гундзик Тетяна Володимирівна – медична сестра офтальмологічного відділення, Дмитерко Віра Мирославівна – інженер-програміст відділення медичної статистики та методичної роботи, Мурована Ольга Стефанівна – медична сестра відділення фізіотерапії та кабінету ЛФК,

Решетука Юрій Андрійович – лікар отоларингологічного відділення, Соченко Оксана Анатоліївна – медична операційна сестра МІХ, Бобало

Світлана Михайлівна – медична сестра приймального відділення, Менчук Наталія Володимирівна – медична процедурна сестра урологічного відділення, Брожина Оксана Іванівна – медична палатна сестра ортопедо-травматологічного відділення, Бурбела Ігор Васильович – лікар ортопед-травматолог, Когут Стефанія Михайлівна – молодша медична сестра ревматологічного відділення, Криль Дарія Михайлівна – медична палатна сестра хірургічного відділення, Панчишин Галина Богданівна – молодша медична сестра хірургічного відділення, Кучер Руслана Володимирівна – медична сестра гематологічного відділення, Любич Ольга Євгенівна – лікарка-лаборантка-імунологиня клініко-діагностичної лабораторії, Трач Галина Степанівна – медична сестра нейрохірургічного відділення, Гомерла Лілія Віталіївна – медична сестра відділення хірургічної стоматології, Вільшанська Надія Степанівна – медична сестра відділення гемодіалізу, Макар

Леся Степанівна – медична сестра нефрологічного відділення, Стефанишин Тетяна Володимирівна – медична сестра відділення торакальної хірургії, Косяк Наталія Ярославівна – завідувачка складу господарської служби.

Продовжив дійство святкового концерту за участю працівників лікарні, які не лише професіонали у медичній справі, а й обдаровані різноманітними творчими талантами. До слова, тих, хто бажав виступити, було дуже багато, але через обмеження в часі, не всім це вдалося. Організатори запевняють, що всі працівники обов'язково продемонструють свої таланти ширшому загалу під час наступних святкових заходів у лікарні.

рушив присутніх власними віршами. Усіх вразив угорський «Чардаш» на скрипці у виконанні нейрохірурга, доцента кафедри хірургії №1 з урологією, малоінвазивною хірургією та нейрохірургією ім. професора Л.Я. Ковальчука Петра Гудака, якому акомпанувала завідувачка секції фортепіанного відділу Тернопільського музичного коледжу ім. Соломії Крушельницької Наталя Кравчук. Пісню «Батьківські долоні» на слова та музику Олександра Рожанського виконав лікар хірургічного відділення, доцент кафедри хірургії №1 з урологією та нейрохірургією ім. професора Л.Я. Ковальчука Юрій Футуйма, який, до слова, був також ведучим дійства.

«Пісню про батька обрав не



ливими словами 14 червня в актовій залі університетської лікарні розпочалося урочисте дійство до Дня медичного працівника, що в Україні традиційно відзначають щороку третьої неділі червня. Присутніх привітали в.о. генерального директора (головний лікар) Василь Бліхар та голова профкому Наталія Брикса.

Нагороди від адміністрації лікарні з нагоди професійного свята отримали: Майхер Ярослава Петрівна – старша медична сестра пульмонологічного відділення, Павлік Іванна Володимирівна – старша медична сестра ПІТ, Семків Олеся Петрівна – старша медична сестра УЗД, Лучка Марія Зеновіївна – старша медична сестра-анестезист, Голоюха



Розпочала концертну програму з нагоди Дня медичного працівника медсестра ревматологічного відділення Анна Хоменко. Вона зачарувала грою на бандурі. Проза лікарських буднів не заважає творити поезію для душі й від душі лікарю-анестезіологу Самвелу Савчуку, який зво-

випадково, – зізнається Юрій Футуйма. – Пів року тому мій тато перебував тут, у нашій лікарні, в дуже важкому стані. По суті, був між життям і смертю. Цією піснею я хотів подякувати всім працівникам лікарні, керівництву, анестезіологам, адже батько переважав перебував у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії, хірургам хірургічного відділення та відділення судинної хірургії, а також усім медсестрам і молодшим медичним сестрам, які максимально доклали свої знання, працю та вміння. Дякую всьому колективі лікарні, який врятував життя моєму батькові».

Завершальним акордом святкового дійства стала ще одна пісня у виконанні Юрія Футуйми – «Дай, Боже, миру Україні».



СТЕЛЛА ГОРБЕНКО: «ОПТИМІСТИ, ЯКІ ДОВІРЯЮТЬ ЛІКАРЮ, ОДУЖУЮТЬ ШВИДШЕ»

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

У ДИТИНСТВІ СТЕЛЛА ГОРБЕНКО ХОТИЛА СТАТИ ДИЗАЙНЕРКОЮ АБО Ж АРХІТЕКТОРКОЮ, ЯК ЇЇ БАТЬКО. МРІЯ ПРО ВИБІР ПРОФЕСІЇ КРУТО ЗМІНИЛАСЯ, КОЛИ У ДЕВ'ЯТОМУ КЛАСІ ВОНА РАПТОМ ПОЧАЛА ПОГАНО БАЧИТИ. «У МЕНЕ РОЗВИНУЛАСЯ КОРОТКОЗОРИСТЬ, ЩО В ТІ РОКИ ЩЕ НЕ БУЛО ТАК РОЗПОВСЮДЖЕНО, ЯК ТЕПЕР, – ПРИГАДУЄ СТЕЛЛА ЮРІЇВНА. – Я НЕ ПІШЛА ДО ОКУЛІСТА, ГАДАЛА, ЩО ЯКОСЬ БЕЗ ОКУЛЯРІВ ОБІЙДУСЯ. КОЛИ Ж ЗАКІНЧУВАЛА ШКОЛУ, ВИРШИЛА, ЩО БУДУ ОКУЛІСТОМ, ЩОБ ЛЮДИ ЗІ СХОЖИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ЯК У МЕНЕ, НЕ СТРАЖДАЛИ, ЩОБ УСІ БАЧИЛИ ДОБРЕ. ОСЬ ТАКІ ТРОХИ РОМАНТИЧНІ ДУМКИ ДОПОМОГЛИ МЕНІ ОБРАТИ ПРОФЕСІЮ НА ВСЕ ЖИТТЯ».

Щоб втілити мрію у життя, 1966 року вступила до Тернопільського медінституту й ось уже майже 41 рік працює лікаркою офтальмологічного відділення університетської лікарні.

– У моїх пацієнтів уже діти давно повиростали, – усміхається Стелла Юріївна. – Трапляється, підходять і кажуть: «А ви мого батька колись оперували». Хтось виїхав за кордон. Якось телефонував мені колишній пацієнт, казав, що робив за кордоном повторну операцію, йому видаляли кришталік і сказали, що попередній лікар зробив усе майстерно, врятував око при серйозній травмі. Звичайно, приємно чути такі слова.

У нас трапляються різні випадки. Скажімо, була в мене пацієнтка, одне око в якій не бачило з дитинства, була вроджена короткозорість. Згодом єдине зряче око вона пробила, вдома на той час нікого не було, тож син привіз її аж на третій чи четвертий день після травми, почалося вже запалення. Первинну хірургічну обробку я провела, кришталік випав під кон'юнктиву, але оскільки в пацієнтки короткозорість, то вона після операції навіть без штучного кришталіка трохи бачила. Такі благополучні випадки хочеться пам'ятати.

– З якими травмами звертаються найчастіше?

– Часто приїжджають чоловіки, які травмували око металевою стружкою або ж по-

бутовими приладами, що ремонтували вдома самотужки. Буває, травмуються корком від шампанського. Пригадую, десь 15 років тому до нас привезли навіть наречену, в яку влучив корок на весіллі, уявляєте? Око, на щастя, їй вдалося зберегти, але проблеми із зором вона мала серйозні. Травмуються також велосипедисти, які їдуть на погано освітленій дорозі.

– Люди травмуються переважно через необережність, байдужість чи це просто прикрі випадки?

– Вважаю, що передусім через недотримання техніки безпеки. У жодному випадку не можна працювати з металом без захисних окулярів. Навіть косити газони треба в них, адже у траві може бути цвяшок, який несподівано «стрибне» в око. Не варто ремонтувати старі прилади, які потім можуть спричинити різні травматичні випадки. Велосипедистам на дорозі треба бути дуже обережними. Вже не кажу про випадки, пов'язані з алкоголем, що бувають дуже прикрі й безглузді.

– Яких очних захворювань можна уникнути, якщо вчасно звернутися до лікаря?

– Хвороба, що найчастіше призводить до інвалідності, – глаукома. Вона, як правило, починається непомітно, безсимптомно. Аж доки не підніметься тиск і не з'явиться ускладнення з боку зорового нерва, людина навіть не підозрює, що в неї є якісь проблеми. Саме тому більшість пацієнтів звертаються, коли вже надто пізно, й повернути та зберегти зір, по суті, неможливо. Щоб цього не сталося, після 40 років усім треба профілактично вимірювати внутрішньоочний тиск. Особливо тим людям, які мають захворювання судин, гіпертонікам, тим, хто хворіє на цукровий діабет або ж були випадки цього захворювання в родині й, звичайно, якщо в сім'ї були випадки глаукоми. Обов'язково раджу всім профілактично міряти очний тиск. Для цього треба звернутися до офтальмолога в поліклініку за місцем проживання. Адже запобігти захворюванню завжди простіше.

– Нагадайте, як вберегти зір, працюючи за комп'ютером?

– Потрібно дотримуватися правил роботи за комп'ютером: робити перерви, періодично дивитися вдалечинь.

Коли людина дивиться на монітор, лише зрідка моргає, тоді немає зволоження рогівки. У такому разі треба крапати «штучні сльози», цих крапель від різних виробників нині в аптеках багато. Це не потрібно робити постійно, але влітку, коли дуже спекотно або ж коли людина сидить за комп'ютером без перерви, то варто їх застосовувати.

Робота за комп'ютером шкідливо впливає не лише на очі, а й на серце, як будь-яка сидяча робота, та на шийний відділ хребта. Тому найкраще, якщо маєте таку роботу, обов'язково бодай раз чи двічі



на тиждень займатися фізичними навантаженнями – скажімо, плаванням або найменні багато ходити. І встановити собі правило – вчасно лягати спати.

– Чим загрожують безсонні ночі за комп'ютером?

– Для молодої людини це може бути поштовхом для розвитку короткозорості, тому що робота на близькій відстані є однією з причин цього захворювання. Не треба читати «носом», а розміщувати книжку чи планшет так, щоб вони не лежали, а паралельно стояли перед очима на якомога дальшій відстані, тоді очні м'язи напружуються менше.

– Чи є дієта, що сприяє покращенню зору, чи це міф?

– Ні, це не міф! Харчування надзвичайно важливе. Жодні пігулки не зроблять того, на що здатні наші звичайні яблука та цибуля. Головне, очам треба допомогти, щоб судини сітківки були міцними. У цьому передусім допоможуть продукти, в яких багато вітаміну С: смородина (в цій ягоді вітаміну С найбільше, тож їжте її в сезон і, якщо маєте можливість, обов'язково заморожуйте багато на зиму та споживайте хоча б жменю щодня), яблука (щод-

ня треба з'їдати два), не забувайте також їсти цибулю, а взимку – квашену капусту. І звичайно, цитрусові. Взагалі щодня треба з'їдати щонайменше пів кілограма фруктів і пів кілограма овочів – буряк, моркву, капусту. Це найкраща й найсмачніша профілактика захворювання не лише судин очей, а й судинної системи усього організму.

– Якщо людина стоїть перед вибором: окуляри, лінзи чи лазерна корекція, як їй визначитися та не помилитися?

– Нині контактні лінзи дуже досконалі й доступні. Є навіть щоденні лінзи, вони постійно стерилізуються. Якщо правильно користуватися, можна вибирати контактні лінзи. Але на всяк випадок треба мати й окуляри, бо може трапитися чи кон'юнктивіт, чи якийсь засмичення, а в такі моменти носити контактні лінзи категорично не можна. Якщо на хворе око вдягнути контактні лінзи, може бути ускладнення. Тож окуляри треба мати обов'язково. Щодо оперативного лікування, то якщо цього вимагає професія – скажімо, артиста чи моделі – вважаю, що так, варто його проводити. Хоча сучасні контактні лінзи – це дуже зручно, тож можна обійтися й ними. Я ніколи не була прихильницею оперативного втручання, лише у певних випадках, якщо вже немає альтернативи. Втім, якщо ви зважилися на операцію й готові до неї внутрішньо, не варто хвилюватися. Нині хірургія ока надзвичайно розвинена, прогресивна, операції для корекції зору широко розповсюджені та їхні результати дають гарні наслідки.

– У зв'язку з професією вам часто доводиться бути свідком людських страждань. Тож, на вашу думку, людина народжується для страждання чи таки для щастя?

– Однозначно – для щастя. Це закладено у нас усіх ще при народженні. Людина повинна у будь-чому шукати щось таке, що приносить їй задоволення. Не бачити все в темних кольорах. Діти це вміють. На жаль, дорослі з часом втрачають це вміння. Але не всі. У нас бувають такі пацієнти, які, незважаючи на непрості діагнози, випромінюють оптимізм. А в оптиміста й краще триває лікування, тому що він на боці лікаря, він вірить, що одужає. Позитивний настрій людини, її довіра лікарю, віра в життя часто творять, здавалося б, неможливе.

– Чи існує жіноче щас-

тя? Що це таке, на вашу думку?

– Жіноче щастя – мати поруч друга, який тебе розуміє, підтримує, доповнює. Безумовно, для кожної жінки щастя – це її дитина, а для мене вже й онук. У мене донька Інна, вона закінчила інститут іноземних мов, працювала логістом на данській фірмі, нині знайшла себе у комп'ютерній сфері. Внуків Оліверу 12 років. Він, мабуть, теж буде програмістом, як і його батько, бо постійно має якісь справи в інтернеті. Ще жива моя матуся Ніна Матвіївна, їй 93 роки. Тож я ще, можна сказати, маленька, бо у мене є мама.

– Мабуть, саме мама дала вам таке красиве ім'я, що завжди вирізняє вас з-поміж інших?

– Так, це мама постаралася. В неї була співробітниця, яка мала доньку з цим іменем, і мамі воно дуже подобалося. Коли я народилася, тато відразу писав мамі записки у пологовий: «Як там наша Стеллочка?», тож інших варіантів імені не було. І в школі, і в інституті я була одна Стелла. Коли відбуваються зустрічі випускників, то мене завжди пам'ятають. 2017-го, до речі, ми зустрічалися з нагоди 45-річчя закінчення медінституту.

– Яке ваше життєве кредо?

– Колись давніше читала публікації Юлія Харитона, фізика, авіаконструктора, який працював разом із Сергієм Корольовим на Байконурі. Він сказав слова, що мені дуже запам'яталися й запали в душу: «У будь-якій роботі треба знати вдесятеро більше, ніж це потрібно для цієї справи. І не хехтувати дрібницями». У роботі лікаря це дуже важливо. Збираючи анамнез, звертати увагу на кожну деталь. Адже найменша дрібничка може потім повернути твоє мислення по-іншому та знайти єдине правильне рішення. Цей вислів мені дуже подобається. Справжній фахівець повинен багато знати, читати, постійно вдосконалюватися.

– Ваша робота вимагає багато енергії, значної психоемоційної напруги. Маєте секрети, що допомагають відновлюватися?

– Так, буває, що й вночі оперуємо. Але якось вже так організм пристосувався, що сам відновлюється. Хірург ніколи вночі не хоче спати, коли триває операція. Я вже 40 років на ургентній службі, тож готова до будь-якої складної ситуації. І морально, і фізично.

ПЕРСОНАЛІЇ

ВАРТО ЗНАТИ

НАТАЛІЯ КРАСІЙ: «МОЯ РОБОТА СТИМУЛОВАЛА МЕНЕ Й ДО СПОРТУ»

Мар'яна СУСІДКО

МИНУЛО ДВА РОКИ, ЯК ЛАБОРАТОРІЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ФУНКЦІОНУЄ В НОВОМУ ПРИМІЩЕННІ. В ОХАЙНИХ, ЗАТИШНИХ І ПРОСТОРИХ КАБІНЕТАХ НАБАГАТО КРАЩЕ ПРАЦЮЄТЬСЯ, ЛЮБЛЯТЬ ЖАРТУВАТИ МЕДПРАЦІВНИКИ.

Наталія Красій — лікарка-бактеріологиня, у лабораторії працює одразу після закінчення медуніверситету. 17 років — достатньо, щоб професія стала рідною. Більше того, нещодавно Наталія Іванівна завершила роботу над кандидатською дисертацією. Але спершу дізнаюся, що спонукало обрати медичний фах.

— Я мріяла про хірургічну справу, навіть у студентські часи відвідувала хірургічний гурток, — розповідає Наталія Красій. — Потім мені подобалася психіатрія. Проте ні хірургом, ні психіатром так і не стала. Мабуть, там, у Всевишнього був свій задум. Щоправда, я отримала скерування на роботу психіатром, але на Івано-Франківщину. Це був для мене неприйнятний варіант, бо моя сім'я залишалася в Тернополі. Довелося їхати до столиці, в Міністерство охорони здоров'я, просити відкріплення. Мені пішли назустріч і місцем мого працевлаштування стала лабораторія університетської лікарні.

Для мене це була цілком несподіванка, але я не відступала. За кілька місяців вивчила всі тонкощі фаху. Усі лабораторні дослідження, які проводимо тут, неабияк допомагають у роботі лікарям.

— Але ви готували себе для цілком іншої спеціалізації. Не було складно?

— Спочатку було дуже непросто. Довелося досконало вивчати бактеріологію, адже в університеті вчили лише мікробіологію. Мій фах для мене на початку був дуже чужим і незнайомим. Проте мала добрих вчителів, наставників. Тепер, спілкуючись зі своїми одногрупниками, які здійснили мою давню мрію та стали психіатрами, розумію, як добре, що моя мрія залишилася-таки нездійсненою. Психіатрія — дуже вис-

нажлива. А я тепер обожаю те, чим займаюся.

— Знаємо, що робота надихнула Вас на написання дисертації. Якій темі присвятили свою наукову роботу?

— Зараз великою проблемою не лише в Україні, а й у всьому світі є резистентність до антибіотиків. Це стало основною темою моїх наукових досліджень. До слова, резистентність — це природний процес, при якому в бактерій з часом розвивається стійкість до антибіотиків. Це призводить до того, що ефективність уживання ліків поступово знижується або втрачається цілком. 13-19 листопада навіть відзначають Всесвітній тиждень правильного використання антибіотиків. Стійкість

з паверліфтингу й побачили, що мені під силу великі навантаження. Паверліфтинг визначають три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві та тяга штанги. У цьому виді спорту, на відміну від бодібілдінгу, важливі силові показники, а не краса тіла. Мені така ідея дуже сподобалася, тож я захотіла спробувати. Подумала: гарно та приємно було б собі зробити подарунок до свого ювілею — стати чемпіонкою. Взятися посилено займатися з тренером і результат не змусив чекати. Я виграла змагання й здобула титул чемпіонки Європи з паверліфтингу в своїй ваговій категорії. Цього року отримала спортивний розряд і стала кандидатом у майстри спорту. У присіданні зі штангою я взяла рекорд України — 105 кілограмів. Чесно кажучи, хотіла його подолати, але не вдалося, тож усе ще попереду.

— Як сини сприйняли не надто жіноче захоплення мами — тягати штангу?

— Вони були здивовані. Спочатку вважали, що все несерйозно. Тепер же щиро вболівають і радіють кожній моїй перемозі. Молодший син навіть ходить зі мною в тренажерну залу. Я стала для нього своєрідним стимулом.

— Окрім спорту, маєте захоплення для душі?

— Так, щонеділі співаю в церковному хорі. Це дає мені великий заряд енергії на цілий тиждень. Важко навіть свій стан описати. У такі хвилини відчуваю велике духовне піднесення й внутрішню гармонію.

— Яку б ще вершину хотіли підкорити?

— Дуже хочу записатися на танцювальний гурток. Наразі обдумую, як маю поєднати це зі спортом. Але, гадаю, в мене все неодмінно вийде. Якщо спорт — це перевірка на стійкість і щоденна перемога над собою, то танці — це гармонія й відчуття власної жіночності. Через танець можна проявити себе, передати емоції та власний внутрішній світ.

— Ваше життєве кредо?

— Щастя — всередині нас, воно залежить від нас.



ВСЯ ІСТИНА У ... ВОДІ

Треба пити багато води! Не раз чуємо з уст знайомих. Але коли й у якій кількості та чи правильно це робимо. Ось кілька відповідей на питання, які, мабуть, ставив собі кожен.

Вода та їжа: до чи після? До їжі й під час їжі воду вживати можна — в кількості не більше однієї склянки. Але після прийому їжі протягом 20 хвилин фахівець рекомендує утриматися від пиття, інакше випита вода послабить вплив шлункового соку та погіршить травлення. Насамперед радять дотримуватися цього принципу людям, які страждають від гастриту та схожих захворювань.

До речі, якщо випити склянку води до їжі, то можна притупити почуття голоду, і як наслідок — з'їсти менше.

Запивати водою каву та алкоголь? Вживання кави та алко-

лю повинно супроводжуватися склянкою води. Фахівці радять дотримуватися цієї звички для профілактики зневоднення, підвищеного навантаження на нирки й надлишкової концентрації етилового спирту в крові.

Контроль мінералізованої та газованої води. Дієтологи зазначають, що захоплюватися вживанням мінералізованої та газованої води небезпечно. Таку воду слід вживати в кількості, що не перевищує одну склянку на добу. Її надмірне вживання може сприяти появі каменів у нирках і пошкодженню слизової шлунка.

Скільки пити? Мовлячи про загальну кількість води, яку слід пити щодня: розраховувати потрібно, виходячи з кількості 30 мілілітрів на кожен кілограм ваги. У спеку щонайбільше. На нестачу води можуть вказувати такі симптоми, як набряклість, головний біль, втома, закрепи.

РАКУРС



Наталія МЕНЧУК, процедурна медсестра урологічного відділення

ВІДАЄТЕ?

ДЕ ЗБЕРІГАТИ ЗУБНУ ЩІТКУ

Чому не можна зберігати зубну щітку у ванній кімнаті? Більшість людей зберігає свою зубну щітку на полиці над раковиною, щоб вона завжди була в межах досяжності. При цьому багато хто забуває, що будь-яка ванна кімната заповнена хвороботворними мікробами. Коли людина зберігає там свою щітку, існує велика ймовірність того, що мікроби можуть потрапити на неї та в умовах постійної вологості почнуть активно розмножуватися. Але як захистити свою зубну щітку від небезпечних бактерій? І де її правильно зберігати?

Деякі гадають, що для розв'язання проблеми потрібно лише прибрати зубну щітку далі від крану й тоді можна ні про що не турбуватися. Але це припущення помилкове, адже майже кожен куточок у ванній кімнаті заповнений мікробами та бактеріями. Навіть в повітрі містяться мільйони мікроорганізмів, які можуть спровокувати серйозні проблеми зі здоров'ям. Тому одне можна сказати напевно: тримати зубну щітку в такому приміщенні абсолютно не гігієнічно.

Особливо небезпечно зберігати її в туалеті, тобто там, де є унітаз, оскільки так ми піддаємо її впливу туалетного шлейфу — аерозольної хмари мікроскопічних частинок, що поширюється в повітрі, коли ми змиваємо унітаз. Фахівці не можуть точно сказати, як далеко можуть розлітатися туалетні частинки, але в більшості випадків зубна щітка опиняється в небезпечній зоні. Головна проблема, до якої може призвести туалетний шлейф — харчове отруєння.

Де правильно зберігати зубну щітку? Цей невід'ємний предмет гігієни порожнини рота потрібно завжди тримати там, де щіточка зможе висохнути між кожним її застосуванням. Тому ті, хто зберігає її в аптечці, повинні відразу перестати це робити. Ванна кімната — ще одне місце, яке мало годиться для її зберігання, адже це приміщення завжди погано провітрюється та відрізняється підвищеною вологістю. Найоптимальніший варіант зберігання зубної щітки — спальня. При цьому не забувайте змінювати її кожні три місяці та добре полоскати після кожного використання.

МАКСИМ ГЕРАСИМЮК: «ОТОЛАРИНГОЛОГІЯ ПОЛОНИЛА МЕНЕ ОДРАЗУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

«ВИБЕРІТЬ СОБІ РОБОТУ ДО ДУШІ, І ВАМ НЕ ДОВЕДЕТЬСЯ ПРАЦЮВАТИ ЖОДНОГО ДНЯ У СВОЄМУ ЖИТТІ» – ЦІ СЛОВА КОНФУЦІЯ СТАЛИ ЛЕЙМОТИВОМ ЖИТТЯ МАКСИМА ГЕРАСИМЮКА – ЛІКАРЯ-ОТОЛАРИНГОЛОГА, КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ НАУК, АСИСТЕНТА КАФЕДРИ ОТОЛАРИНГОЛОГІЇ ТА ОФТАЛЬМОЛОГІЇ. ВІН ПРЕДСТАВНИК МЕДИЧНОЇ ДИНАСТІЇ. БАТЬКО МАКСИМА ОЧОЛЮЄ КАФЕДРУ АНАТОМІЇ ЛЮДИНИ В МЕДУНІВЕРСИТЕТІ, МАТИ – ПРАКТИЧНИЙ ЛІКАР, ЗАВІДУВАЧ ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ПСИХОНЕВРОЛОГІЧНОЇ ЛІКАРНІ. СТАРШИЙ БРАТ – ЛІКАР-ХІРУРГ, ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ХІРУРГІЇ №2 ТНМУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО. ПРО СПРАВУ ВСЬОГО ЖИТТЯ

– Іншої професії, крім лікаря, я для себе не бачив, – зізнається Максим Герасимюк. – Я змалку зростав в атмо-

фері медицини. Батьки – лікарі. Мені лікарський фах видавався найважливішим з-поміж усіх. Мати з батьком підтримали мене. Так я продовжив сімейну династію. Про обраний шлях ніколи не шкодував. Вважаю, що займаюся тим, що люблю понад усе. Якщо кажуть, що існує любов з першого погляду, те саме й у роботі. Мені отоларингологія одразу стала близька, про іншу галузь в медицині я й не гадав. Хоча, вступаючи до вишу, сподівався, що стану хірургом. Проте на 4 курсі прийшов на перше заняття з отоларингологією й збагнув, це саме те, чим хотів би займатися все життя.

ПРО ДУХОВНЕ ПОКЛИКАННЯ

– Найбільше знаходжу сил і підтримку в церкві. Багато років я віддав церковному служінню. Щонеділі під час літургії мені вдається найкраще перезавантажитися та переосмислити всі життєві труднощі. Раніше навіть прислужувався у церкві. Був момент, коли я зрозумів, що марно обрав медичну професію. Одного разу посеред богослу-

жіння священнику стало погано і він знепритомнів. Я одразу кинувся його рятувати. У нього зупинилося дихання, тому мені довелося вмить згадати, чого нас навчали в університеті. Я провів серцево-



легеневу реанімацію. Усе відбулося успішно. Інколи бачу цього священника, згадуємо той випадок.

ПРО НАСТАВНИКІВ

– Хороший учень той, хто мав найкращого вчителя. Мені в цьому пощастило. На мій професійній ниві є три фахівці, які відіграли в моєму житті неабияку роль. Найперше –

це мій завідувач кафедри, професор Олександр Іванович Яшан. Він був моїм науковим керівником і наставником у медицині. Другу людину, яку я б хотів відзначити, – завідувача отоларингологічного відділення університетської лікарні Ігоря Анатолійовича Гавуру. Він був моїм вчителем з клінічної отоларингології. І людина, яка відіграла найбільшу роль у виборі отоларингології, це тепер уже мій колега, доктор медичних наук, професор Юрій Михайлович Андрейчин. Вважаю, що вчителів, як і друзів, не вибирають, вони даються тобі по житті потрібної хвилини.

ПРО ЛІТНІ ХВОРОБИ

– Улітку дуже часто можуть нагадати про себе хронічні хвороби вуха, горла, носа. Спекта, тривалий час перебування в приміщенні з увімкненим кондиціонером, усе це може призвести до застуди та повторного захворювання лор-органів. Часто тепер трапляються й алергічні риніти. Зокрема, зараз алергія в багатьох на тополиний пух. Навесні її спричинити може активне цвітіння дерев.

До отоларингологів не лише звертаються пацієнти із загостренням хвороби вуха, горла чи носа, а й при їх трав-

муванні. Якраз у пам'яті виходить спогад про пацієнта, який потрапив до відділення внаслідок ДТП. Як зараз пригадую: його доправили до нас близько п'ятої години ранку. На перший погляд, травма в нього не була дуже серйозною, лише розірвана шкіра позаду вушної раковини. Вона не складала особливих труднощів, можна легенько зашити й усе. Але по-стало завдання не лише зробити первинну хірургічну обробку рани, а й щоб зовнішній слуховий прохід зберігся. В той час для мене це був перший такий випадок у моїй практиці. Тепер це для мене нескладно.

ПРО ЗАХОПЛЕННЯ

– Основне хобі – робота. Раніше з братом колекціювали монети. Тепер так серйозно цим не займаюся. Але якщо буваємо за кордоном, привозимо тамтешні копійки. Давно не рахував експонати зі своєї колекції, але, гадаю, не менше двохсот. Це таке дитяче захоплення, яке супроводжує нас з братом усе життя.

ПРО ПРОФЕСІЙНУ МРІЮ

– Стати добрим лікарем, постійно зростати, допомогти якомога більшій кількості людей.

ЗАХВОРЮВАННЯ

ЩО РОБИТИ ЗА ОСТЕОАРТРОЗУ

Сергій АНДРЕЙЧИН,
завідувач кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фізіотерії ТНМУ, професор,
Надія ЯРЕМА,
доцентка ТНМУ

Остеоартроз – хронічна хвороба суглобів, яка вражає насамперед суглобовий хрящ, що вкриває поверхні кісток, якими утворений суглоб. Міжнародна назва – остеоартрит. Недужі ж почасти вживають для визначення цієї хвороби прості терміни – «артроз» або «відкладення солей». Останнє твердження не цілком правильне, оскільки при остеоартрозі відбувається не відкладення солей у хрящі, а порушення в ньому обміну речовин. Хрящ стає менш еластичним і розтріскується. У зв'язку з цим погіршується ковзання суглобових поверхонь кісток. Крім цього, змінений хрящ погано захищає кістки від навантаження. Все це призводить до того, що в

суглобі виникає біль, який посилюється при рухах. Приєднується відчуття скутості, частіше після нічного сну. Суглоби деформуються, а з часом у них зменшується об'єм рухів.

Існує низка захворювань суглобів, подібних за проявами до остеоартрозу. Їх лікування істотно відрізняється. Тому виставлений діагноз не повинен викликати сумніву. Саме лікар, на підставі комплексного обстеження пацієнта, повинен підтвердити наявність остеоартрозу. На жаль, лікувальні поради почасти дають нефактивні. Велика кількість рекламних препаратів не має достатніх наукових доказів їх ефективності. Лікар допоможе вам з'ясувати все.

Виявлення остеоартрозу є сигналом про необхідність змінити життєві стереотипи та здійснити рекомендації лікаря.

ЯК ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ

Ожиріння належить до найважливіших чинників ризику

остеоартрозу суглобів ніг, тому що зайві кілограми збільшують навантаження на суглоби. На пошкоджені хворобою суглоби вони впливають украй негативно, погіршуючи перебіг захворювання. Навпаки, нормалізація маси тіла сповільнює його прогресування. Доведено, що зниження маси на 5 кг призводить до зниження ризику остеоартрозу на 50%. У жінок з підвищеною масою її нормалізація зменшує біль у колінних суглобах і збільшує фізичну активність.

Щоб схуднути, слід вживати менше жиру. Для цього існують такі правила:

– Надавайте перевагу пісному м'ясу. Перед тим, як готувати страву, треба позрізати з нього увесь видимий жир. Краще м'ясо не смажити, а готувати на грилі, тоді жир буде стікати, а не просочувати готовий продукт.

– Потребу в білках доцільно поповнювати за рахунок риби, птиці та нежирних сортів сиру.

– Намагайтеся використовувати знежирене молоко та мо-

лочні продукти, які багаті на кальцій, що дуже потрібний організму.

– Уникайте «невидимих» жирів, які можуть приховуватися в кондитерських виробах, випічці, тістечках, шоколаді, ковбасних виробах і найрізноманітніших закусках. Щоб визначити вміст «прихованого» жиру в продукті, уважно читайте інформацію на етикетках.

– Вживайте достатню кількість чорного хліба, злакових і круп. Вони містять багато клітковини й від них, по суті, не повнішають.

– У раціоні повинно бути більше овочів, фруктів, ягід.

– Зменшіть вживання цукру. Уникайте продуктів з «прихованим» цукром: його дуже багато в газованих водах, у кетчупі та інших соусах. Щоб знайти такий цукор, уважно читайте етикетки продуктів.

ЯК ЗМЕНШИТИ НАВАНТАЖЕННЯ НА СУГЛОБИ

Хворі суглоби треба оберегти від надмірного навантаження. При остеоартрозі ніг необхідно виключити такі види рухової активності, як біг, стрибки та присідання. Погіршують стан суглобів і посилюють біль швидка й тривала ходьба, особливо нерівною місцевістю, підйом вгору, ходьба сходами. Слід уникати підняття й переносу важких предметів. При усіх цих видах діяльності на уражені суглоби діє сила, яка значно перевищує масу тіла, що є шкідливим для вже зміненого хряща.

Також слід уникати тривалого сидіння або стояння в одній позі, сидіння навіпочки або в зігнутому положенні при роботі на городі. Такі пози погіршують притік крові до хворих суглобів, унаслідок чого погіршується й живлення хряща.

При ураженні суглобів рук слід обмежити перенос тягарів, відтискання руками важкої та громіздкої білизни та будь-яке інше важке навантаження на пальці рук.

(Продовження на стор. 6)

ЩО РОБИТИ ЗА ОСТЕОАРТРОЗУ

(Закінчення. Поч. на стор. 5)

У будь-якому випадку потрібно виробити ритм рухової активності, щоб періоди навантаження чергувалися з періодами спокою, під час яких суглоб повинен бути розвантажений. Приблизний ритм такий: 15-20 хвилин навантаження, 5-10 хвилин відпочинку. Щоб відпочили суглоби ніг, потрібно лягти або хоча б сісти. В цих же положеннях час від часу доцільно виконувати кілька рухів у суглобах (згинання, розгинання, «велосипед») для відновлення кровообігу після навантаження.

Попри вказані обмеження, треба вести активний спосіб життя, але рухова активність не повинна шкодити хрящу. Щодня виконують спеціальні вправи. Загальною особливістю цих вправ є те, що при їх виконанні суглобовий хрящ несе мінімальне навантаження, а більшою мірою працюють м'язи, які оточують суглоб. Це дозволяє сформувати хороший м'язовий корсет довкола суглоба, зберегти нормальну рухомість і достатній кровообіг у кінцівці.

Вправи зміцнюють сам хрящ, бо йому для нормального живлення необхідний рух. Регулярне заняття цими вправами повинне перетворитися з неприємного обов'язку в корисну звичку, що є найкращим способом збереження нормальної функції суглобів. Займатися потрібно не менше 30-40 хвилин на добу, краще цей час розподілити на кілька разів на добу по 10-15 хвилин. Помітний ефект настає вже через 2-3 місяці — зменшується біль, підвищується життєвий тонус, вивільняються приховані резерви організму.

Зменшити навантаження на суглоби ніг допомагає палиця. Якщо більше турбує права нога, палицю необхідно носити в лівій руці й навпаки. Якщо страждають обидві ноги, то корисно ходити з двома палицями одночасно. За тривалої ходьби або довгого стояння на ногах палиця зробить перехід чи стояння комфортнішими.

Важливо правильно підібрати висоту палиці. Як задовга, так і надто коротка палиця однаково небажані для скелету. Щоб правильно обрати висоту палиці, потрібно взути ті туфлі, чевіки, інше взуття, в якому ви переважно ходите, руки вільно опустити вздовж тулуба. Рукоятка палиці при цьому повинна бути на рівні основи першого пальця руки.

Аби зменшити біль у колінних суглобах, лікар може порекомендувати носити спеціальні надколінники або особливі стілки для взуття (супінатори), які дозволяють підтримувати правильний стан суглобів.

Особливі вимоги при остеоартрозі ніг до взуття. Носіння взуття на низькому широкому підборі з м'якою еластичною підшвою зменшує удар, який поширюється по кінцівці під час торкання п'яти із землею й може

травмувати хрящ. Важливо також, щоб взуття було достатньо широким, а його верх — м'яким. Загалом перерахованим вимогам відповідає більшість спортивного взуття.

ЯК ПОВОДИТИСЯ В ПОБУТІ

Пацієнтам з ураженням суглобів кисті часто складно відчинити двері звичайним ключем (рис.1). Це зробити простіше, якщо з допомогою металевого штиря збільшити важіль ключа. Треба носити цей нехитрий пристрій у кишені або в сумочці, щоб мати під рукою.



Рис. 1

Якщо складно вставити із сидячого положення, то слід придбати крісло на високих ніжках і висунутими вперед підліктниками. Під час вставання спираються долонями на підліктники. За таких умов маса тіла буде рівномірно розподілятися на сильні зап'ястя, а не на слабші суглоби кисті, які часто страждають від остеоартрозу. Небажано спиратися пальцями, бо це супроводжується дуже великим навантаженням на уражені суглоби кисті. Не слід сидіти на колінах. При потребі краще стояти на колінах, підклавши м'який валик (рис 2, 3).

Збираючись займатися домашньою роботою, хворий повинен заздалегідь підібрати всі необхідні речі. Це дасть змогу уникнути повторних підйомів

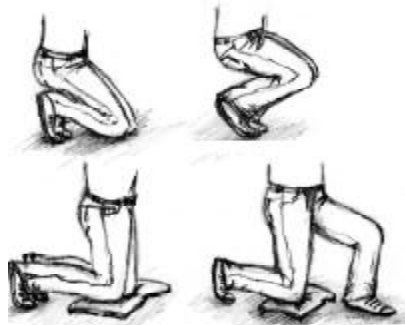


Рис 2, 3

зі стільця, непотрібних переходів у помешканні, а отже, й зменшити навантаження на суглоби. Наприклад, якщо плануєте приготувати їжу, треба заздалегідь викласти всі продукти та кухонні інструменти, щоб поберіти власні ноги. Виконувати будь-яку роботу краще сидячи. Якщо доводиться мити підлогу, то робити це краще шваброю, а не в нахиленому положенні.

ЯКІ РОБИТИ ВПРАВИ

При остеоартрозі фізичними вправами слід займатися в по-

ложенні лежачи або сидячи, коли максимально знижене навантаження вагою на суглоби. Вправи не потрібно робити через біль, до них краще взятися після прийому знеболювальних засобів. Інтенсивність занять і частота повторень визначаються вираженням болю у суглобах. Енергійні рухи протипоказані.

Вікових обмежень для фізичних вправ немає. Крім позитивного емоційного заряду, фізичне навантаження сприяє зміцненню серцево-судинної системи та кісткової тканини.

Заняття доцільно розпочинати під керівництвом спеціаліста з реабілітації (лікаря ЛФК). Після закінчення занять у групі слід продовжувати займатися вдома, використовуючи отримані навички.

Вправи потрібно виконувати повільно, плавно, поступово збільшуючи обсяг рухів. При цьому радимо зосередитися на хворому суглобі, думати про те, як під час рухів кров притікає до суглоба, приносити із собою поживні речовини, які при розслабленні кінцівки живлять хрящ, а при рухах витискаються у суглобову порожнину, забезпечуючи добре «змащування» суглоба.

Індивідуально підібрані лікарем вправи у більшості хворих не викличуть посилення болю в суглобах. Якщо ж значний біль триває більше 20 хвилин після виконання вправ, то потрібно зменшити число повторень до п'яти вправ, потім поступово збільшувати їх число до 15, коли дозволить самопочуття.

Вправи для колінного суглоба в положенні лежачи на спині

1. У положенні лежачи на спині зігнути ноги (по черзі) в колінах до максимуму, притиснувши їх до тіла. Стопа при цьому ковзає по підлозі. Після цього нога знову випрямляється. Ця вправа найбільш проста.

2. Найскладнішою вправою в положенні лежачи є підйом хворої ноги на висоту 20-30 см над підлогою з подальшим її опусканням.

3. Імітація їзди на велосипеді — ноги протягом всієї вправи припідняті над підлогою. У ці рухи втягується й кульшовий суглоб.

Вправи для кульшового суглобу в положенні лежачи на спині

1. Вправа, що розслаблює. Обидві ноги зігнуті в колінних суглобах до максимуму. У зігнутому положенні вони розводяться в сторони й знову зводяться. Після цього ноги випрямляються.

2. Рухи «ножицями» здійснюються так: витягнута нога піднімається над підлогою у витягнутому положенні максимально відводиться до опору в сторону, знову повертається у вихідне положення й кладеться на підлогу.

Вправи в положенні стоячи
Опираючись на край стола, стати однією ногою на підстав-

ку. Другою ногою махати вперед і назад. Діапазон маху при цій вправі постійно збільшується, а потім додається й рух ногою у бік.

ЯКІ ВИБРАТИ ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Оздоровчі заняття, які проводять регулярно, повинні бути складовою частиною будь-якого лікувального плану. Вони сприяють зменшенню болю, покращенню рухів у суглобі і погідному загальному самопочуттю. Ходьба рівною місцевістю в помірному темпі є добрим способом підтримання м'язового тону. Необхідно щоденно здійснювати прогулянки по 20-30 хвилин. Основне — не квапитися, адже при швидкій ходьбі навантаження на суглоби починає перевищувати масу тіла в 1,5-2 рази. Ходьба в краніці з важкими торбами також не сприяє покращенню фізичної форми.

Заняття плаванням є оптимальним видом спорту при захворюваннях опорно-рухового апарату. У воді можливий максимальний обсяг рухів у суглобах без навантаження вагою, що є оптимальним для суглобового хряща.

Корисний вплив на суглоби приносить їзда на велосипеді. Але слід уникати їзди нерівною місцевістю. Підстрибуючі рухи шкодять суглобам, а також небезпечні падіннями з велосипеда. Якщо важко утримувати рівновагу, є проблеми із зором, то краще займатися вдома на велотренажері. Висоту сидла треба встановити так, щоб при повному натиску на педаль у нижньому положенні нога була цілком випрямлена. Якщо коліно в цьому положенні педалі зігнуто, то виникає біль у суглобах і м'язах. Відстань до керма має забезпечити незначне згинання у ліктьових суглобах. Велосипедист, на відміну від пішохода, дає навантаження на інші м'язи. Тому для початку достатньо 15-20 хвилин їзди, пізніше тривалість поїздок можна продовжити до 30-40 хвилин. Узимку корисною є ходьба на лижах, адже за рахунок ковзання навантаження вагою зменшується.

Масаж поліпшує загальне самопочуття, зменшує болючий спазм м'язів, покращує кровообіг, передачу нервових імпульсів, а отже, забезпечується краще живлення суглобового хряща. Масаж повинен робити досвідчений спеціаліст за відсутності загострення хвороби. Ділянка над суглобом опрацьовується з мінімальною активністю. Більш інтенсивно масують вздовж хребта, звідки виходять нерви, які живлять суглоб, і прилеглі м'язи. Якщо немає протипоказань, масаж повторюють двічі на рік.

Санаторно-курортне лікування можна призначити тільки поза загостренням хвороби. Воно дає змогу проводити ком-

плексну реабілітацію, яка поєднує позитивну дію ванн, сауни, грязей, фізпроцедур, масажу, занять лікувальною фізкультурою. Важливу роль відіграє сама зміна обстановки, зняття стресорних впливів, перебування на свіжому повітрі. Україна і Тернопільщина мають санаторії, де лікують таких хворих: Куяльник (Одеса), Хмільник (Хмельницька область), Конопківка, Більче-Золоте (Тернопільська область). Однак необхідно усвідомити, що курс лікування на курорті є лише короточасним етапом постійного процесу лікування та реабілітації.

ЯКЕ ЗАСТОСОВУВАТИ МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ

Метою медикаментозної терапії зазвичай є пом'якшення симптомів хвороби — зменшення болю та покращення рухомості суглоба. Можна використовувати місцево (креми або гелі), які володіють знеболювальною та протизапальною дією. Їх наносять на чисту шкіру над суглобом двічі-тричі на день. При сильному болю зазвичай призначають ібупрофен або диклофенак.

Однак слід пам'ятати про небажані побічні реакції, які викликають ліки, що застосовують всередину. Нестероїдні протизапальні препарати мають негативний вплив на шлунково-кишковий тракт, зміни виникають непомітно для хворих (за рахунок знеболювального ефекту) та проявляються важкими ускладненнями. Крім цього, ці препарати збільшують тиск у «гіпертоніків» і зменшують ефективність препаратів, які знижують артеріальний тиск. Для усунення шкідливого впливу на шлунок рекомендовано одночасне прийняття інгібіторів протонної помпи.

Якщо традиційне лікування спрямоване на послаблення симптомів остеоартрозу, то абсолютно інший результат можливий із застосуванням хондропротекторів або базисних засобів.

Хондропротектори — препарати, які мають сприятливу дію на хрящ, а отже, перешкоджають розвитку остеоартрозу й одночасно зменшують запалення в суглобі. Нині світове визнання з цієї групи отримали структурі донна.

У виняткових випадках лікар може призначити внутрішньосуглобове введення ліків для швидшого зняття запалення в суглобі (гормони кортикоїди). Пацієнти відмічають значне покращення вже після першої внутрішньосуглобової ін'єкції й тому в подальшому вимагають проведення цієї маніпуляції. Але така процедура не лікує остеоартроз, а дозволяє зменшити запалення, а при частому необгрунтованому призначенні шкідлива для суглоба. Внутрішньосуглобові ін'єкції мають високий ризик ускладнень.

СІМ ФАКТІВ ПРО КОРИСТЬ ПОЛУНИЦІ

Анна СТАХУРСЬКА

ПОЛУНИЦЯ – НЕ ПРОСТО СМАЧНІ ЛІТНІ ЛАСОЦІ. ЦЯ НЕВЕЛИЧКА ЯГОДА Є СПРАВЖНИМИ ПРИРОДНИМИ ЛІКАМИ. ЗАВДЯКИ СВОЄМУ СКЛАДУ ВОНА ВОЛОДІЄ ПРОТИЗАПАЛЬНИМИ ТА АНТИМІКРОБНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ, ДОПОМАГАЄ НОРМАЛІЗУВАТИ ОБМІН РЕЧОВИН І НАЛАГОДИТИ РОБОТУ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ, МАЄ ЗАГАЛЬНУ ОЗДОРОВЧУ ДІЮ НА ОРГАНІЗМ.

Отож, полуниця:
1. Бореться з авітамінозом

Після зимово-весняного періоду багатьом знайома проблема нестачі вітамінів. Регулярно вживаючи полуницю в сезон цієї ягоди, ви поповните організм вітаміном С, що необхідний для зміцнення імунітету. Фолієва кислота (вітамін В₉), на яку також багата полуниця, необхідна для профілактики серцево-судинних і шкірних захворювань.

Узагалі ж речовини, що входять до складу полуниці, наділяють її унікальними харчовими та цілющими властивостями. Ця ягода на 85% складається з води. До решти її складу входять сахариди, вітамін С, вітаміни групи В, каротин, фолієва кислота, калій, кальцій, фосфор, магній, натрій, залізо, цинк. Крім того, полуниця містить органічні кислоти (яблучну й саліцилову), клітковину, пектини.

2. Оздоровлює серцево-судинну систему

Полуниця містить антиоксидант, відомий як антоціанін, що покращує стан серцево-судинної системи. Ця сполука зменшує запалення, а також знижує рівень холестерину та тригліцеридів. Вона допомагає знизити ризик

розвитку гіпертензії завдяки тому, що робить артерії еластичнішими та запобігає обструкціям.

Завдяки вмісту саліцилової кислоти полуниця сприяє розрідженню крові й запобігає утворенню згустків. В результаті – знижується навантаження на серце. Вітамін С, калій, клітковина та поліфеноли пригнічують всмоктування холестерину в кишківнику, що також важливо для нормальної роботи судин.

Якщо їсти полуницю двічі або тричі на тиждень, можна навіть зменшити ймовірність серцевого нападу або інсульту.

3. Зменшує запалення в організмі



Полуниця й інші ягоди чудово зменшують запалення завдяки високому вмісту вітаміну С, важливих мінералів та антиоксидантів. Ці поживні речовини є секретом її протизапальних, детоксичних і сечогінних властивостей, що сприяють виведенню відходів і нормальної роботі клітин.

Саме тому ця ягода добре знімає біль у м'язах.

4. Усуває закрепи

Пектин, що міститься в полуниці, ефективно діє проти закрепів. Полуниця містить багато клітковини, що в поєднанні з водою покращує роботу киш-

ківника й сприяє виведенню відходів. Водночас полуниця допомагає контролювати запалення в черевній порожнині та інші симптоми повільного травлення. Отож, нормалізуючи роботу кишківника, ця ягода очищає організм. Як джерело полісахаридів та органічних кислот, полуниця сприяє нормалізації складу мікрофлори кишківника.

5. Підтримує здоров'я очей

У полуниці високий рівень лютеїну. Цей каротиноїд позитивно впливає на здоров'я очей. У поєднанні з вітаміном С він створює фільтр, що захищає очі від впливу ультрафіолетових променів і токсинів

з навколишнього середовища. Таким чином, знижується ризик розвитку катаракти. Вітамін С підтримує здоров'я рогівки та сітківки і стримує наслідки старіння.

6. Подовжує молодість і покращує настрої

Флавоноїди, що містяться в полуниці, чудово оптимізують роботу мозку завдяки тому, що зменшують оксидативний стрес. Їх пов'язують зі зниженим ризиком погіршення когнітивних здібностей у похилому віці. Полуниця також добре запобігає нейродегенеративним захворюванням.

Ароматичні речовини, що містяться в полуниці, стимулюють вивільнення серотоніну, покращуючи настрої. Антиоксидант фізетин покращує пам'ять і розумову діяльність.

Цинк, що міститься в ягодах полуниці, впливає на гормон тестостерон, що регулює статевий потяг. Сприятливо на статевій функції також позначається і вміст в полуниці антиоксидантів.

7. Допомагає схуднути та виводить токсини

Полуниця сприяє розщепленню жирів і нормалізації рівня цукру в крові. Крім того, ця ягода – низькокалорійний продукт, що годиться для розвантажувальних днів. Так, у 100 г міститься лише 30,7 ккал. Оскільки в ній мало калорій, полуниця допомагає контролювати голод і підтримує метаболізм, що дуже рекомендовано для здорового схуднення.

Полуниця дуже добре насичує організм вологою й чудово годиться для спекотних днів не лише тому, що добре освіжає, а завдяки здатності запобігати впливу зневоднення. Крім того, полуниця є одним із найкращих продуктів для спортсменів. Важливі мінерали, що вона містить, допомагають підтримувати нормальний баланс електролітів в організмі.

Полісахариди та органічні кислоти в полуниці допомагають зв'язати та вивести з організму токсини, важкі метали. Якщо їсти полуницю регулярно, це сприяє виведенню токсинів, що пришвидшують старіння, і водночас допомагає відновити баланс рН шкіри.

Полунична вода для виведення токсинів

Для виведення токсинів з організму радимо приготувати полуничну воду. Такий природний очисний засіб також забезпечить ваш організм

поживними речовинами, вітамінами та антиоксидантами.

Рецепт дуже простий: 5 ягід полуниці, 2 листочки м'яти добре помити, додати сік з половини лимона та змолоти блендером до однорідної суміші. Залити цю суміш склянкою води й добре перемішати. Якщо додати кілька кубиків льоду, то напій буде ще смачнішим і більш освіжаючим.

Найкраще полуничну воду пити на сніданок. Необхідно вживати її принаймні десять днів поспіль для того, щоб очистити ваш організм. Підсолювати не варто.

Будьте з полуницею обережні, якщо:

* ви страждаєте від алергії. Потрібно пам'ятати, що полуниця належить до продуктів-алергенів. Алергікам, маленьким дітям і вагітним жінкам потрібно з обережністю ставитися до цієї ягоди.

* має гастрит чи виразку. Полуниця може погіршити стан тих, хто страждає на виразкову хворобу або гастрит, оскільки насіння цієї ягоди та кислоти, що містяться в ній, подразнюють слизову шлунка.

* у вас болять суглоби. При хворобах суглобів варто їсти полуницю в обмеженій кількості, адже вона може стати причиною посилення подагричного болю.

* приймає спеціальні препарати. Тим, хто приймає антигіпертензивні препарати на основі еналаприлу, також варто бути обережними з полуницею. Речовини, що містяться в полуниці, в поєднанні з ліками збільшують навантаження на нирки.

І не забувайте, що сезон полуниці короткий. Щоб ласувати цією ягодою з користю для здоров'я не лише в червні, варто заздалегідь заморозити на осінь-зиму.

СМАЧНОГО!

ТОРТ «ЕКЗОТИК»

Бісквіт. На один корж: 3 білки, 100 г цукру, 100 г кокосової стружки, 1 ст. ложка крохмалю. Спекти три такі коржі. Крем: 9 жовтків, 150 г цукру, 300 г сметани, 2 ч. ложки борошна, 200 г масла, 3 киви або 1 скл. ягід (полуниці, малини, вишень тощо). Форма 25X35 см або діаметром +/- 23 см.

Бісквіт: три білки збити в тугу піну, додати 100 г цукру, збити до однорідності. Всыпать 100 г кокосової стружки та 1 ст. ложку крохмалю, акуратно перемішати й викласти у застелену промасленим пергаментом форму. Пекти

при 170° С 15 хв. Спекти три такі коржі. Вони виходять м'які, дуже ніжні.

Крем: жовтки збити з цукром, додати сметану й борошно. Поставити на малий вогонь, постійно помішуючи, варити до загустіння. Охолодити. Збити набіло масло, по ложці додавати заварний крем.

Скласти торт: корж, крем, пластинками киви або ягоди, корж і т.д.

ПИШНИЙ ПИРІГ З ЧОРНИЦЕЮ

2 яйця, 120 г цукру, 70 мл молока, 90 г масла, 70 мл олії, 200 г борошна, дрібка солі, 1 ч. ложка цедри лимона, 1 ч. ложка цедри апель-

сина, 1 ч. ложка розпушувача, 300 г чорниці.

Увімкнути духовку на 180° С. Яйця збити з цукром набіло. Продовжуючи збивати, влити молоко, олію, розм'яшене масло. Збити ще хвилину, додати просіяне борошно, цедру, розпушувач, перемішати ложкою. Тісто має бути, як густа сметана: падає з лопатки, а не ллється. Залишити на 10 хв. Чверть ягід змішати з тістом (якщо заморожені – до кінця не розморожувати). Дно форми (20 см) застелити пергаментом, змастити олією. Викласти тісто, розрівняти, випікати 15 хв., дістати, рівномірно викласти зверху

чорницю, акуратно втиснути в пиріг. Пекти ще 30-35 хв. до рум'яності, готовність перевірити шпажкою. Охолодити пиріг 10-15 хв. у формі.

МЕДІВНИК НАШВИДКОРУЧ

Складники: 2 яйця, 1 скл. цукру, 4 ст. ложки сметани, 2 ст. ложки олії, 1 ст. ложка меду, 2 ч. ложки соди, погашеної оцтом, 1 скл. подрібнених горіхів, 1 п. ванільного цукру, 2 скл. борошна.

Яйця збити з цукром, додати сметану, олію, мед, соду, горіхи, ванілін, вимішати все та всипати борошно. Масу вилити на деко, застелене промасленим папером. Випікати 20 хв.

до рум'яності. Охолоджений розрізати навпіл і перемастити будь-яким кремом, наприклад сметаним: 1 пачку сметани (400 г) збити з 0,5 скл. цукру та ваніліном. Притрусити потертим шоколадом.

САЛАТ З ТУНЦЕМ

Складники: по 1 банці тунця консервованого у власному соку, качану пекинської капусти, огірку й цибулини, солодкій перчині, 100 г оливок, 100 г сиру фета, сметана, майонез.

Нашаткувати дрібно цибулю, змішати з рибою, порізати капусту, огірок, перець, сир, скласти все у салатник, додати майонез і сметану (в пропорції 1 до 1), перемішати.

